

**Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης: Καθημερινή εξάσκηση με Σχοινάκι****Ημερολόγιο Άσκησης με Σχοινάκι!****Κάνω Σχοινάκι – Επίπεδο 2****Στόχος**

Κάνω σχοινάκι με ρυθμό:

1. Απλή αναπήδηση με δύο πόδια - Bounce
2. Διπλή αναπήδηση με δύο πόδια – Double bounce
3. Σκιέρ - Skier
4. Καμπάνα - Bell
5. Ανοικτά – κλειστά πόδια (side straddle)
6. Ανοικτά – σταυρωτά πόδια (side straddle cross)
7. Ψαλιδάκια (Scissors)

**Βήματα εργασίας:**

- 1 Κάνω τα αλματάκια χωρίς σχοινάκι

Για βοήθεια συμβουλεύομαι το βιντεάκι που ακολουθεί (μέχρι το 2:45 λεπτό).

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLAD9NmulYEbN\\_BrjUygx](https://www.youtube.com/playlist?list=PLAD9NmulYEbN_BrjUygx)

- 2 Κάνω τα αλματάκια με σχοινάκι

**Πρόκληση**

Κάνω εξάσκηση για να:

1. Καταφέρω όλα τα είδη αναπήδησης με σχοινάκι.
2. Πετύχω να κάνω τις περισσότερες επαναλήψεις για κάθε είδος αναπήδησης με σχοινάκι.
3. Κάνω Σχοινάκι σε καθημερινή βάση και καταγράφω τις επαναλήψεις κάθε φορά στο Ημερολόγιο Άσκησης με Σχοινάκι.

