



1. اجلس على الأرض. مع وضع المقعدة على الأرض ورفع الساقين في الهواء. ضع اليدين على الأرض للدعم إذا كنت بحاجة لذلك.
2. الآن ثبت الساقين في الهواء لمدة 30 ثانية. يمكن للطلاب الأصغر سنًا البدء بالثبات لمدة 10 إلى 15 ثانية فقط والزيادة بالتدريج مع مرور الوقت. أين شعرت بالشد في جسمك عندما كانت الساقين في الهواء؟
3. الآن كرر النشاط ولكن هذه المرة ركز على الجزء من الجسم الذي شعرت فيه بالشد في المرة الأولى. هل شعرت بالتمدد أشد عند القيام به في المرة الثانية؟