

ΦΙΔΑΚΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΠΑΙΞΕ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ

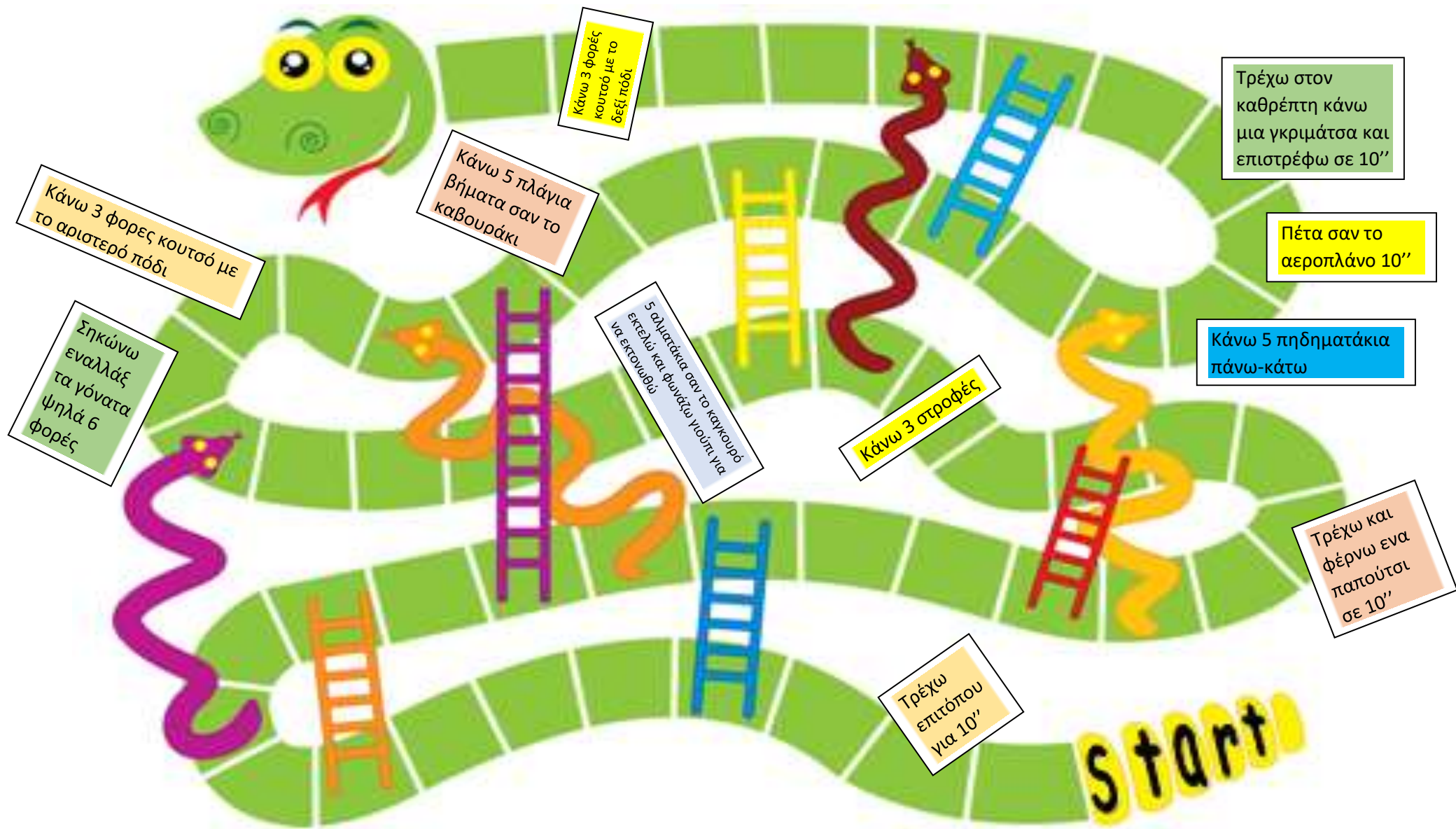
ΠΡΟΣΕΞΕ ΤΑ ΦΙΔΙΑ.....

ΑΝΕΒΑ ΓΡΗΓΟΡΑ ΤΙΣ ΣΚΑΛΕΣ.....

ΑΝΤΕΧΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ;;;

ΓΙΝΕ ΕΣΥ Ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ

ΒΟΓΙΑΤΖΑΚΗ ΕΛΕΝΗ, 2020



Κάνω 3 φορές
κουτσό με το
δεξί πόδι

Κάνω 5 πλάγια
βήματα σαν το
καβουράκι

Τρέχω στον
καθρέπτη κάνω
μια γκριμάτσα και
επιστρέφω σε 10''

Πέτα σαν το
αεροπλάνο 10''

Κάνω 5 πηδηματάκια
πάνω-κάτω

Κάνω 3 στροφές

Τρέχω και
φέρνω ενα
παπούτσι
σε 10''

Τρέχω
επιτόπου
για 10''

5 αλματάκια σαν το καγκουρό
εκελώ και φωνάζω γουιτι για
να εκτονωθώ

Κάνω 3 φορές κουτσό με
το αριστερό πόδι

Σηκώνω
εναλλάξ
τα γόνατα
ψηλά 6
φορές

Start