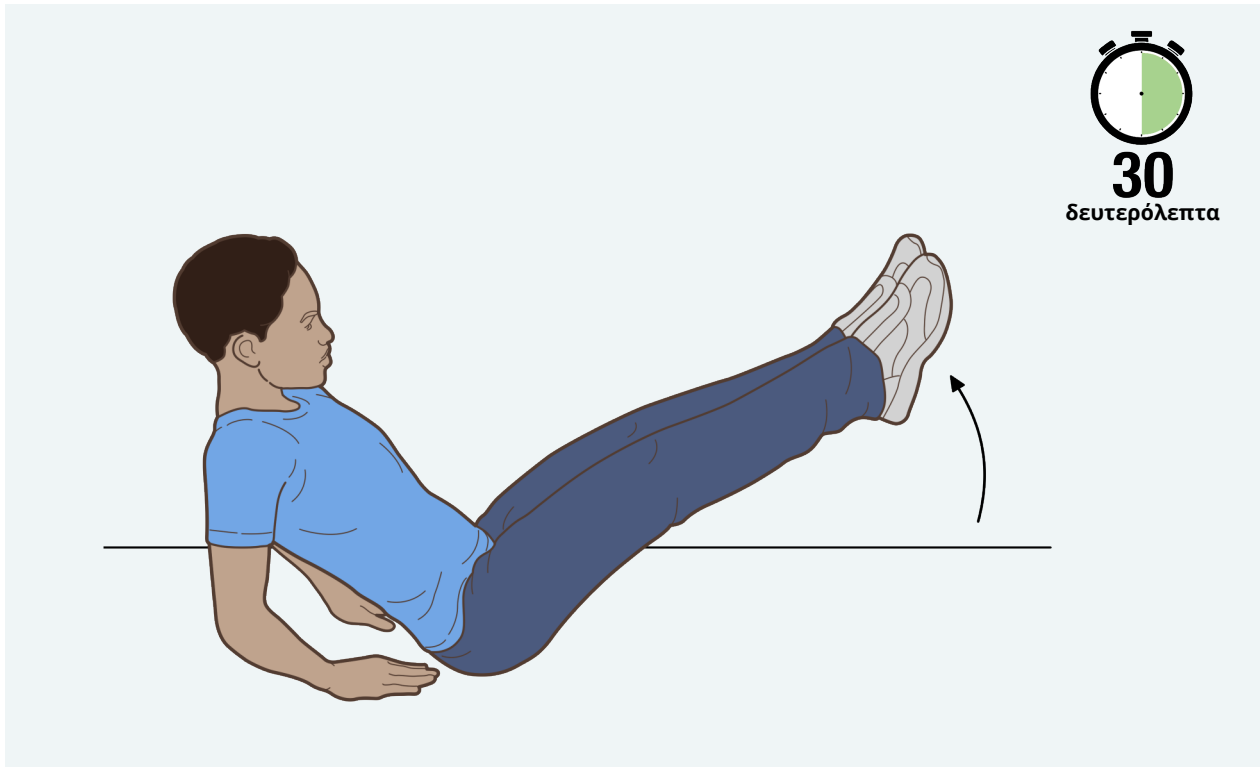


## Δραστηριότητα 16: Μύες του κορμού



1. Καθίστε στο πάτωμα. Με τον πεινό σας το πάτωμα, σηκώστε τα πόδια σας στον αέρα. Εάν χρειάζεστε, βάλτε τα χέρια σας στο πάτωμα για να σας στηρίξουν.
2. Τώρα κρατήστε τα πόδια σας στον αέρα για 30 δευτερόλεπτα. Οι μικρότεροι μαθητές μπορούν να ξεκινήσουν κρατώντας τα για μόλις 10 έως 15 δευτερόλεπτα και να αυξηθούν με την πάροδο του χρόνου.

*Πού το νιώσατε το σώμα σας όταν είχατε τα πόδια σας στον αέρα;*

3. Τώρα επαναλάβετε τη δραστηριότητα, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε στο σημείο του σώματος όπου το αισθανθήκατε την πρώτη φορά.

*Νιώσατε το τέντωμα πιο έντονο όταν το κάνατε για δεύτερη φορά;*