

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 βρούμε 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.

• Πάσα με δάκτυλα – Πετοσφαίριση (Volleyball)

Η πετοσφαίριση είναι ένα εντυπωσιακό άθλημα. Μια βασική δεξιότητα στην πετοσφαίριση είναι η πάσα με δάκτυλα (volleying, setting). Στον πιο κάτω σύνδεσμο παρακολουθείστε:

- την τοποθέτηση των δακτύλων
- την υποδοχή της μπάλας πάνω από το μέτωπο
- τους αγκώνες που είναι ανοικτοί προς τα έξω
- τα πόδια που σπρώχνουν
- το τελείωμα της πάσας με χέρια τεντωμένα και παλάμες προς τα έξω (αν θέλω να την στείλω ψηλά)

<https://safeYouTube.net/w/EbG8>

Διαλέγω μια μαλακή μπάλα και δοκιμάζω την πάσα με δάκτυλα. Προσοχή: Η μπάλα δεν πρέπει να μείνει ούτε στιγμή στα χέρια μου ακίνητη! Ρίχνω την μπάλα ψηλά στον εαυτό μου, ετοιμάζω τα χέρια μου και κάνω πάσα με δάκτυλα. Πιάνω την μπάλα και επαναλαμβάνω μέχρι να νιώσω ότι το κάνω καλά και αθόρυβα.

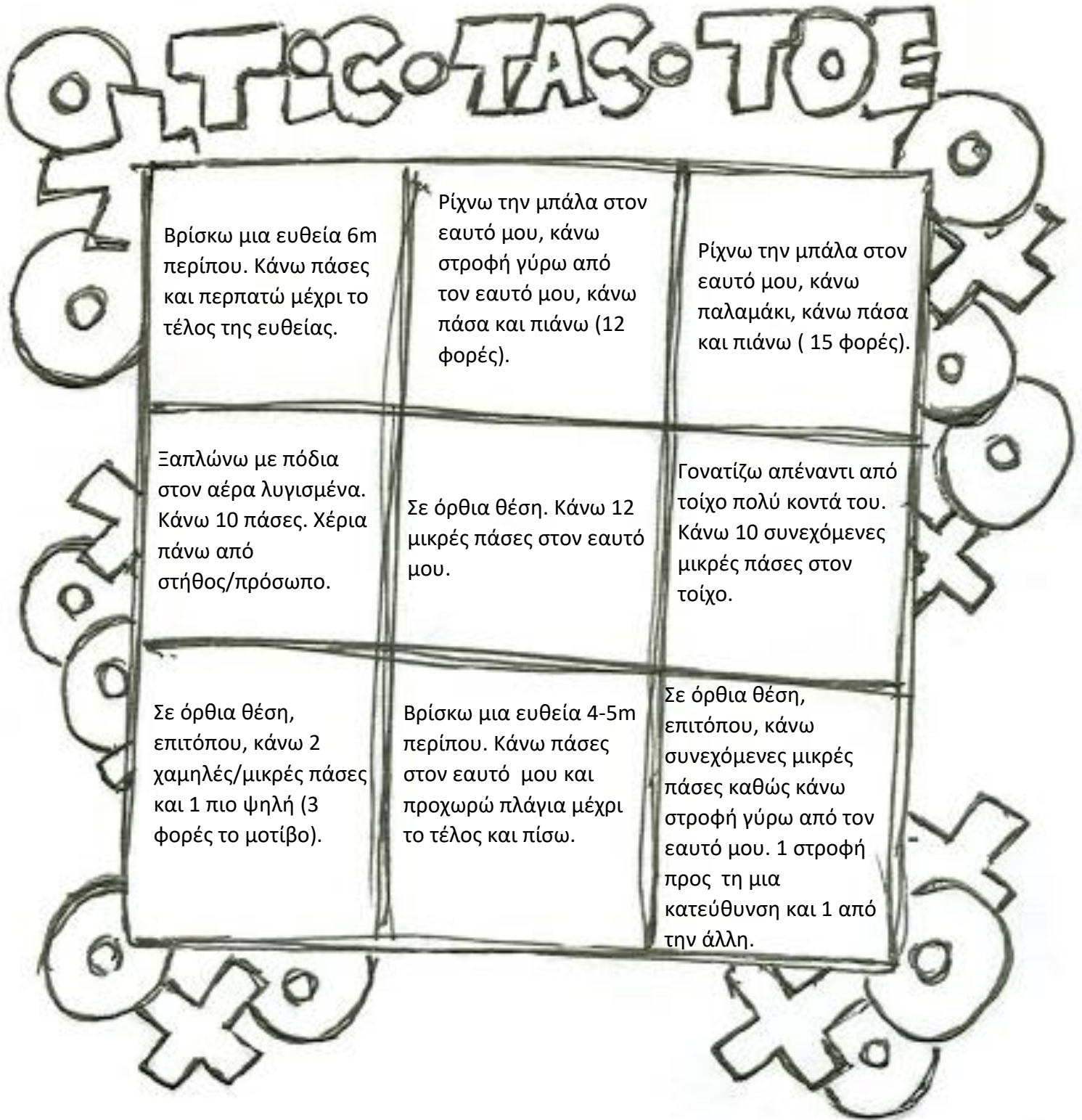
Μετά παίζω το παιχνίδι Χ-Ο (ίδιοι κανόνες όπως προηγούμενη εβδομάδα) με ασκήσεις για πάσα με δάκτυλα.

• Χορεύω και γυμνάζομαι

<https://watch.lesmillsondemand.com/born-to-move-free>

Σε αυτό το σύνδεσμο θα βρω βιντεάκια με χορευτικές γυμναστικές κινήσεις. (Δε χρειάζεται να κάνω subscribe ή sign in, αλλά απλά προχωρώ προς τα κάτω στη σελίδα, ακολουθώ τους πρωταγωνιστές και μιμούμαι τις κινήσεις τους. Αρχικά, διαλέγω τα βιντεάκια με σήμανση (8-12) δίπλα από τον τίτλο. Αν θέλω κάτι πιο εύκολο πάω στα βιντεάκια (6-7).

ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΑ



Βρίσκω μια ευθεία 6m περίπου. Κάνω πάσες και περπατώ μέχρι το τέλος της ευθείας.

Ρίχνω την μπάλα στον εαυτό μου, κάνω στροφή γύρω από τον εαυτό μου, κάνω πάσα και πιάνω (12 φορές).

Ρίχνω την μπάλα στον εαυτό μου, κάνω παλαμάκι, κάνω πάσα και πιάνω (15 φορές).

Ξαπλώνω με πόδια στον αέρα λυγισμένα. Κάνω 10 πάσες. Χέρια πάνω από στήθος/πρόσωπο.

Σε όρθια θέση. Κάνω 12 μικρές πάσες στον εαυτό μου.

Γονατίζω απέναντι από τοίχο πολύ κοντά του. Κάνω 10 συνεχόμενες μικρές πάσες στον τοίχο.

Σε όρθια θέση, επιτόπου, κάνω 2 χαμηλές/μικρές πάσες και 1 πιο ψηλή (3 φορές το μοτίβο).

Βρίσκω μια ευθεία 4-5m περίπου. Κάνω πάσες στον εαυτό μου και προχωρώ πλάγια μέχρι το τέλος και πίσω.

Σε όρθια θέση, επιτόπου, κάνω συνεχόμενες μικρές πάσες καθώς κάνω στροφή γύρω από τον εαυτό μου. 1 στροφή προς τη μια κατεύθυνση και 1 από την άλλη.