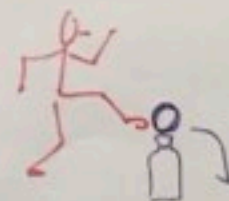


BALANS

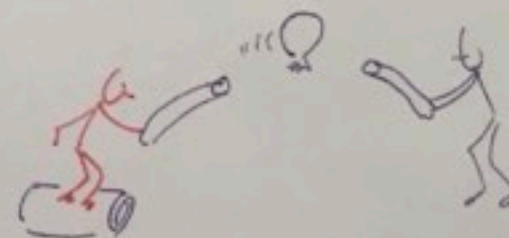
Släck lampa med en fot



Putta ner en boll från flaska
med en fot

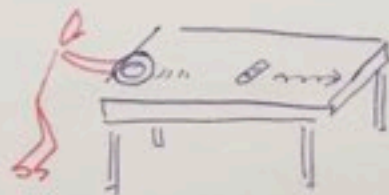


Stå på kudde – slå ballong till
varandra med skumgummirör



BORD

Fladdra iväg toarullar med
papperstallrik



Lutande bord – rulla pingisbollar
på bordet. Den andre står och tar
emot bollarna i påse/låda

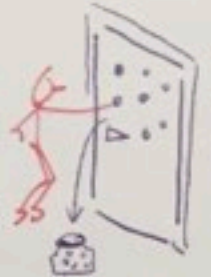


TEJP

Sätt dubbelhäftande tejp högt upp.

Fäst pingisbollar på tejp.

Plocka bollarna och lägg i en burk på golvet



Sätt tejpens längre ner på en dörr.

Fäst bollarna. Ligg ner och plocka ner dem med fötterna



GYMBAND

Sätt gymbandet vid höfterna.

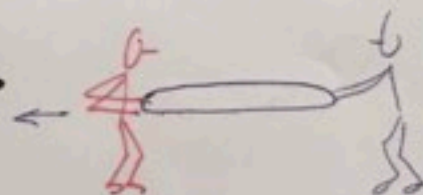
Gå/spring framåt. Den andre går bakom och håller emot



Stå en bit ifrån varandra.

Håll i gymbandet tillsammans.

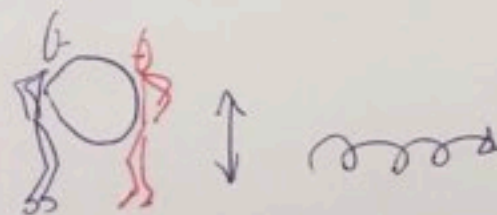
Turas om att dra, som att ro



PILATESBOLL

Kläm fast bollen mellan er.

Rör er runt – högt, lågt, snurra runt utan att tappa bollen

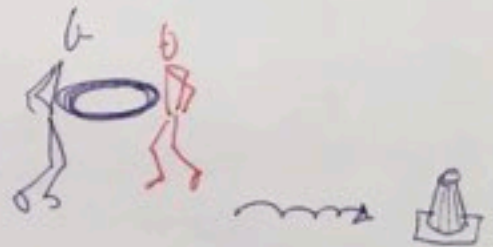


Sitt på bollen och ”guppa”



ROCKRING

Kläm fast rockringen mellan er, som med pilatesbollen. Gå runt i rummet. Släpp ringen, så att den ramlar ner över t ex en leksak



Lägg rockringen på golvet. Kliv in i ringen. Lyft den upp över din kropp och lägg den igen på golvet. Fortsätt framåt

