

ÄLGEN



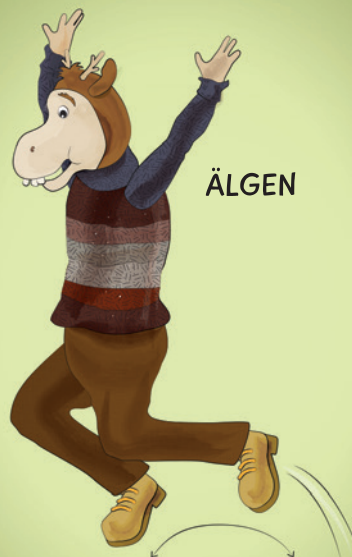
1. Kryp.

ÄLGEN



2. Stampa med stora steg.

ÄLGEN



3. Hoppa högt framåt och bakåt.

ÄLGEN



4. Gör björngång.

PUDELN PIPSA



1. Sitt på baken – håll upp armar och ben i luften.

PUDELN PIPSA



2. För tyngden från ben till ben.

PUDELN PIPSA



3. Gå kräftgång.

PUDELN PIPSA



4. Stå på alla fyra – lyft upp benen turvis.

