



BÄRTIL

1. För ena handen till motsatt knä - sträck upp andra armen.



BÄRTIL

2. Rita en liggande åtta med dina armar.



BÄRTIL

3. Svinga armarna upp mot taket och ner mot golvet.



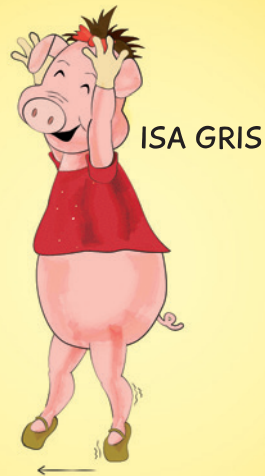
BÄRTIL

4. Gör skidhopp - motsatt arm och ben.

ISA GRIS



1. Snurra runt.



ISA GRIS

2. Gå på tårna med armarna uppåt.



ISA GRIS

3. Stå på ett ben.

ISA GRIS



ISA GRIS

4. Gå på hälarerna.

