



Get Up. Get Out.
Get Game and GO.

Levántate. Sal.
Prepárate y Comienza



Warm-up & Cool Down

Calentamiento y Enfriamiento

Stretch

Extensión o Estiramiento

Siempre con cuidado!

Always move safely!

Knee highs
Flexión de rodillas / Rodillas al pecho

Easy jog
Trote lento

To and Fro
Saltitos hacia adelante y hacia atrás

Speed Skater
Patinador veloz

Steppin' Out
Pasos laterales

Always do Left and Right sides
Siempre hacer de ambos lados

Hide your hands
Manos hacia atras

Scratchit Sniff
Extensión o estiramiento de triceps

Sit n' Twist
Toriones

Upper Body Stretches
Extensión del Cuerpo Superior

Lower Body Stretches
Extensión del Cuerpo Inferior

On your mark
En sus Marcas

Triangle Legs
Estiramiento Mariposa

Hot Foot
Agárrate el pie

Cardio

Cardio

Jumps

Salto

30+5 Keeps My Body Alive.
Con 30 + 5 Mi Cuerpo se Mantiene Activo

Spot Run
Trote Estático

Football Runs
Trote futbolista

Scissor Legs
Piernas de Tijera

Spin Your Wheels
Alternando piernas

Foot Claps
Aplaudir con los pies

Super Jack Jump
Salto de marioneta o calentamiento de tijera

Ankle Tap
Tócate los tobillos

Shoot and Score
Tira y anota

Pinball Jump
Salto a los lados, adelante y atrás

Ski Jump
Salto de lado a lado o Salto con esquí

