



زنگ ورزش



نردبان چابکی

سلام دوستان ورزشکار و پرانرژی. امروز می خواهیم یک تمرین چابکی انجام دهیم. این حرکت با وسیله ای ورزشی به نام نردبان چابکی انجام می شود.

ابتدای نقطه ی شروع و سر نردبان چابکی بایستید. با صدای سوت با سرعت شروع به حرکت کنید به طوری که پاها را به سرعت داخل مربع بگذارید و به سرعت خارج شوید. این کار را تا انتهای نردبان انجام دهید.

می توانید موازی با خطوط نردبان حرکت کنید یا کنار نردبان بایستید و از پهلو داخل مربع ها بروید و خارج شوید. اگر نردبان چابکی ندارید، روی زمین با نوار چسب شکل نردبان را درست کنید و تمرین کنید.



دکترین صفادان

