**ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ**

**ΓΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ( σημεία και επιφάνειες )**



* ***Ας ξυπνήσουμε το σώμα!!***

**Ακούγοντας την υπέροχη μουσική της φύσης, ξυπνήστε το σώμα σας με τις παρακάτω ασκήσεις γιόγκα ( αν θέλετε μπορείτε να φτιάξετε και τη δική σας σειρά ασκήσεων ) !!**

[**https://www.youtube.com/watch?v=LTXD6XZXc3U**](https://www.youtube.com/watch?v=LTXD6XZXc3U)



**Η ΓΙΟΓΚΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΤΟ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ** | **ΕΙΜΑΙ Ο ΗΛΙΟΣ** |
| **ΤΟ ΛΟΥΛΟΥΔΙ** | **ΕΙΜΑΙ ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ** |
| **ΤΟ ΦΙΔΙ** | **ΕΙΜΑΙ ΤΟ ΠΟΥΛΙ** |
| **ΤΟ ΠΟΝΤΙΚΙ** | **ΕΙΜΑΙ Η ΒΡΟΧΗ** |
| **Η ΧΕΛΩΝΑ** | **ΕΙΜΑΙ Ο ΣΠΟΡΟΣ** |

* ***Τώρα χορέψτε από τη θέση σας* .......**

**FROM YOUR SEAT**

[**https://safeyoutube.net/w/KD3B**](https://safeyoutube.net/w/KD3B) ****

* **Κάντε το ρομπότ....**

**DANCING ROBOTS**

[**https://safeyoutube.net/w/KydC**](https://safeyoutube.net/w/KydC)

****

**Και για αποθεραπεία, ξαπλώστε στο πάτωμα, κλείστε τα μάτια σας, σφίξτε για λίγο ( 3 - 4 δευτερόλεπτα ) και μετά χαλαρώστε ένα ένα τα διάφορα μέλη του σώματός σας, ακούγοντας το υπέροχο μουσικό κομμάτι**

**THE MARIONETTE SHOW!!**

[**https://www.youtube.com/watch?v=kN56cKGgrS0&list=RDkN56cKGgrS0&start\_radio=1&t=78**](https://www.youtube.com/watch?v=kN56cKGgrS0&list=RDkN56cKGgrS0&start_radio=1&t=78)

****

**Καλή Προπόνηση!!**