

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΕ ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ

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