

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri

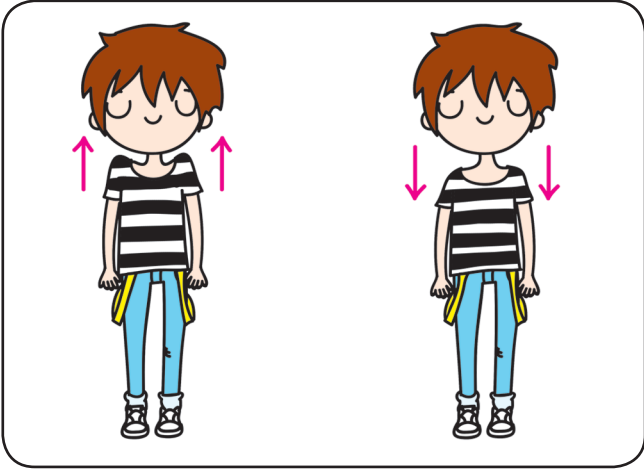


Bilim
Çocuk

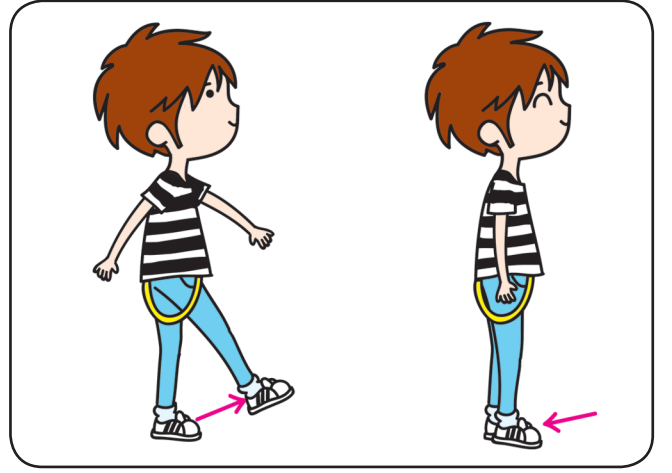
Dans Hareketleri



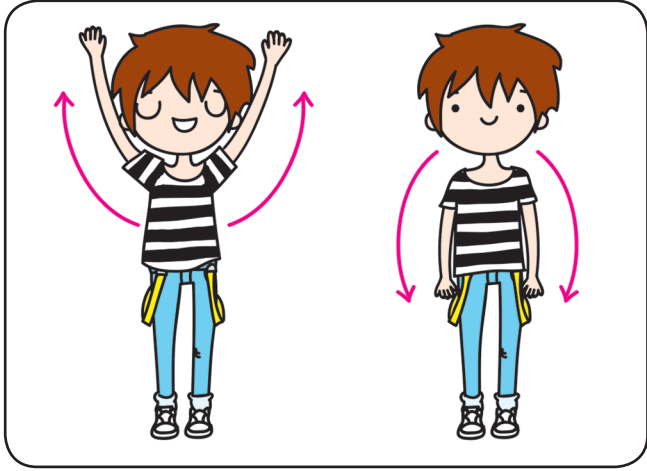
Bilim
Çocuk



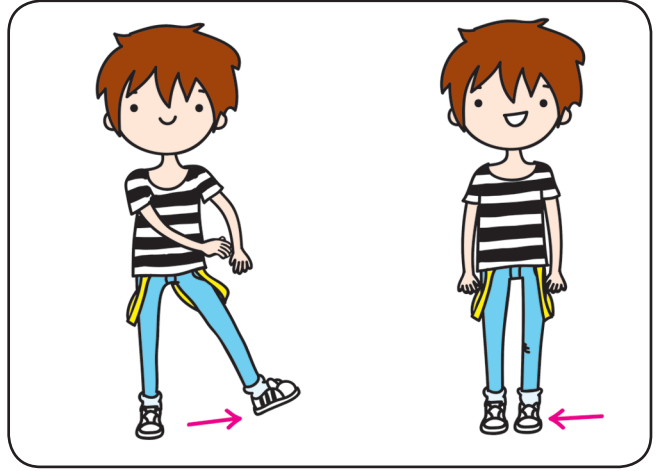
İki omzunuzu birden ya da her seferinde tek omzunuzu kaldırın ve indirin.



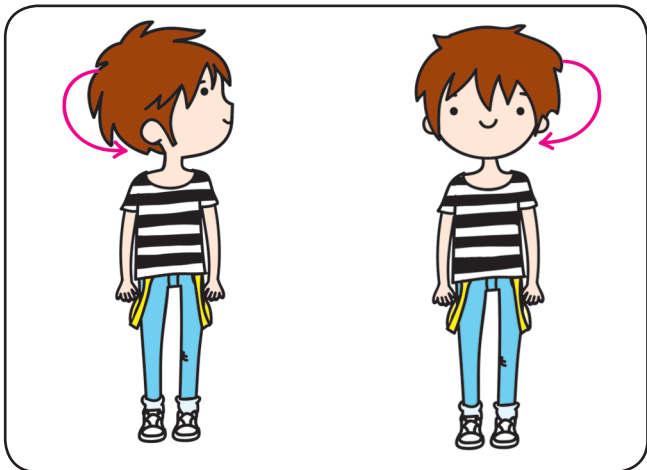
Sağ ya da sol bacağınızı öne doğru kaldırın ve indirin.



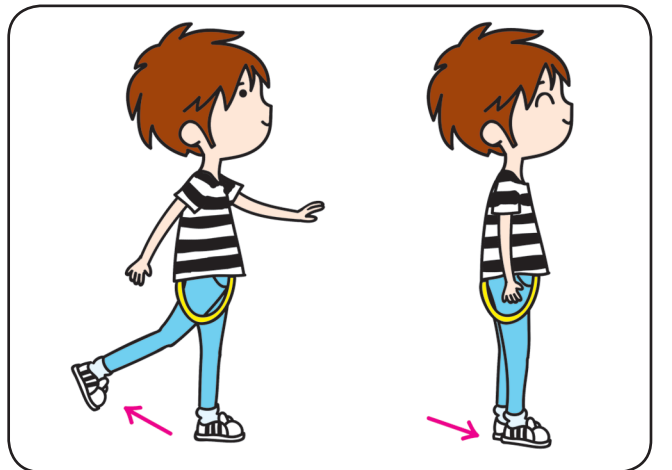
İki kolunuzu birden ya da her seferinde bir kolunuzu yukarı kaldırın ve indirin.



Sağ ya da sol bacağınızı yana doğru kaldırın ve indirin.



Başınızı sağa ya da sola çevirin ve tekrar öne çevirin.



Sağ ya da sol bacağınızı geriye doğru kaldırın ve indirin.

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

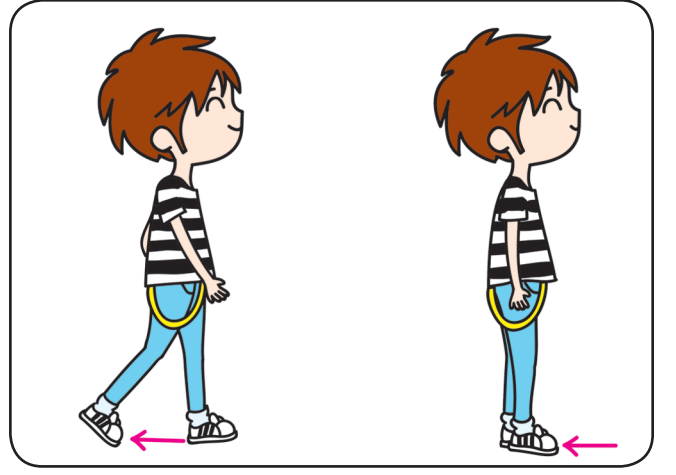
Dans Hareketleri



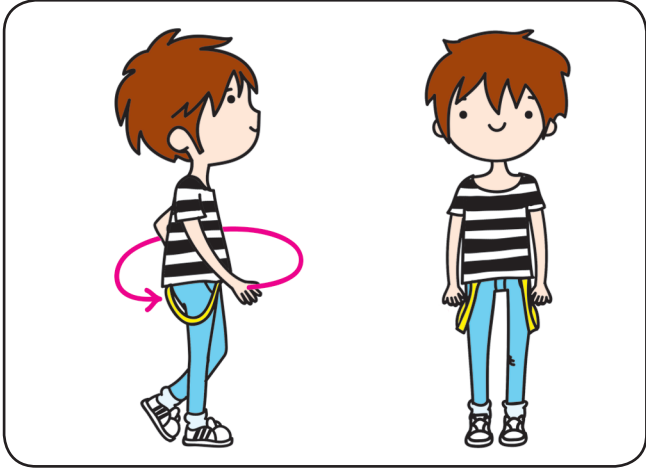
Bilim
Çocuk



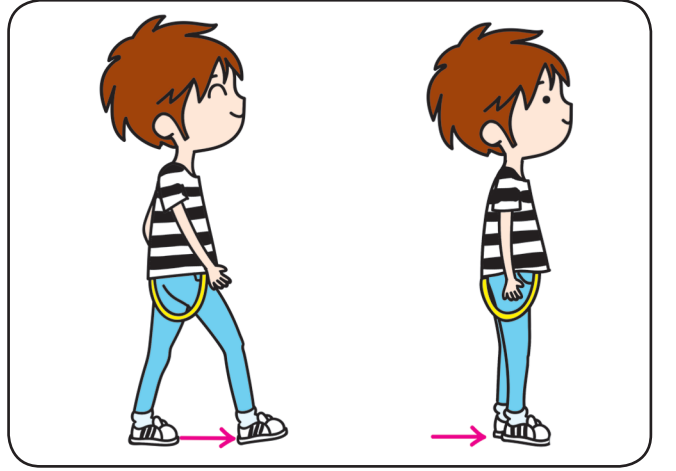
Ellerinizi göğsünüzün hizasında çırpın ve kollarınızı yanlara indirin.



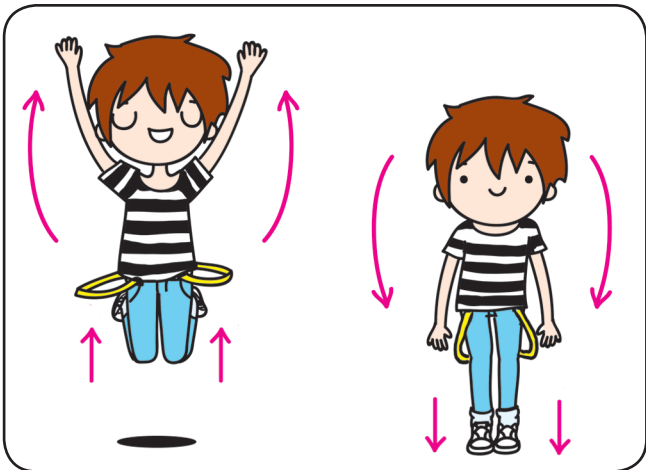
Arkaya doğru bir adım gidin.



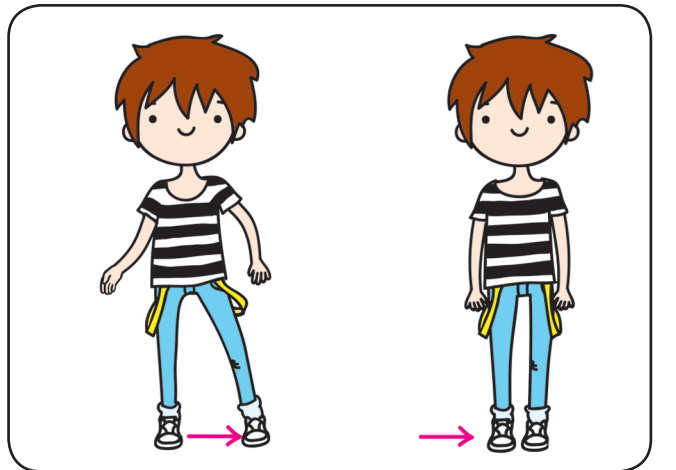
Sağa ya da sola doğru kendi çevrenizde bir tur dönüp durun.



Öne doğru iki adım gidin.



Kollarınızı yukarı doğru kaldırıp zıplayın. Yere indiğinizde iki bacağınız birbirine bitişik ve dizleriniz bükülü olsun.



Sağ ya da sol tarafınıza doğru bir adım gidin.

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri



Bilim
Çocuk

Dans Hareketleri

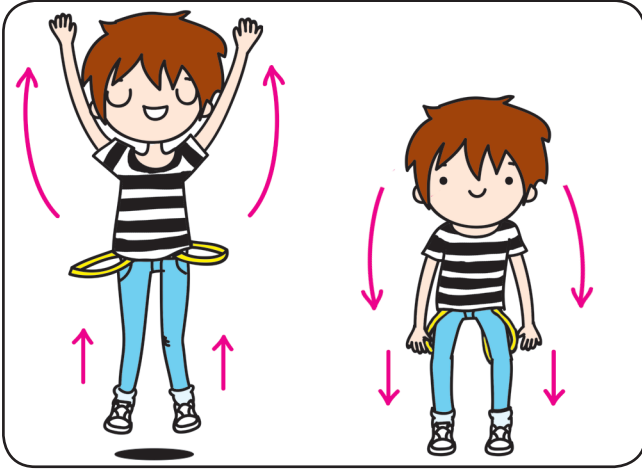


Bilim
Çocuk

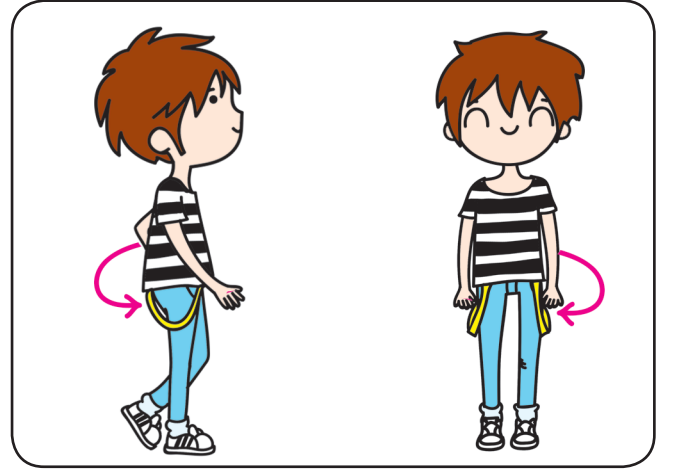
Dans Hareketleri



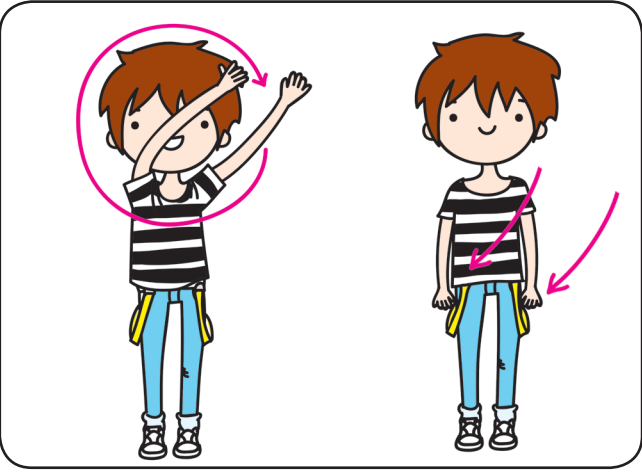
Bilim
Çocuk



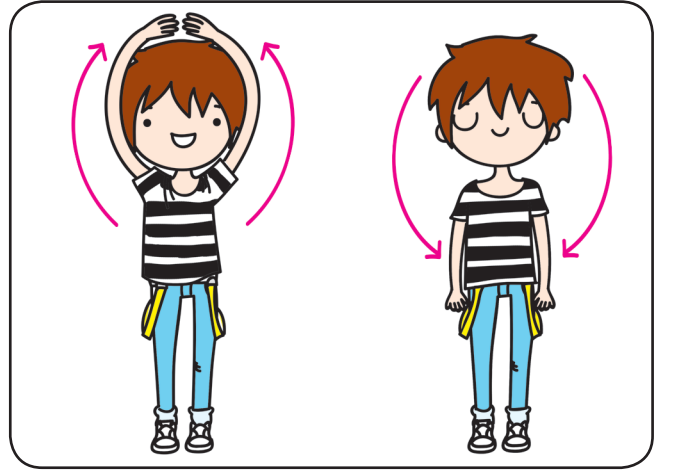
Kollarınızı yukarı doğru kaldırıp zıplayın.
Yere indiğinizde iki bacağınızın arası omuz genişliğinde açık ve dizleriniz bükülü olsun.



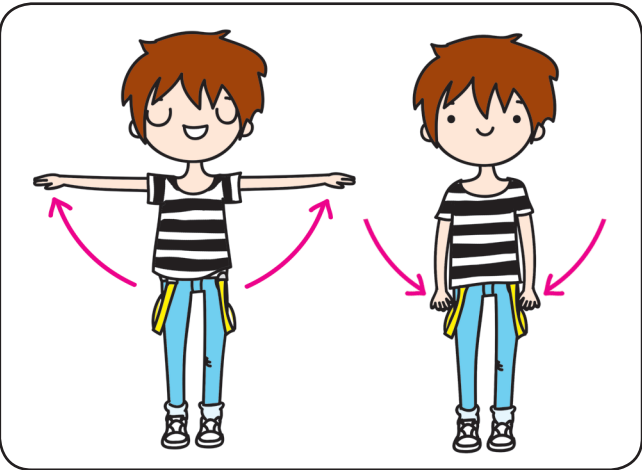
90 derece sağa ya da sola dönün.
Tekrar eski halinizi alın.



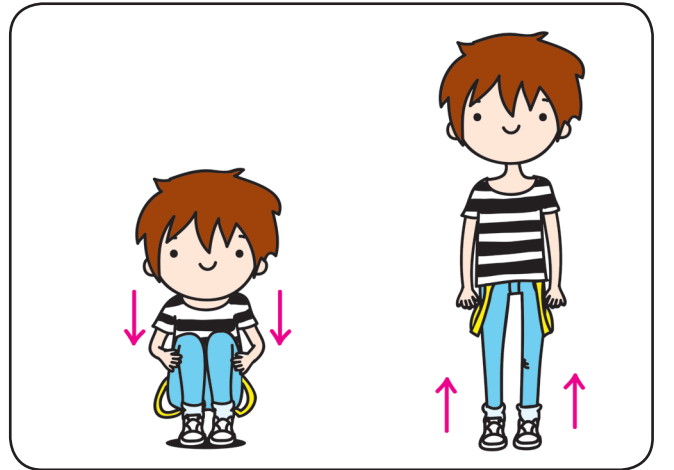
İki kolunuzu birden soldan sağa ya da sağdan sola doğru havada büyük bir çember çizin.



İki kolunuzu birden yukarı kaldırıp kollarınızla bir çember oluşturun. Sonra kollarınızı aşağı indirin.



İki kolunuzu birden yanlara doğru açın.
Sonra kollarınızı aşağı indirin.



Yere çömelin ve ayağa kalkın.