

TASAPAINOTTELU



1. TASAPAINOILE YHDellä JALALLA ERI TAVOIN ENSIN TASAISELLA MAALLA, SITTEN KANNON, KIVEN TAI PUUN JUUREN PÄÄLLÄ
2. YRITÄ PYSYÄ KUSSAKIN ASENNOSSA HETKEN AIKAA
3. VOITTE MYÖS LEIKKIÄ PARIPEILIÄ, ELI JÄLJITELKÄÄ TOISEN TASAPAINOASENTOA

