

Ασκήσεις για δυο ...

Ορίζουμε ένα σημείο αφετηρίας και ένα τερματισμού στο δωμάτιο
[με παραστατικό τρόπο, με 2 μαξιλάρια, με 2 παιχνίδια...]

1. Περπατάμε στα *τέσσερα* από την αφετηρία στον τερματισμό.
2. Περπατάμε με τα *γόνατα* από την αφετηρία στον τερματισμό.
3. Στην αφετηρία έχουμε *τα βιβλία*, τα οποία μεταφέρουμε ένα-ένα από την αφετηρία στον τερματισμό τρέχοντας και δημιουργώντας μια στοίβα. Στη συνέχεια επιστρέφουμε ένα-ένα τα βιβλία τοποθετώντας τα στο κεφάλι. Μπορούμε να κρατάμε τα βιβλία, αν μας είναι δύσκολο.
4. Μεταφέρουμε και οι δύο μαζί μια μπάλα, ένα μπαλόνι, ένα μαξιλαράκι που το στηρίζουμε στα μέτωπα μας αρχικά. Η ίδια άσκηση γίνεται με τη μπάλα, ώμο με ώμο, κοιλιά με κοιλιά, γόνατο με γόνατο, πλάτη με πλάτη.
5. Φτιάχνουμε μπαλίτσες από χαρτί σε μέγεθος που επιθυμούμε .
 - α. πετώ τις μπάλες στο σημείο του τερματισμού, βάζοντας στόχο ένα μαξιλάρι ή άδεια μπουκαλάκια νερού.
 - β. ονομάζω τις *μπαλίτσες αυγά*. Μεταφέρω με προσοχή τις μπαλίτσες από την αφετηρία στον τερματισμό με μία κουτάλα ή ένα κουτάλι. Προσοχή!!! όποιο αυγό πέσει κάτω σπάει.
 - γ. σε μια *πετσέτα ή ένα πανί* που το πιάνουμε και οι δυο βάζουμε πάνω μία, δύο ή τρεις μπαλίτσες και τις μεταφέρουμε με προσοχή στον τερματισμό χωρίς να πέσουν κάτω.

Καλή διασκέδαση....

Η γυμνάστρια

Γιάννα Γιώτα

email: gianna1@sch.gr