

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.

• Μανσέτα (forearm pass, bump pass) – Πετοσφαίριση (Volleyball)

Μια άλλη βασική δεξιότητα στην πετοσφαίριση είναι η Μανσέτα (forearm pass). Η Μανσέτα είναι ένα κτύπημα της μπάλας με τους πήχεις (το τμήμα του χεριού από τους αγκώνες μέχρι τον καρπό) και των 2 χεριών. Στους πιο κάτω συνδέσμους παρακολουθήστε:

- τα χέρια που είναι τεντωμένα στους αγκώνες,
- την τοποθέτηση των δακτύλων/παλάμης για να φτιάξω μια ίσια/επίπεδη πλατφόρμα για να κτυπήσω την μπάλα,
- η επαφή με την μπάλα γίνεται με το μακρινό μισό του πήχη και των 2 χεριών,
- μικρή κίνηση με τα χέρια, βοηθά τα πόδια

https://www.youtube.com/watch?v=siDVtYyRG_M

<https://www.youtube.com/watch?v=DdMQns95WDI>

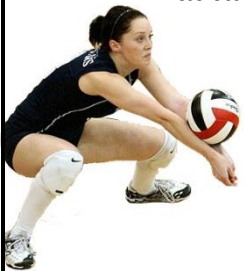
Διαλέγω μια μαλακή μπάλα και δοκιμάζω τα πιο κάτω.

Αν είμαι μόνος/η μου:

- Ρίχνω την μπάλα ψηλά, αφήνω να αναπηδήσει μπροστά μου, κάνω μανσέτα και πιάνω.
- Ρίχνω την μπάλα ψηλά, αναπήδηση, μανσέτα, 2η μανσέτα και πιάνω.
- Ρίχνω την μπάλα, αναπήδηση, μανσέτα στον τοίχο και πιάνω.
- Ρίχνω την μπάλα, αναπήδηση, μανσέτα στον εαυτό μου, 2η μανσέτα στον τοίχο και πιάνω.
- Πόσες συνεχόμενες μανσέτες μπορώ να κάνω μετά από αναπήδηση;
- Πόσες συνεχόμενες μανσέτες μπορώ να κάνω μέχρι να που πέσει η μπάλα;
- Πόσες συνεχόμενες μανσέτες στον τοίχο μπορώ να κάνω μέχρι να που πέσει η μπάλα;

Αν έχω ζευγάρι:

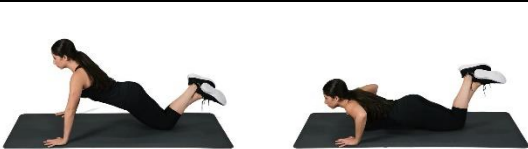
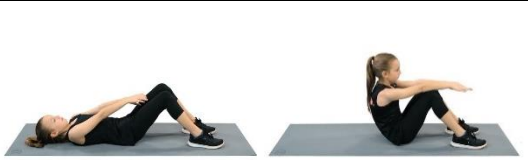

- Απέναντι από ζευγάρι, στα γόνατα, μου ρίχνει εύκολα την μπάλα, κάνω μανσέτα, πιάνει το ζευγάρι μου.
- Το ίδιο, αλλά όρθιος/α.
- Δίπλα από το ζευγάρι μου, και οι δύο απέναντι από τοίχο, μου ρίχνει την μπάλα στον τοίχο, μανσέτα στον τοίχο, πιάνει το ζευγάρι μου.
- Απέναντι από ζευγάρι, μου ρίχνει εύκολα την μπάλα, κάνω μανσέτα, πιάνει, τρέχω αγγίζω την μπάλα επιστρέφω και ξανά το ίδιο.
- Απέναντι από ζευγάρι, μου ρίχνει εύκολα την μπάλα λίγο δεξιά/αριστερά, πλάγια κίνηση, κάνω μανσέτα, πιάνει το ζευγάρι μου.



- [Απλό πρόγραμμα γυμναστικής](#)

Το πιο κάτω απλό πρόγραμμα γυμναστικής αποτελείται μόνο από 3 ασκήσεις. Κάνω τις 3 ασκήσεις χωρίς διάλειμμα μεταξύ τους. Κάνω 3 τέτοιους κύκλους και ξεκουράζομαι μεταξύ των κύκλων! Αν, προς το τέλος, δεν καταφέρνω τις επαναλήψεις του προγράμματος, δεν πειράζει. Κάθε φορά που το δοκιμάζω σίγουρα θα γίνομαι καλύτερος/η.

Αν θέλω κάτι πιο δύσκολο, τότε κάνω τις ασκήσεις χωρίς διάλειμμα και βλέπω πόσους κύκλους μπορώ να κάνω σε 5 λεπτά. Την επόμενη φορά προσπαθώ να κάνω 1 άσκηση, 2 ασκήσεις ή ακόμα και 1 κύκλο περισσότερο στα 5 λεπτά ή να αυξήσω την διάρκεια του προγράμματος κατά 1 λεπτό. Προσέχω μόνο να κάνω τις ασκήσεις σωστά!

ΑΣΚΗΣΗ	ΟΝΟΜΑ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
	ΚΑΜΨΕΙΣ (στα γόνατα)	5
	ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ	15
	JUMPING JACKS	20