

Κινητικά ερεθίσματα για την ικανότητα της ισορροπίας για 4-8 ετών!

Ιδέες για τους γονείς! Δοκιμάστε και εσείς μαζί τους!

- Στήριξε το βάρος σου σε διάφορα μέρη του σώματος.
- Προσπάθησε να στηρίξεις το βάρος του σώματος πάνω σε 4 μέλη του σώματος.
- Προσπάθησε να στηρίξεις το βάρος του σώματος πάνω σε 3 μέλη του σώματος.
- Στήριξε το βάρος σου στα πόδια σου. Βρες την διαφορά όταν τα πόδια βρίσκονται πολύ κοντά το ένα με το άλλο, λίγο πιο ανοιχτά και πολύ ανοιχτά.
- Στήριξε το βάρος σου στα πόδια σου. Προσπάθησε να κινήσεις τα χέρια σου απομακρύνοντας τα από το σώμα σου χωρίς όμως να αλλάξουν θέση τα πόδια σου.
- Μετακινήσου στο χώρο και μετά από 10 βήματα σταμάτησε μία θέση ισορροπίας και μέτρα μέχρι το 5.
- Στήριξε το βάρος του σώματος στα 2 πόδια ανοιχτά (περίπου 30cm). Σταδιακά κλείσε τα πόδια μέχρι να μείνεις σε στήριξη με το 1 πόδι (κουτσό).
- Ισορρόπησε στο 1 πόδι. Ποια είναι η πιο κατάλληλη θέση των χεριών για πιο άνετη θέση;

- Κάνε άλμα με το 1 πόδι και προσγειώσου με τα 2 πόδια.
- Κάνε άλμα με το 1 πόδι και προσγειώσου σε 1 πόδι (στο ίδιο).
- Κάνε άλμα με το 1 πόδι και προσγειώσου σε 1 πόδι (στο αντίθετο)
- Κάνε άλμα με τα 2 πόδια και προσγειώσου σε 1 πόδι.
- Κάνε άλμα με τα 2 πόδια και προσγειώσου με τα 2 πόδια.