

KOKO TALO LIIKKUU



SOHVANINJA (sohva)

Rento sohvaninja:

Asetu seisomaan sohvan taakse. Pyörähdä puolikas kierros siten, että takapuolesi osuu sohvan selkänojaan. Liu'uta takapuolesi selkänojan yli sohvalle ottaen samanaikaisesti kädelläsi tukea sohvan istuinosasta. Käänny selkä edellä kohti sohvan käsinojaa. Nojaa rennosti.



Istuva sohvaninja:

Asetu seisomaan sohvan taakse. Pyörähdä puolikas kierros ja liu'uta takapuolesi selkänojan yli sohvalle kädelläsi tukea ottaen. Käännä jalkasi lattialle ja pysähdy tavalliseen istuma-asentoon. Voit myös jatkaa suoraan matkaa nousemalla istuma-asennosta seisomaan.



Pyörivä sohvaninja:

Käy istumaan sohvalle mahdollisimman lähelle käsinojaa. Vie sohvan keskustaan päin oleva olkapää sohvan istuinosaan ja nosta samalla vastakkaista jalkaa ylös. Kierähdä selän kautta olkapäältä toiselle ja anna jalkojen seurata liikettä levällään. Viimeistele kierähdys istuma-asentoon lähelle toista käsinojaa.

