



پاهای قوی

● نویسنده و عکاس: اعظم لاریجانی

این فعالیت‌ها پاهایت را قوی می‌کنند.
آن وقت موقع راه رفتن و دویدن، زود خسته نمی‌شوی.

* بالا پِتر

* پاها بسته، پاها باز

* پایین پِتر

* قدم رو

* شوت بزن

خالی کن

چند تا توپ داخل یک حلقه
بگذار. حالا یکی یکی توپ‌ها
را بین دو پایت بگیر و از حلقه
بیرون پِتر.

روپایی

پاهایت را جفت کن. یک توپ
روی پاهایت بگذار. حالا سعی
کن راه بروی. مواظب باش
توپ قل نخورد.



جمع کن

یک تکه روزنامه‌ی باریک و بلند
را روی زمین پهن کن. یک لنگه از
کفش را روی آن بگذار. حالا روی
صندلی بنشین و با انگشتان پاهایت
روزنامه را جمع کن تا به کفش
برسی.



توپ و بشقاب

روی صندلی بنشین. دو تا بشقاب
روی زمین بگذار و چند تا توپ در
یکی از آن‌ها بگذار. حالا با دو پایت
توپ‌ها را یکی یکی بگیر و از یک
بشقاب به بشقابی دیگر ببر.



سُر بده

داخل یک حلقه بایست.
حالا همین‌طور که پاهایت را روی زمین
می‌کشی، حلقه را به جلو سُر بده.

