

ERI TASOISIA KINESTEETTISEN AISTIN HARJOITUKSIA

VIHREÄ

➤ KIIKKULAUTA

1. Laudalla keinuminen selällään tai mahallaan.
- Voi laittaa myös silmät kiinni.

KELTAINEN

➤ PYÖREÄ TASAPAINO- ALUSTA

1. Laudalla tasapainoilu istuen risti-istunnassa tai polvillaan.

PUNAINEN

➤ PYÖREÄ TASAPAINO- ALUSTA

1. Laudalla tasapainoilu seisten.

