


እንቅስቃሴ - በአንድ ወይም በሁለት እግሮች ላይ በቤት ውስጥ የእንቅስቃሴ መስመር ማዘጋጀትና በአንድ እግር፣ በሁለት እግሮች መገስገስና በአራትና በሦስት ላይ ራሱ ... መሳብ ይችላሉ። ገመድ በመጠቀም ወለሉ ላይ መስመር ይፍጠሩና በእያንዳንዱ ጊዜ መስመሩን እያስረዘሙ ይራመዱ፡- አንድ ጊዜ በአንድ እግር ላይ በመዘለል፣ አንድ ጊዜ ትራስን ጭንቅላት ላይ በማድረግ ሚዛንን በመጠበቅ፣ አንድ ጊዜ በመሳብና አንድ ጊዜ ጥንድ በመሆን፣ እጆችን በማጣመር፣ ምክንያቱም በአንድ እግር ላይ ለሁለት መዘለል ስለሚቀልል ነው።

የእንቅስቃሴ ጨዋታዎች፣ የተሳትፎ ስራዎች፣ ፈጠራና መዘመዶች በፒጃማ ቤተ መጻሕፍት ፒንተረስት  ህርገህንፍ ውስጥ ባለው የመጻፍ ገጽ ላይ