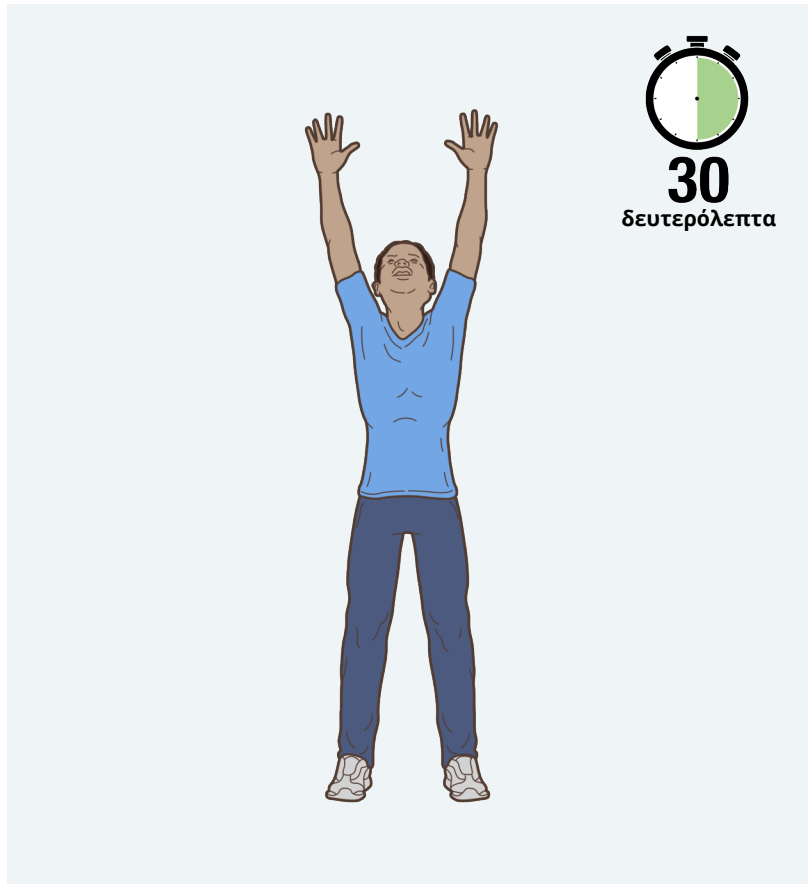


Δραστηριότητα 26: Τέντωμα καμηλοπάρδαλης



1. Σταθείτε όρθιοι. Βάλτε και τα δύο χέρια ψηλά και απλώστε τα όσο πιο ψηλά μπορείτε.
2. Προσποιηθείτε ότι είστε μια καμηλοπάρδαλη, τεντώνοντας τον μακρύ σου λαιμό μέχρι τον ουρανό.
3. Συνεχίστε να κρατάτε το τέντωμα για 30 δευτερόλεπτα.

Πού το νιώσατε στο σώμα σου;

4. Τώρα επαναλάβετε το τέντωμα της καμηλοπάρδαλης, 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 ενώ κάνατε το τέντωμα της καμηλοπάρδαλης; Το νιώσατε στο ίδιο μέρος ή σε κάποιο νέο μέρος;