

1. OLKI STAR

Laitte suoraan edessä. Liikuta laitetta lyhyellä sektorilla puolelta toiselle, vartalon paikallaan pidolla.



2. OLKI MAAILMANPYÖRÄ

Pyöritä laitetta edessä myötäpäivään. Vaihda terävästi suuntaa vastapäivään. Esim. 2 pyöritystä, stop, suunnanmuutos, 2 pyöritystä, stop, suunnanmuutos.



3. OLKI JALKASARJAT

Työnnä laite eteen ja taakse. Kun laite työnnettynä eteen, nosta samalla kannat ilmaan. Laitte taakse, kannat alas.



Kun laite työnnettynä eteen, nosta polvea, laitteen veto takaisin ja polvi alas. Toista liikettä jalkaa vaihtaen.



Ojenna jalkaa laitteen mukana eteen, painaen kantaa edessä alas.



4. OLKI TWIST KIERTO

Kierrä laite toiselle sivulle kiertäen vartalo vastasuuntaan. Kannat ylös ääriasennossa. Vaihda suuntaa.

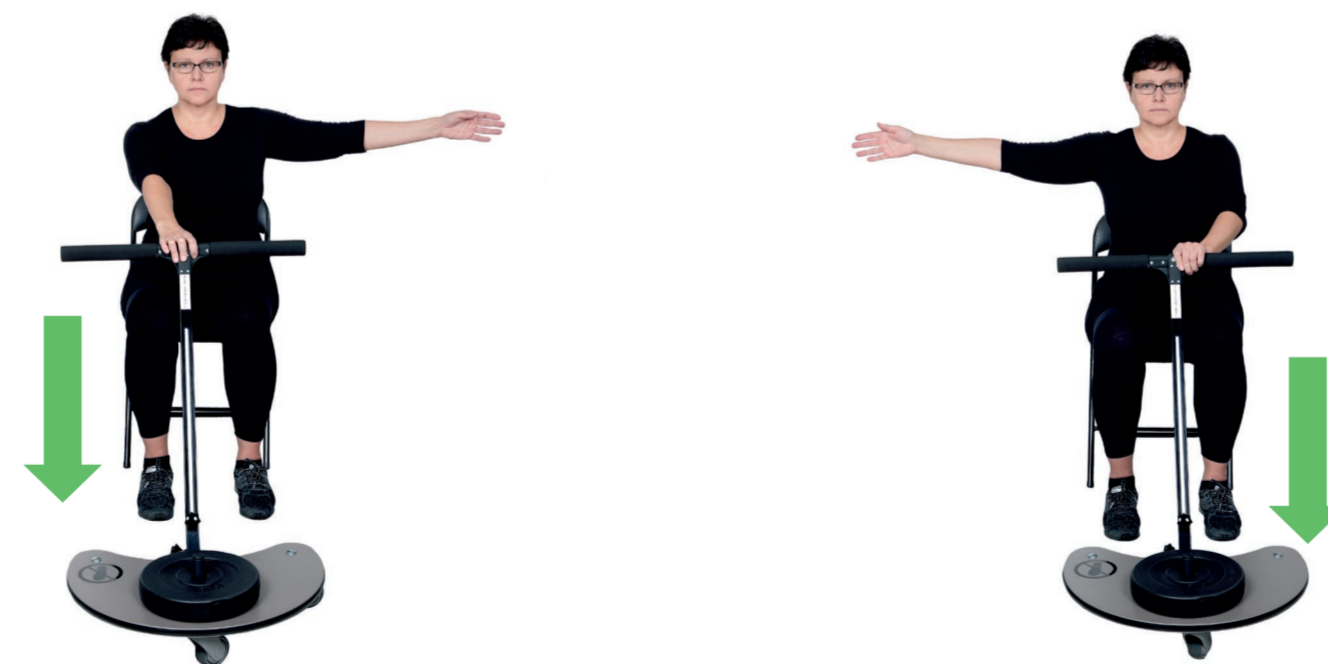


5. OLKI KÄSISARJAT

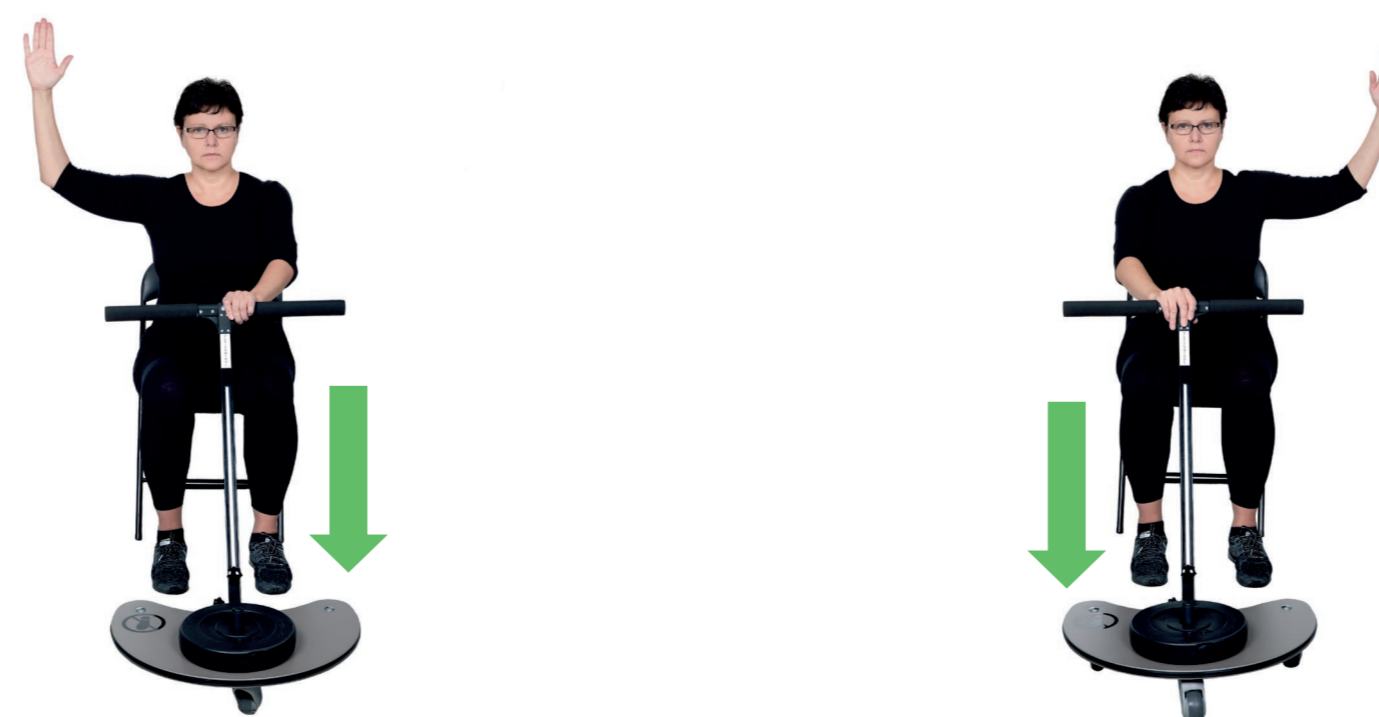
Työnnä laitetta yhdellä kädellä eteen, samalla taivuta vapaa käsi alas. Vaihda kättä.



Sama mutta käden nosto sivulle.



Sama mutta käden nosto ylös.



6. OLKI TUOLIVENYTYKSET

Kissa: Työnnä laite eteen samalla selkää pyöristäen. Vedä laite takaisin rintaan kiinni.



Kissasäde: Työnnä laite vuorotellen viistoon, keskelle, viistoon. Venytä selkää.



Kylki: Työnnä laite sivulle, samalla venytä kylkeä laitteen päälle.



Lopeta ohjelma OLKI Star liikkeellä, kuva 1.

Haasteita lisää ohjelmaan!

