

پرش پنگوئنی

سلام به دوستان ورزش دوست و پرانرژی. امیدوارم مثل همیشه تندرست باشید. امروز می‌خواهیم سری به قطب شمال بزنیم و با پنگوئن‌ها بازی کنیم.

خب برای حرکت پرش پنگوئنی ابتدا صاف بایستید به طوری که پاهایتان کاملا به هم چسبیده باشد و دست‌ها کنار بدن قرار گیرند.

حالا بدون باز شدن پاها، با پرش‌های کوتاه رو به جلو، بپرید. حتما فرود نرم و آهسته‌ای داشته باشید. این حرکت برای تقویت عضلات مچ پا بسیار مناسب است و همچنین باعث حفظ راستایی بدن می‌شود.

بچه‌های عزیز می‌توانید این حرکت را همراه با دوستانتان انجام دهید و شادی کنید.



۱

۲

۳

۴