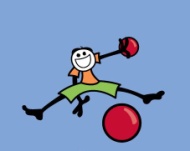
Εξάσκηση και βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού οργάνου (μπάλα)

Συντονισμός χεριού - ματιού

Παραδοσιακό παιχνίδι ¨Μήλα στον τοίχο¨

Η κάθε κίνηση έχει έναν αριθμό και πρέπει να την κάνετε με σειρά:

α. Πετάω την μπάλα στον τοίχο και την πιάνω στον αέρα.

β. Χτυπάω δύο φορές την μπάλα στον τοίχο και την πιάνω στον αέρα.

γ. Πετάω την μπάλα στον τοίχο, αναπηδά στο έδαφος και την πιάνω.

δ. Πετάω την μπάλα στον τοίχο, χτυπάω 3 φορές παλαμάκια και την πιάνω στον αέρα.

ε. Πετάω την μπάλα στον τοίχο, κάνω μια στροφή γύρω από τον εαυτό μου και την πιάνω στον αέρα.

στ. Σηκώνω το δεξί πόδι, πετάω την μπάλα στον τοίχο κάτω από το δεξί πόδι και την πιάνω στον αέρα.

ζ. Πετάω την μπάλα στον τοίχο, χτυπάω τις παλάμες μου μια φορά μπροστά , μια πίσω από την πλάτη και μια πάλι μπροστά και πιάνω την μπάλα στον αέρα.

η. Ακουμπάω την πλάτη μου στον τοίχο, πετάω την μπάλα στον τοίχο και την πιάνω στον αέρα.

Καλή εξάσκηση!!!!