

KOKO TALO LIIKKUU



RITILÄRALLI (pystysuora ritilä tai puolapuut)

Ritiläralliroikunta:

Ota käsilläsi kiinni ritilästä (tai puolapuista) hieman pääsi yläpuolelta. Nosta ensin toinen jalka ritilää (tai puolapuuta) vasten, sitten nosta toinen jalka. Laske jalat yksi kerrallaan.



Ritilärallirälläys:

Ota käsilläsi kiinni ritilästä (tai puolapuista) noin pääsi korkeudelta. Ota askeleita ritilän alareunaa (tai jalan korkeudella olevaa puolapuuta) pitkin. Siirrä kättäsi ritilän (tai puolapuiden) yläosassa jokaisen askeleen jälkeen.

