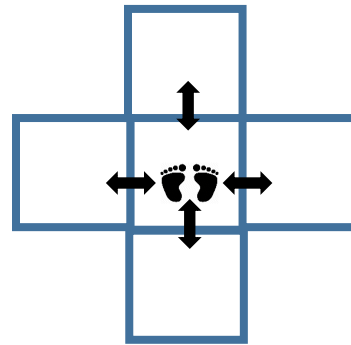


Παιχνίδια μετακινήσεων ...
... για ενδυνάμωση, αντοχή και συντονισμό!

ΣΤΑΥΡΟΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗΣ



Μια επιλογή που μπορεί να συμπεριληφθεί στο
Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης

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



- Στην αρχή μπορούμε να κάνουμε 5 λεπτά και μετά σιγά σιγά να αυξάνουμε τον χρόνο!

- Φοράμε άνετα ρούχα και οπωσδήποτε αθλητικά παπούτσια!



- Αφήνουμε πίσω κάποια αναπήδηση, εάν νιώσουμε ότι δεν μπορούμε να την κάνουμε!

- Κάνουμε διάλειμμα μέχρι 1 λεπτό στο ενδιάμεσο των αποστολών!

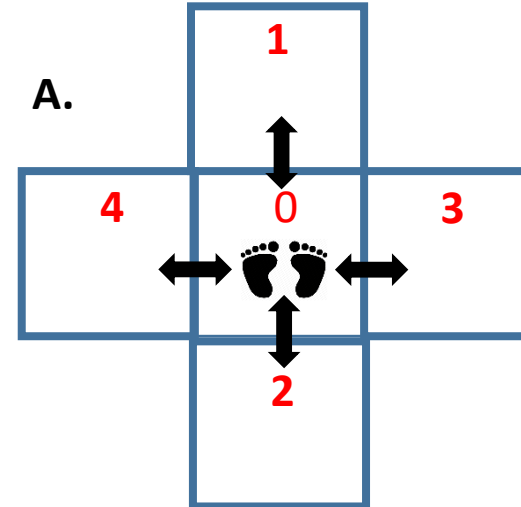


- Αν νιώσουμε δυσφορία, τότε σταματούμε την άσκηση!

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:

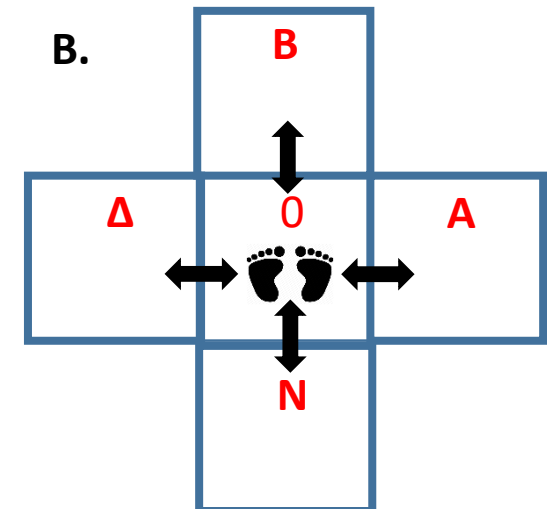
- ✓ Ξεκινάτε με τον Σταυρό Αναπήδησης με Αριθμούς και την επόμενη φορά με τον Σταυρό Αναπήδησης με Σημεία του Ορίζοντα!
- ✓ Βλέπετε σχήματα Α. και Β.

Σταυρός Αναπήδησης με Σημεία του Ορίζοντα

Προσοχή στο Σχήμα Β:

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

Ενδυνάμωση
Αντοχή
Συντονισμός
Προσανατολισμός



Σταυρός Αναπήδησης με Αριθμούς

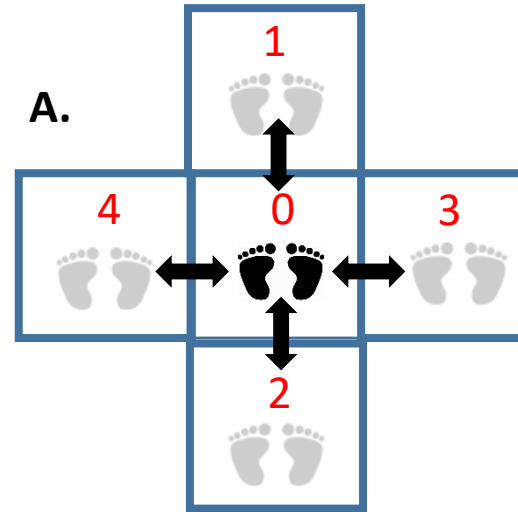
Ετοιμαστείτε για αλματάκια!

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.

Κανόνες:

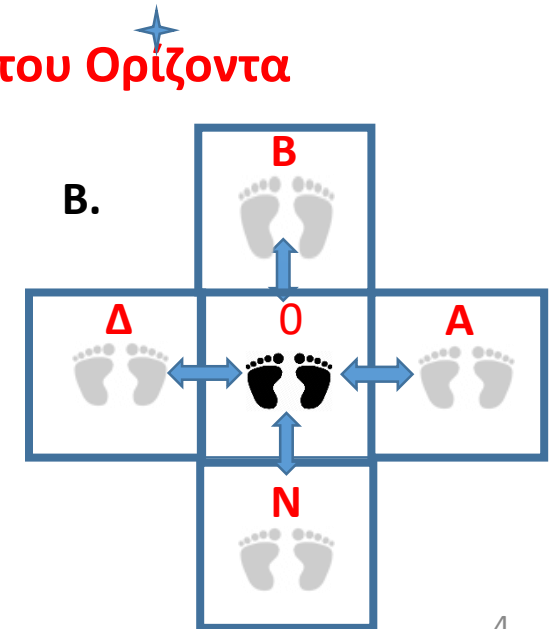
- ✓ Ξεκινούμε από το κεντρικό τετράγωνο και ακολουθούμε τη σειρά
 $0 \rightarrow 1 \rightarrow 0 \rightarrow 2 \rightarrow 0 \rightarrow 3 \rightarrow 0 \rightarrow 4 \rightarrow 0$



Σειρά αλμάτων:
 $0 \rightarrow 1 \rightarrow 0 \rightarrow 2 \rightarrow 0 \rightarrow 3 \rightarrow 0 \rightarrow 4 \rightarrow 0$

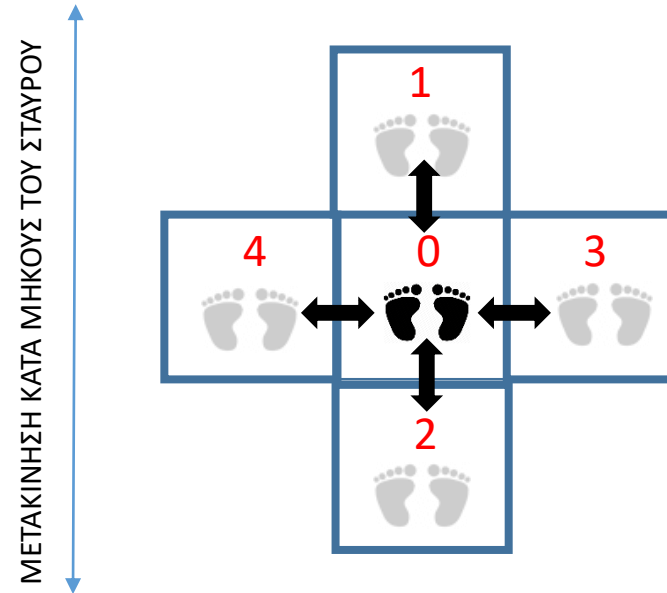
Σταυρός Αναπήδησης με Σημεία του Οριζοντα

Σειρά αλμάτων:
 $0 \rightarrow B \rightarrow 0 \rightarrow N \rightarrow 0 \rightarrow A \rightarrow 0 \rightarrow \Delta \rightarrow 0$

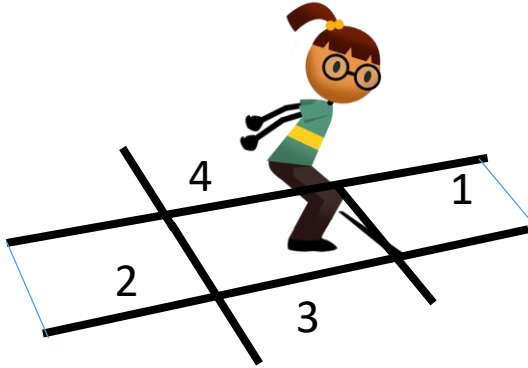


Ξεκινάμε!...Ώρα για Προετοιμασία του σώματος!

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!



Ξεκινάμε τις αποστολές!



Κάνουμε εξάσκηση στον 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!

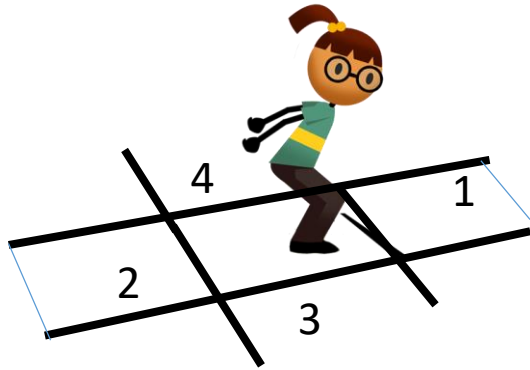
ΕΠΙΠΕΔΟ 2

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

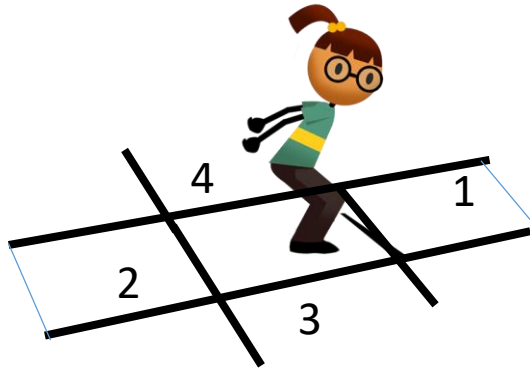
ΕΠΙΠΕΔΟ 5

Κάνουμε 8 συνεχόμενους
σταυρούς αναπήδησης

ΕΠΙΠΕΔΟ 6

Κάνουμε 10 συνεχόμενους
σταυρούς αναπήδησης

Συνεχίζουμε σε πιο δύσκολες αποστολές!



Χρειαζόμαστε 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**