

Η Αλφαβήτα του «ξεσκουριάσματος»

Οδηγίες:

1. Γυμνάξεστε με άδειο στομάχι.
2. Προθερμανθείτε βάζοντας την αγαπημένη σας μουσική χορεύοντας για 5΄.
3. Ξεκινήστε με τις ασκήσεις που περιγράφονται πιο κάτω, στα γράμματα του **ονόματός σας**.
4. Αν αντέχετε, συνεχίστε και με το **επίθετο**.
5. Εκτελέστε το πρόγραμμα τρεις φορές την εβδομάδα.
6. Για ποικιλία, φτιάξτε δύο κύβους (Γ΄ - Στ΄ τάξεις).

Στις πλευρές του **α΄ κύβου** γράψτε από 4 γράμματα της αλφαβήτας.

Στις πλευρές του **β΄ κύβου** βάλτε από ένα χρώμα.

Ρίξτε τον κάθε κύβο και επιλέξτε :

α. τις ασκήσεις που αντιστοιχούν στο χρώμα της πλευράς

β. τις ασκήσεις των γραμμάτων της πλευράς.

A. Πήδα πάνω κάτω 10 φορές με τα δύο πόδια.

B. Σήκωσε το πόδι με λυγισμένο γόνατο συνεχόμενα 5 φορές και χτύπα τις παλάμες σου κάθε φορά κάτω από το μηρό. Κάνε το ίδιο και με το άλλο πόδι.

Γ. Κάνε κουτσό στο ένα πόδι 5 επαναλήψεις και μετά στο άλλο. Δοκίμασε το ίδιο εναλλάξ τα πόδια για 10 συνεχόμενες επαναλήψεις.

Δ. Επιχείρησε 5 κοιλιακούς έχοντας τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα να πατούν στο έδαφος.

E. Ξεκίνα από ένα σημείο και προχώρησε προς την πόρτα σα καγκουρώ. Επιστρέφεις περπατώντας (5 επαναλήψεις).

I. Κάνε 10 jumping Jacks (αναπηδήσεις με πόδια στη διάσταση και χέρια στην

έκταση).

H. Μετακινήσου (πήδα) σα βάτραχος για μία απόσταση 5 φορές (επιστροφή με βάδισμα).

Θ. Ισορρόπησε στο δεξί πόδι μετρώντας μέχρι το 10.

Ι. Ισορρόπησε στο αριστερό πόδι μετρώντας μέχρι το 10.

Κ. Μετακινήσου με πλάγια βήματα προς ένα σημείο και επέστρεψε στο σημείο εκκίνησης βλέποντας προς ίδια κατεύθυνση (8 επαναλήψεις).

Λ. Κάνε βήμα σα στρατιώτης (20 επαναλήψεις).

Μ. Κάνε 10 επιτόπιους καλπασμούς (αλογάκι).

Ν. Κάνε επιτόπου 16 χόπλες (βήμα και κουτσό στο ίδιο πόδι).

Ξ. Πήδα από το ένα πόδι στο άλλο 10 φορές.

Ο. Κάνε 6 push ups
(κάμψεις)

Π. Κάνε 10 βαθιά καθίσματα

Ρ. Ακούμπησε την πλάτη σε ένα τοίχο κι άρχισε να κατεβαίνεις λυγίζοντας τα γόνατα μέχρι το σημείο που διατηρείς την επαφή με τον τοίχο. Μείνε σε αυτή τη θέση μετρώντας μέχρι το 8. Επανάλαβε 5 φορές.

Σ. Μετακινήσου με βήματα γρήγορα προς τα πίσω κι επέστρεψε στο σημείο εκκίνησης με ψαλιδάκια (6 επαναλήψεις).

Τ. Τέντωσε το σώμα σου, σα να θέλεις να φτάσεις ένα σύννεφο, μετρώντας ως το 15.

Υ. Μετακινήσου στις μύτες μέχρι ένα σημείο κι επέστρεψε στις φτέρνες με πίσω βήματα.

Φ. Κάνε 10 περιφορές των χεριών προς τα εμπρός με τον κορμό σε όρθια θέση .

Χ. Κολύμπησε ύπτιο (κύκλοι των χεριών προς τα πίσω), περνώντας το χέρι

δίπλα στο αυτί τεντωμένο σε όρθια θέση.

Ψ. Προσποιήσου πως πετάς (25 επαναλήψεις χεριών).

Ω. Προσποιήσου πως είσαι αστερίας. Ξάπλωσε στο χαλί και ονειρέψου για 20''.