

Rotera Överkroppen.

Pinne bakom nacken och rotera överkroppen, ta med höften, "upp på tå".

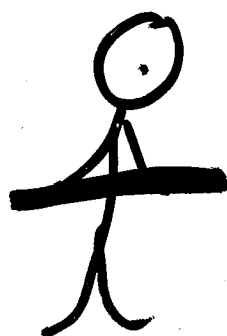
Tryck på med händerna åt resp. håll. Du kan luta lite framåt.



neutral

Ett steg fram och ett bakåt.

Pinne i händerna framför dig. Gå fram med vänster ben och böj dig ner mot golvet med pinne. Res dig upp och gå bakåt med vänster ben och följ med med pinne upp och sträck upp pinne på raka armar, bakåt. Byt ben fram/bakåt.



neutral



neutralt

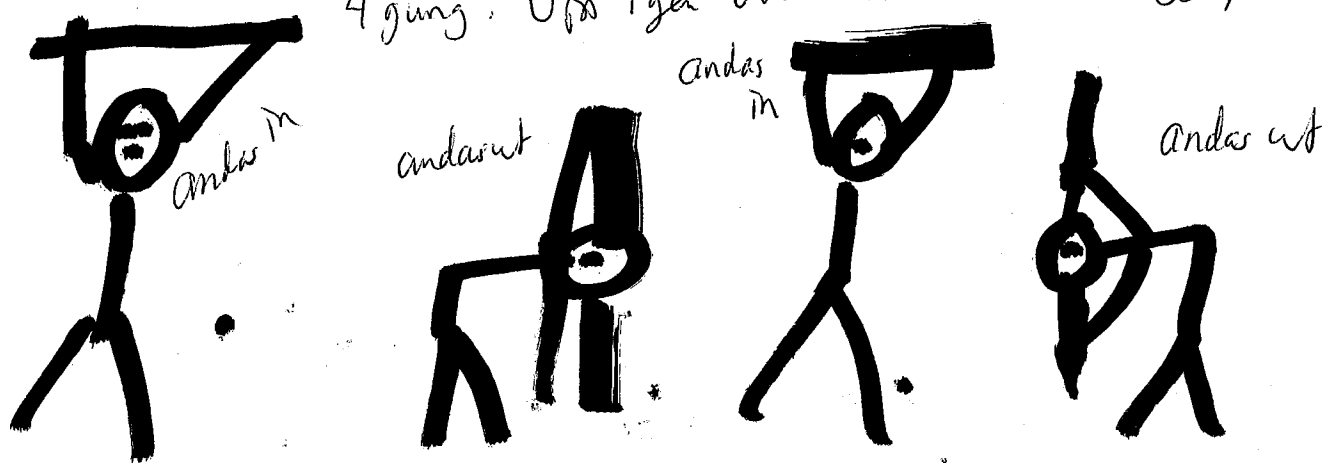


fram



bakåt

Sidböj: Stå rakt med pinnen ovanför huvudet.
 Böj i höften till höger (höger axel mot golvet)
 4 gung. Upp igen och till vänster 5 ggr/sida



Fäll i höften.

Sträck ut armarna rakt framför dig, dra tillbaka dom och res dig upp. Spänn rumpan då du reser dig upp.

