



سواره نه، پیاده!

● نویسنده و عکاس: اعظم لاریجانی

نفس راحت بکش. بایستی هوارا تو بکش و با فوت هوارا بیرون بفرست.
۱۰ بار تکرار کن. یک، دو، سه، حالا حرکت.



روی یک خط راه برو!

یک خط پیدا کن و سعی کن روی آن راه بروی.
دست‌هایت را باز کن. باز کردن دست‌ها
کمک می‌کند پایداری از خط بیرون نرود.



رژه برو، قدم رو

یک، دو، قدم رو. بله. حالا وقتی راه می‌روی،
دست‌هایت را هم همراه پاهایت حرکت
بده. دست چپ با پای راست، دست راست
با پای چپ.



بالا برو

روی لبه‌ی باغچه راه برو.
برای اینکه نیفتی، دست‌دوستت،
مادرت یا پدرت را بگیر.



عقب عقب راه برو
اول بگوی یک نفر بزرگ تر پشتت بایستند
تا نیفتی. حالا عقب عقب راه برو.



زیگزاگ برو
روی زمین خط زیگزاگ بکش (هفت و هشتی).
روی آن راه برو.



دور بچرخ
روی زمین دو دایره و
چسبیده به هم بکش و
روی آنها راه برو.

چه پیاده روی خوبی!