




ASAHI III

									
Hengitysliike		Heiluta käsiä ja kierrä vartaloa			Pyöritä käsiä ja siirrä painoa			Venytys ja isku hiekkavalliin	
									
Hengityksen tasaus		Kuljeta lautasta, oikea, vasen, kummatkin			Kyykysimpukka		Hartiat ylös ja leuka rintaan		
									
Hengityksen tasaus		Nosta pallo ja piirrä ympyrä			Taivutus, askel, pallon pyörytys, taivutus			Pyöritä palloa, painopiste toisin	
									
Hengitys	Ympyrät eri suuntiin		Nouse päkiöille ja venytä			Nosta pallo ja kuljeta lautasia		Hengitys	Pallo