

Διάλειμμα για εκτόνωση

Όταν νοιώθεις το σώμα νυσταγμένο κύκλωσε ποιες κινήσεις το ξυπνάνε

Τινάζω χέρια και πόδια



Παίρνω βαθιά ανάσα

Ξεκουράζω τον αυχένα



Κουνάω το κεφάλι

Τεντώνω το σώμα



Γυμνάζω τους ώμους

Ακουμπάω τα πόδια



Κάνω κυκλικές κινήσεις με τη λεκάνη

Κάνω τα στρατιωτάκια



Όνομα:.....