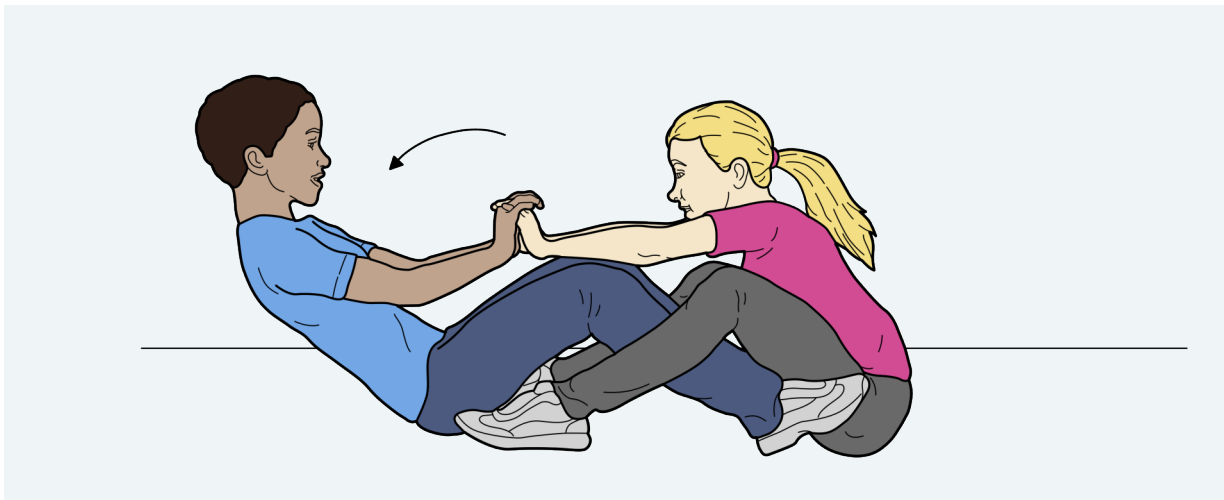
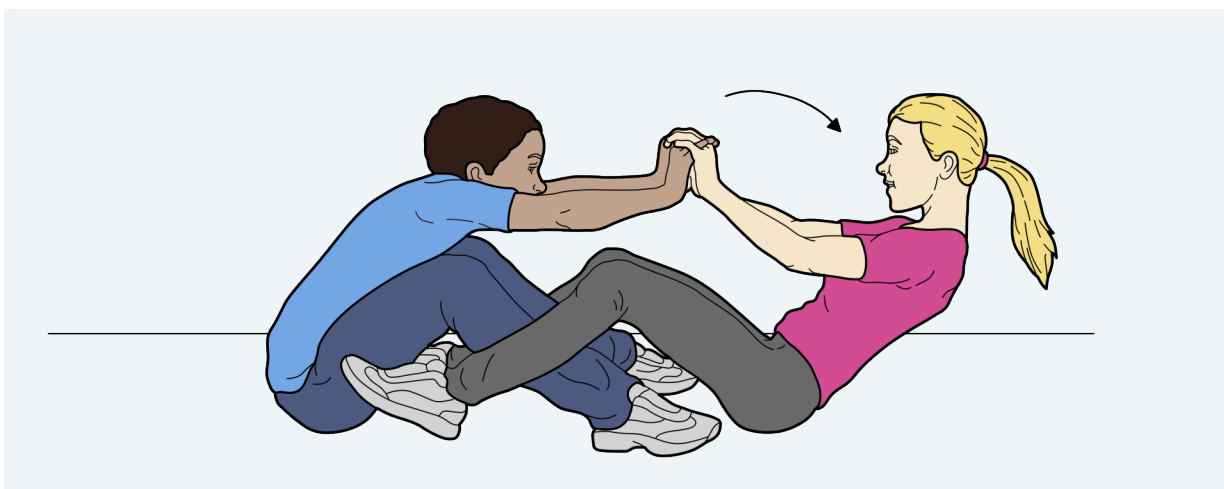


## Δραστηριότητα 29: Row, row, row your boat



1. Βρείτε έναν σύντροφο και καθίστε στο έδαφος κοιτάζοντας τον σύντροφό σας.
2. Ξεκινήστε να τραγουδάτε τους στίχους του τραγουδιού «Row, row, row your boat» με τον σύντροφό σας:

**Row, row, row your boat,  
gently down the stream,  
merrily, merrily, merrily, merrily,  
life is but a dream.**



3. Καθώς τραγουδάτε το τραγούδι, βάλτε τα χέρια σας πάνω στα χέρια του συντρόφου σας, έχετε τα γόνατά σας ελαφρώς λυγισμένα.
4. Σπρώξτε τα χέρια σας πάνω στα χέρια του συντρόφου σας καθώς λικνίζεστε προς τα πίσω και προς τα εμπρός σε μια «κίνηση κωπηλασίας».

*Σε ποιο σημείο του σώματός σας το νιώθατε καθώς κωπηλατούσατε;*

5. Τώρα επαναλάβετε την κίνηση κωπηλασίας με τον σύντροφό σας, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε σε ένα από τα μέρη του σώματος που εντοπίσατε στο 4ο βήμα.

*Σε ποιο σημείο του σώματός σας το νιώσατε αυτή τη φορά ενώ κωπηλατούσατε με τον σύντροφό σας; Το νιώσατε στο ίδιο μέρος ή σε κάποιο νέο μέρος;*