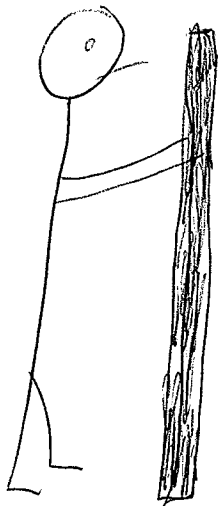


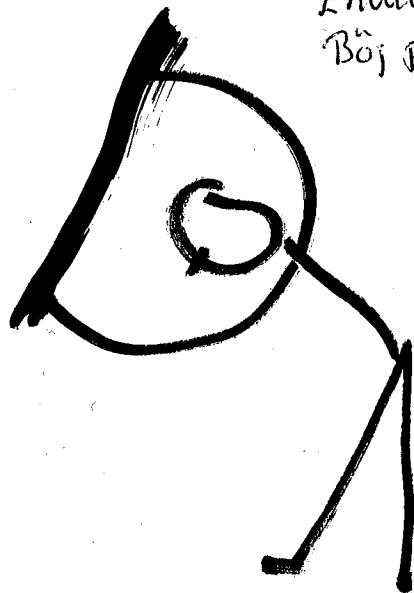
"
Öppna ögon



Håll i pinnen med båda
händerna, släpp h hand
och vrid armen långt bakåt
följ med med kindet.
Höft och fötter pekar framåt

Gå ut ett steg, ett böjt ben, ett rakt.
Sljut i väg pinnen ifrån dig, tillbaka
till mitten, ut till andra sidan.

Enklare: Stå still på mitten med benen isär och gör samma sak.
Böj på knäna, andra benet rakt, sljut ifrån pinnen.



← böjt
ben



→ böjt
ben

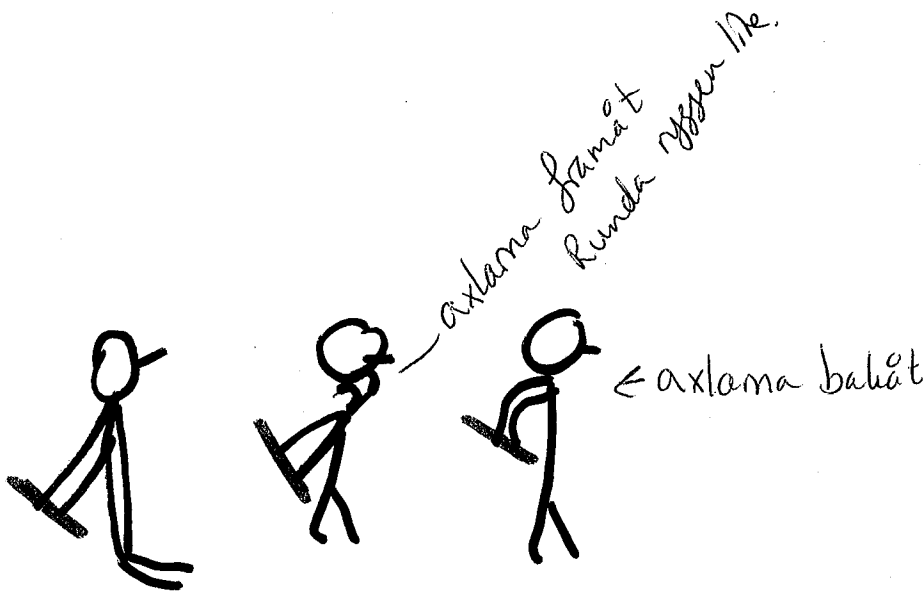
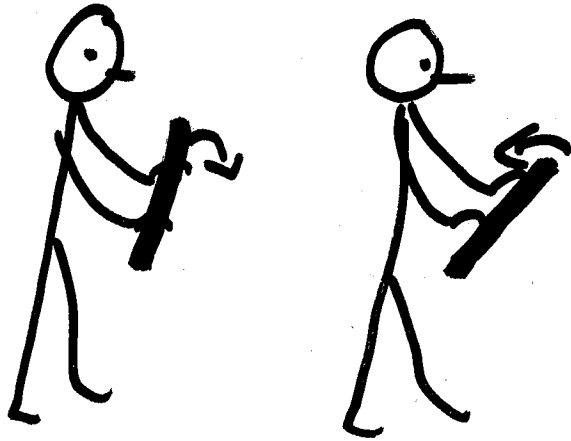


tillbaka till mitten

Rulla pinnen framåt och bakåt i händerna.

Svårare: Ligg på rygg. Rulla pinnen framåt och res dig upp till sittande.
Snurra bakåt och lägg dig ner igen.

Allt. Sitt på en stol, rulla framåt = luta dig framåt. Rulla bakåt = luta dig bakåt.



Pinnen bakom nackan. Handflatorna mot pinnen.
Runda axlarna framåt och dra sedan axlarna bakåt.