



تمرین ۳: بلند کردن تپله

چندین تپله، تاس یا سایر ارقام کوچک را روی زمین قرار دهید و همانطور که در تصویر نشان داده شده است با انگشتان پا آنها را بردارید. آنها را در یک فنجان یا کاسه بریزید و تکرار کنید.

Exercise ۳: Lifting the marble

Place several marbles, dice or other small items on the floor and pick them up with your toes as shown in the picture. Pour them into a cup or bowl and repeat