

## ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΖΑΡΙ



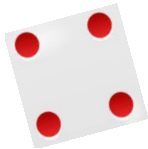
Κάνε ισορροπία στο ένα πόδι για 10''



Γύρνα το στεφάνι με όποιο σημείο του σώματος θέλεις(πχ. μέση, χέρι,πόδι) 2 φορές



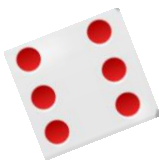
Κάνε κουτσό 3 φορές



Πήδα ανοίγοντας-κλείνοντας πόδια και χέρια 4 φορές



Πήδα σαν το καγκουρό 5 φορές



Πήδηξε πάνω από ένα εμπόδιο 6 φορές