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

1 2

C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF     C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF

κινήσεις χεριών βήματα εμπρός

3 4

C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIFC:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIFC:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIFC:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIFC:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF

βήματα πλάι τρέξιμο πίσω

5 6

   C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF    C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF

στροφή Α-κλείσιμο στροφή Δ- κλείσιμο

7 8

C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF 

βήματα σταυρωτά διαγώνια προετοιμασία-ισορροπία

9 10

C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\127.TIF

chasse’ σε κύκλο chassse’ σε κύκλο

11 12

C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF C:\Users\elisana\Documents\722_2011\126.TIF  

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