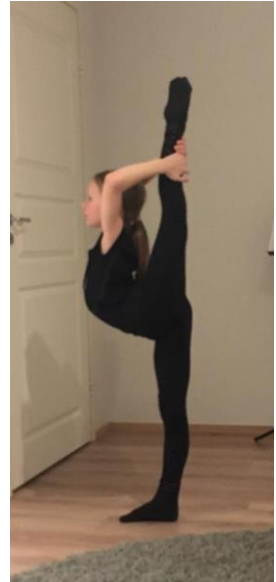


Voimisteluhetki kotona

Lämmittele narulla tai ilman

kannat peppuun juoksua	10 kertaa
haara-perus hyppyjä	10 kertaa
X- hyppyjä	10 kertaa
kyykystä jännehpyt	10 kertaa
kyykkyhypyt	10 kertaa
kerähypyt	10 kertaa
polvennosto juoksua	10 kertaa
passee hypyt	10 kertaa
Varsahyppyjä	10 kertaa



Notkea selkä

	10 kertaa
sukellus polvilla	10 kertaa
nelinkonti selän pyöritys ja notkistus	10 kertaa
hylkeestä linnunpesä	10 kertaa
pysy linnunpesässä	laskien 10
laivakeinunta (vuorotellen jalkojen ja käsien nosto lattiasta)	10 kertaa
silta	3 kertaa
pysy sillassa ja suorita jalkoja	laskien 10
pyöristä selkä kiviasennossa	laskien 10



Aikaa voidaan laskea yhdessä vanhemman tai sisaruksen kanssa. Katsoa sekuntikellosta aikaa tai laskea kaksi kertaa 10 per liike.

Notkeat jalat

salmiakki istunta ja venytys eteen	laskien 20
haaraistunnassa venytys eteen	laskien 20
sammakko vatsa lattiasa	laskien 20
sivuspagaatissa	laskien 20
lonkankoukistaja	laskien 20
toisen jalan lonkankoukistaja	laskien 20
selinmakuulla jalan venytys kohti nenää	laskien 20
toisen jalan venytys	laskien 20
spagaattivenytys	laskien 20
spagaatti toiselle jalalla	laskien 20

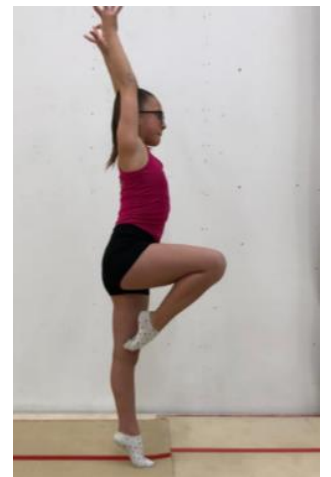
Harjoittele kotona



Etuarabesque



Kärrynpyörät



Passee varpaila



X-hyppy



Saksihyppy