

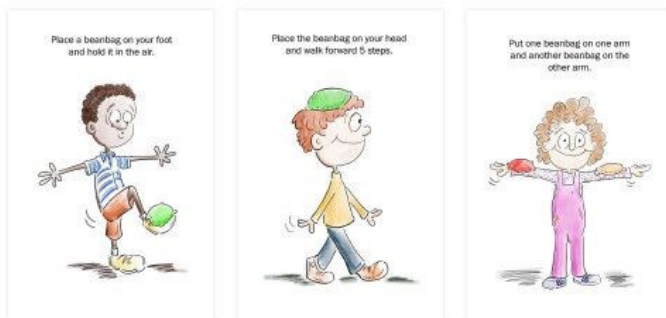
## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 2

Ας κάνουμε και λίγη γυμναστική !!!

Ξεκινάμε με ζέσταμα όπως κάναμε πάντα στο μάθημα της Γυμναστικής.  
«Ζεσταίνουμε» λοιπόν σιγά σιγά όλα τα μέρη του σώματος μας ξεκινώντας  
από το κεφάλι και καταλήγουμε στις πατούσες!!!

Αν δεν έχετε σακουλάκι όπως αυτά που έχουμε στο σχολείο. Μπορείτε να  
φτιάξετε ένα με φασόλια, φακές ή μικρά βοτσαλάκια. Πάρτε μια κάλτσα  
και απλά γεμιστέ την. Δέστε την στην άκρια και έτοιμο το σακουλάκι σας !!

Βάλτε το σακουλάκι σε διάφορα μέρη του σώματος σας και κινηθείτε  
με αυτό αργά, γρήγορα, με πηδηματάκια με κουτσό  
και ότι άλλο φανταστείτε.



Γράψτε στο [you tube](#) για να βρείτε το τραγουδάκι που κάναμε μαζί στην  
τάξη [pass the bean bag](#) και θυμήσου τις λεξούλες

slow = αργά      fast=γρήγορα

**ΜΠΡΑΒΟ** παιδάκια μου τέλεια!!! Πάμε για λίγη **ZUMBA** !!!!

Γράψτε [You tube: Zumba Kids](#) και απολαύστε την Zumba σας !!!