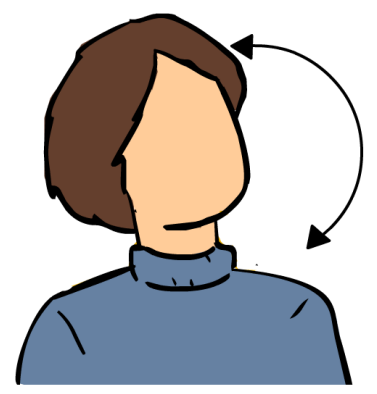


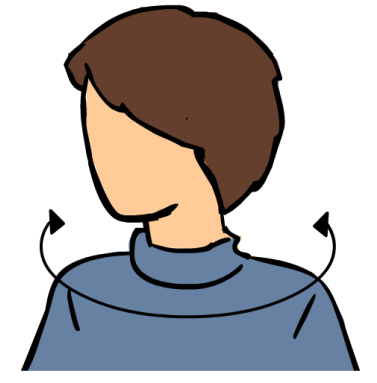


Ikasi erlaxatzen: tenstioa arindu



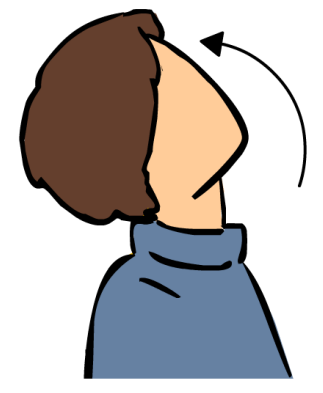
1º

Burua poliki okertu



2º

Bi aldetara mugitu



3º

Kokotxa jasoa duzula gira
ezazu burua

Ariketak poliki-poliki egin eta bakoitza 5 – 10 aldiz errepikatu