

A
S
A
H
I

II



Alun laaja hengityslieki.



Pyöritä käsiä ja katso taakse



Heiluta käsiä ylös ja alas



Lyö sormet hiekkavalliin



Pieni tasausliike



Pyöritä kyynärpäätä



Pyöritä kumpaakin kyynärpäätä



Sulkeudu ja avaudu



Seuraa katseellasi ympyrää



Pieni tasausliike



Kierry ja työnnä käsi ylös ja alas



Taivu sivulle



Pese seinää suurella sienellä



Pieni tasausliike



Kannattele palloa ja piirrä ympyrä



Seiso kantapäillä ja päkiöillä, pudottaudu



Nosta pallo, työnnä eteen, kiristä lavat



Lopun laaja tasausliike



Seiso pallo kädessä

asahi
HEALTH

www.asahi.fi
www.visioi.net