

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Γεια σας μικροί μου φίλοι!!

Ας κάνουμε λίγη γυμναστική με μόνο μια μπάλα. Πάρτε μια μπάλα που έχετε στο σπίτι ότι μέγεθος έχετε.

1. Ρίξτε την απέναντι σε κάποιον ή στον τοίχο. (5 φορές)
2. Κλωτσήστε την απέναντι σε κάποιον ή στον τοίχο. (5 φορές)
3. Κυλίστε την μπάλα απέναντι με δύο χέρια και μετά με το ένα χέρι.
4. Τέλος παίξτε ελεύθερα με την μπάλα σας και κάντε διάφορα κόλπα που εσείς ξέρετε !!!

ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ !!

