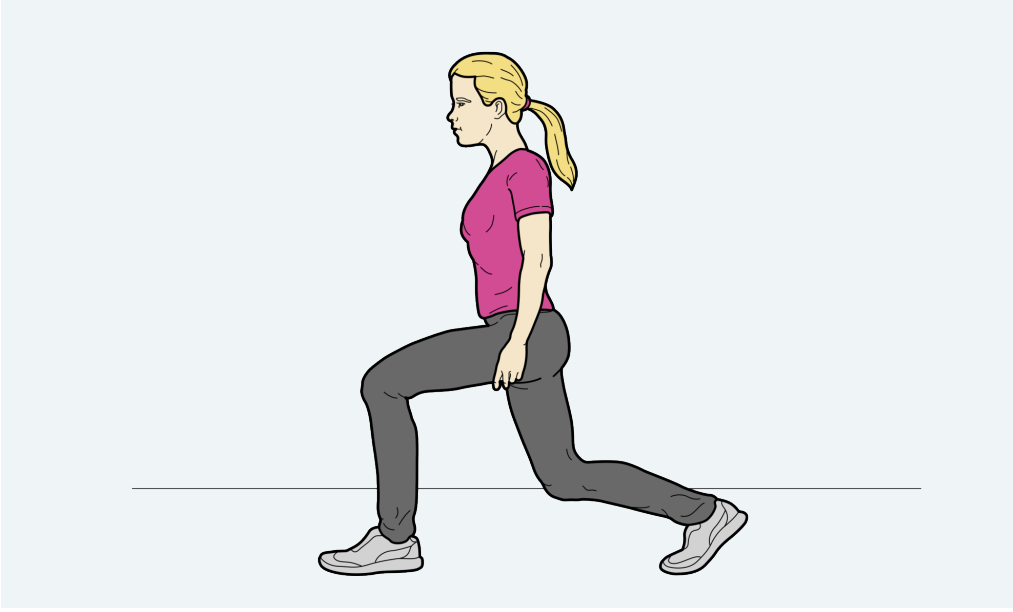


# Aktivite 21: Sörf gerilmesi

1. Ayakta durma pozisyonunda başlayın.



2. Hafif bir hamle yapar gibi sol bacağınızı öne ve sağ ayağınızı geriye koyun.



3. Kollarınızı doğrudan yana kaldırın ve düz tutun. Buna sörf gerilmesi denir. 30 saniye bu pozisyonda kalın.

*Sörf gerilmesi yaparken bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?*

4. Şimdi sörf gerilmesini tekrarlayın, ancak bu sefer 3. adımda tanımladığınız beden kısımlarından birine odaklanın.

*Bu sefer sörf gerilmesi yaparken bunu bedeninizin neresinde hissettiniz? Geçen seferki ile aynı yerde mi yoksa yeni bir yerde mi?*