

Μένουμε Σπίτι – Γυμναστική!

Γυμναστική στο σπίτι! Αυτό προτείνουν οι γυμνάστριες στο blog του 4^{ου} Δημοτικού σχολείου Π.Φαλήρου. Με αυτό τον τρόπο θα έχουν ενέργεια, καλή διάθεση και καλή φυσική κατάσταση.

- [Γυμναστική στο σπίτι \(α μέρος\)](#)
 - [Γυμναστική στο σπίτι \(β μέρος\)](#)
-

2 βίντεο από το Σπύρο Σαμόλη προπονητή καλαθοσφαίρισης και εργαζόμενο στα ΚΔΑΠ Π.Φαλήρου για τους μικρούς μας φίλους και τους γονείς τους.

-Ζέσταμα, διατάσεις

-Δρομικές ασκήσεις

-Ασκήσεις βασικής τεχνικής στο μπάσκετ

Υλικά: μια πετσέτα, μια μπάλα του μπάσκετ (εναλλακτικά χρησιμοποιούμε παιδική μπάλα), καλή διάθεση!

-Ώρα απασχόλησης: 30' - 45'

• Η Γυμνάστρια του 4ου Δημοτικού σχολείου Ζωή Παπαιωανίδου μας δίνει οδηγίες για γής να γίνεται πολύ προσεκτικά

- Παιχνιδιάρικη γυμναστική ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ – Kids Workout | Tsampika Kasioti

Το πρόγραμμα έχει γυμναστική για ΜΙΚΡΟΥΣ & για μεγάλους!!!! Μπορείτε να κάνετε το πρόγραμμα 2-3 φορές με διάλειμμα 1-2 λεπτά, ανάλογα τις αντοχές σας (Ακούστε το σώμα σας και πράξτε ανάλογα)

Από την Μαρία Οικονόμου-γυμνάστρια στα ΚΔΑΠ Π.Φαλήρου

Ασκήσεις μέσα από παιχνίδι :



- Η γυμνάστρια Ιουλία Γιουβάνογλου έχει ετοιμάσει ένα Βίντεο Γυμναστικής Για Ενήλικες. Εσείς ΠΡΟΣΟΧΗ !! Γυμναστείτε προσεκτικά και όσο η φυσική σας κατάσταση το επιτρέπει.

- Επειδή όλοι έχουμε ανάγκη αυτή την εποχή για κίνηση η γυμνάστρια Ιουλία Γιουβάνογλου έχει ετοιμάσει ένα Βίντεο Γυμναστικής Για ηλικίες πάνω από 60 . Εσείς ξέρετε, ΠΡΟΣΟΧΗ !! Γυμναστείτε τόσο, όσο η φυσική σας κατάσταση το επιτρέπει.

<https://www.youtube.com/watch?v=PbMKap8Lvsc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR22Vg0uR3BRwM0dMZSxW0GcovS8ME9rs0EZtgTzttfcdi0YV2V5Xki82FU>

- Η Ιουλία Γιουβάνογλου συνεχίζει να μας γυμνάζει , με προσοχή και υπευθυνότητα! Ακολουθήστε την !
-