



حرکت فرشته

سلام بچه ها امیدوارم حالتان عالی باشد. حتما یادتان هست که در شماره قبلی کوله پشتی درباره کلمه «تعالُد» صحبت کردیم و گفتیم ما در هنگام راه رفتن، ایستادن، نشستن و ورزش کردن سعی می کنیم نیفتیم و با حفظ هماهنگی در بدنمان کارمان رازیا و هماهنگ انجام دهیم.

امروز هم می خواهیم یک تمرین جذاب تعادلی دیگر را با هم یاد بگیریم که حتما از انجام آن لذت خواهید برد.

تمرین و جلسه دوم: تعادل فرشته

«برای حرکت فرشته» ابتدا صاف بایستید. سپس از قسمت کمر خم شوید. حالا سعی کنید یک پایتان را بالا بیاورید و همان طور صاف و به صورت موازی با زمین نگه دارید. نوبتی هم که باشد نوبت دست هاست. دست ها را به پهلو نگه داشته و کاملاً از هم باز کنید. شما یک فرشته شده اید!

شما باید بتوانید این کار را به مدت ۳۰ ثانیه یا بیشتر انجام دهید بدون اینکه پایتان به زمین برخورد کند. دفعه بعدی پا را عوض کنید. مثل تمرین قبلی می توانید از زمان سنج استفاده کنید و هر بار رکورد خود را ثبت کنید و دفعات بعدی رکورد خود را بشکنید یا برای جذاب تر شدن این ورزش به همراه دوستانتان یک دایره چند نفره تشکیل دهید و همگی با هم تعادل فرشته را تمرین کنید.

