



Vận Động Cơ Thể

Giữ Thăng Bằng Như Động Vật

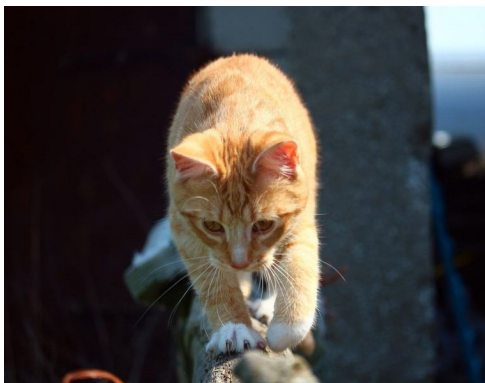
Thử Thách Chim Hồng Hạc

Nhấc một đầu gối và giữ thăng bằng trên chân còn lại của bạn trong khi bạn đếm đến 10. Bây giờ hãy thử thử thách tương tự bằng cách bắt đầu với đầu gối kia.

Nhấc một chân thẳng ra phía trước và giữ thăng bằng trên chân còn lại trong khi bạn đếm đến 10. Bây giờ hãy thử thử thách tương tự bằng cách bắt đầu với chân kia.



Bắt Chước



Tìm những thứ khác nhau để giữ thăng bằng trên đó trong 1 phút ở trong hoặc bên ngoài nhà của bạn. Bắt đầu ở mức dễ và dần dần làm cho nó khó hơn. Bắt đầu trên mặt đất bằng phẳng, thêm đệm hoặc gối, thử đứng trên cát hoặc cỏ bằng 1 chân. Sẽ dễ hơn khi mở hay nhắm mắt? Bạn có thể giữ thăng bằng trong bao lâu. Thách thức người khác để xem ai có thể giữ thăng bằng lâu nhất. Theo dõi xem bạn có thể giữ thăng bằng trong bao lâu và so sánh với một thời điểm khác sau đó trong mùa hè.

Vẽ một đường thẳng trên vỉa hè bằng phấn hoặc tạo một đường kẻ bằng băng keo trên sàn nhà. Giả vờ đường kẻ đó là một cái đòn cân bằng. Bạn có thể đi ngang qua mà không bị "ngã" không?

Hãy đảm bảo rằng bạn chọn những nơi an toàn để giữ thăng bằng để không bị thương nếu bị ngã.