

PUNNERRUKSET

PUUTA VASTEN



- 1.** ASETU KÄSIVARREN MITAN PÄÄHÄN LEVEÄN PUUN RUNGOSTA JA LAITA KÄMMENET PUUN RUNKOA VASTEN OLKAPÄIDEN KORKEUDELLE JA HARTIOIDEN LEVYISESSÄ ASENNOSSA
- 2.** KALLISTU KÄSIEN VARASSA, KESKIVARTALO SUORANA JA NAPAKKANA KOHTI PUUTA JA TYÖNNÄ ITSESI TAKAISIN NIIN, ETTÄ KÄSIVARRET SUORISTUVAT
- 3.** MUISTA PITÄÄ PAINO KÄSILLÄ JA YLÄVARTALOLLA



SUOMEN LATU