

Veckans rörelse (19)

Vi rör våra fötter på olika vis!



Sträck upp foten mot dig och sträck sedan fram tårna så långt du kan. Gör detta 10 gånger.



Spreta ut tårna så mycket du kan och knyt sen ihop dem hårt. Upprepa några gånger.



Rita cirklar med fötterna, först åt ena hållet, och sedan åt det andra, gör 10 varv/håll.



Vagga lugnt fram och tillbaka, från häl till tå. Upprepa några gånger.