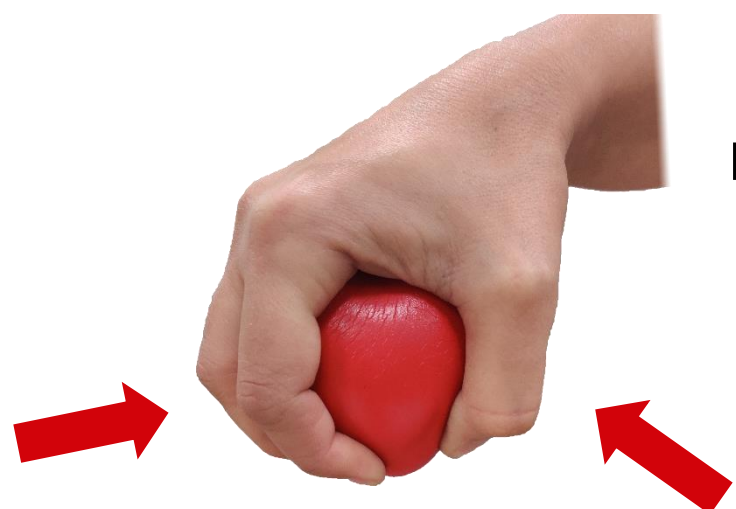




Lanaldiaren hasieran egin ariketa hauek...



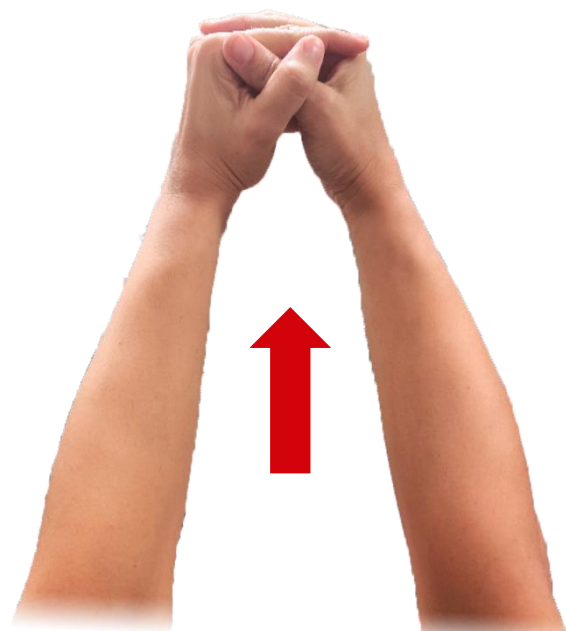
Estutu gomazko pilota bat hainbat aldiz bi eskuekin

Egin indarra hatzetan besaurrerantz eramanez!



Egin berdin hatz bakoitzarekin 15 segundoz indarra eginez!

Bultzatu esku gaina besaurrerantz! Egin indarra 20 segundoz



Gurutzatu hatzak eta luzatu besoak buruaren gainetik! Egon jarrera horretan 15 segundoz