



Tasapainoinen tammikuu



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
29	30	31	1 Nojaa selkä seinää vasten ja tee käsilläsi laajaa kaartaa.	2 Ojenna ryhti ja nostele polvia korkealle.	3 Nojaa kyynärvarsilla seinään ja loitonna jalkaa sivulle.	4 Risti kädet selän taakse ja liikuta hartioita edestakaisin.
5 Nosta seisten polvi mahdollisimman korkealle, halaa ja ojenna vartalo.	6 Piirrä toisella jalalla kahdeksikkoa.	7 Heilauta jalkaa eteen ja taakse, pidä selkä pitkänä.	8 Pidä kiinni tuesta. Ojenna vastakkainen käsi ja jalka sivulle.	9 Seiso haara-asennossa polvet koukussa. Ojenna käsi takaviistoon.	10 Astu kylki edellä portaalle, ojenna lantio suoraksi.	11 Aseta selinmakuulla polvet syliin ja rullaile puolelta toiselle.
12 Seiso kantapäillä ja liikuta jalkateriä vasemmalta oikealle.	13 Ota askel eteen ja kyykisty, vie kädet kohti lattiaa ja nouse ylös.	14 Piirrä vastakkaisella kyynärpäällä ja polvella ympyrää.	15 Nouse varpaille ja vie kantapäitä vasemmalta oikealle.	16 Siirrä painoa jalkaterien eri osille.	17 Istu tuolille ja nouse ylös siten, että paino on vain toisella jalalla.	18 Koukista polvet selinmakuulla. Siirrä polvia puolelta toiselle.
19 Astu kantapäällä eteen ja pyöräytä kädet ympäri vartalon sivulla.	20 Taivuta ylävartaloa vasemmalle. Kurota oikealla kädellä kattoon.	21 Risti kädet rinnalle ja liikuta hartioita eteen ja taakse.	22 Vie hartia taakse ja eteen ja ojenna käsi suorana takaviistoon.	23 Tee käsillä hiihtoliikettä.	24 Taputa edessä, selän takana ja ylös nostetun polven alla.	25 Aseta jalkaterät peräkkäin ja heilauta kädet taakse ja eteen.
26 Astu askel taakse ja ojenna kädet ylös.	27 Tee oikealla nilkalla ja ranteella kahdeksikko.	28 Nojaa käsillä seinää vasten ja kierrä lantiota.	29 Ota yksi askel molemmilla jaloilla ja hypähdä. Toista.	30 Aseta jalkaterät peräkkäin ja pyöritä ranteita silmät kiinni.	31 Kallista vartaloa vasemmalle, nosta oikea jalka sivulle ja palaa takaisin.	1

MUISTIINPANOT: