**ΠΑΙΖΟΥΜΕ ‘’ΦΙΔΑΚΙ’’**

Παίζουμε το κλασικό φιδάκι αλλά βάζουμε extra κανόνες.

1. Όταν θα καιγόμαστε και θα πρέπει να κατεβαίνουμε, θα εκτελούμε 10 ημικαθίσματα όπως δείχνει η παρακάτω εικόνα ( τα πόδια ελαφρώς ανοικτά και ίσια η πλάτη ).

 

1. Όταν θα τυχαίνουμε εξάρι στο ζάρι θα μένουμε ακίνητοι 15’’ στην παρακάτω στάση (στάση σανίδα ίσιος κορμός με σφιχτό σώμα ).



1. Όταν θα τυχαίνουμε άσσο στο ζάρι θα τρέχουμε γύρω γύρω από ένα μεγάλο τραπέζι κάνοντας 5 κύκλους.



1. Όποιος κερδίσει θα βάλει τους άλλους να κάνουν για 30’’ τις παρακάτω αναπηδήσεις 3 σετ

( από όρθια θέση με ανοικτά πόδια και χέρια αναπηδώ και κλείνω πόδια και χέρια συγχρόνως και ξανά το ίδιο).

 

Βέλκου Όλγα

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής