

Şimdi Kasları Çalıştırma Zamanı

Sizin için hazırladığımız bu oyunu oynarken bol bol hareket etmeye hazır olun! Oyunda amaç "Bitiş"e ilk ulaşan kişi olmak. Oyunu oynamak için önce üç tane taş 1, 2 ve 3 rakamlarını yazın ve bir kesenin içine atın. Piyonlarınız içinse farklı renklerde şişe kapakları kullanabilirsiniz. Oyunda kişi sınırı yok, istediğiniz sayıda arkadaşınızla oynayabilirsiniz. Gelelim oyunu nasıl oynayacağınıza. İlk oyuncu keseden bir taş çeker. Taşta yazan sayı kadar piyonunu oyun alanında ilerletip kutucuklardaki yönergeleri uygular. Oyun sırayla devam eder.

Başlangıç



5 kez zıpla.



Yıldız gibi zıpla.



12 kez sandalyeye otur ve kalk.



Başını 10 kez yavaşça sağa ve sola yatır.



Kollarınla öne doğru 10 daire çiz.



Sol elini başının üzerinden 8 kez sağa doğru uzat.



Başını 10 kez yavaşça öne ve arkaya yatır.



Kollarını yana aç, ellerini 20 kez açıp kapat.



Sağ elini başının üzerinden 8 kez sola doğru uzat.



Kollarınla geriye doğru 10 daire çiz.



Hareketi 20 saniye boyunca yap.



4 kutu geri git.

Suluk alıp verme egzersizleri diyafram adlı kasımızı çalıştırmamızı sağlar. Diyafram kasımız geliştikçe daha fazla hava soluyabiliriz.





Olduğun yerde topuklarını bacaklarına vurarak koş.



Olduğun yerde dizlerini karnına çekerek koş.



Herkes ayağa! Hepiniz aynı anda, sağ ve sol dizlerinizi karnınıza doğru çekip 16 kez alkış yapın.

Yorulduğunuzda soluk alıp verişinizi düzenlemek için bir önerimiz var. 3 saniyede soluk alın, 1 saniye tutun ve sonra 3 saniyede soluk verin.



8 kez yere çök ve en yukarı zıpla.

Bitiş



8 kez sol ayağını kaldır, sağ elinle uzan.

Derin bir soluk al, "tısss..." olarak soluk ver.



8 kez sağ ayağını kaldır, sol elinle uzan.



Belinle 10 daire çiz.



Ayak parmaklarına uzan.



Kollarını öne uzat, ellerini 20 kez açıp kapat.



Olduğun yerde koş.



Sırt üstü yere uzan, 5 kez soluk alıp ver.



Herkes ayağa! Hepiniz aynı anda 8 kez yıldız gibi zıplayın.

Merve Çelik
Çizim: Bengi Gençer