

## OHJEET:

Kiertoharjoitteluna  
numerojärjestyksessä (1-9).  
Ota tukea tarvittaessa.

**Määrät:** 2-4 kierrosta, toistomäärä:  
"useita kymmeniä" pystyväisyyden  
mukaan, pieni tauko ennen seuraavaa  
liikettä

**Liikenopeus:** aluksi rauhallinen,  
liikehallinnan parantuessa voit hieman  
lisätä liikenopeutta

