



Alun laaja hengityслиike.



Pyöritä käsiä ja katso taakse.



Heiluta käsiä eteen ja taakse.



Heiluta kumpaakin kättä yhtäaikaan.



Pieni tasausliike.



Pyöritä olkapäätä eteen ja taakse.



Pyöritä kumpaakin olkapäätä



Sulkeudu ja avaudu.



Katso vasemmalle ja oikealle.



Pieni tasausliike.



Nosta pallo lattialta.



Taivu sivulle.



Pyöritä palloa vartalon edessä.



Pieni tasausliike.



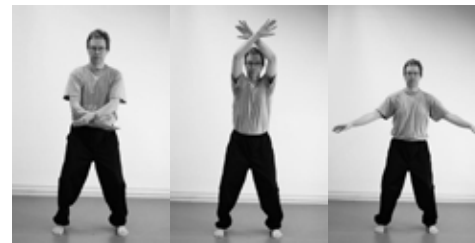
Piirrä jalalla ja käsillä ympyrää.



Seiso kantapäillä ja varpailla.



Nosta pallo, työnnä ja pudota.



Lopun laaja tasausliike.



Seiso pallo kädessä.