

Γυμναστική στο σπίτι

Προσοχή στην ασφάλεια

- Απομακρύνετε έπιπλα κ αντικείμενα που μπορεί να πέσουν πάνω σας καθώς κινείστε.
- Μην κάνετε γυμναστική πάνω σε χαλιά που μπορεί να γλιστρούν.
- Είναι καλύτερο να φοράτε τα αθλητικά σας παπούτσια γιατί μπορεί να γλιστρήσετε αν είστε ξυπόλυτοι ή φοράτε κάλτσες.
- Ντυθείτε άνετα.

1. Ο τροχός της γυμναστικής

Γυρίζετε τον Τροχό της Γυμναστικής κ εκτελείτε για 1λπτ ή κ παραπάνω την άσκηση που σας λέει ή δείχνει.

<https://wordwall.net/el/embed/41a15302b2db424eabf4bc93ec171a21?themeld=52&templated=8>

<https://wordwall.net/resource/7751970>

2. Χόρεψε κ μετά στάσου όπως σου δείχνω

<https://www.youtube.com/watch?v=EcnQNWBXE5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=mUSgKSgS4-E>

3. Κάνε ό,τι κάνει ο χαρακτήρας

https://www.youtube.com/watch?v=DO-R5EfG_N4

<https://www.youtube.com/watch?v=A0dkwlrC6ok>

<https://www.youtube.com/watch?v=wu--9fOkOJM>