

Οπτικοκινητικός συντονισμός και συγχρονισμός 1^ο μέρος

Υλικά: Με οποιοδήποτε υλικό έχετε π.χ. ταινία, ζώνη, κορδέλα, σχοινί κ.α. σχεδιάστε στο πάτωμα μια γραμμή μήκους έως 10μ.

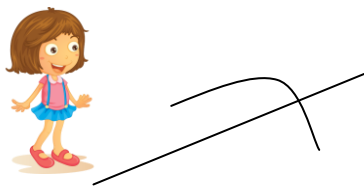
1^η Άσκηση: Σταθείτε στην αρχή της γραμμής και διανύστε την απόσταση με skipping χαμηλό. Επαναλάβετε 10-15 φορές.



2^η Άσκηση: Σταθείτε στην αρχή της γραμμής και διανύστε την απόσταση των 10μ. με skipping ψηλό, τα γόνατα να σηκώνονται ψηλά. Επαναλάβετε 10-15 φορές.

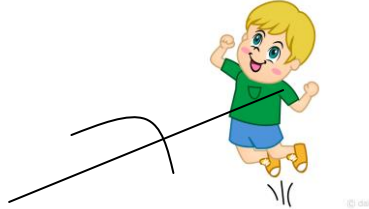
3^η Άσκηση: Σταθείτε στην αρχή της γραμμής και διανύστε την απόσταση των 10μ. κάνοντας αλματάκια με δύο πόδια. Επαναλάβετε 10-15 φορές.

4^η Άσκηση: Σταθείτε στην αρχή της γραμμής. Διανύστε την απόσταση των 10μ. με αλματάκια με δύο πόδια, μπρος και πίσω από τη γραμμή και κινούμενοι πλάγια έως το τέλος της γραμμής. Επαναλάβετε 10-15 φορές.





5^η άσκηση: Σταθείτε στην αρχή της γραμμής. Διανύστε την απόσταση των 10μ. με αλματάκια με δυο πόδια, δεξιά και αριστερά πάνω από τη γραμμή. Επαναλάβετε 10-15 φορές.



6^η άσκηση: Διανύστε την απόσταση των 10μ. κάνοντας κουτσό δεξιά και αριστερά πάνω από τη γραμμή. Δοκιμάστε και με το δεξί και με το αριστερό πόδι. Επαναλάβετε 10-15 φορές.



Εάν μπορείτε να συνεχίσετε (πατήστε ctrl+κλικ) στον παρακάτω σύνδεσμο <https://safeyoutube.net/w/Qms5>, δείτε το βίντεο και προσπαθήστε να κάνετε τις ασκήσεις που υπάρχουν στο διάστημα από τα **12 έως και τα 47 δευτερόλεπτα**

Κάνετε διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων 1 λεπτό ή όσο χρειάζεστε.

Καλή επιτυχία!

Πηγές

<https://publicdomainvectors.org/en/free-clipart/Girl-doing-cartwheels/68336.html>

<https://pngimage.net/kiz-cocuk-png-1/>

<https://illustoon.com/?id=2064>

<https://gr.depositphotos.com/99315046/stock-illustration-little-boy-hopping-alone.html>

https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0&list=PLuFUUpmlUCJls_cSZFhPK2mY0urBNMnU

Δημιουργία/Επιμέλεια: Μπάτσιου Μαρία, MSc.