

Kiképző gyakorlatok



1. Keresd meg a lakás leghosszabb szobáját!
2. Sétálj el a szoba elejétől a szoba végéig!
3. Kocogj el a szoba elejétől a szoba végéig!
4. Nyújts ki a karod és emeld a fejed felé amennyire csak tudod, és lábujjhegyen járva sétálj el a szoba elejétől a szoba végéig!
5. Kússz el a szoba elejétől a szoba végéig! (Ismételd meg 3-szor)
6. Nyusziugrás a szoba elejétől a szoba végéig! (Ismételd meg 4-szer)
7. Hasalj le, majd gyorsan állj fel! (Ezt a gyakorlatot ismételd meg 30 másodpercig aztán 10 másodpercig pihenj és újra 30 másodpercig ismételd meg)
8. Pókjárásban menj el a szoba elejétől a szoba végéig! (Vigyázz! A fenekeddel nem érintheted meg a földet. Ha elrontod, újra kell kezdened!)
9. Páros lábban ugrálj el a szoba elejétől a szoba végéig!
10. Levezetésként sétálj el a szoba elejétől a szoba végéig, és utána nyújtózz egy nagyot!



(Nem muszáj mindennap minden gyakorlatot elvégezned, de ha ezt így végig csinálod garantáltan jobban fog menni az otthoni tanulás)

Sok puszi!

Noémi tanító néni

