



بِپِرِ بِپِرِ

● نویسنده و عکّاس: اعظم لاریجانی

آماده باش. زود بلند شو. تنبل نباش.
الان وقت پِرِ پِرِ است.
پِرِ تا شاد بشوی.
پِرِ تا پاهایت قوی شوند. پِرِ تا چاق نشوی.



پرش کیسه‌ای

داخل یک کیسه یا گونی بایست. حالا دو طرف
آن را بادو دستت بگیر و پِرِ تا از اوّل مسیر به
آخر آن برسی.

پرش طنابی

به یکی از دوستانت بگو طناب را
مثل مار روی زمین تکان بدهد.
حالا تو سعی کن از روی آن پِرِی.
مواظب باش پایت روی طناب نرود.





پرش چهار گوش

روی زمین چند چهار گوش، دایره و سه گوش بکش. حالا از روی یک چهار گوش به داخل چهار گوش بعدی بپر.



پرش چرخان

با طناب یک توپ را به حلقه وصل کن. حالا مچ یک پایت را داخل حلقه بگذار. بعد همین طور که طناب را می چرخانی، با پای دیگری از روی آن بپر.