



دوستان خوبم می‌خواهیم چند تمرین ورزشی انجام دهیم. موافقید؟

تمرین دوم: قیچی ضربدری

دست‌هایتان را تا می‌توانید از هم باز کنید.
دست راست بالا و دست چپ پایین

حالا بدون این
که آرنجتان
را خم کنید،

دست‌هایتان را به هم
بزنیید و بعد دست چپ
بالا دست راست پایین.

همین حرکت را ادامه
دهید. دقت کنید بعد از
هر بار برخورد دست‌ها،
جای دست‌ها را عوض کنید.



تمرین اول: وضعیت درخت

روی پای راست بایستید و پای چپ را خم
کنید و به کنار

زانوی پای
راست تکیه

دهید، طوری که
انگشتان پای چپ

به سمت زمین باشد.

دست‌هایتان را هم مدل

شاخه نگه دارید. چند

لحظه بی‌حرکت بمانید.

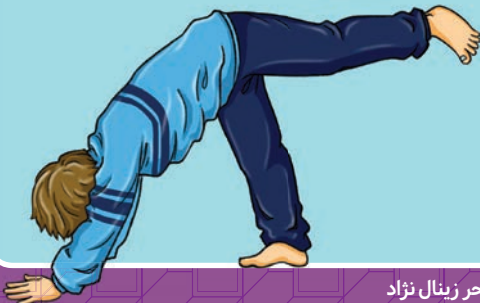
حالا همین کار را با پای

چپ انجام دهید.



تمرین چهارم: راه رفتن گریه‌ی پاشکسته

مدل چهار دست و پا شوید. این بار یک
پایتان را بالا بگیرید. مثلاً یک پایتان
شکسته است. پای دیگران را هم خم
نکنید. حالا راه بروید. مجبورید پایتان را
برای هر قدم به حالت پرشی بردارید.
دقت کنید زانویتان خم نشود.



تمرین سوم: راه رفتن خرسی

مدل چهار دست و پا خم شوید، زانوهايتان
را کمی خم کنید. دست و پای راست را
همزمان با هم بردارید و جلو بروید بعد
دست و پای چپ. مدتی مدل راه رفتن
خرسی را تمرین کنید.

