



نام حرکت: غلت زدن کرمی



سلام به همه بچه های شاد و پرانرژی، امروز می خواهیم یک حرکت ورزشی جدید به نام غلت زدن کرمی را به شما یاد بدهیم.

برای این حرکت ابتدا با شکمت روی زمین دراز بکش.

سپس پاها را صاف کن، دست ها را هم کشیده به سمت جلو بگیر، انگار داری آماده می شوی که مثل یک کرم با مزه بخزی.

در این مرحله با یک فشار کوچک به شکم و پهلوی، بدن را به آرامی به سمت راست بچرخان.

دست ها و پاها بالا نباشند، باید صاف بمانند. سعی کن فقط با قدرت شکم و پهلوی بچرخانی نه با کمک دست و پا.

همین طور به چرخاندن ادامه بده تا پشتت کامل روی زمین بیفتد.

مواظب باش سر و گردنت را به زمین نکوبی، آرام آرام پیش برو.

حالا ادامه بده و بدنت را به سمت چپ بچرخان تا برسی به حالت خوابیده روی پهلوی چپ. دوباره حرکت را تکرار کن.

وقتی کامل چرخیدی، دوباره به سمت شکم برگرد. این طوری یک غلت کامل کرمی را انجام داده ای.

این حرکت کمک می کند تا خستگی های روز را فراموش کنی و پهلوها و شکمت قوی تر شود و ستون مهره هایت دچار بیرون زدگی نشود.

