Øvelse	Sek.	Min.	Timer	Døgn	m/s	m/min	m/t	km/t
Gå								
Løbe								
Spurte								
Hinke								
Hoppe								
Løbe baglæns								
Hænder og fødder								
Trillebør								
Bære en per-son på ryggen								
Drible								
Sjippe								
Æg på ske								