






















KIROL ETA JOLAS

KIROLA JOLASA DA, BERAZ,
ETA, JOLASTUZ, KIROLA EGITEN DUGU!
HARTU FITXA BANA, BOTA DADOA, ETA
ASTINDU GORPUTZA!

<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>1 HASTEKO PREST?</p> 		<p>2 Hartu arnasa sakon.</p> 	<p>3 Zenbatu 6 arte eskuineko hanka gainean geldi.</p> 	
	<p>9 Ibili hanka batekin.</p> 	<p>8 Zoaz saltoka igelak bezala.</p> 	<p>7 Jarri liburu bat buruan eta eman 5 pauso.</p> 	<p>6 Zenbatu 6 arte ezkerreko hanka gainean geldi.</p> 	<p>5 Egin 3 jauzi handi.</p> 
	<p>12 Ibili lau hankatan elefante baten moduan.</p> 	<p>13 Buruz gora etzanda, eutsi baloi bati oinekin.</p> 	<p>14 Egin kobraren jarrera.</p> 	<p>15 Itzuli lehenengo gelaxkara!</p> 	<p>16 Luzatu besoak eta ukitu oinetako behatzak.</p> 
<p>21 Mantendu oreka eskuineko oinari helduz.</p> 	<p>20 Tolestu gorputza alde batera eta bestera.</p> 	<p>19 Mantendu oreka zuhaitz bat bezala.</p> 	<p>18 Egin txakurraren jarrera.</p> 	<p>17 Ura edan behar duzu. 3 pauso atzera!</p> 	
<p>24 Hatz puntekin ukitu oinetako behatzak.</p> 	<p>25 Mugitu gorputz guztia!</p> 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>26 LORTU DUZU! TXAPELDUN!</p> 		

10 Zoaz pirritan lurretik, kroketa bat bezala!

11 Nekatu? Zoaz 3 pauso atzera!

22 Egin arkuaren jarrera.

23 Mantendu oreka ezkerreko oinari helduz.