

Η Αλφαβήτα του «ξεσκουριάσματος»

Οδηγίες:

1. Γυμνάζεστε με άδειο στομάχι
2. Προθερμανθείτε βάζοντας την αγαπημένη μας μουσική χορεύοντας για 5'. Κατά τη διάρκεια της άσκησης ("Αλφαβήτα") θα ήταν καλό να ακούτε ένα παιδικό τραγούδι (ας επιλέξει το παιδί)
3. Ξεκινήστε με τις ασκήσεις που περιγράφονται πιο κάτω, στα γράμματα του **Αλφάβητου**
4. Εκτελέστε το πρόγραμμα τρεις φορές την εβδομάδα (μαζί με το Μπαμπά ή/ και τη Μαμά)
5. Το πρόγραμμα μπορεί να εκτελεστεί μέσα στο σπίτι, σ' ένα σχετικά άνετο χώρο ή ακόμη και έξω στο κήπο, χωρίς τη παρουσία 3^{ου} ατόμου (με το Μπαμπά ή τη Μαμά)

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

B. Ανασήκωνε 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 κουλιακούς έχοντας τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα να πατούν στο έδαφος.

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

Ι. Κάνε 10 jumping Jacks

Η. 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
- 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.
- Σ. Μετακινήσου με βήματα γρήγορα προς τα πίσω κι επέστρεψε στο σημείο εκκίνησης με χόπλες (6 επαναλήψεις)
- Τ. Τεντωθείτε σα να θέλετε να φτάσετε ένα σύννεφο μετρώντας ως το 15
- Υ. Μετακινηθείτε στις μύτες μέχρι ένα σημείο κι επιστρέψτε στις φτέρνες με την όπισθεν.(5)
- Φ. Κάνε 10 περιφορές των χεριών προς τα εμπρός με τον κορμό σε όρθια θέση
- Χ. Κολύμπα ύπτιο 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''

Παράλληλα , θα σας πρότεινα εάν υπάρχει η δυνατότητα (κάθε μέρα) για 20' τουλάχιστον να δημιουργείτε μια ατμόσφαιρα **μουσικής και χορού**. Επιλέγοντας τραγούδια ευχάριστα (που αρέσουν στο παιδί), παρακινήστε το να κινηθεί και να χορέψει με τα τραγούδια αυτά. Υπάρχουν θαυμάσια τραγούδια και μάλιστα κάποια μπορεί να είναι και με μορφή παραμυθιού.



Καλή επιτυχία !

Παπαπαντελής Νικήτας, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής