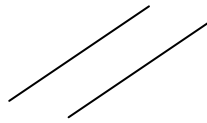


**Οπτικοκινητικός συντονισμός και συγχρονισμός 2<sup>ο</sup> μέρος**

**Υλικά:** Οποιοδήποτε υλικό έχουμε π.χ. ταινία, ζώνη, κορδέλα, σχοινί κ.α.

Σχεδιάζουμε στο πάτωμα 2 γραμμές παράλληλες μήκους 1μ. η κάθε μία



**1<sup>η</sup> άσκηση:** Τρέχουμε στο χώρο μας και μόλις φτάσουμε μπροστά από τις γραμμές κάνουμε αλματάκι και πέρασμα πάνω από τις δύο γραμμές, μία με το ένα πόδι και μία με το άλλο, προσέχοντας να μην τις πατήσουμε. Επαναλαμβάνουμε 20 φορές.

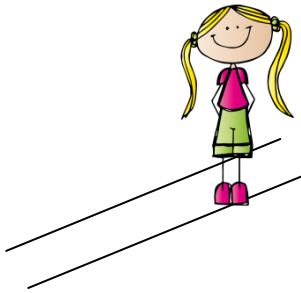


**2<sup>η</sup> άσκηση:** Άλματα πάνω και από τις δύο γραμμές με προσγείωση και στα δύο πόδια. Επαναλαμβάνουμε 20 φορές.



**3<sup>η</sup> άσκηση:** Αφεταιρία: Στέκομαι στην προσοχή μέσα στις γραμμές. Κάνω αλματάκι ανοίγοντας ταυτόχρονα τα πόδια (διάσταση) έξω από τις δύο γραμμές και επανέρχομαι στην αρχική θέση με κλειστά πόδια μέσα στις γραμμές. Επαναλαμβάνουμε 20 φορές.

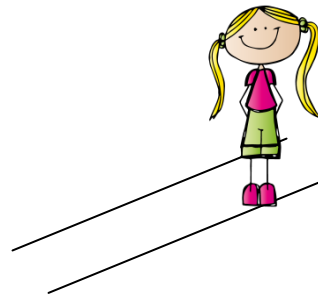
α)



β)



γ)



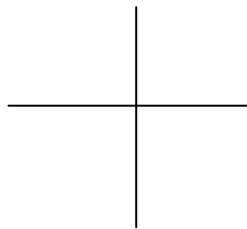
**4<sup>η</sup> άσκηση:**

Εάν μπορείς να συνεχίσεις, δες το βίντεο και προσπάθησε να αντιγράψεις το ασκησιολόγιο από τα [48 δευτερόλεπτα έως και το 1.25'](https://safeyoutube.net/w/Qms5)

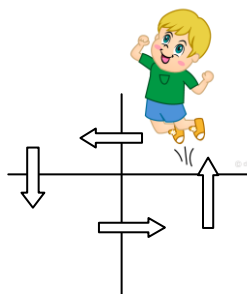
<https://safeyoutube.net/w/Qms5>

Κάνε διάλειμμα ανάμεσα στις ασκήσεις 1 λεπτό ή όσο χρειάζεσαι.

**Σχεδιάζουμε στο πάτωμα το παρακάτω σχήμα**

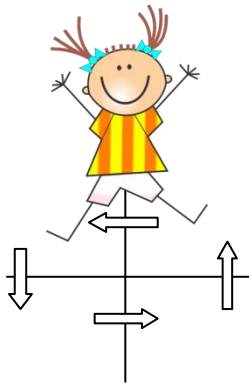


**5<sup>η</sup> άσκηση:** Κάνουμε αλματάκια από τη μία πλευρά του παραπάνω σχήματος στην άλλη με τα πόδια κλειστά, κατόπιν κάνουμε άλμα μπροστά – στο πλάι και με όπισθεν ερχόμαστε στην αρχική θέση, προσέχοντας να μην πατήσουμε τις γραμμές. Επαναλαμβάνουμε 20 φορές δεξιόστροφα και 20 φορές αριστερόστροφα.

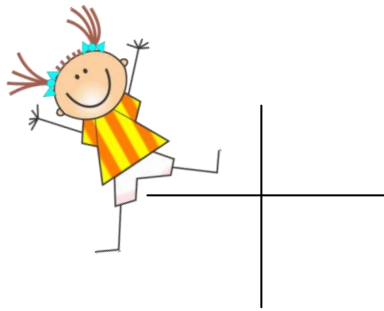


**6<sup>η</sup> άσκηση:** Αφετηρία: τα πόδια σε διάσταση όπως το παρακάτω σχήμα. Κάνε αλματάκι στη διπλανή γραμμή με τα πόδια σε διάσταση μέχρι να ξαναφτάσεις στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνεις 20 φορές δεξιόστροφα και 20 φορές αριστερόστροφα.

α)

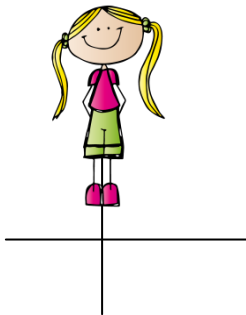


β)

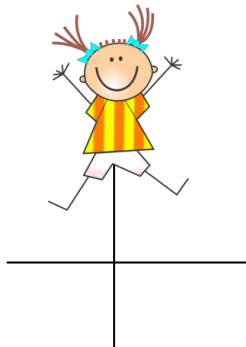


**7<sup>η</sup> άσκηση:** Αφετηρία: προσοχή επάνω στη γραμμή. Κάνω αλματάκια επιτόπου, ανοίγοντας ταυτόχρονα τα πόδια στον αέρα και κλείνοντας τα στην προσγείωση πάνω στην γραμμή. Επαναλαμβάνουμε 20 φορές

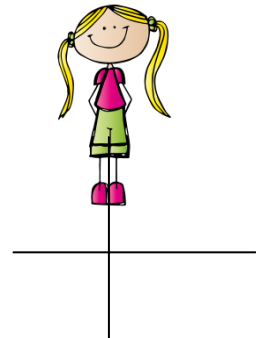
α)



β)



γ)



**8<sup>η</sup> άσκηση:** Εάν μπορείς να συνεχίσεις κάνε κλικ στο σύνδεσμο <https://safeyoutube.net/w/Qms5>, δες το βίντεο και προσπάθησε να αντιγράψεις το ασκησιολόγιο από το **1.26'' δευτερόλεπτα έως και το 2.42''**. Κάνε την κάθε άσκηση για 1 λεπτό, διάλειμμα ανάμεσα στις ασκήσεις 1 λεπτό ή όσο χρειάζεσαι

**Καλή επιτυχία!**

**Πηγές:**

<https://gr.depositphotos.com/vector-images/striped-t-shirt.html>

<https://www.dreamstime.com/standing-long-jumps-sport-exersice->

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

<https://gr.pinterest.com/pin/18084835979162821/>

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

[https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w\\_0&list=PLuFUUpmlUCJIs\\_cSZFhPK2mYOurBNMnU](https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0&list=PLuFUUpmlUCJIs_cSZFhPK2mYOurBNMnU)

**Δημιουργία/Επιμέλεια: Μπάτσιοι Μαρία, MSc.**