

Lihtsaid harjutusi

Harjutus 1

Hoia varbad vastu
maad ja liiguta
jalga kannast
üles ja alla



Harjutus 4

Hoia kand vastu
maad ning tee jala-
labaga ringe mõle-
mas suunas



Harjutus 2

Hoia jalga põlvest
90-kraadise nurga all
ja tõsta põlve



Harjutus 5

Hoia kand vastu
maad ning liiguta
jalalaba vasakule-
paremale



Harjutus 3

Hoia põlv paigal
ja liiguta jalga
säärest üles ja alla



Harjutus 6

Seisa vahe-
käigus ja tõuse
varvastele

