

Bilder till Galaxen Byggs program för uppvärmning på byggarbetsplatsen.



1



Skvätt med fingrarna och korsa en fot över den andra

2



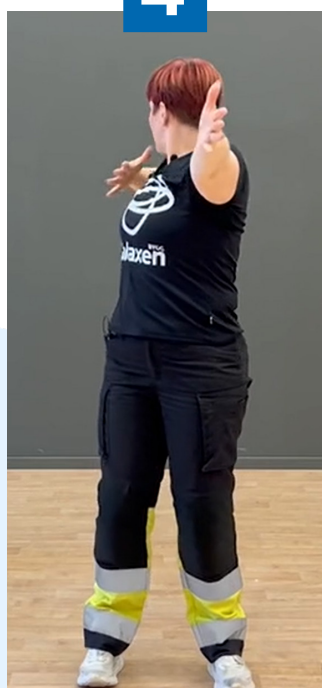
Jorden runt, armar sträcker upp och roterar med ett helt varv, byt håll

3



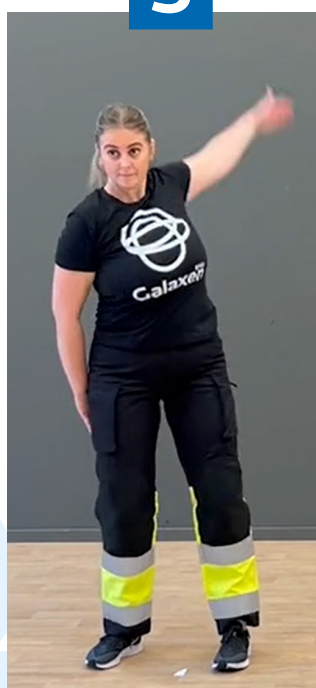
Lås armarna bakom ryggen och böj dig ner och gunga x3

4



Pilbåge position, kolla bakåt - ta en arm i taget

5



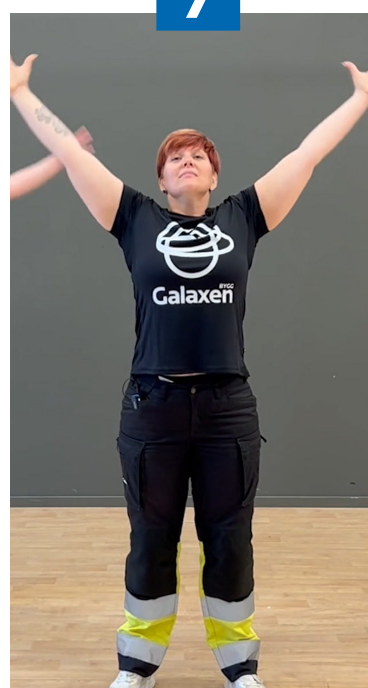
Rulla hela armen bakåt x4 byt sedan arm

6



Sträck ut nacken, titta ned i golvet, byt sedan sida

7



Sträck ut armarna i en cirkel, gunga lätt i knäna samtidigt