



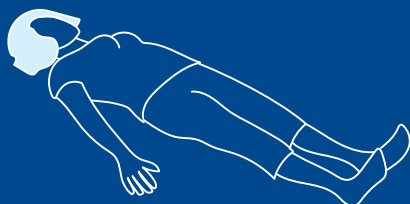
Ühe minuti  
õppimine

Nr 4

## KUIDAS KUKKUKES TÕUSTA PÜSTI PÕLVEDE ABIL

1

PÖÖRA SELILI  
JA RAHUNE



2

KEERA END KÜLILI



3

TOETA END KÄTELE



4

KEERA END PÕLVILI



5

LIIGU KÄPULI  
STABIILSE  
MÖÖBLIESEME  
POOLE



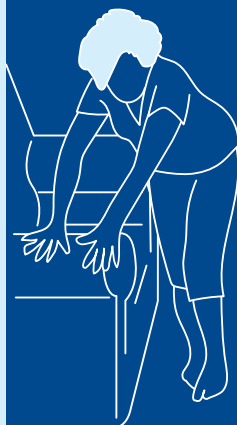
6

TOETU OMA  
TUGEVAMALE  
JALALE



TÕUSE PÜSTI,  
SAMAL AJAL  
MÖÖBLILE  
TOETUDES

7



KEERA END  
AEGLASELT  
ISTUMISE  
SUUNAS

8



ISTU, PUHKA  
Teavita oma  
lähedast juhtunust

9