

# KOKO TALO LIIKKUU



## MAAILMANYMPÄRIMATKA (tyhjä tila)

### Puolikas matka:

Seiso suorassa. Kierrä ylävartaloasi toiseen suuntaan ja koukista polvia voimakkaasti. Hyppää puoli kierrosta kiertäen ylävartaloasi vastakkaiseen suuntaan.



### Koko matka:

Seiso suorassa. Kierrä ylävartaloasi toiseen suuntaan ja koukista polvia voimakkaasti. Hyppää kokonainen kierros kiertäen ylävartaloasi vastakkaiseen suuntaan. Kädet auttavat lisäämään vauhtia. Pysäytä liike polvet koukussa.



### Lattiamatka:

Asetu kyykkyyyn ja laske kätesi lattialle. Astu toisella jalalla pitkä askel sivulle. Astu toisella jalalla ensimmäisen eteen. Ota askeleita vuorotellen ristiin ja sivulle, jolloin kävelet itsesi ympäri. Siirrä kätesi lantiosi toiselle puolelle silloin, kun kätesi estää jalkojen liikkeen. Tee askeleita niin kauan, kunnes olet palannut alkuasentoon. Kokeile sitten ympyrää toiseen suuntaan.

