



Retkeilymajalla Nisse laittaa laturin pistorasiaan ja yhdistää sen johdon tablettiin. Tabletin näytölle ilmestyy salaman kuva. Nisse alkaa sinkoilla ympäri retkeilymajaa kärsimättömän näköisenä, tabletin latautumista odottaen. "Nisse, kun käytät digilaitteita, sinun on tärkeä huolehtia myös liikunnasta ja pitää välillä taukoja." Sasha muistuttaa. "Voidaanko hyppiä yhdessä?" Nisse kysyy silmät loistaen.





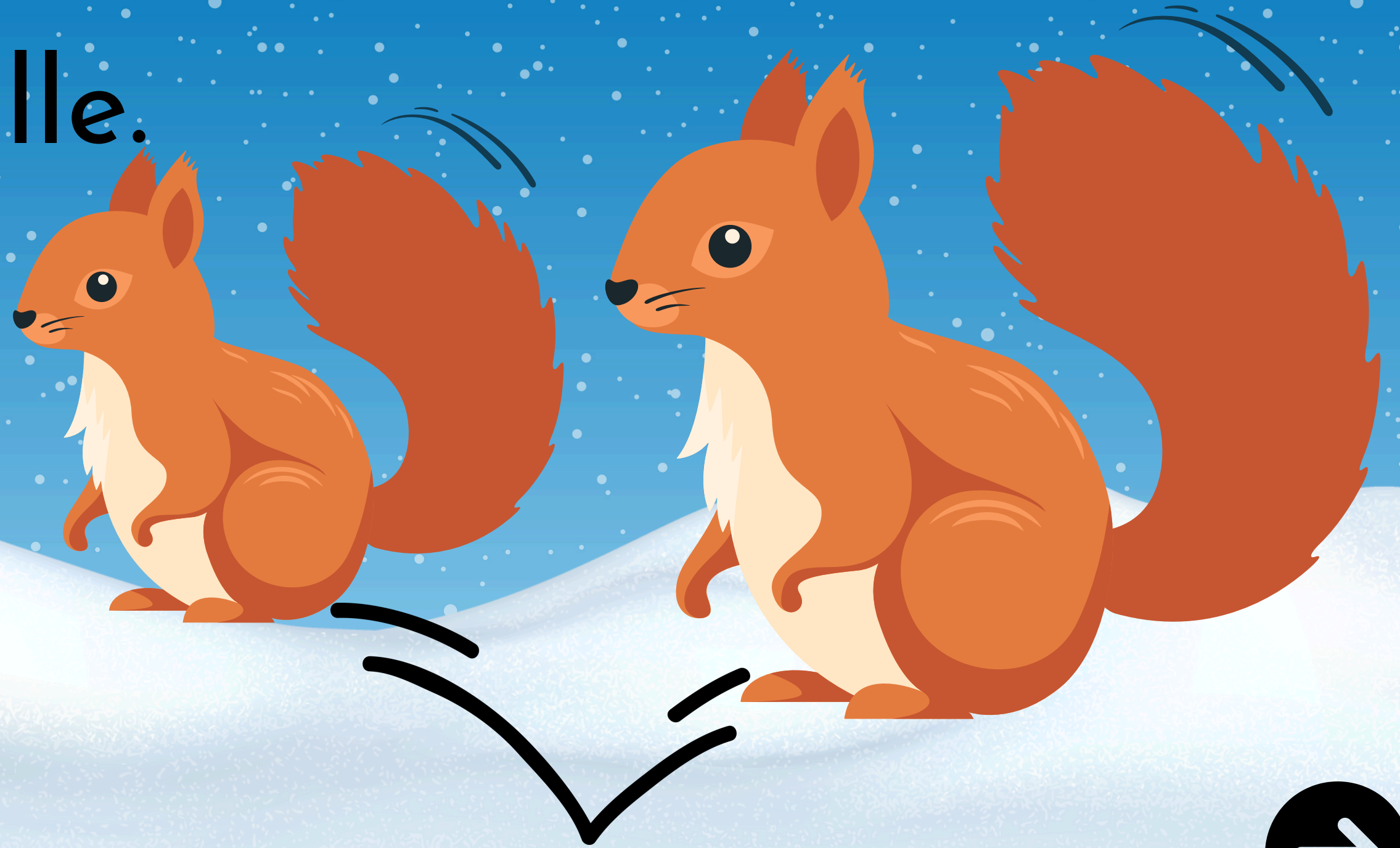
Nosta kädet ylös.
Kävele paikallaan.
Nosta polvia
vuorotellen ylös.



Kävele nelin kontin.
Osaatko tasapainoilla
"oksalla" kuin Nisse?



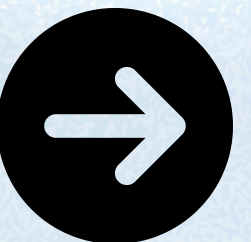
Hyppää 5 kertaa
oikein korkealle.



Taivuta 5 kertaa
vuoroin oikealle
ja vasemmalle.



Kurota 5 kertaa
saadaksesi
tammenterhoja
puun kolosta.





Jalat tukevasti lattiasa.
Vie käsi selän taakse suorana,
seuraa katseella.
Tee sama toisella kädellä.
Toista 5 kertaa.





Istu lattialle jalat auki.

Vie kädet vartalon
eteen oikein pitkälle
pitkin lattiaa.

Toista liike 5 kertaa.

