



● یک مسیر رفت و برگشت را مشخص کنید. این مسیر را با پرش جفت و بدون مکث بروید تا خوب آمادگی پیدا کنید.

حالا توپ را بین میچ پاهای کنار قوزکها قرار دهید و با توپ، جفت جفت بپرید و این مسیر را طی کنید.

کسی که بتواند این مسیر را بدون مکث و جفت پا بپرد و توپ از بین پاهایش نیفتد، جایزه دارد.

بپر

بپر



● انجام این ورزش را این جا ببین.

