

یک، دو، حالا بدو



به توپ دست نزن

- سمیه قلی زاده
- تصویرگز: شیوا ضیایی

به نظر شما چه طوری می توان یک توپ را جابه جا کرد و از دست ها استفاده نکرد؟
یک راه این است که توپ را بین قوزک پاها بگذاریم و با پرش، توپ را جابه جا کنیم.
راه دیگر این است که توپ را بین سرشانه و سر قرار دهیم و حرکت کنیم یا سر را به جلو خم کنیم و توپ را پشت گردن و سر قرار دهیم و آرام راه برویم. سر را به سمت پایین خم کنیم و توپ را بین چانه و سینه قرار دهیم و آن را حمل کنیم.
البته برای انجام این بازی باید توپ، کمی نرم و سبک باشد.
فکر کنید و ببینید با چه راه های دیگری می توانیم توپ را بدون دخالت دست جابه جا کنیم.



انجام این ورزش را این جا ببین.

