

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

4/4

1



κινήσεις χεριών

2



βήματα εμπρός

3



βήματα πλάι

4



τρέξιμο πίσω

5



στροφή Α-κλείσιμο

6



στροφή Δ-κλείσιμο

7



βήματα σταυρωτά διαγώνια

8



προετοιμασία-ισορροπία

9



chasse' σε κύκλο

10



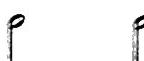
chasse' σε κύκλο

11

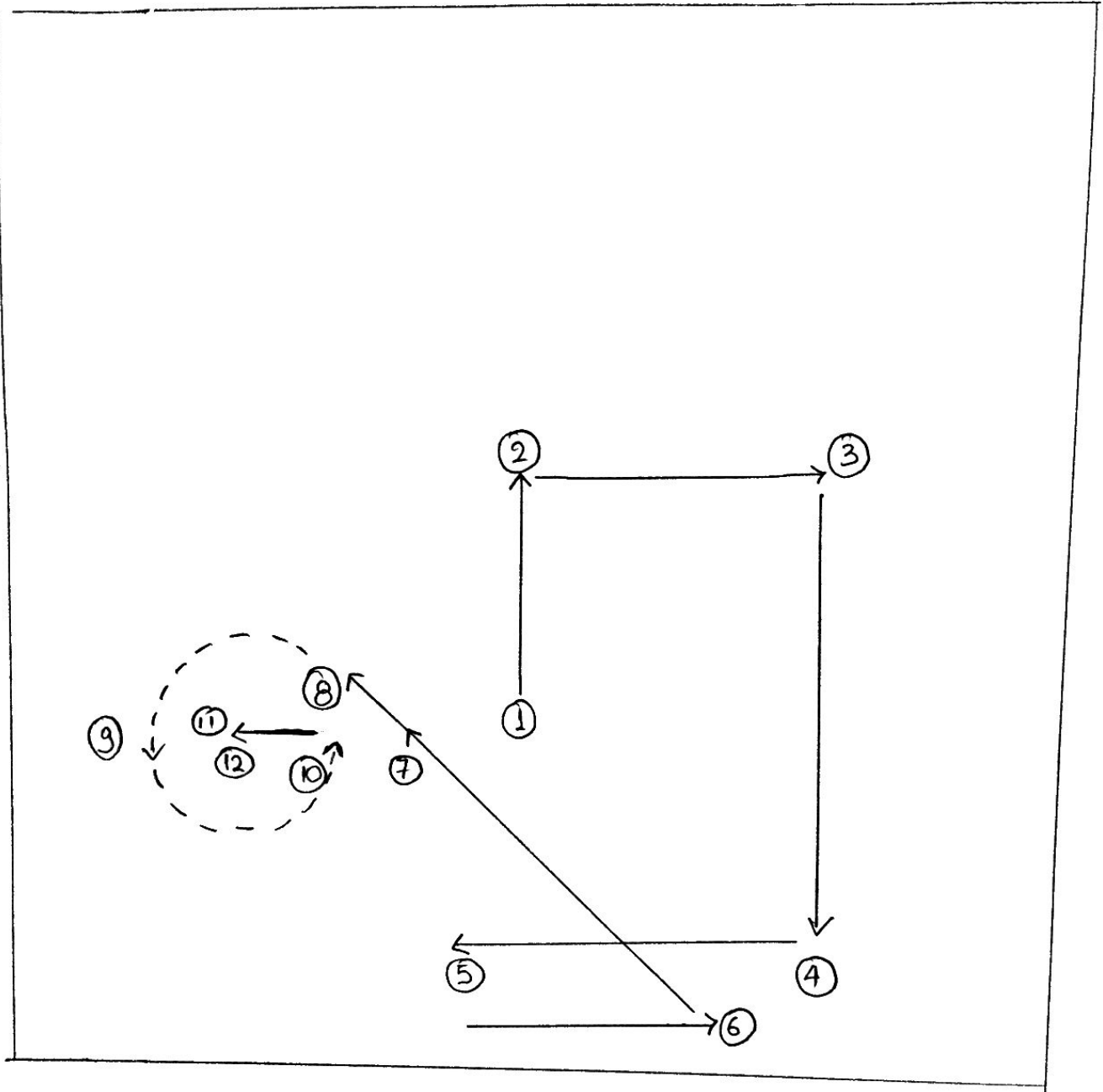


βήματα προς τα πίσω σε κύκλο

12



χέρια επάνω- χέρια κάτω/πόδια



Διαδρομές στο χώρο