

Φουλάρια



Το **ρίξιμο - πιάσιμο** είναι από τις πιο βασικές δεξιότητες στη Φυσική Αγωγή και μας βοηθά να γίνουμε καλοί σε αρκετά αθλήματα αργότερα όταν μεγαλώσουμε.

Οι πιο πολλοί συνήθως γνωρίζουν πολλά παιχνίδια για ρίξιμο πιάσιμο χρησιμοποιώντας μια μπάλα. Η πραγματικότητα είναι όμως πως στη Φυσική Αγωγή μαθαίνουμε να χειριζόμαστε πολλά και διαφορετικά υλικά. Εξάλλου οι μπάλες μέσα στο σπίτι συνήθως δημιουργούν ένα μικρό «χάος».

Γι' αυτό, αυτή βδομάδα σκεφτήκαμε τα **φουλάρια**. Τα φουλάρια είναι ένα σημαντικό υλικό για τη γυμναστική και το χρησιμοποιούμε κυρίως στις μικρές τάξεις, χωρίς να σημαίνει ότι και οι «μεγάλοι» δεν θα βρουν κάποιες από τις δραστηριότητες που θα παραθέσουμε πιο κάτω δύσκολες ή τουλάχιστον “προκλητικές”. Τα φουλάρια λοιπόν δεν είναι τίποτα άλλο παρά λεπτά κομμάτια υφάσματος (ορκάντζα ή τούλι) που στην περίπτωση μας θα το αντικαταστήσουμε με τις κοινές (όσο πιο ελαφριές γίνεται) πετσέτες κουζίνας. Στους τρεις συνδέσμους που προτείνουμε παρακάτω υπάρχουν δραστηριότητες για όλα τα επίπεδα. Μπορείτε να βλέπετε το βιντεάκι και να εκτελείτε ταυτόχρονα τις ασκήσεις μαζί με τον «κύριο», ή να το δείτε για να πάρετε ιδέες και μετά να παίξετε μόνοι σας. Συνιστούμε το πρώτο.



Επίπεδο 1 – Με ένα φουλάρι (12λεπτά) .

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=rpqRHwqtINc>

Εναλλακτικά πληκτρολογήστε: *Phys.Ed.Review (Scarves Phys.Ed.School)*

Στα τελευταία 2 λεπτά δίνεται χρόνος για να σκεφτείς μια δική σου καινούργια δραστηριότητα

Επίπεδο 2 - Χρησιμοποιώ 2 φουλάρια (9 λεπτά)

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=sQ8TKt5H2uc>

Εναλλακτικά πληκτρολογήστε: *Phys.Ed.Review (The Super 7 - Juggling Scarves)*

Επίπεδο 3 – Μαθαίνω πως να χρησιμοποιώ 3 φουλάρια. (juggling – κάνω ζογκλερικά) (5 λεπτά)

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=4aHcmUAWo7I>

Εναλλακτικά πληκτρολογήστε: *Tutorial How to get started at Juggling, Three Scarves*

Καλή εξάσκηση!!

