



پرش کانگوروی



بچه های عزیز و پرانرژی سلام. امروز می خواهیم مثل یک کانگوروی ورزشکار بالا پریم!

برای یاد گرفتن این حرکت ورزشی آماده ای؟

اول مثل سربازها صاف بایست. بعد دست هایت را کنار بدنت بگذار و یک پرش خوشگل انجام بده و زانوهای کوچکت را بیاور بالا، انگار می خواهی بغلشان کنی.

می توانی دست هایت را هم باز کنی و زانوهارا بغل کنی.

یادت باشد وقتی پایین می آیی، آرام مثل پر قوروی زمین بنشینی.

دوباره پیر بالا! هربار که می پری، بلند بگو، یک دوسه!

این حرکت پاهایت را قوی می کند و مچ هایت را تقویت می کند تا پیچ نخورد و باعث می شود رشد قدی خوبی داشته باشی.

پیر و پیر کانگوروی کوچولو.

