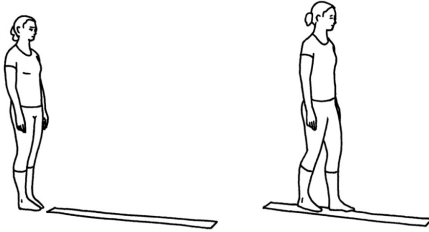


© www.ExorLive.com

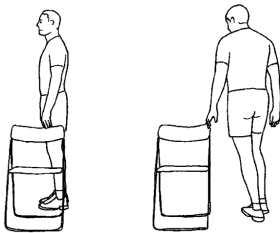
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkuler (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



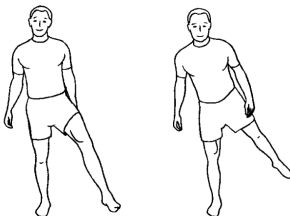
**1. Gå på linje**



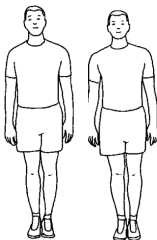
**2. Stå på ett ben**



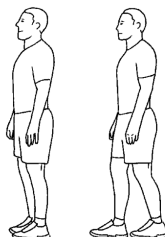
**3. Snurra runt ett varv eller gå runt en stol**



**4. Rita en cirkel med ena foten**



**5. Stå med fötterna ihop och blunda**



**6. Stå med ena foten framför den andra**

