

Şimdi Hareket Zamanı!

Burada, rahatlamak için yapabileceğin bazı hareketler var.
Haydi, sözleri melodik bir şekilde söyle ve hareketleri yap.

Uzan yere
Ayaklarınla başını
Yaklaştır birbirine



Tek ayağınla
Kal dengede



Kollarınla bacaklarını
Uzat geriye



Otur yere
Uzan ellerinle öne



Bir elin yukarı
Bir elin dişe



Aç kolları yana
Bir bacakla ileri



Kur şimdi bağıdaşı
İşte dinlenme zamanı



Tut bileklerini
Esneyebildiğin kadar esne

