

Παιχνίδια μετακινήσεων ...
... για ενδυνάμωση, αντοχή και συντονισμό!

ΣΚΑΛΑ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ



Μια επιλογή που μπορεί να συμπεριληφθεί στο
Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης

Γενικές Οδηγίες:

Μπορούμε να κάνουμε επιλογή ασκήσεων και να τις εναλλάσσουμε στο Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης.

Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να γίνεται 2 – 3 φορές τη βδομάδα!



Στην αρχή μπορούμε να κάνουμε 5 λεπτά και μετά σιγά σιγά να αυξάνουμε το χρόνο!

Φοράμε άνετα ρούχα και οπωσδήποτε αθλητικά παπούτσια!



Αφήνουμε πίσω κάποια μετακίνηση, εάν νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να την κάνουμε!

Κάνουμε διάλειμμα 1 λεπτού στο ενδιάμεσο των αποστολών!



Αν νιώσουμε δυσφορία, τότε σταματάμε την άσκηση!

Σκάλα Ευκινησίας

Ετοιμαστείτε να μετακινηθούμε με διάφορους τρόπους σε Σκάλα Ευκινησίας!

Για ασφάλεια:

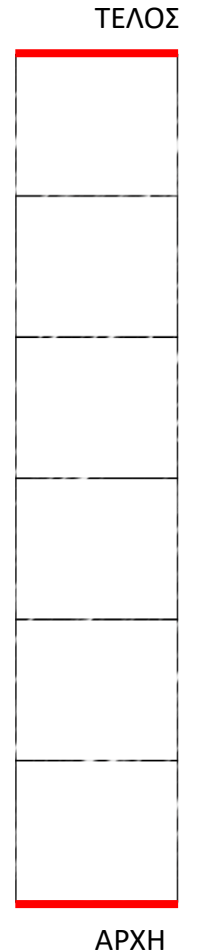
- ✓ Βρείτε κατάλληλο δάπεδο, επίπεδο και αντιολισθητικό.
- ✓ Σχηματίστε μια σκάλα 6 - 10 τετράγωνα πλακάκια.
Αν δεν υπάρχουν πλακάκια, σχηματίστε τη σκάλα με κολλητική ταινία.
- ✓ Σηματοδοτήστε την αρχή και το τέλος της σκάλας.

Να θυμάστε:

- ✓ Ξεκινούμε από τα απλά στα δύσκολα!
- ✓ Έχουμε τον ίδιο ρυθμό καθώς περνούμε τη σκάλα ευκινησίας.

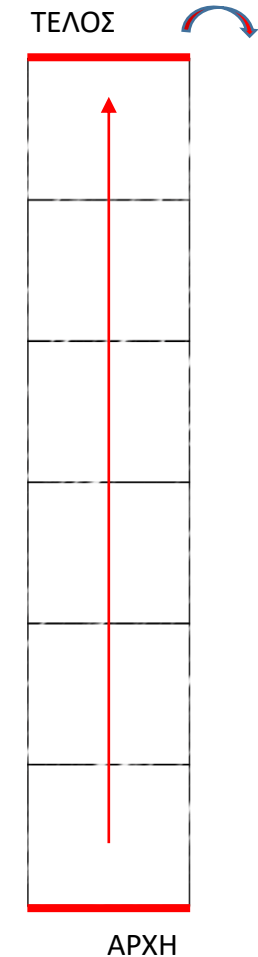
Κανόνες:

- ✓ Μετακινούμαστε μέσα στα τετράγωνα πλακάκια, όχι πάνω στις γραμμές της σκάλας!



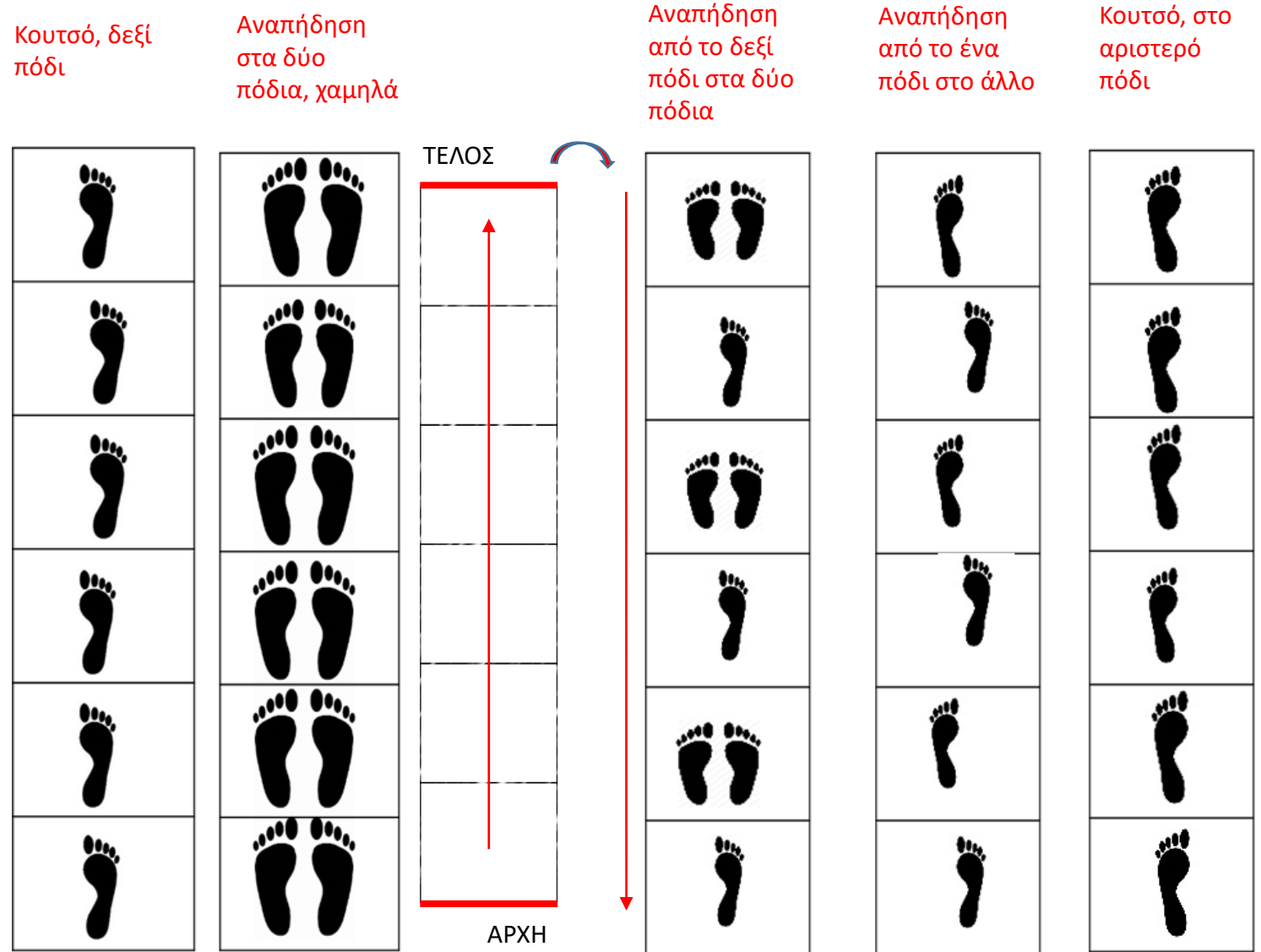
Ώρα για Προετοιμασία του σώματος!

1. Τροχάδην 3 συνεχόμενες φορές, μέσα και δίπλα από τη σκάλα!
2. Σκίπινγκ (με διπλό κουτσό) 3 συνεχόμενες φορές, μέσα και δίπλα από τη σκάλα!
3. Σκίπινγκ (με μονό κουτσό) 3 συνεχόμενες φορές, μέσα και δίπλα από τη σκάλα!
4. Διατάσεις κυρίως ποδιών!



Ξεκινάμε τις αποστολές!

1. Κάνουμε 2 φορές τον κάθε συνδυασμό!
2. Κάνουμε 4 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Εκτελούμε τον κάθε συνδυασμό με γρήγορο ρυθμό!
4. Εκτελούμε κάθε συνδυασμό σε χρόνο 1 λεπτού!



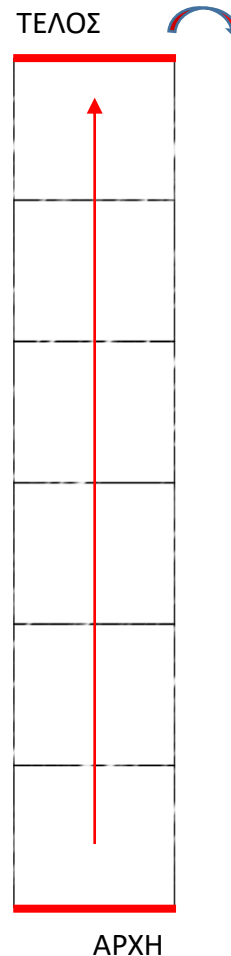
Συνεχίζουμε τις αποστολές!

1. Κάνουμε 2 φορές τον κάθε συνδυασμό!
2. Κάνουμε 4 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Εκτελούμε τον κάθε συνδυασμό με γρήγορο ρυθμό!
4. Εκτελούμε κάθε συνδυασμό σε χρόνο 1 λεπτού!

Για περισσότερους τρόπους στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://youtu.be/-KYq-iw4fck>

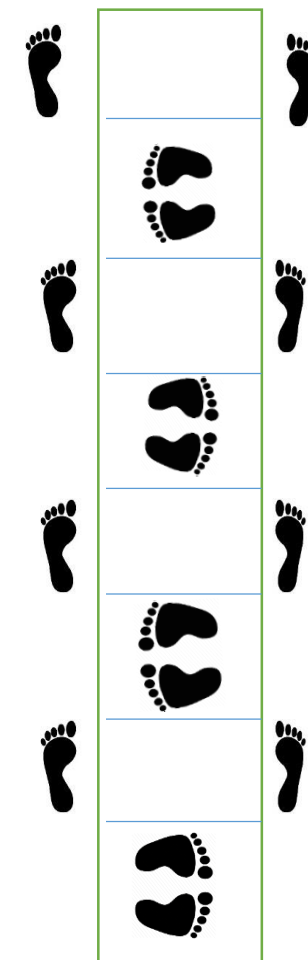
Αναπήδηση από τα δύο στα δύο πόδια, μπροστά πίσω, πάντα με πρόσωπο στη σκάλα



Αναπήδηση μέσα στη σκάλα με τα δύο πόδια και έξω, μέσα και έξω



Αναπήδηση από τα δύο πόδια στα δύο, από μέσα έξω με ανοικτά πόδια, με στροφή του σώματος μια δεξιά και μια αριστερά

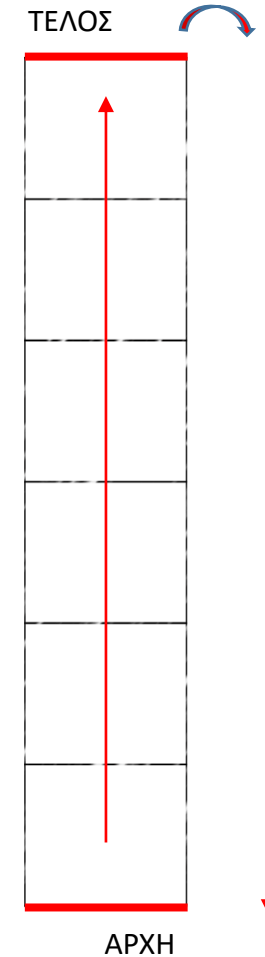


Συνεχίζουμε τις αποστολές!

Ακολουθήστε τον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://youtu.be/4WJhhSJCg9Q>

1. Εκτελούμε 2 φορές τον κάθε συνδυασμό!
2. Εκτελούμε 4 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Εκτελούμε τον κάθε συνδυασμό με γρήγορο ρυθμό σε χρόνο 1 λεπτού!
4. Δημιουργήστε μια σειρά από τρόπους μετακίνησης στη σκάλα ευκινησίας (κινητικό μοτίβο) με 3 διαφορετικούς συνδυασμούς και προσπαθήστε να το επαναλάβετε 3 φορές!

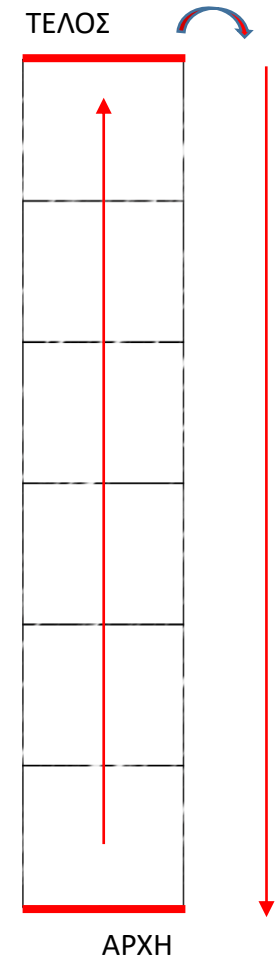


Συνεχίζουμε τις αποστολές!

Ακολουθούμε τον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://youtu.be/67XP-AekUoA>

1. Κάνουμε τις μετακινήσεις που βλέπουμε στο βίντεο.
2. Επιλέγουμε και δημιουργούμε μια σειρά από τρόπους μετακίνησης στη σκάλα ευκινησίας (κινητικό μοτίβο) με 3 διαφορετικούς συνδυασμούς και προσπαθούμε να το επαναλάβουμε 3 φορές!



Ώρα για ακόμα λίγες διατάσεις!

1. Διατάσεις κυρίως ποδιών!

ΚΑΛΗ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ!