TASAPAINOHARJOITUSTEN KUVASTO

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

KOSKETA NENÄÄ, SULJE SILMÄT

KYYKISTY ALAS
JA OJENNU YLÖS

”LENTOKONE”,
PÄKIÄ TOISENSA EDESSÄ,
TAIVUTA SIVULLE

ASTU TAI HYPPÄÄ

RENKAAN LÄPI

POIMI MARJOJA

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

KÄVELE ESINE PÄÄN PÄÄLLÄ

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

KÄVELE SIVUTTAIN

NARUA PITKIN

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

KÄVELE NARULLA
JA HEITÄ PALLOA

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

ASTU TAI HYPPÄÄ NARUN YLI

PIIRRÄ JALALLA ISO KAARI EDESTÄ TAAKSE

KYYNERPÄÄ JA POLVI YHTEEN

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

KOSKETA VASTAKKAISTA KANTAPÄÄTÄ

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

KÄÄNNÄ POLVEA SISÄÄN JA ULOS

PÄKIÄ TOISEN EDESSÄ, PESE HAMPAITA

POMPI PALLOLLA

OJENNA JALKOJA VUOROTELLEN

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

KOSKETA PALLOLLA LATTIAA MOLEMMILTA PUOLILTA

SANOMALEHTI-PALLOPELI

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

ESTEKÄVELY

KOSKETA KOMPASSIN SUUNTIA

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

KOSKETA POLVEA

HEITÄ PALLO SEINÄÄN TASAPAINOLAUDALLA

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

VAAKA

MERIMIESPAINI

KÄVELY EPÄTASAISELLA ALUSTALLA

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

RYTMITAPUTUKSET

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

ASTU SIVULLE PEHMEÄLTÄ ALUSTALTA

HEILUTA JALKAA
ETEEN JA TAAKSE

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

TASATYÖNNÖT

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

NOSTA JALKOJA SIVULTA SIVULLE

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

HEITÄ PALLOA
YHDELLÄ JALALLA SEISTEN

KÄÄNNÄ LANTIOTA
EDESTÄ – TAAKSE
SIVULTA – SIVULLE

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi

NOSTA KÄDET JA JALAT X ASENTOON

Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi