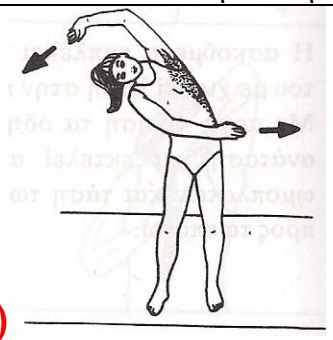
ΚΑΡΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

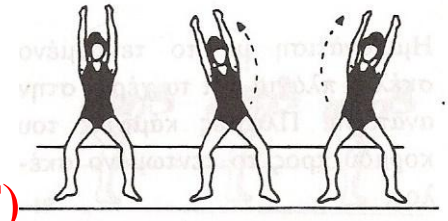
.

ΑΣΚΗΣΗ 1: ΠΛΑΓΙΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ-ΔΕΞΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ. Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.



Α)

Β)



Γ)

- Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τις πλάγιες κάμψεις.

  Α Β Γ

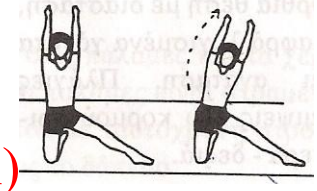
- Οι κάμψεις σου θα είναι προς τα:

  Δεξιά Αριστερά δεξιά και αριστερά

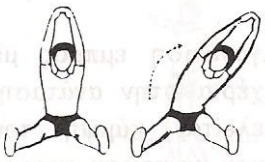
- Πόσες πλάγιες κάμψεις θα κάνεις;

  10 15 20

ΑΣΚΗΣΗ 2 : ΠΛΑΓΙΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ-ΔΕΞΙΑ ΑΠΟ ΧΑΜΗΛΗ ΘΕΣΗ. Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.



Α)



Β)

- Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τις πλάγιες κάμψεις.

  Α Β

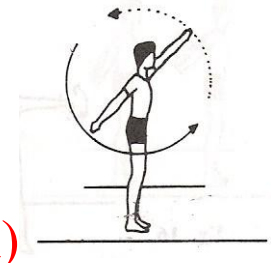
- Οι κάμψεις σου θα είναι προς τα:

  Δεξιά Αριστερά δεξιά και αριστερά

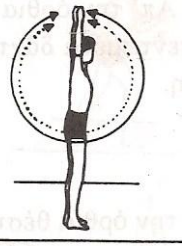
- Πόσες πλάγιες κάμψεις θα κάνεις;

  10 15

ΑΣΚΗΣΗ 3: ΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΓΚΑΡΣΙΟ ΑΞΟΝΑ ΕΜΠΡΟΣ Η ΠΙΣΩ. Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.



Α)



Β)

- Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τις περιφορές των χεριών.

Α Β

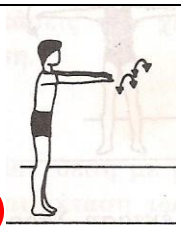
- Οι περιφορές σου θα είναι προς τα:

Εμπρός Πίσω Και προς τις δυο μεριές

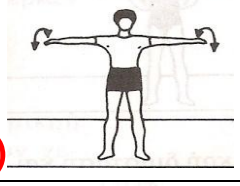
- Πόσες περιφορές των χεριών θα κάνεις;

10 15 20

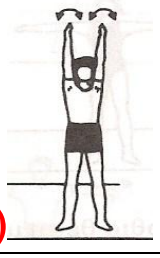
ΑΣΚΗΣΗ 4: ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ ΜΕ ΜΙΚΡΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ, ΣΤΡΟΦΕΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕΣΑ-ΕΞΩ (ΥΠΤΙΣΜΟΣ - ΠΡΗΝΙΣΜΟΣ). Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.



Α)



Β)



Γ)

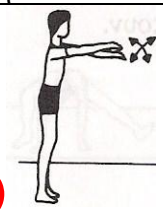
- Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τις στροφές των χεριών.

Α Β Γ

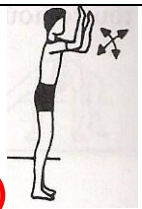
- Πόσες στροφές των χεριών θα κάνεις;

10 15 20

ΑΣΚΗΣΗ 5: ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ ΜΕ ΜΙΚΡΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ, ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΧΙΑΣΜΟΙ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ. Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.



Α)



Β)

Γ)

Δ)

- Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τους χιασμούς των χεριών.

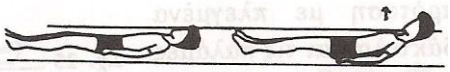
Α Β Γ Δ

- Πόσους χιασμούς θα κάνεις;

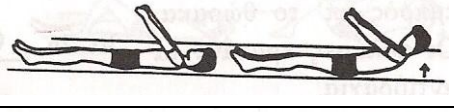
10 15 20

ΑΣΚΗΣΗ 6: ΆΡΣΕΙΣ – ΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΤΙΑ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ. Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.

Α)



Β)



Γ)

- Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τους κοιλιακούς.

Α Β Γ

- Πόσους κοιλιακούς θα κάνεις;

10 15 20