















# κάνοντας σπρίτ-ινγκ

<p><b>1</b> Κάνω 5 κοιλιακούς με λυγισμένα πόδια</p> 	<p><b>2</b> Τις κάλτσες μου βγάζω και φορώ όσο πιο γρήγορα μπορώ</p> 	<p><b>3</b> Τρέχω στον καθρέφτη, κάνω γκριμάτσα και επιστρέφω σε 7"</p> 
<p><b>4</b> Τρέχω και φέρνω ένα παπούτσι του μπαμπά σε 5"</p> 	<p><b>5</b> Κάνω 2 κάμψεις κι ακόμη μία δώρο στον εαυτό μου</p> 	<p><b>6</b> Στην στάση αυτή ισορροπώ και μέχρι το 10 μετρώ</p> 
<p><b>7</b> Τρέχω γρήγορα να βρω και τον σκούφο μου φοράω, σε 15"</p> 	<p><b>8</b> Βιβλία στο κεφάλι τοποθετώ και 5 βήματα εκτελώ</p> 	<p><b>9</b> Το κεράκι εκτελώ και ιδέες για ζωγραφική κατεβάζω στο λεπτό</p> 
<p><b>10</b> Με δεμένα μάτια κάνω το γύρο του σπιτιού</p> 	<p><b>11</b> Κάνω 5 πηδηματάκια πάνω από μια παντόφλα</p> 	<p><b>12</b> Πετώ και πιάνω ένα μήλο στον αέρα 10 φορές και το τρώω</p> 
<p><b>13</b> Κάθομαι έτσι και μετρώ μέχρι το 10</p> 	<p><b>14</b> Χορεύω με ρυθμό όποιον τρελό χορό μπορώ</p> 	<p><b>15</b> Τα γόνατα τεντώνω όσο μπορώ και τα δάχτυλα κρατώ</p> 
<p><b>16</b> Στην στάση αυτή ισορροπώ και μέχρι το 10 μετρώ</p> 	<p><b>17</b> Τρέχω επιτόπου για 30"</p> 	<p><b>18</b> Βαρελάκια εκτελώ για 1' και μετρώ πόσα μπορώ</p> 
<p><b>19</b> Στροφούλες 10 στο χέρι εκτελώ, να μην πέσει το περιοδικό</p> 	<p><b>20</b> Πηγαίνω με λαγουδάκια από το κρεβάτι μέχρι την κουζίνα</p> 	<p><b>21</b> Κάνω 5 ραχιαίους κοιτάζοντας ένα μαμούνι στο πάτωμα</p> 
<p><b>22</b> Δεξιά κι αριστερά 10 φορές κάνω αυτό, πονηρά χαμογελώ</p> 	<p><b>23</b> Στην στάση αυτή ισορροπώ και μέχρι το 10 μετρώ</p> 	<p><b>24</b> Στη στάση αυτή για 10" ξαναθυμάμαι μια αστεία φάση στην τάξη</p> 
<p><b>25</b> Ξαπλώνω και εκτελώ 10 φορές αριστερά/δεξιά αυτό</p> 	<p><b>26</b> Πάω κουτσό από το ψυγείο στην τηλεόραση και γυρνώ σ' άλλο πόδι</p> 	<p><b>27</b> Στα τέσσερα σαν μωρό 3 φορές το σαλόνι τριγυρνώ</p> 
<p><b>28</b> Πάνω-κάτω-απλώνομαι-μαζεύομαι-εκτινάσσομαι</p> 	<p><b>29</b> 5 αλματάκια εκτελώ και φωνάζω γιούπι για να εκτονωθώ</p> 	<p><b>30</b> Σηκώνω το πόδι και κρατώ, να δω μέχρι το 10 αν μπορώ</p> 
<p><b>31</b> Την πλάτη ίσια μου κρατώ για 1', για να ξεκουραστώ</p> 	<p><b>32</b> Το πόδι πάνω κάτω κουνώ, ισορροπώ και μέχρι το 5 μετρώ</p> 	<p><b>33</b> Κάθομαι έτσι και μέχρι το 10 μετρώ πριν αλλάξω το πλευρό</p> 
<p><b>34</b> Τα πόδια μου κοιτώ και μετρώ μέχρι το 10. Μπορώ;</p> 	<p><b>35</b> Σαν κροκοδειλάκι κάθομαι μισό λεπτάκι</p> 	<p><b>36</b> Κάθομαι έτσι μέχρι να κάνω 3 όμορφες σκέψεις</p> 