



## خرچنگ بامزه

سلام به دوستان ورزش دوست. امروز می‌خواهیم با هم «حرکت خرچنگ» را یاد بگیریم. اگر می‌خواهی مثل یک خرچنگ کوچولوی بازیگوش راه بروی؟ بیا با هم این حرکت بامزه را انجام دهیم!

اول روی زمین بنشین، پاها را جلو بگذار، درست مثل وقتی که استراحت می‌کنی.

حالا کف دست‌هایت را پشت روی زمین بگذار، پشتت صاف باشد. با فشار دست و پاها، خودت را از روی زمین بلند کن. فقط کف دست و کف پا روی زمین است و بدن مثل یک پل کوچولو بالا رفته باشد.

حالاتی همین حالت، آرام آرام راه برو! می‌توانی به جلو بروی، عقب بروی یا حتی دور بزنی. درست مثل یک خرچنگ خندان که کنار دریا بازی می‌کند!

با این حرکت دست‌ها و پاهایت قوی می‌شوند، شکمت محکم‌تر می‌شود و یاد می‌گیری چگونه تعادل داشته باشی.

می‌توانی با خواهر و برادرت یا همه اعضای خانواده‌ات یک بار هم مسابقه خرچنگی بگذاری و ورزش کنی.

