

# 24 Ασκήσεις Φυσικής Κατάστασης για μικρούς και μεγάλους.

Τα παιδιά διαλέγουν το όνομα τους ή/και κάποιου από την οικογένεια και εκτελούν τις ασκήσεις που αντιστοιχούν σε κάθε γράμμα

- A**.....Πηδάω κατακόρυφα 10x [φορές]
- B**.....Γυρίζω γύρω γύρω 5x
- Γ**.....Κάνω κουτσό 5x σε κάθε πόδι
- Δ**.....Τρέχω στην κοντινότερη πόρτα 3x
- Ε**.....Περπατώ σαν αρκούδα 5x
- Ζ**.....Κάνε 3 burpees
- Η**.....Κάνε 10 Jumping Jacks
- Θ**.....Πηδάω σαν βτραχάκι 5x
- Ι**.....Ισοροπία στο Δ πόδι για 10"
- Κ**.....Ισοροπία στο Α πόδι για 10"
- Λ**.....Βηματίζω στα στρατιωτάκι 15x
- Μ**.....Προσποιούμαι ότι πηδάω εχονάκι 20x
- Ν**.....Κάνω 2 βουρίτσες δεξιά/αριστερά
- Ξ**.....Πετάω/πιάνω μπάλα 10x
- Ο**.....Skipping 20x σε κύκλο
- Π**.....10 πλάγια βήματα Δ/Α 3x
- Ρ**.....Τρέχω επιτόπου 20x
- Σ**.....Κάνω το αλογάκι 10"
- Τ**.....Κάνω 5 pushups στα γόνατα
- Υ**.....Κάνω «σανίδα» 20"
- Φ**.....Τρέχω με γόνατα ψηλά 15x
- Χ**.....Κάνω 10 κοιλιακούς
- Ψ**.....Προσποιούμαι ότι κάνω ποδήλατο καρδιτσός/η
- Ω**.....Τρέχω επιτόπου 1'

**ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ !!**