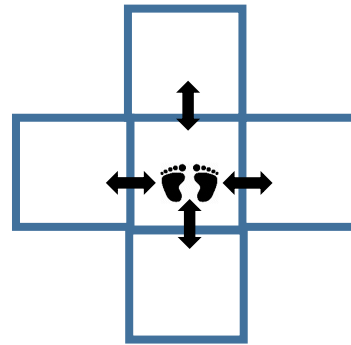


Παιχνίδια μετακινήσεων ...
... για ενδυνάμωση, αντοχή και συντονισμό!

ΣΤΑΥΡΟΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗΣ



Μια επιλογή που μπορεί να συμπεριληφθεί στο
Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης

Γενικές Οδηγίες:

Μπορούμε να κάνουμε επιλογή ασκήσεων και να τις εναλλάσσουμε στο Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης.

Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να γίνεται 2 – 3 φορές τη βδομάδα!



Στην αρχή μπορούμε να κάνουμε 10 λεπτά και μετά σιγά σιγά να αυξάνουμε το χρόνο!

Φοράμε άνετα ρούχα και οπωσδήποτε αθλητικά παπούτσια!



Αφήνουμε πίσω κάποια μετακίνηση, εάν νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να την κάνουμε!

Κάνουμε διάλειμμα 1 λεπτού στο ενδιάμεσο των αποστολών!

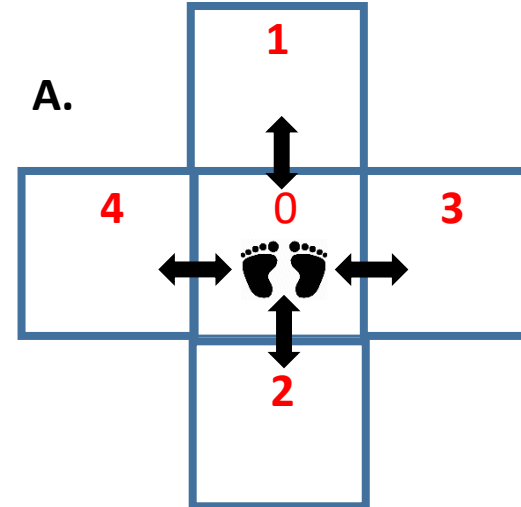


Αν νιώσουμε δυσφορία, τότε σταματάμε την άσκηση!

Σταυρός Αναπήδησης με Αριθμούς

Για ασφάλεια:

- ✓ Βρείτε κατάλληλο δάπεδο, επίπεδο και αντιολισθητικό.
- ✓ Σχηματίστε ένα σταυρό με 5 τετράγωνα πλακάκια. Αν δεν υπάρχουν πλακάκια, σχηματίστε τον σταυρό με κολλητική ταινία.



Ενδυνάμωση
Αντοχή
Συντονισμός

Για Επιλογή ή Εναλλακτική Αξιοποίηση:

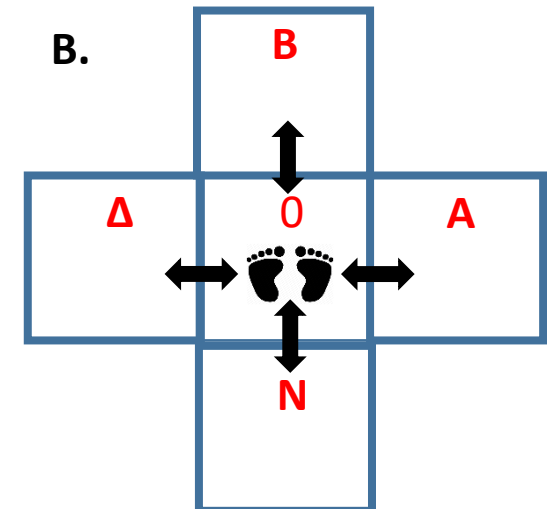
- ✓ Ξεκινάτε με τον Σταυρό Αναπήδησης με Αριθμούς και την επόμενη φορά με τον Σταυρό Αναπήδησης με Σημεία του Ορίζοντα!
- ✓ Βλέπετε σχήματα Α. και Β.

Σταυρός Αναπήδησης με Σημεία του Ορίζοντα

Προσοχή στο Σχήμα Β:

- ✓ Προσανατολίστε τον σταυρό στον χώρο σας με σημείο αναφοράς τον Βορρά.

Ενδυνάμωση
Αντοχή
Συντονισμός
Προσανατολισμός

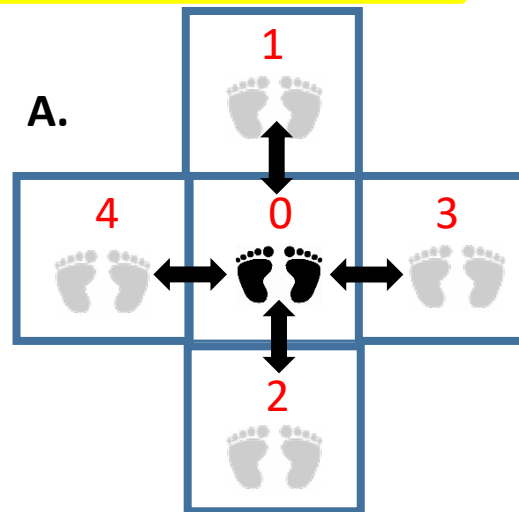


Σταυρός Αναπήδησης με Αριθμούς

Ετοιμαστείτε για αλματάκια!

Να θυμάστε:

- ✓ Αναπήδηση από τα 2 πόδια στα 2 πόδια.
- ✓ Αναπήδηση ΜΟΝΟ μέσα στο κάθε τετράγωνο και όχι έξω από αυτό ή πάνω στις γραμμές του.
- ✓ Ομαλή προσγείωση.



Σειρά αλμάτων:

0→1→0→2→0→3→0→ 4 →0

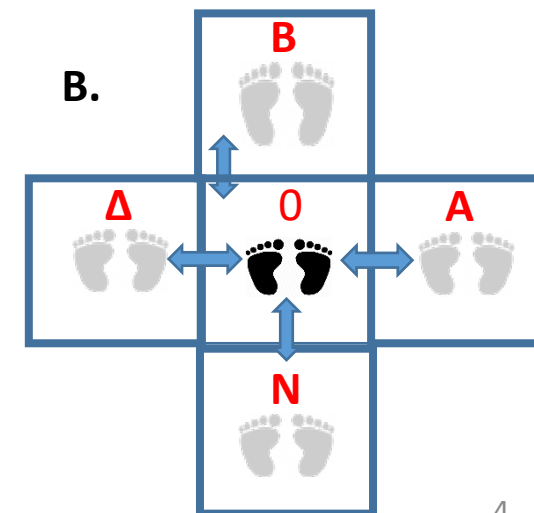
Σταυρός Αναπήδησης με Σημεία του Οριζοντα

Κανόνες:

- ✓ Ξεκινούμε από το κεντρικό τετράγωνο και ακολουθούμε τη σειρά
0→1→0→2→0→3→0→ 4 →0

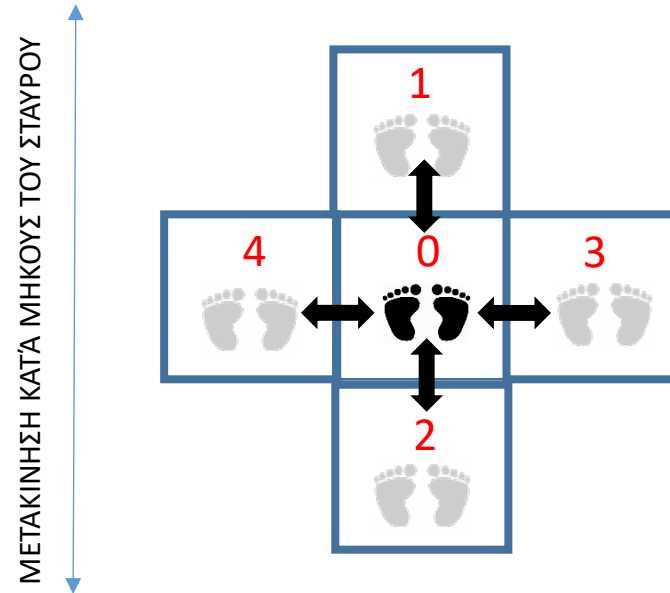
Σειρά αλμάτων:

0→B→0→N→0→A→0→ Δ →0

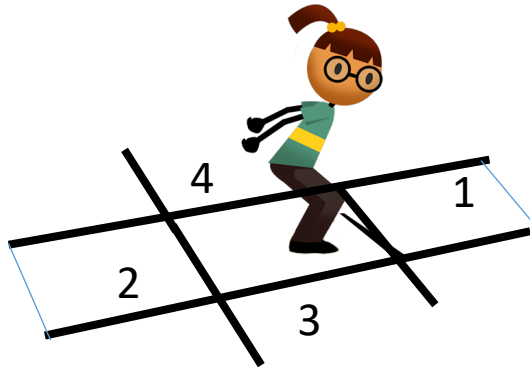


Ξεκινάμε!...Ώρα για Προετοιμασία του σώματος!

1. Τροχάδην 3 συνεχόμενες φορές, μπροστά πίσω κατά μήκος του σταυρού!
2. Πλάγιο γκάλοπ 3 συνεχόμενες φορές, μπροστά πίσω κατά μήκος του σταυρού!
3. Σκίπινγκ 3 συνεχόμενες φορές, μπροστά πίσω κατά μήκος του σταυρού!
4. Διατάσεις κυρίως των ποδιών!



Ξεκινάμε τις αποστολές!



Κάνουμε εξάσκηση στο Σταυρό Αναπήδησης και λέμε τη σειρά των αριθμών ή των Σημείων του Ορίζοντα για να διαπιστώσουμε αν ακολουθούμε τη σωστή σειρά.

Κάνουμε 1 λεπτό διάλειμμα και μετά πάμε στο επόμενο επίπεδο!

ΕΠΙΠΕΔΟ 1

Κάνουμε 1 σταυρό αναπήδησης!

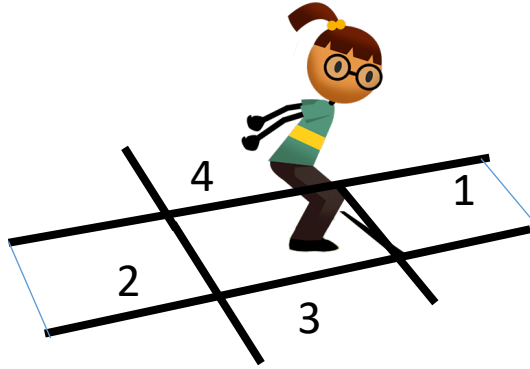
ΕΠΙΠΕΔΟ 2

Κάνουμε 2 συνεχόμενους σταυρούς αναπήδησης!

ΕΠΙΠΕΔΟ 3

Κάνουμε 4 συνεχόμενους σταυρούς αναπήδησης!

Συνεχίζουμε σε πιο δύσκολες αποστολές!



Χρειαζόμαστε Συγκέντρωση και Ρυθμό τώρα για να τα καταφέρω!

Κάνουμε 1 λεπτό διάλειμμα και μετά πάμε στο επόμενο επίπεδο!

ΕΠΙΠΕΔΟ 4

Κάνουμε 6 συνεχόμενους
σταυρούς αναπήδησης

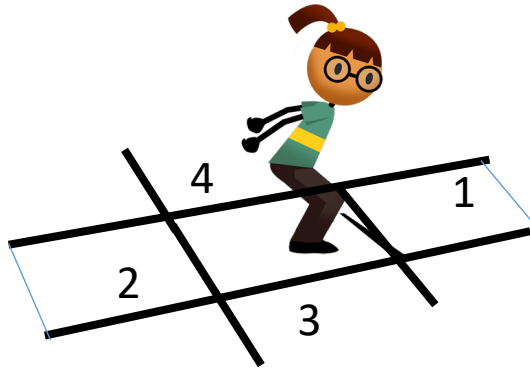
ΕΠΙΠΕΔΟ 5

Κάνουμε 8 συνεχόμενους
σταυρούς αναπήδησης

ΕΠΙΠΕΔΟ 6

Κάνουμε 10 συνεχόμενους
σταυρούς αναπήδησης

Συνεχίζουμε σε πιο δύσκολες αποστολές!



Χρειαζομαι Συγκέντρωση και Ρυθμό τώρα για να τα καταφέρω!

Κάνουμε 1 λεπτό διάλειμμα και μετά πάμε στο επόμενο επίπεδο!

ΕΠΙΠΕΔΟ 7

Κάνουμε όσους συνεχόμενους σταυρούς αναπήδησης μπορούμε σε 30 δευτερόλεπτα!

Σημειώνουμε σε ένα χαρτί την προσπάθειά μας! **A**



ΕΠΙΠΕΔΟ 8

Ξανακάνουμε όσους συνεχόμενους σταυρούς αναπήδησης μπορούμε σε 30 δευτερόλεπτα!

Σημειώνουμε σε ένα χαρτί την προσπάθειά μας! **B**

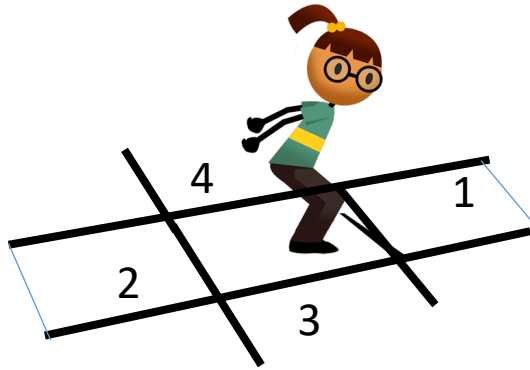


ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Διαλέγουμε μια πράξη (+, -, X, :) και λέμε γρήγορα το αποτέλεσμα!

A □ **B** ≡ **v**

Συνεχίζουμε σε πιο δύσκολες αποστολές!



Χρειαζομαι Συγκέντρωση και Ρυθμό τώρα για να τα καταφέρω!

Κάνουμε 1 λεπτό διάλειμμα και μετά πάμε στο επόμενο επίπεδο!

ΕΠΙΠΕΔΟ 9

Κάνουμε όσους συνεχόμενους σταυρούς αναπήδησης μπορούμε σε 1 λεπτό!

Σημειώνουμε σε ένα χαρτί την προσπάθειά μας! **A**



ΕΠΙΠΕΔΟ 10

Ξανακάνουμε όσους συνεχόμενους σταυρούς αναπήδησης μπορούμε σε 1 λεπτό!

Σημειώνουμε σε ένα χαρτί την προσπάθειά μας! **B**



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Διαλέγουμε μια πράξη (+, -, X, :) και λέμε γρήγορα το αποτέλεσμα!

$$(A \square B) \square (A \square B) \equiv v$$

Ώρα για ακόμα λίγες ακόμα διατάσεις!

1. Διατάσεις κυρίως ποδιών!

ΚΑΛΗ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ!