



Stolekryds



Helkropsmassage;
tryk og klap din krop



Vælte væg



Hver finger til tommel



Gulv- eller stolearmbøjninger



Fingertræk og håndfladeskub



Statuen



Flyveren



Vægsquat



Twiste med kroppen



Hovedpres



Sprællemænd



Galophest



Skubbe en voksen



Mase sig forbi en voksen



Mase sig fri fra en voksens ben



Rullepølse



Boldmassage



Boldmassage med større bold / pilates-bold



Klemme en voksen



Hive på tæppe



Krabbegang



Kobra



Ligge under tæppe



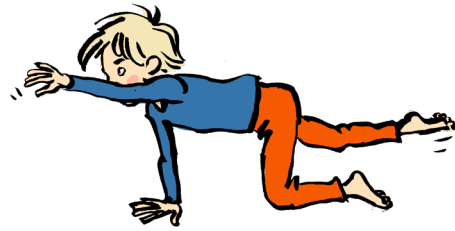
Push up på knæ



Planke på sofa



Stå på hænder



Firstående diagonaløft



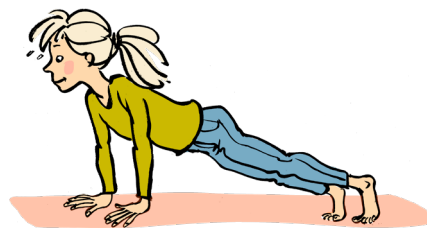
Planke i bevægelse



Trækvognen



Skubbe



Planke



Gå på trapper



Klatre



Sugekop



Trillebør-gang



Være fanget af en voksen