

KOKO TALO LIIKKUU



SEINÄRUUSU (seinä)

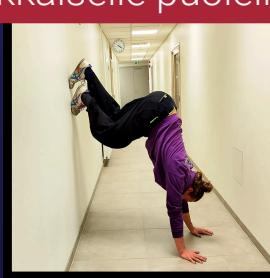
Suora seinäruusu:

Asetu kyykkyyyn selkä seinää kohti, kädet lattialla. Nosta ensin toinen jalka seinälle, sitten toinenkin jalka. Laske jalat yksitellen.



Kärrynpyörä-seinäruusu:

Asetu kasvot seinää kohti. Aseta molemmat kätesi lattialle. Nosta ensin toinen jalka seinälle, sitten toinenkin jalka. Laske jalat vastakkaiselle puolelle yksitellen tai tasahyppällä.



Pyörähtävä seinäruusu:

Asetu selkä seinää kohti, kädet lattialla. Nosta toinen jalka seinälle tukijalaksi. Aseta toinen jalka seinälle tukijalan yli ristiin. Irrota tukijalan puoleinen käsi lattiasta ja siirrä se itsesi ylitse samalla, kun lasket toisen jalan maahan.



Seisova seinäruusu:

Asetu seisomaan kasvot seinää kohti, toinen käsi suorassa seinää vasten. Pidä käsi seinässä, käänny katsomaan ylöspäin ja käännä selkäsi seinää vasten. Kurota samalla toinen kätesi kiinni seinään. Irrota ensimmäinen kätesi seinästä ja viimeistele pyörähdys.

