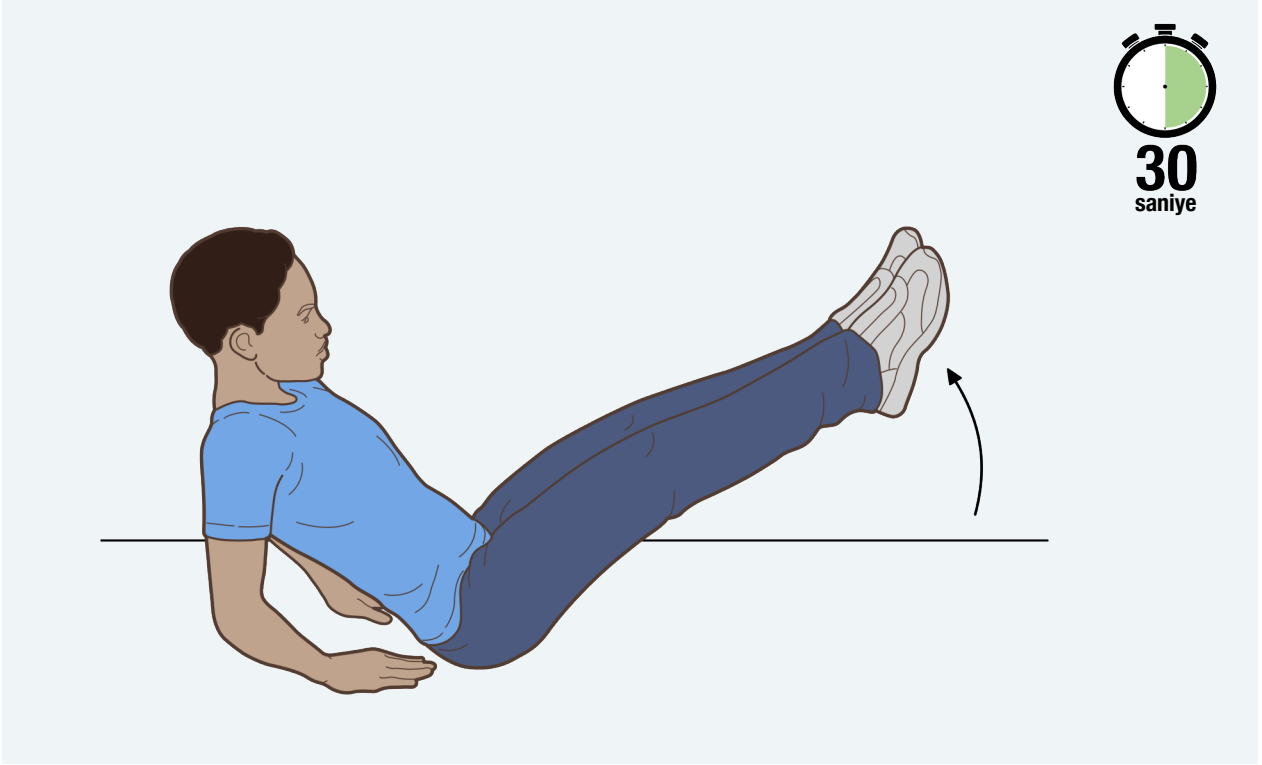


## Aktivite 16: Ana kaslar



1. Yere oturun. Poponuz yerdeyken, bacaklarınızı havaya kaldırın. İhtiyacınız olursa, sizi desteklemesi için ellerinizi yere koyun.
2. Şimdi bacaklarınızı 30 saniye boyunca havada tutun. Daha genç öğrenciler sadece 10 ila 15 saniye tutarak başlayabilir ve zamanla artırabilir.

*Bacaklarınız havadayken bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?*

3. Şimdi aktiviteyi tekrarlayın, ama bu sefer bedeninizin ilk kez hissettiğiniz kısma odaklanın.  
*İkinci kez bunu yaparken gerginliği daha yoğun hissettiniz mi?*