



Grunnbættir YAP

1. Grunnhreyfingar
2. Ganga og hlaupa
3. Jafnvægi og hopp
4. Drippla og grípa
5. Kasta bolta o.fl.
6. Slá bolta o.fl.
7. Sparka bolta
8. Upprifjun á öllu m.t.t. íþróttá