

Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης: Εξάσκηση με Σχοινάκι

Ημερολόγιο Άσκησης με Σχοινάκι!

Κάνω Σχοινάκι – Επίπεδο 1

Στόχος: Κάνω σχοινάκι:

1. απλή αναπήδηση με δύο πόδια - Bounce
2. διπλή αναπήδηση με δύο πόδια – Double bounce
3. αλογάκι

Για βοήθεια συμβουλεύομαι το βιντεάκι στον πιο κάτω σύνδεσμο:

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro->

Πρόκληση: Κάνω εξάσκηση για να:

1. Καταφέρω όλα τα είδη αναπήδησης με σχοινάκι, με ρυθμό
2. Πετύχω να κάνω τις περισσότερες επαναλήψεις με ρυθμό για κάθε είδος αναπήδησης με σχοινάκι.
3. Καταγράψω τις επαναλήψεις κάθε φορά στο Ημερολόγιο Άσκησης με Σχοινάκι.



