

Maakuntaretki

Usein ulkona

Retkeilijän VERRYTTELY

Liikkeet voi tehdä reppu selässä tai ilman reppua

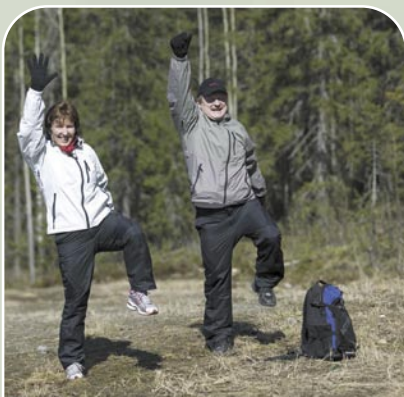
1. Retkireidet lämpimiksi

Seiso jalat leveässä haara-asennossa, pidä selkä suorana, koukista polvia ja siirrä painoa jalalta toiselle.



2. Repun punnitus

Seiso jalat hartianleveydessä asennossa, pidä selkä suorana, jousa polvista kyykkyyntä – ylös.



3. Repun tasapainon tarkistus

Seiso jalat hartianleveydessä asennossa, nosta vuorotellen toista jalkaa ilmaan ja kurota samalla vastakkaisella kädellä ylös.



4. Rintaranka vetreäksi ja oksat pois edestä

Astu toisella jalalla askel eteenpäin, tee käsillä rintauintiliikkeen vetoja.



5. Mitkä maisemat!

Seiso jalat hartianleveydessä asennossa, keino kanta-päiltä varpaille.



K K I



SUOMEN LATU