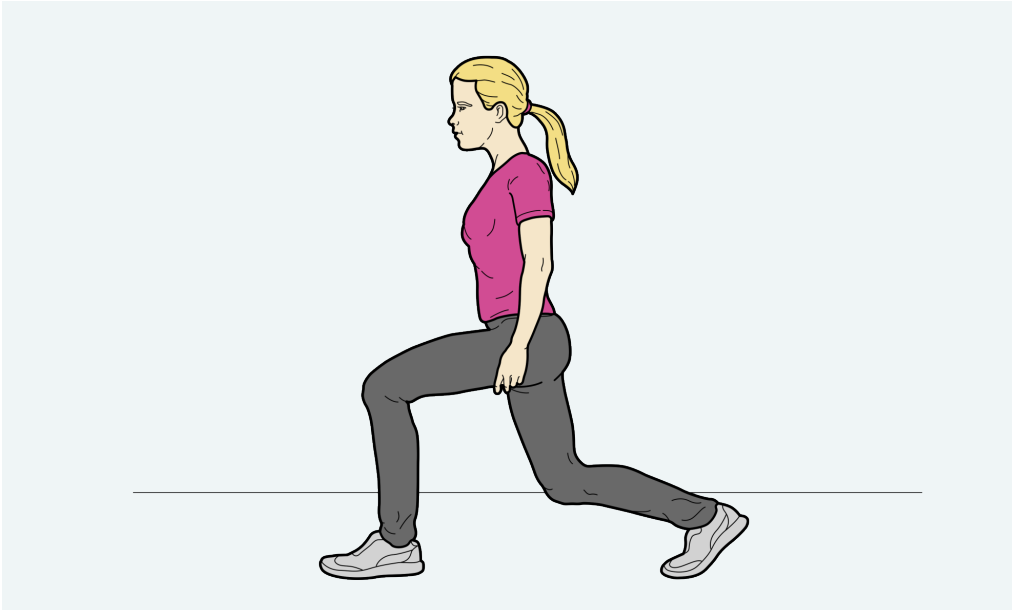
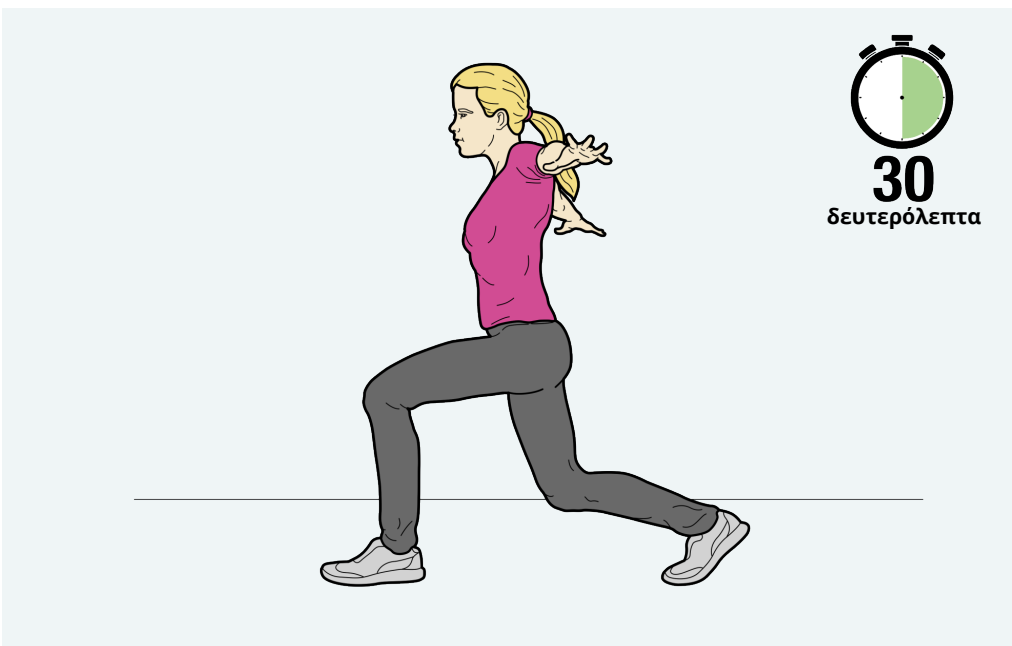


Δραστηριότητα 21: Τέντωμα σερφαρίσματος

1. Ξεκινήστε σε μια όρθια θέση.



2. Βάλτε το αριστερό σας πόδι προς τα εμπρός και γονατίστε ελαφρά το δεξί σας πόδι.



3. Σηκώστε τα χέρια σας και τεντώστε τα ευθεία στα πλάγια σας. Αυτό ονομάζεται τέντωμα σέρφινγκ. Κρατήστε αυτή τη στάση για 30 δευτερόλεπτα.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας το νιώσατε όταν κάνατε το τέντωμα σέρφινγκ;

4. Τώρα επαναλάβετε το τέντωμα σέρφινγκ αλλά αυτή τη φορά εστιάστε σε ένα από τα μέρη του σώματος που εντοπίσατε στο 3ο βήμα.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας το νιώσατε αυτή τη φορά κάνοντας το τέντωμα σέρφινγκ; Στο ίδιο μέρος με την προηγούμενη φορά ή σε κάποιο άλλο νέο μέρος;