




































Κάνοντας σπίτ-ινγκ

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