

## Veckans rörelse (15)

Vi sträcker på vår kropp och framförallt vår rygg!

Vi sträcker ut ryggen, börja med att svanka och titta upp. Sträck sedan ryggen upp mot taket och titta på magen. Gör rörelserna sakta och repetera flera gånger.



Vi försöker nudda golvet med händerna, slappna av i kroppen. Vi sträcker oss sedan upp och lite bakåt. Titta upp mot taket. Repetera några gånger.

