

Vende håndfladerne



Stil dig med armene ud til siden. Den ene håndflade vender opad, mens den anden vender nedad. Kig efter håndfladen, som vender opad. Vend håndfladerne ved at dreje i skuldrene. Skift stille og roligt og mærk efter om der er nogle spring i bevægelsen nogen steder.