

1. SKRIVKRAMPEN – 3 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Sätt händerna i rörelse.
Gör rörelseserien först 8 ggr sen 4 ggr och till sist 2 ggr:

1. Gnid händerna mot varandra.
2. Böj och spreta med fingrarna.
3. Rulla handlederna åt båda hållen.
4. Rulla händerna från handleden i en åtta.
5. Knyt näven och slappna av.