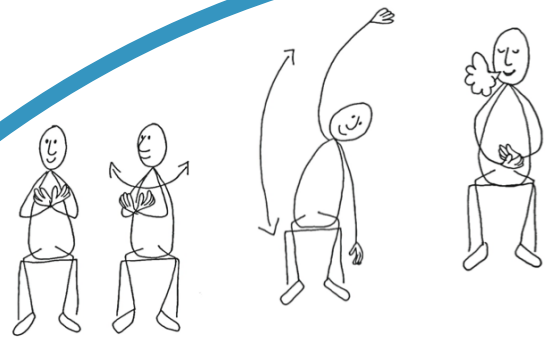


slutt

start



- Reise og sette seg på stolen
- Roing
- Skyt rygg som en katt
- Rotasjon med armene i kors
- Sidebøy med arm over hodet
- PUST med magen, rist armene og lag en stor sirkel til slutt.

Melodi 4



Melodi 1



- Tegn store sirkler med armene foran kroppen
- Rull med skuldrene
- Lag store sirkler skiftvis med hver arm
- Hev og senk skuldrene
- Lukke og åpne brystet



Melodi 3

- Plukke epler i treet: høyt, foran og lavt
- Bicepsbøy
- Strekk høyt opp og ned til motsatt side med hver arm
- Sving med armene
- Bøy og strekk fingrene

Melodi 2

- Gå på stedet
- Tå og hælløft
- Strekk og bøy knærne
- Sidesteg
- Høye kneløft

Gå på stedet mellom hvert vers



Gå på stedet



Gå på stedet



Gå på stedet