

Ρίξιμο σε στόχο

Παιχνίδι για 2 ή περισσότερους παίκτες

ΟΔΗΓΙΕΣ

Τοποθετούμε ένα κουβά/πλαστικό κιβώτιο/μικρό καλάθι απορριμμάτων μπροστά από τον κάθε διαγωνιζόμενο. Κάθε διαγωνιζόμενος έχει στην κατοχή του ένα σακουλάκι ή μια μικρή μπαλίτσα ή ένα ζευγάρι κάλτσες σε κουβάρι.

Στεκόμαστε 3-4 βήματα μακριά από τον στόχο και προσπαθούμε να ρίξουμε το αντικείμενο που κρατούμε μέσα στον κουβά. Πριν όμως εκτελέσουμε τη βολή μας πρέπει να κάνουμε **5-10 επαναλήψεις** μιας άσκησης, π.χ. **βαθύ κάθισμα (squat), κάμψεις, προβολές ποδιών (lunges) κλπ.**

Αν η βολή μας είναι επιτυχημένη, τότε εκτελούμε καινούρια βολή (αφού κάνουμε την άσκηση μας πρώτα) από μία πιο μακρινή θέση, π.χ. ένα βήμα πίσω. Αν δεν είναι επιτυχημένη, τότε πρέπει να ξαναρίζουμε από την ίδια θέση. Πρέπει να θυμόμαστε ότι πριν από κάθε βολή προηγείται η άσκηση που έχουμε επιλέξει.

Νικητής/τρια ο διαγωνιζόμενος που θα πετύχει 3 φορές το στόχο.

Στον πιο κάτω σύνδεσμο μπορείτε να παρακολουθήσετε το παιχνίδι:

[Φ.Α. στο σπίτι - Ρίξιμο σε στόχο](#)

Να θυμάστε: Το πιο σημαντικό όταν παίζουμε οποιοδήποτε παιχνίδι είναι **να γυμναστούμε, να εξασκηθούμε και να διασκεδάσουμε. ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!!!**