

ΕΕΕΕΚ Λάριβας

Εργαστήριο: Αυτόνομος Διαβίωσης

Εταίχοι: Δήμος Δημήτρης
Ζαβράκα Ναταλία
Πετράκη Ιωάννα

Μαθήμα: "Διηλώνουμε πετρώτες κλάνια
και προσώπου."

Στόχοι: αυτόν του μαθήματος είναι η εξάσκηση
της αβρίας κινησιωτικής, μέσω της
υμνιογραφικής απαχολής.

Βήμα 1^ο: Ζεχωρίζουμε τις πετρώτες κλάνια, από
τις πετρώτες προσώπου.

Βήμα 2^ο: Καθαρίζουμε το θυτάρι.

Βήμα 3^ο: Διηλώνουμε στην βέση τις πετρώτες,
3 φορές, μέχρι να έχω τετράγωνο
σχήμα.

Βήμα 4^ο: Τοποθετούμε αριστερά τις πετρώτες
κλάνια και δεξιά στο θυτάρι τις
πετρώτες προσώπου.

Βήμα 5^ο: Συνεχίζτε μόνοι σας, το διηλώτα
και την τοποθέτηση των πετρώτων
στο θυτάρι.

ΤΕΛΕΙΑ!!! Τα κοταφέρατε πάλι.
Κλείστε τώρα το θυτάρι να μην
μπουν μέσα βρόνες.







