LETS MOVE IT

KESKIVARTALO

VOIMA

- Nosta toinen jalka ylös noin 90 asteen kulmaan – pysy hetki!
- Toista toisella jalalla

LISÄÄ HAASTETTA

Sulje silmät

Heiluta käsiä sivulle

- Seiso yhdellä jalalla ja ojenna toista jalkaa taaksepäin
- Nosta vastakkainen käsi ylös eteenpäin
- Pysy asennossa hetki
- Toista toisella jalalla

LISÄÄ HAASTETTA

Yritä viedä ilmassa oleva käsi ja jalka vaakatasoon

LETS MOVE IT