

# ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΕ ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ

<b>A</b>	Πήδα πάνω και κάτω 10 φορές	<b>I</b>	Ισορρόπησε στο αριστερό σου πόδι μετρώντας μέχρι το 10	<b>P</b>	Τρέξε σαν άλογο (γκάλοπ) μετρώντας μέχρι το 30
<b>B</b>	Τρέξε γύρω από το τραπέζι 5 φορές	<b>K</b>	Ισορρόπησε στο δεξί σου πόδι μετρώντας μέχρι το 10	<b>Σ</b>	Σκύψε και ακούμπησε τις μύτες των ποδιών σου 20 φορές
<b>Γ</b>	Χοροπήδα στο ένα πόδι 5 φορές	<b>Λ</b>	Περπάτησε σαν στρατιώτης μετρώντας μέχρι το 12	<b>T</b>	Προσποιήσου ότι κάνεις ποδήλατο με τα χέρια
<b>Δ</b>	Τρέξε στην πιο κοντινή πόρτα και έλα πίσω	<b>M</b>	Προσποιήσου ότι πηδάς σχοινάκι μετρώντας μέχρι το 20	<b>Υ</b>	Προσποιήσου ότι πετάς σαν πουλί κουνώντας τα χέρια 25 φορές
<b>E</b>	Περπάτησε σαν κάβουρας μετρώντας ως το 5	<b>N</b>	Κάνε 20 κοιλιακούς	<b>Φ</b>	Κάνε 10 κάμπεις
<b>Z</b>	Κάνε 3 τροχούς	<b>Ξ</b>	Σήκωσε πάνω μια μπάλα χωρίς να την ακουμπήσεις	<b>X</b>	Πήδα με τα χέρια ψηλά προσπαθώντας να ακουμπήσεις το ταβάνι
<b>H</b>	Κάνε 10 Jumping Jacks	<b>O</b>	Κάνε 50 βήματα περπατώντας ανάποδα.	<b>Ψ</b>	Περπάτησε στις μύτες των ποδιών σου μετρώντας μέχρι το 20
<b>Θ</b>	Πήδα σαν βάτραχος 8 φορές	<b>Π</b>	Περπάτησε πλάγια μετρώντας μέχρι το 20	<b>Ω</b>	Κύλα μια μπάλα χρησιμοποιώντας μόνο το κεφάλι σου

Συλλάβισε το όνομα σου ή μια οποιαδήποτε άλλη λέξη και γυμνάσου εκτελώντας την άσκηση που αντιστοιχεί σε κάθε γράμμα!