

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΣΚΑΛΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Για να βελτιώσουμε τον ρυθμό και τον συντονισμό των μυών μας.

Εύκολα μπορούμε να σχηματίσουμε μια σκάλα στο πάτωμα χρησιμοποιώντας λάστιχα ,σχοινάκια ή κορδέλες .Μπορούμε ακόμα να σχεδιάσουμε μια σκάλα στο πάτωμα με κιμωλία (όπου επιτρέπεται!!!). Απλά φτιάξτε δέκα ή παραπάνω τετράγωνα, όπως αυτά που χρησιμοποιούμε στο μάθημα (προσωπικοί χώροι), τοποθετημένα το ένα μετά το άλλο.

Άσκηση 1.Ξεκινώ με τα δυο πόδια μέσα στο πρώτο τετράγωνο. Κάνω μικρό άλμα στο πλάι, έξω από το τετράγωνο και με τα δυο πόδια. Κάνω μικρό άλμα μπροστά και μέσα στο επόμενο τετράγωνο .Συνεχίζω μέχρι το τέλος της σκάλας.

Άσκηση 2.Ξεκινώ με τα δυο πόδια μέσα στο πρώτο τετράγωνο .Κάνω μικρό άλμα φέρνοντας τα πόδια δεξιά και αριστερά, έξω από το τετράγωνο. Κάνω μικρό άλμα μπροστά και μέσα στο επόμενο τετράγωνο. Συνεχίζω μέχρι το τέλος της σκάλας.

Άσκηση 3.Ξεκινώ με τα δυο πόδια μέσα στο πρώτο τετράγωνο. Κάνω μικρό άλμα με το δεξί πόδι(κουτσό) στο δεύτερο τετράγωνο. Κάνω μικρό άλμα μπροστά φέρνοντας τα πόδια δεξιά και αριστερά, έξω από το επόμενο τετράγωνο .Συνεχίζω μέχρι να τελειώσει η σκάλα κάνοντας κουτσό δεξί αριστερό εναλλάξ.

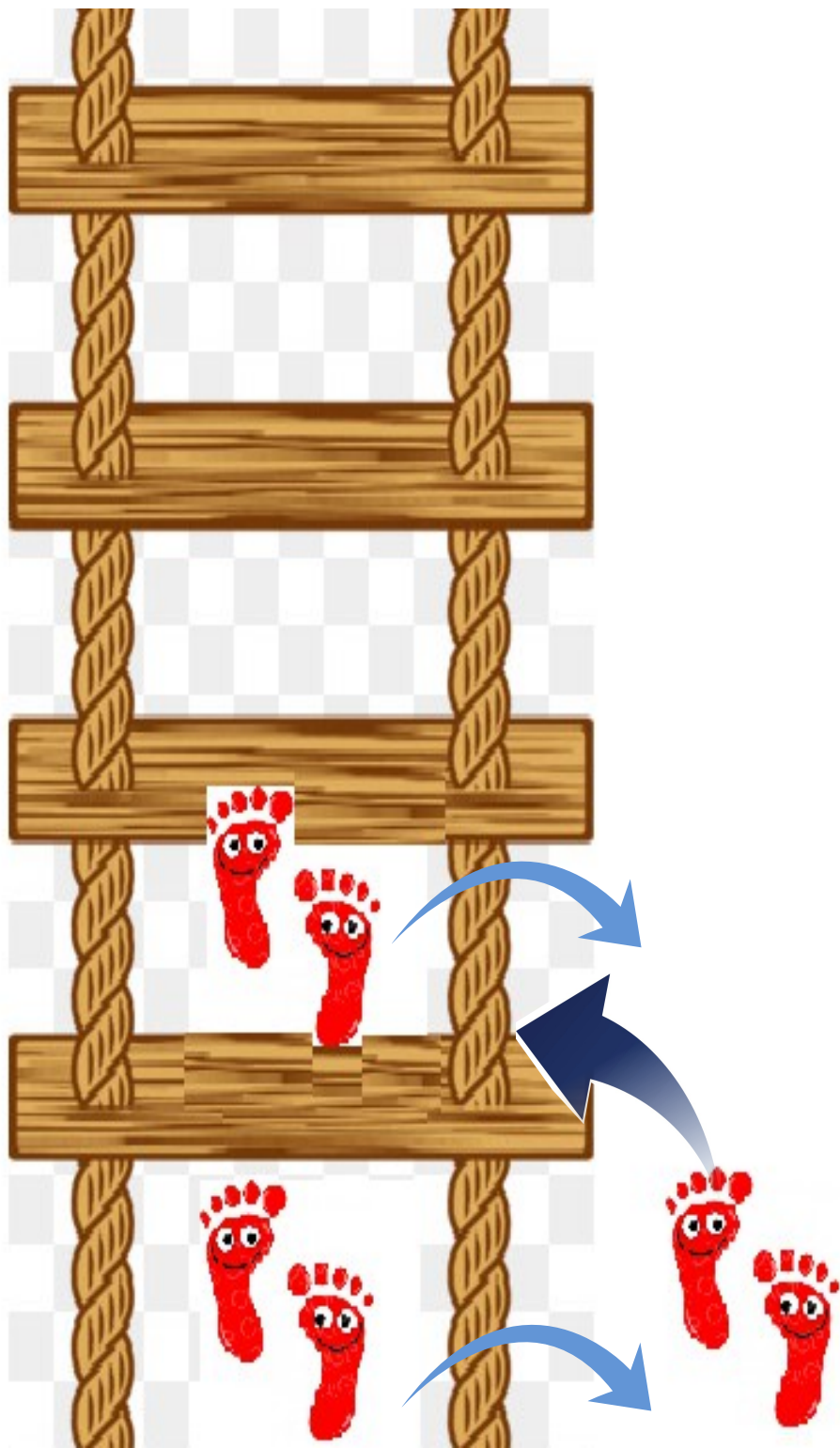
Άσκηση 4.Ξεκινώ στο πλάι της σκάλας με τα δυο πόδια έξω από το πρώτο τετράγωνο. Το σώμα μου «κοιτάζει» τη σκάλα .Με γρήγορο τρέξιμο στις μύτες των ποδιών κινούμαι μπροστά-πίσω μέσα-έξω από τα τετράγωνα μέχρι να τελειώσει η σκάλα.

-ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ - Θυμάμαι πάντα να γυμνάζομαι με ασφάλεια, μακριά από αντικείμενα που μπορεί να χτυπήσω!

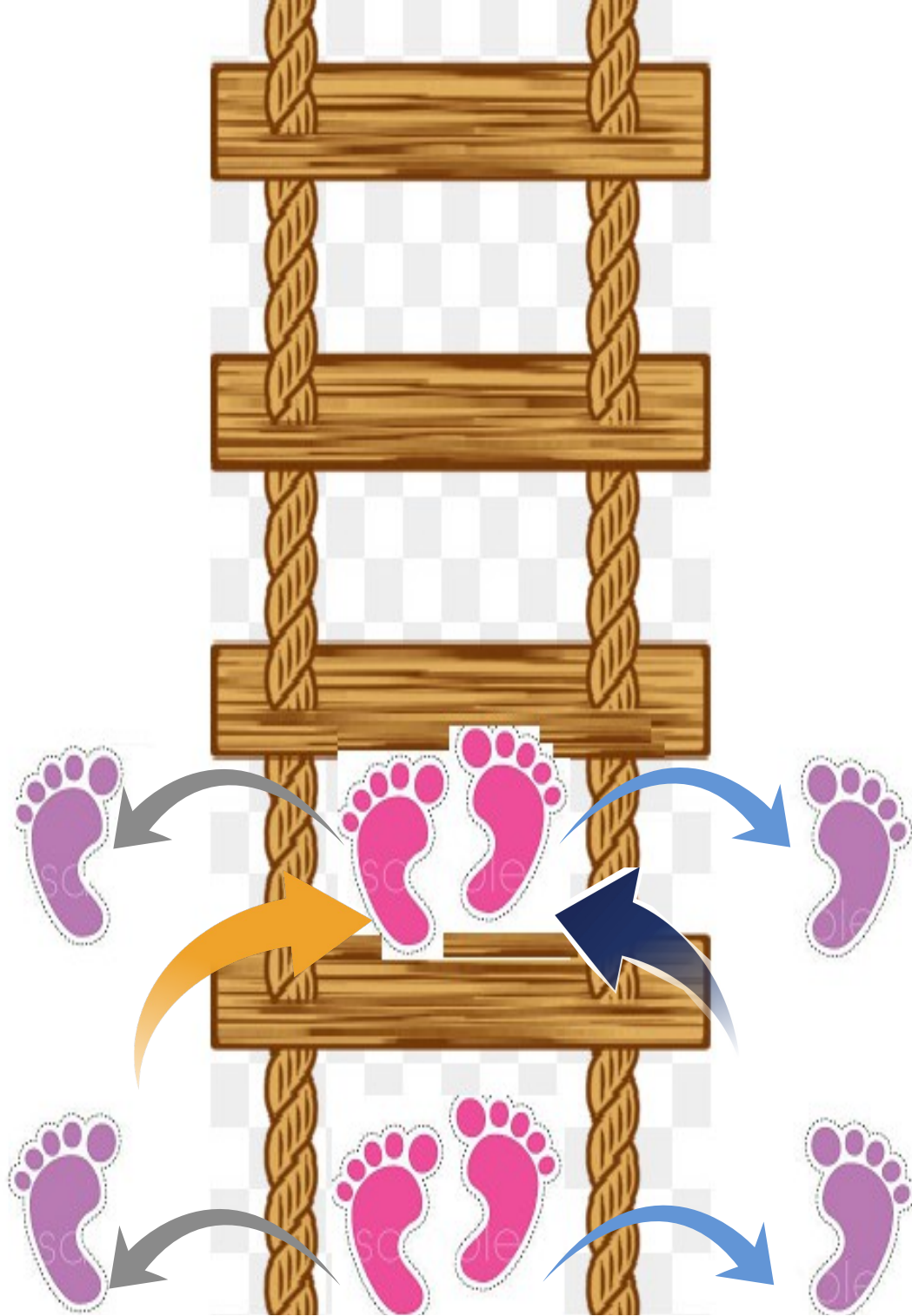
-Έχω πάντα γόνατα λυγισμένα με το βάρος του σώματος να πέφτει μπροστά και όχι στις φτέρνες.

-Κάνω 4-5 φορές κάθε άσκηση με μικρά διαλείμματα.

m.akasoglou@geitonas-school.gr



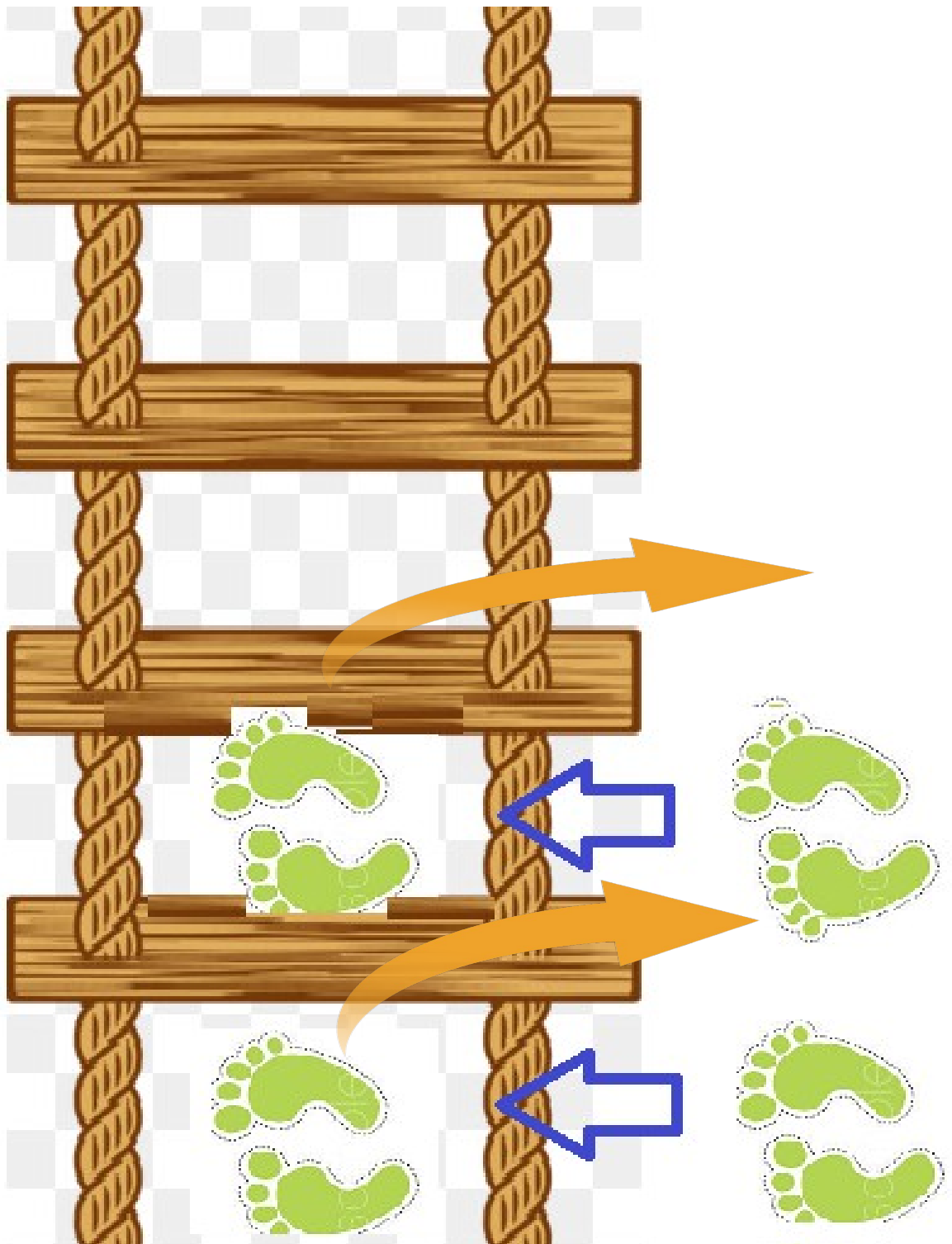
ΑΣΚΗΣΗ 1



ΑΣΚΗΣΗ 2



ΑΣΚΗΣΗ 3



ΑΣΚΗΣΗ 4