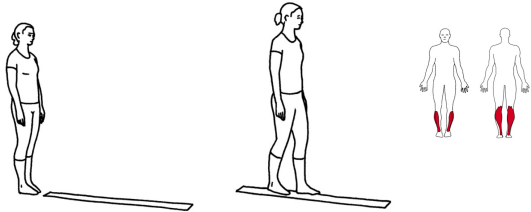
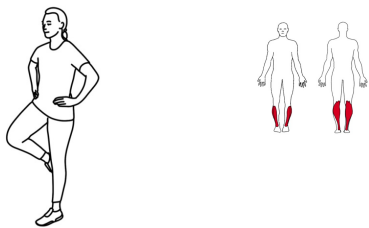


© www.ExorLive.com

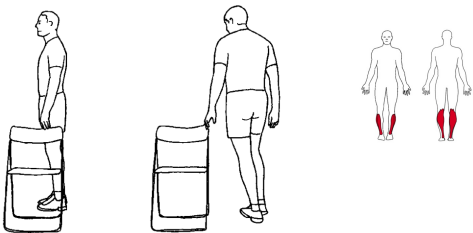
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkolor (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



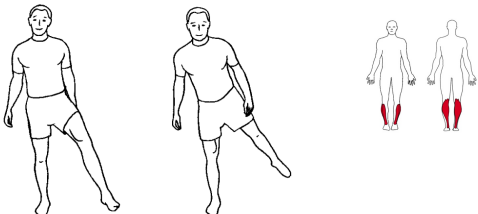
1. Gå på linje



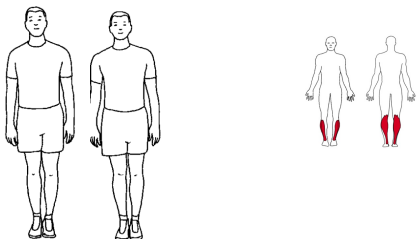
2. Stå på ett ben



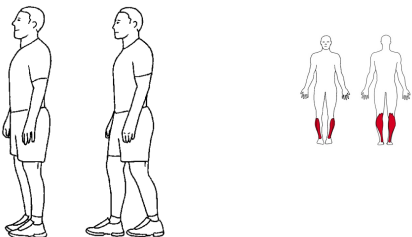
3. Snurra runt ett varv eller gå runt en stol



4. Rita en cirkel med ena foten



5. Stå med fötterna ihop och blunda



6. Stå med ena foten framför den andra

