



زنگ ورزش

پرش اسکیتی

سلام دوستان عزیز و ورزش دوست. امیدوارم حال دلتان عالی باشد. با یک زنگ ورزش دیگر همراه ما باشید. ابتدا صاف بایستید و با هر شماره ی ۱، ۲، ۳، یک پرش ملایم و کوتاه انجام دهید و هم زمان یک پا را به سمت پهلو بکشید. با شماره ی ۱، ۲، ۳ پای کشیده شده را خیلی سریع کنار پای دیگر ببرید و دقیقاً زمانی که کنار هم رسیدند، این حرکت را برای پای دیگر انجام دهید. سرعت شمارش را بالا ببرید تا تمرکز و سرعتتان افزایش پیدا کند. بچه ها بعد از اینکه سه دور این کار را تکرار کردید، می توانید زاویه ی پای کشیده را تغییر دهید. این حرکت در تمرینات اسکیت سواری بسیار انجام می شود تا مچ و ساق پا و هماهنگی بدن تقویت شود.

