Παραδοσιακό παιχνίδι ¨Λάστιχο ¨

Εξάσκηση και βελτίωση δεξιοτήτων μετακίνησης ( αναπήδηση/άλμα) – Ισορροπία 

**Το ¨Λάστιχο ¨ είναι ένα παραδοσιακό παιχνίδι που το έπαιζαν τα παιδιά**

**( κυρίως τα κορίτσια ) στον ελεύθερό τους χρόνο.**

**Έτσι το έπαιζα και εγώ με μανία σε όλα τα διαλείμματα. Έκανα εξάσκηση στο σπίτι καθημερινά στερεώνοντας το λάστιχο σε πόδια καρεκλών.**

 Αν βρίσκεται λοιπόν στο σπίτι σας ένα μεγάλο λάστιχο, το τοποθετείτε σε δύο καρέκλες τεντωμένο . Αν όχι ( που είναι το πιο πιθανό!!! ) παίρνετε μια χαρτοταινία

( εύκολα μπορούμε να βρούμε στο Σούπερ Μάρκετ ) και κολλάτε στο δάπεδο δύο λωρίδες σε τόση απόσταση όσο είναι το άνοιγμα των ώμων σας και μήκος τουλάχιστον 2 μέτρα και εκτελείτε την παρακάτω σειρά ασκήσεων

( πάντα με προσοχή!!!):

α. Αρχίζοντας από έξω : 3 ζικ ζακ πηδήματα από τη μια πλευρά του λάστιχου/χαρτοταινίας( πατουσάκια 1-2-3 της εικόνας).

β. Ένα πήδημα και με τα 2 πόδια μέσα στο λάστιχο/χαρτοταινία

( πατουσάκια 4 της εικόνας).

γ. Ένα πήδημα και τα 2 πόδια έξω από το λάστιχο/χαρτοταινία

( πατουσάκια 5 της εικόνας, το λάστιχο/χαρτοταινία είναι ανάμεσα στα πόδια μου).

δ. Πήδημα και με τα 2 πόδια μέσα από το λάστιχο /χαρτοταινία

 ( πατουσάκια 6 της εικόνας ) .

ε. Πήδημα και με τα 2 πόδια από τη μια πλευρά του λάστιχου/χαρτοταινίας

( πατουσάκια 7 της εικόνας ).

Στ. Διαγώνιο πήδημα από την άλλη πλευρά του λάστιχου/χαρτοταινίας και με τα 2 πόδια ( πατουσάκια 8 της εικόνας).



\* Φυσικά υπάρχουν και άλλοι τρόποι αναπηδήσεων.

 ( θυμηθείτε αυτούς που μάθαμε στο σχολείο ή δημιουργήστε τους δικούς σας!!)

Καλή εξάσκηση !!!