

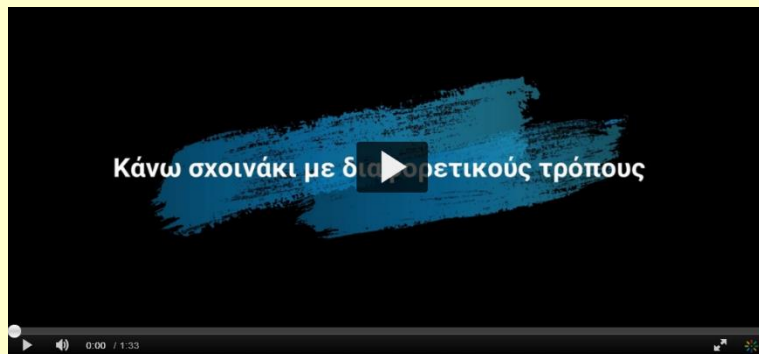
Ασκήσεις με σχοινάκι

Όσα παιδιά έχουν στο σπίτι τους σχοινάκι μπορούν να παρακολουθήσουν το πιο κάτω βιντεάκι και να εξασκηθούν. Οι ασκήσεις με το σχοινάκι είναι πολύ ωφέλιμες, αφού δυναμώνουν τόσο την καρδιά όσο και τους μυς των ποδιών. Εξασκηθείτε με όλους τους τρόπους που αναφέρονται στο πιο κάτω βιντεάκι.

Καλή εξάσκηση.....καλή διασκέδαση

ΠΑΤΗΣΤΕ ΣΤΟΝ ΠΙΟ ΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΣΜΟ

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1064>



Πηγή: Ομάδα Φυσικής Αγωγής ΥΠΠΑΝ

