



عادله فرودسی پور

# بازی بالاش و بطری

می دانستید که با بالاش می توانیم کلی بازی مهیج انجام بدهیم؟

پس همین الان یک بالاش بزرگ و عر بطری پیاور\*

بطری ها را در فاصله ی دلخواه از بالاش قرار بده. روی بالاش پایست.



اهداف بازی:

حفظ تعادل

کشش و انعطاف پاها

تقویت عضلات درشت

تمرکز

\* وسایلی که می بینید، داخل مجموعه های ورزشی قرار دارند. شما در منزل از وسایلی که پیشنهاد داده ایم استفاده کنید.

حالا می توانی با کشیدن و نزدیک کردن یک پا (مثلاً اول پای راست) بطری ها را روی زمین پیندازی. سعی کن پا هر دو پا بتوانی این بازی را انجام بدهی. برای پیشرفته تر کردن بازی، می توانی فاصله و تعداد بطری ها را تغییر بدهی.