



动动你的身体

像动物一样保持平衡

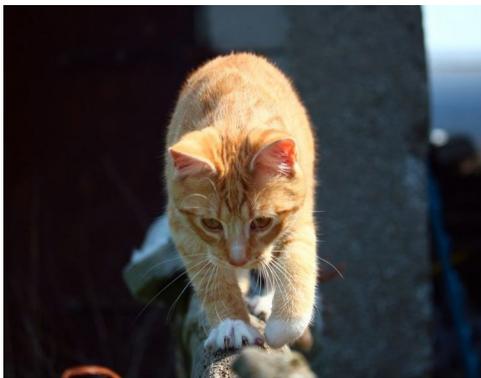
火烈鸟挑战

将一条腿的膝盖向上抬起，用另一条腿站立，一边保持平衡，一边从 1 数到 10。然后，将另一条腿的膝盖向上抬起，尝试同样的挑战。

将一条腿抬起并向前伸直，用另一条腿站立，一边保持平衡，一边从 1 数到 10。然后，将另一条腿抬起并向前伸直，尝试同样的挑战。



模仿猫咪



在家里或者外面找不同的物品，在上面保持平衡 1 分钟。先从容易的开始，逐渐增加难度。先从平坦的地面开始，然后加一个垫子或者枕头，试着单脚站在沙子或草地上。是睁眼时容易，还是闭眼时容易？你能平衡多久？挑战其他人，看看谁的平衡时间最长。记录自己能平衡多久，然后与夏天晚些时候的某个时间进行比较。

用粉笔在人行道上画一条直线，或者用胶带在地板上标记出一条线。假设这条线是平衡木。你能走过去而不“掉下来”吗？

一定要选择安全的地方练习平衡，以免跌倒受伤。