



# بِپَا نِیْفْتِی!

● نویسنده و عکّاس: اعظم لاریجانی

برای اینکه از یک طرف رودخانه به طرف دیگر برسی، از روی سنگ‌ها می‌پری. آنجا خیلی حواست را جمع می‌کنی که نیفتی. یعنی خودت را نگه می‌داری. برای اینکه بهتر بتوانی در فعالیت‌ها تعادلت را حفظ کنی، این تمرین‌ها را انجام بده.



## ترازوی بشقابی

دو تا بشقاب کاغذی را به دو سر یک خط کش بچسبان.  
روی هر بشقاب یک توپ بگذار. وسط خط کش را بگیر و روی یک خط راه برو. مواظب باش توپ‌ها نیفتند.

## سیبی روی کلاه

یک سیب را روی سرت بگذار. حالا بدون اینکه با دست سیب را بگیری، روی یک خط راه برو.





## یک پا بالا

کف دست‌هایت را روی هم بگذار و آن را بالای سرت نگاه‌دار. یک پایت را بالا ببر. حالا بشمار. چقدر می‌توانی خودت را نگاه‌داری؟



## راه رفتن از روی مانع

روی تکه‌ای چوب چند مانع بگذار. حال از روی مانع‌ها رد شو. پاهایت نباید از روی چوب بیرون بیایند.



## لی‌لی در خانه

یک چهار گوش روی زمین بکش. حالا در جالی‌لی کن. به پایین نگاه نکن. پایت نباید از چهار گوش بیرون بیاید.