

ΑΣΚΗΣΕΙΣ Α & Β ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



Ξεκινάμε με επιτόπιο τρέξιμο για 1 λεπτό

Κάνουμε 7 ασκήσεις με ένα απλωμένο σχοινάκι στο πάτωμα ή κάνουμε μια ευθεία με μια ταινία που κολλάμε κάτω!

Αναπηδήσεις με τα δυο πόδια ή με το ένα όπως λέει η άσκηση .

Μετράμε 10 αναπηδήσεις κάθε φορά.

Ανάμεσα στις ασκήσεις κάνουμε επιτόπιο τρέξιμο & μετράμε μέχρι το 30 από μέσα μας.

Όταν κάνουμε τις ασκήσεις ξεκουραζόμαστε για 5 λεπτά και αν θέλουμε το ξανακάνουμε!

Τελειώνουμε με επιτόπιο τρέξιμο 1 λεπτό.