

## Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης

### Μπαλόνια στον αέρα

Βάζω μουσική και παίρνω για αρχή ένα μπαλόνι.  
Κατά τη διάρκεια ενός τραγουδιού προσπαθώ να κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα χωρίς να πέσει κάτω.

Αν έχω περισσότερα μπαλόνια τότε στο επόμενο τραγούδι προσπαθώ να κρατήσω στον αέρα δύο μπαλόνια χωρίς να πέσουν κάτω.

Αν έχω ζευγάρι, προσπαθούμε να κρατήσουμε αρχικά ένα μπαλόνι στον αέρα μαζί μετά 2 ή 3 μπαλόνια στον αέρα σε όλη τη διάρκεια του τραγουδιού.

Χρησιμοποιώ χέρια, δάκτυλα, πόδια, κεφάλι, γόνατο.  
Δυσκολεύω τον εαυτό μου όταν καθορίσω ότι θα κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα μόνο π.χ. με το δάκτυλο μου.

Αν δεν έχω μπαλόνια μπορώ να χρησιμοποιήσω χαρτομάντηλα.

