

# Η Αλφαβήτα του «ξεσκουριάσματος»

## Οδηγίες:

1. Γυμνάξεστε με άδειο στομάχι
2. Προθερμανθείτε βάζοντας την αγαπημένη μας μουσική χορεύοντας για 5΄
3. Ξεκινήστε με τις ασκήσεις που περιγράφονται πιο κάτω, στα γράμματα του **ονόματός σας**.
4. Αν αντέχετε, συνεχίστε και με το **επίθετο**.
5. Εκτελέστε το πρόγραμμα τρεις φορές την εβδομάδα
6. Για ποικιλία, φτιάξτε δύο κύβους ( Γ΄ - Στ΄ τάξεις)

Στις πλευρές του **α΄ κύβου** γράψτε από 4 γράμματα της αλφαβήτου.

Στις πλευρές του **β΄ κύβου** βάλτε από 

Ρίξτε τον κάθε κύβο και επιλέξτε

**α.** τις ασκήσεις που αντιστοιχούν στο χρώμα της πλευράς

**β.** τις ασκήσεις των γραμμάτων της πλευράς.

- A.** Πήδα πάνω κάτω 10 φορές με τα δύο πόδια.
- B.** Ανασήκωνε το πόδι με λυγισμένο γόνατο συνεχόμενα 5 φορές και χτύπα τις παλάμες σου κάθε φορά κάτω από το μηρό. Κάνε το ίδιο και με το άλλο πόδι.
- Γ.** Κάνε κουτσό στο ένα πόδι 5 επαναλήψεις και μετά στο άλλο. Δοκίμασε το ίδιο εναλλάξ τα πόδια για 10 συνεχόμενες επαναλήψεις.
- Δ.** Επιχείρησε 5 κοιλιακούς έχοντας τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα να πατούν στο έδαφος.
- Ε.** Ξεκίνα από ένα σημείο και προχώρησε προς την πόρτα σα καγκουρώ. Επιστρέφεις περπατώντας (5 επαναλήψεις)
- Ι.** Κάνε 10 jumping Jacks
- Η .** Μετακινήσου (πήδα)σα βάτραχος για μία απόσταση 5 φορές(επιστροφή με βάδισμα).
- Θ.** Ισορρόπησε στο δεξί πόδι μετρώντας μέχρι το 10.

- I.** Ισορρόπησε στο αριστερό πόδι μετρώντας μέχρι το 10.
- K.** Μετακινήσου με πλάγια βήματα προς ένα σημείο και επέστρεψε στο σημείο εκκίνησης  
βλέποντας προς ίδια κατεύθυνση (8 επαναλήψεις)
- Λ.** Κάνε βήμα σα στρατιώτης (20 επαναλήψεις)
- M.** Κάνε 10 επιτόπιους καλπασμούς(αλογάκι)
- N.** Κάνε επιτόπου 16 χόπλες (βήμα και κουτσό στο ίδιο πόδι)
- Ξ.** Πήδα από το ένα πόδι στο άλλο 10 φορές
- O.** Κάνε 6 push ups
- Π.** Κάνε 10 βαθιά καθίσματα
- P.** Ακούμπησε την πλάτη σε ένα τοίχο κι άρχισε να κατεβαίνεις λυγίζοντας τα γόνατα μέχρι το σημείο που διατηρείς την επαφή με τον τοίχο. Μείνε σε αυτή τη θέση μετρώντας μέχρι το 8.
- Σ.** Μετακινήσου με βήματα γρήγορα προς τα πίσω κι επέστρεψε στο σημείο εκκίνησης με  
Χόπλες ( 6 επαναλήψεις)
- T.** Τεντωθείτε σα να θέλετε να φτάσετε ένα σύννεφο μετρώντας ως το 15
- Υ.** Μετακινηθείτε στις μύτες μέχρι ένα σημείο κι επιστρέψτε στις φτέρνες με την όπισθεν.(5)
- Φ.** Κάνε 10 περιφορές των χεριών προς τα εμπρός με τον κορμό σε όρθια θέση
- Χ.** Κολύμπα ύπτιο περνώντας το χέρι δίπλα στο αυτί τεντωμένο σε όρθια θέση.
- Ψ.** Προσποιήσου πως πετάς (25 επαναλήψεις χεριών)
- Ω.** Προσποιήσου πως είσαι αστερίας Ξάπλωσε στο χαλί και ονειρέψου για 20´´