



Request a Free Move2Learn-at-Home Toolkit at www.move2learn.org

ሥም፤

፦

እንቅስቃሴ ምረጥ። ሥራው! ለ10 ደቂቃዎች አንብብ። ሌላ እንቅስቃሴ ምረጥ። ሥራው! ለ10 ደቂቃዎች አንብብ።

<p>10</p>  <p>በአንድ እግርህ በየተራ ቁም</p>	<p>10</p>  <p>እጅህን ወደላይና ወደታች እያወዛወዘክ መዘለል</p>	<p>20</p>  <p>ባለህበት እርገጥ</p>
<p>15</p>  <p>እጥፍጥፍ በል</p>	 <p>የአንባቢ ምርጫ እንቅስቃሴ</p>	<p>15</p>  <p>እጅና እግር ወደላይ ወደታች አንቀላቅስ</p>
<p>15</p>  <p>በመሬት ላይ ቀጥ ብለህ ተኝተህ በመዳፍህ ከመሬት ተነስ</p>	<p>30</p>  <p>በላህበት ቦታ ሩጥ</p>	<p>10</p>  <p>ቁጭ ብለህ እግር ዘርግትህ ጣትህን ንካ</p>