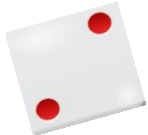


ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΖΑΡΙ



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