Υποδειγματική ρουτίνα ρυθμικών – κινητικών σχημάτων με δεξιότητες: **μετακίνησης, στροφής, ισορροπίας** σε συνδυασμό με αντιληπτικοκινητικά στοιχεία: **γνώση σώματος, χώρου, κατεύθυνσης, χρόνου**

 1 2

          

 κινήσεις χεριών βήματα εμπρός

 3 4

       

 βήματα πλάι τρέξιμο πίσω

 5 6

       

 στροφή Α-κλείσιμο στροφή Δ- κλείσιμο

 7 8

      

βήματα σταυρωτά διαγώνια προετοιμασία-ισορροπία

 9 10

       

 chasse’ σε κύκλο chassse’ σε κύκλο

 11 12

      

βήματα προς τα πίσω σε κύκλο χέρια επάνω- χέρια κάτω/πόζα

Ελιζάνα Πολλάτου, αναπ.καθ.ΤΕΦΑΑ-ΠΘ--------722-Ρυθμός και Μουσική στη Φυσική Αγωγή/2016