



حرکت پرش قورباغه‌ای



سلام به همه شما دوستان پرانرژی و علاقه مند به ورزش که می دانید حرکت و جنب و جوش باعث سلامتی جسم و جان شماست.

امروز می خواهیم حرکت پرش قورباغه‌ای را به شما آموزش دهیم. این حرکت باعث تقویت ماهیچه های پا و کمر شما می شود. وقتش است که درست مثل یک قورباغه شاد به هوا بپریم.

اول: مثل یک قورباغه ی کوچولو روی زمین بنشین.

دوم: زانوهایت را خم کن، دست هایت را درست جلوی پاهایت روی زمین بگذار.

سوم: حالا دست هایت را بالا ببر و بگو یک، دو، سه و بایک پرش، بالا پیر!

چهارم: وقتی پایین آمدی، دوباره مثل یک قورباغه ی شاد روی زمین بنشین و این حرکت را چند بار تکرار کن و هر بار بلندتر پیر!

