

## **Καλλισθενική γυμναστική**

### **1. Άλματα σαν κουνελάκια (Bunny jumps)**

*Οφέλη: Δυναμώνουν τα πόδια, αναπτύσσουν την ισορροπία και ενισχύουν την αερόβια αντοχή.*

#### **Πώς να το κάνετε:**

- Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα, με ίσια πλάτη.
- Λυγίστε τα γόνατα και φέρτε και τα δύο χέρια στο κεφάλι, με τα δάχτυλα να πέφτουν προς τα εμπρός, σαν αυτιά κουνελιού.
- Κάντε αλματάκια και με τα δύο πόδια με τη μουσική, προχωρώντας μπροστά, πίσω, πλάι-πλάι. Για αλλαγή, μπορείτε να χοροπηδάτε στηρίζοντας το βάρος σας μία στο ένα πόδι και μία στο άλλο.

### **2. Μπουσούλημα σαν αρκουδάκια (Bear crawls)**

*Οφέλη: Δυναμώνει τα χέρια, τους ώμους, το στήθος, ενισχύει την αντοχή και βελτιώνει τη συνολική σταθερότητα του κέντρου.*

#### **Πώς να το κάνετε:**

- Πάρτε θέση στα τέσσερα με τα χέρια σας στο ύψος των ώμων και τα πόδια πίσω σας, με τους γοφούς σηκωμένους.
- Κοιτάζτε εμπρός και μπουσουλήστε στο δάπεδο, ξεκινώντας με δεξί χέρι και αριστερό πόδι. Συνεχίστε με αριστερό χέρι και δεξί πόδι.
- Κάντε περίπου 6 βήματα και στη συνέχεια γυρίστε πίσω.

### **3. Γάτα (Mad cat)**

*Οφέλη: Βελτιώνει τη στάση και την ισορροπία, δυναμώνει τη σπονδυλική στήλη και το λαιμό.*

- Πάρτε θέση στα τέσσερα με την πλάτη σε ουδέτερη, ελαφρώς χαλαρή θέση.
- Εισπνέοντας και συστέλλοντας τους μύες του στομάχου, τεντώστε την πλάτη στρογγυλεύοντάς την όσο το δυνατό περισσότερο.
- Μείνετε για 40 δευτερόλεπτα και απελευθερώστε ένα μεγάλο «μιάουου»!

#### 4. Περπάτημα της πάπιας (Duck walk)

*Οφέλη: Δυναμώνει το κάτω μέρος της πλάτης και τα πόδια και αναπτύσσει μεγαλύτερη αίσθηση ισορροπίας.*

- Τοποθετήστε τα πόδια σας ελαφρώς χωριστά, λυγίζοντας τα γόνατα σε θέση squat.
- Τοποθετήστε τα χέρια στο εσωτερικό των ποδιών, στηρίζοντας τον αριστερό αστράγαλο με το αριστερό χέρι και τον δεξιό αστράγαλο με το δεξί χέρι.
- Σε αυτή τη θέση, περπατήστε προς τα πίσω.

#### 5. Περπάτημα του κάβουρα (Crab walk)

*Οφέλη: Δυναμώνει οπίσθιους μηριαίους, τρικέφαλους, κοιλιακούς, γλουτούς και κορμό. Ιδανικό για ημέρες στην παραλία!*

- Καθίστε και με τα δύο πόδια επίπεδα στο δάπεδο.
- Τοποθετήστε τα χέρια σας επίπεδα στο δάπεδο και ελαφρά πίσω από το σώμα.
- Με τα γόνατα λυγισμένα, σηκώστε τους γοφούς από το δάπεδο και περπατήστε προς τα πίσω.

(Πηγή: <https://www.holmesplace.com/gr/el/blog/lifestyle/calisthenics-for-children-5-animal-style-exercises-kids-will-love>)

### Κινητικά παιχνίδια

1. «**Ο μαγικός καθρέφτης**»: Τα παιδιά, όπως είναι χωρισμένα σε ζευγάρια με τη συνοδεία μουσικής, με το ένα να εκτελεί ρυθμικές κινήσεις και το άλλο να το μιμείται.
2. «**Η σκιά μας**»: Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια (δρομέας – κυνηγός) των ίδιων ικανοτήτων και τους λέμε να ακολουθήσουν την σκιά τους σε στάση και σε κίνηση. Με το παράγγελμα του γυμναστή, τα παιδιά (κυνηγοί) προσπαθούν κυνηγώντας το ζευγάρι τους να πατήσουν τη σκιά (των δρομέων). Έπειτα γίνεται αλλαγή ρόλων.

(Πηγή: 54 παιχνίδια για το Δημοτικό Σχολείο, Λεβεντάκης, <http://files.leventakis.webnode.gr>)

27...  
ιδέες για



Σπιτική μπάρα με  
νιφάδες βρώμης



Γιαούρτι με μέλι και  
ξηρούς καρπούς

Σπιτικό κέικ με  
καστανή ζάχαρη ή μέλι



Ψωμί ολικής άλεσης  
με τυρί

Sticks λαχανικών  
(αγγουράκια/ καροτάκια)  
και γιαούρτι ή τυρί κρέμα

Μουστοκούλουρο

Ψωμί ολικής με μέλι  
και ταχίνι ή με  
βούτυρο και μέλι ή  
μαρμελάδα



Γιαούρτι με φρούτα

Παστέλι σουσαμένιο  
ή ξηρών καρπών με  
μέλι



Ψωμί ολικής και αυγό

Φρούτο & ξηροί καρποί



Ανάμεικτοι ξηροί  
καρποί



Σπανακόπιτα ή  
τυρόπιτα σπιτική με  
χωριάτικο φύλλο



Κουλούρι Θεσσαλονίκης  
Χαρουποαξιμαδάκι με  
τυρί

Κριτσίνια, ντοματίνια  
και τυράκι



Σπιτικό τυροπιτάκι/  
σπανακοπιτάκι/  
κιμαδοπιτάκι



Αραβική πίτα με σπιτικές  
κοτομπουκιές και  
λαχανικά

Αραβική πίτα με τυρί &  
λαχανικά ή ομελέτα

Σπιτική πίτσα

Αυγό βραστό με  
ντοματίνια/ αγγουράκι

Αυγό βραστό με ψωμάκι ή  
κριτσινάκια

Αραβική πίτα με λιωμένη  
κουβερτούρα (εύκολη  
κρέπα)



Muffin αλμυρό με τυρί/  
ή και λαχανικά

Μηλόπιτα ή κέικ μήλου



Κέικ καρότου

Ανάμεικτους ξηρούς  
καρπούς και αποξηραμένα  
φρούτα