



دب‌بازی و ورزشی - 2

کند و آهسته و بی‌سرعت حرکت کنید و در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید. در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید. در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید.

دست‌ها را دراز کنید و در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید. در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید. در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید.

دست‌ها را دراز کنید و در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید. در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید. در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید.

دست‌ها را دراز کنید و در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید. در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید. در هر حرکت یک بار دست را بالا بردارید. این بازی را در هر دو طرف بدن انجام دهید.

