

Μάθημα 2^ο

Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις: άλμα με τα δυο πόδια, άλμα στο ένα πόδι

Πλάνο μαθήματος:

Άσκηση:1 Αλματάκια επιτόπου και με τα δύο πόδια. Αλματάκια με τα δύο πόδια εμπρός – πίσω, δεξιά – αριστερά.

Άσκηση:2 Κουτσό επιτόπου στο δεξί / αριστερό πόδι. Κουτσό εμπρός – πίσω, δεξιά – αριστερά με το δεξί και το αριστερό πόδι.

Άσκηση:3 Άλμα κουτσό: ένα πόδι μπροστά – ένα πόδι πίσω. Πηδάμε κι εναλλάσσουμε το πόδι που βρίσκεται μπροστά κάθε φορά και το πάμε πίσω.

Άσκηση:4 Κάνουμε πηδηματάκια πρώτα με τα 2 πόδι μαζί και μετά με κουτσό.

Οι παλμοί σου σε ηρεμία:

Επαναλήψεις που έκανες σε κάθε άσκηση:.....
(προτεινόμενες επαναλήψεις 5 σε κάθε άσκηση)

Οι παλμοί σου μετά την άσκηση: