

# KÄSINSEISONTA PUUTA VASTEN



1. ASETU LÄHELLE TUKEVAA PUUTA, SELKÄ PUUHUN PÄIN
2. MENE KYKKYYN JA LAITA KÄMMENET MAAHAN
3. SIIRÄ JALKOJASI PUUN JUURELTA PIKKUHILJAA PUUN RUNKOA PITKIN YLÖS, NIIN, ETTÄ OLET LOPULTA PÄÄ ALASPÄIN
4. PIDÄ KÄSIVARRET SUORANA
5. LASKEUDU SAMALLA TAVOIN ALAS

