Gooi en beweeg!

Gooi 'n dobbelsteen en kies 'n beweging wat onder die getal staan, vir 'n minuut lank! Gooi die dobbelsteen minimum 4 keer, maar daag jouself uit om meer te doen.

Indien julle nie 'n dobbelsteen het nie, skryf die getalle 1 tot 6 op papier. Maak jou oë toe en druk met jou vinger op die papier.

		Gooi en vang met 'n bal		Spring op een plek	
Hardloop op een plek	Push-ups				
			Dans		