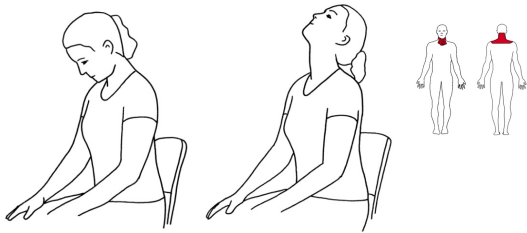
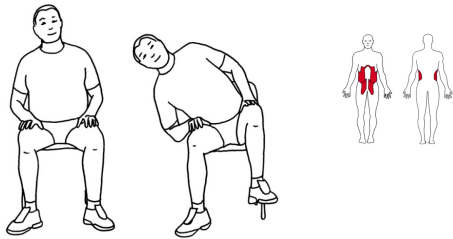


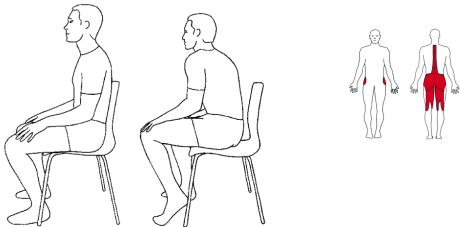
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkolor (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



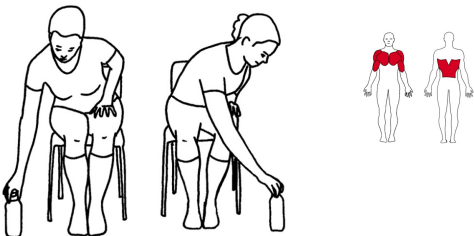
## 1. Huvudrörelser



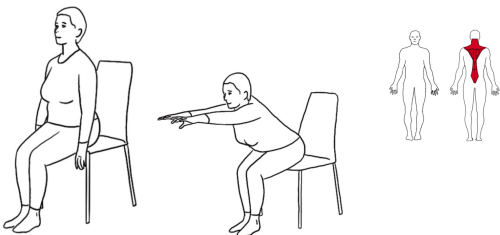
## 2. Tyngdöverföring åt sidan och lyft motsatt ben



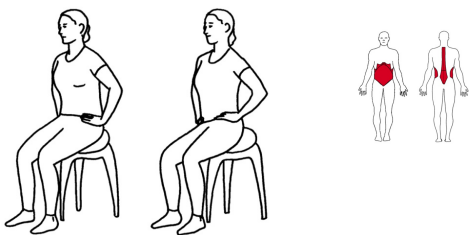
## 3. Gå med rumpan framåt och bakåt



## 4. Flytta ett föremål från sida till sida



## 5. Rodd



## 6. Bäckenkroll på balanskudde

Tippa bäckenet från sida till sida, bakåt och framåt och i cirklar.

