

ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ:

Παίρνουμε 5-6 κόλλες ή χαρτόνια A4 και τα τοποθετούμε κάτω στο έδαφος σε απόσταση μισού μέτρου το ένα από το άλλο. Με αυτόν τον τρόπο φτιάχνουμε μια αυτοσχέδια εκπαιδευτική σκάλα. Μπορούμε να αλλάξουμε τον βαθμό δυσκολίας ανάλογα με τη χρήση της κόλλας ή του χαρτονιού.

1. **Μικρός βαθμός δυσκολίας:** Διπλώνουμε τις/τα κόλλες/χαρτόνια μας μια φορά κατά μήκος, έτσι ώστε να έχουμε πιο λεπτό χαρτί.
2. **Μέτριος βαθμός δυσκολίας:** Διπλώνουμε τις/τα κόλλες/χαρτόνια μας μια φορά κατά πλάτος, έτσι ώστε να έχουμε πιο πλατύ χαρτί.
3. **Μεγάλος βαθμός δυσκολίας:** Χρησιμοποιούμε τις/τα κόλλες/χαρτόνια μας όπως είναι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Είναι προτιμότερο να τοποθετήσουμε τις/τα κόλλες/χαρτόνια μας πάνω σε χαλί ή σε γρασίδι για να μην υπάρχει ο κίνδυνος να γλιστρήσουμε. Όπου δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, θα ήταν καλό να στερεώσουμε τις/τα κόλλες/χαρτόνια μας κάτω στο έδαφος με κολλητική ταινία ή να χρησιμοποιήσουμε άλλο υλικό, π.χ. να τοποθετήσουμε κολλητική ταινία στα σημεία που θα βρισκόταν η/το κόλλα/το χαρτόνι μας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: Εκτελούμε κάθε άσκηση **3-5 φορές**

1. Άλματα με τα 2 πόδια (πρώτα κλειστά και μετά ανοιχτά-κλειστά)
2. Άλματα με το 1 πόδι (κουτσό)
3. Άλματα με το 1 πόδι (εναλλάξ)
4. Άλματα από το 1 στα 2 και αντίθετα
5. Πλάγια άλματα με τα 2 πόδια
6. Πλάγια άλματα με το 1 πόδι
7. Πλάγια βήματα ανάμεσα από τις/τα κόλλες/χαρτόνια μας
8. Σκίπινγκ δίπλα από τις/τα κόλλες/χαρτόνια μας
9. Γκάλοπ δίπλα από τις/τα κόλλες/χαρτόνια μας
10. Μετακίνηση με τα χέρια μας ανάμεσα από τις/τα κόλλες/χαρτόνια και τα πόδια μας έξω

Σημείωση: Μπορείτε να δοκιμάσετε και άλλους τρόπους μετακίνησης που ξέρετε ή που

μπορείτε να σκεφτείτε. **ΚΑΛΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ!!!**