

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:**

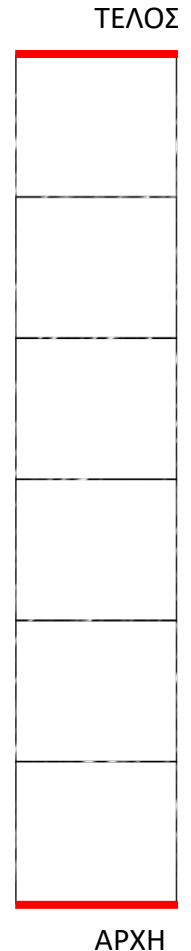
- ✓ Βρείτε κατάλληλο δάπεδο, επίπεδο και αντιολισθητικό.
- ✓ Σχηματίστε μια σκάλα 6 τετράγωνα πλακάκια.  
Αν δεν υπάρχουν πλακάκια, σχηματίστε τη σκάλα με κολλητική ταινία.
- ✓ Σηματοδοτήστε την αρχή και το τέλος της σκάλας.

**Να θυμάστε:**

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

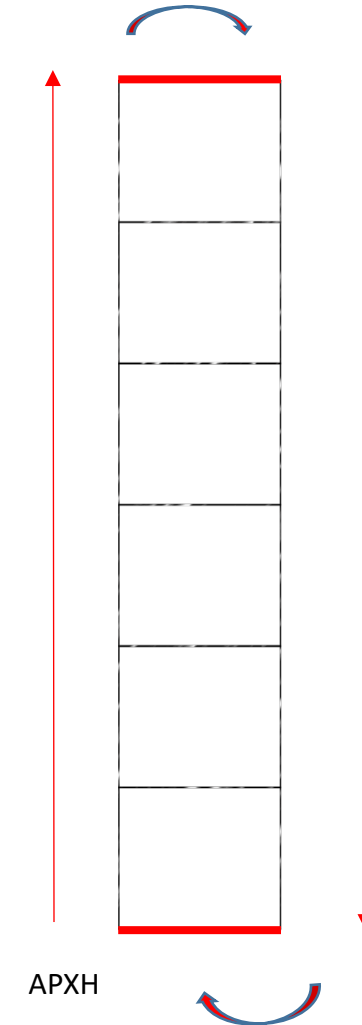
**Κανόνες:**

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



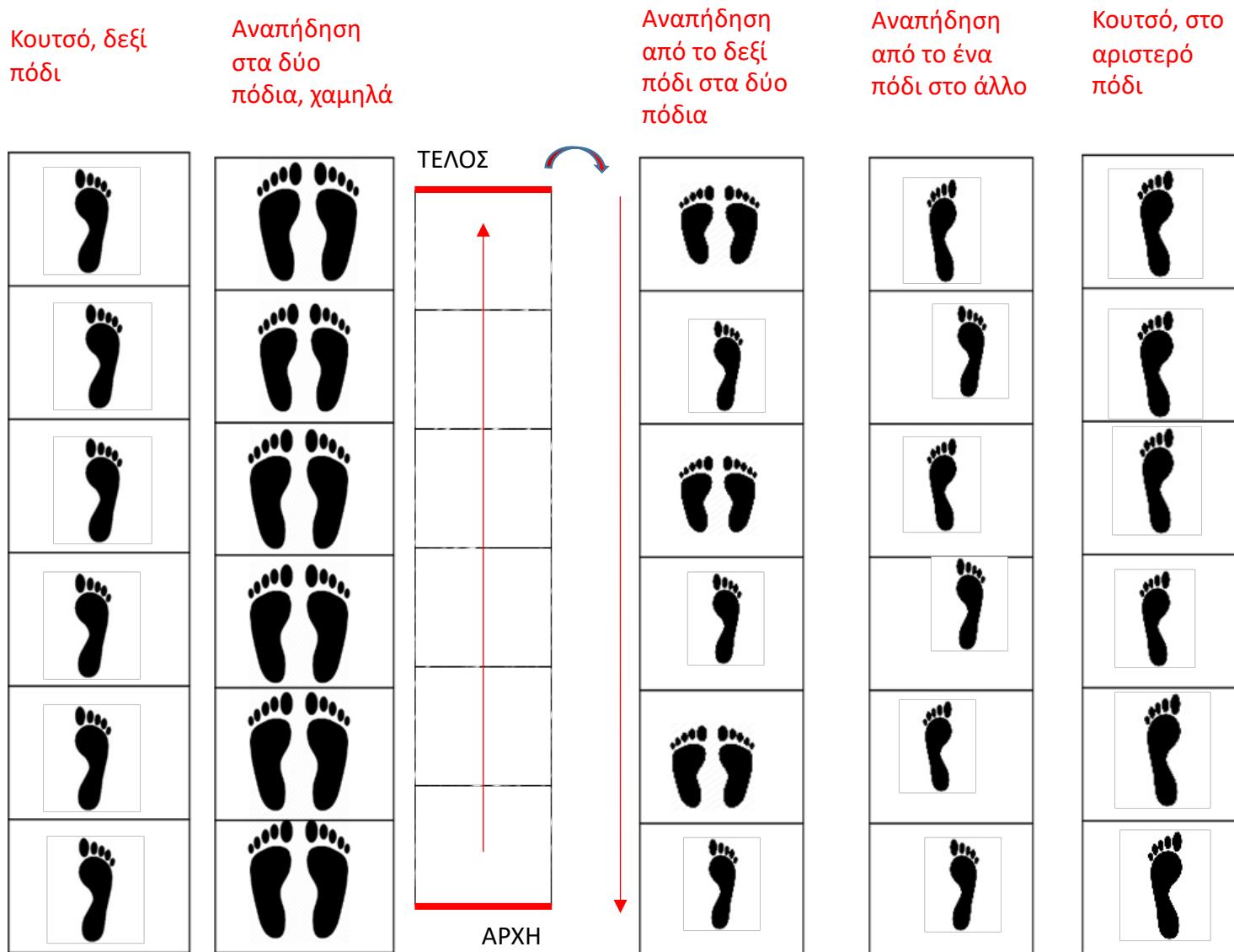
**Ώρα για Προετοιμασία του σώματος!**

1. Τροχάδην 3 συνεχόμενες φορές, γύρω από τη σκάλα!
2. Πλάγιο γκάλοπ 3 συνεχόμενες φορές, γύρω από τη σκάλα!
3. Σκίπινγκ 3 συνεχόμενες φορές, γύρω από τη σκάλα!



**Ξεκινάμε τις αποστολές!**

1. Εκτελούμε 1 φορά τον κάθε συνδυασμό!
2. Κάνουμε 2 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Κάνουμε 3 φορές τον κάθε συνδυασμό!
4. Εκτελούμε κάθε συνδυασμό σε χρόνο 1 λεπτού!



## Συνεχίζουμε τις αποστολές!

1. Κάνουμε 1 φορά τον κάθε συνδυασμό!
2. Κάνουμε 2 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Κάνουμε 3 φορές τον κάθε συνδυασμό!
4. Επαναλαμβάνουμε 3 φορές τον κάθε συνδυασμό σε 8 πλακάκια!
5. Εκτελούμε κάθε συνδυασμό σε χρόνο 1 λεπτού!

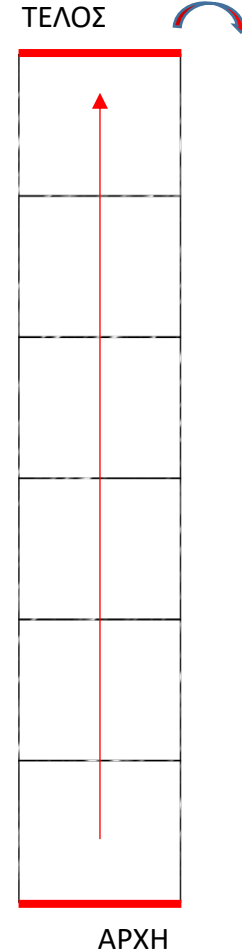
Για περισσότερους τρόπους στον ακόλουθο σύνδεσμο:

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

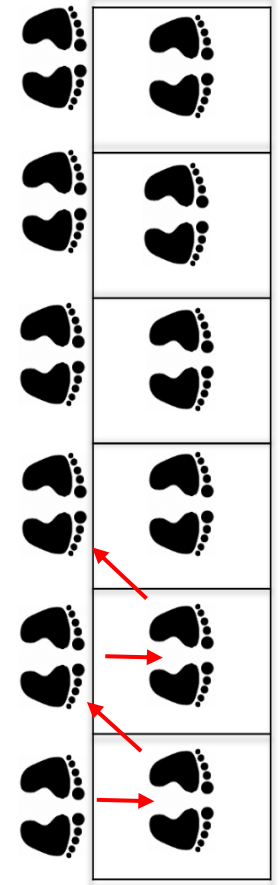
Αναπήδηση μέσα στη σκάλα με τα δύο πόδια και έξω, μέσα και έξω



Πλάγια αναπήδηση από τα δύο πόδια στα δύο πόδια, ξεκινώντας από τη δεξιά πλευρά και μετά από την αριστερή



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



**Συνεχίζουμε τις αποστολές!**

Ακολουθήστε τον πιο κάτω σύνδεσμο:

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

1. Εκτελούμε 1 φορά τον κάθε συνδυασμό!
2. Κάνουμε 3 φορές τον κάθε συνδυασμό!
3. Εκτελούμε κάθε συνδυασμό 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!

