

# Μάθημα 1<sup>ο</sup>

## Γνωριμία κ έλεγχος της αναπνοής

**Υλικά :** Μπαλόني, ποτήρι, καλαμάκι, μπαλάκι πινγκ-πονγκ, χαρτάκι από εφημερίδα

### Πλάνο μαθήματος:

#### Άσκηση:1 Ασκήσεις για εκπνοή και εισπνοή

A) Μπορείς να εκπνεύσεις μέσα στην παλάμη σου ώστε να νιώσεις και να ακούσεις τον αέρα. B) φύσα μέσα σε ένα μπαλόني κ προσπάθησε να το φουσκώσεις. Γ) Ρούφηξε την μύτη σου. Δ) Μπορείς να κάνεις μια βαθιά εισπνοή από το στόμα και να εκπνεύσεις πάλι από το στόμα με μισόκλειστα χείλη.



**Άσκηση:2** Πάρε ένα ποτήρι με νερό και ένα καλαμάκι. Φύσα από το καλαμάκι με το στόμα και βλέπε και άκου τις φυσαλίδες. Έπειτα επανέλαβε την άσκηση με τα μάτια κλειστά αυτή τη φορά. – τώρα φύσα δυνατά και κάνε πολλές κ μεγάλες φυσαλίδες, φύσα σιγά και κάνει λίγες κ μικρές φυσαλίδες.

#### Άσκηση:3 Σύνθετες ασκήσεις

A) Με την εκπνοή σου πρέπει να κάνεις ένα μπαλάκι του πινγκ-πονγκ να κυλήσει στο τραπέζι. B) Εκπνέοντας πρέπει να κάνεις το μπαλάκι να κυλήσει στο τραπέζι, μέχρις ότου πέσει από το τραπέζι. Γ) Με 2 εκπνοές να ρίξει το μπαλάκι από το τραπέζι.

\*Επανέλαβε την ίδια άσκηση με ένα κομμάτι χαρτί από εφημερίδα.