

Şimdi Hareket Zamanı!

Hareket sağlıktır! Şimdi evde ya da açık havada, kaslarımızı çalıştırma zamanı... Haydi, al yanına aile büyüklerini, giyinin en rahat giysileri ve başlayın hep birlikte hareket etmeye...



Ayakta dur, kollarını serbest bırak...
Omuz başlarını daire yaparak
Arkaya doğru çevirmeye başla.
Bu hareketi tam altı kez tekrarla.



Sonra da öne doğru, yine tam altı kez.



Şimdi kollarını önde çapraz yap.
İlkinde sağ kol üstte,
İkincide sol kol.
Bu hareketi de tam altı kez tekrarla.



İşte yana eğilme zamanı..
Ayak tabanlarını simsıkı yere bas.
Önce sağ kolunu uzatıp sola doğru eğil
Sonra sol kolunu uzatıp sağa doğru eğil.



Haydi şimdi bacaklar...
Önce sağ bacağına yukarı kaldır
Sonra sol bacağına.
Bu hareketi de altı kez tekrarla.

