

**Σημαντική σημείωση:** Τα πιο κάτω είναι εισηγήσεις και πρέπει να γίνονται μέσα στα πλαίσια των μέτρων προστασίας της υγείας μας και μετά από έγκριση από τους γονείς (π.χ. αν θα βγούμε έξω για παιχνίδι). Επίσης, έγινε προσπάθεια να συμπεριλάβουμε παιχνίδια που δεν έχουν ειδικές απαιτήσεις σε υλικά. Αν κάποιο υλικό δεν το έχουμε, δοκιμάζουμε κάποια άλλη δραστηριότητα ή χρησιμοποιούμε άλλο παρόμοιο υλικό. Η φιλοσοφία είναι να βρούμε τρόπους άσκησης μέσα σε αυτές τις συνθήκες.

### • Κτύπημα της μπάλας από χαμηλό επίπεδο (underhand strike/hit)

Παρακολουθώ το πιο κάτω πολύ σύντομο βιντεάκι για το κτύπημα από χαμηλό επίπεδο: Προσέχω τα πιο κάτω:

1. Κτυπώ με το επιδέξιο μου χέρι, που για να κτυπήσει είναι τεντωμένο και κάνει την κίνηση της κούνιας: πίσω-μπρος
2. Κτυπώ την μπάλα με το κάτω μέρος της παλάμης (τα «μαξιλαράκια» της παλάμης)
3. Το άλλο χέρι κρατά την μπάλα ακίνητη προς την μεριά του χεριού που θα κτυπήσει και την αφήνει λίγο πριν το κτύπημα (δεν την ρίχνει)
4. Το άλλο χέρι κρατά την μπάλα πιο χαμηλά από την μέση.

<https://www.youtube.com/watch?v=CObo3HfGwIA>



Χρησιμοποιώ μια μαλακή μπάλα ή μια μπάλα από κάλτσες

- Κτυπώ την μπάλα για να πάει σε ένα τοίχο
- Κτυπώ την μπάλα για να μπει σε ένα καλάθι
- Στην αυλή, κτυπώ την μπάλα για να πάει λίγο πιο μακριά/ψηλά
- Στην αυλή, βάζω ένα μακρινό στόχο και προσπαθώ να κτυπήσω την μπάλα για να τον πετύχω.

### • Γυμνάζομαι σαν Super-Ήρωας



Στον πιο κάτω σύνδεσμο θα μάθετε πώς γυμνάζονται οι super-ήρωες! Διαλέξτε τον ήρωα που σας αρέσει και ακολουθείστε το πρόγραμμα του. Αυτή την εβδομάδα θα γίνουμε super-δυνατοί/ές!!!

<https://www.youtube.com/user/Glennhigginsfitness>

### • Μην σταματήσετε το Ελεύθερο Παιχνίδι

Αν υπάρχει η δυνατότητα βγαίνω έξω στην αυλή ή σε χώρο που δεν έχει κόσμο, νοουμένου βέβαια ότι έχω την έγκριση των γονιών μου!! Κάνω ποδήλατο, πατήνια, παίζω ποδόσφαιρο, καλαθόσφαιρα, φρίσπυ. Φτιάχνω ένα βασιλέα με κιμωλία ... Χρησιμοποιώ την φαντασία μου και ότι υλικό έχω διαθέσιμο στο σπίτι.

ΜΕΙΩΝΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΗ!!!