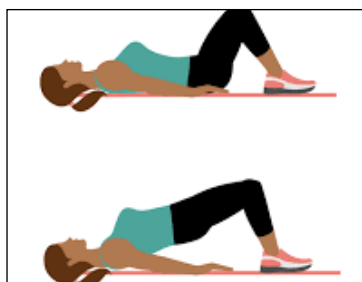

Ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού του σώματος



Η ενδυνάμωση του κορμού είναι πολύ σημαντική για τη σωστή στάση του σώματος. Η μειωμένη δύναμη του, προκαλεί προβλήματα στην κινηματική του σώματος με αποτέλεσμα την αδυναμία διατήρησης μιας λειτουργικής στάσης. Παρακάτω περιγράφονται βασικές ασκήσεις ενδυνάμωσης.

1. Γέφυρα. Το παιδί ξαπλώνει με την πλάτη και τα γόνατα λυγισμένα ακουμπούν το πάτωμα. Σπρώχνει δυνατά με τις φτέρνες του για να σηκωθούν οι γλουτοί από το πάτωμα, ενώ το κεφάλι και οι ώμοι πρέπει να ακουμπούν στο πάτωμα. Παραμένει στη θέση αυτή για δεκαπέντε δευτερόλεπτα και εκτελεί τρία σετ.



2. Σούπερμαν. Το παιδί βρίσκεται σε πρηνή θέση στο πάτωμα και προσπαθεί να σηκώσει τα χέρια ψηλά και μπροστά έτσι ώστε το πάνω μέρος του κορμού θα σηκωθεί από το πάτωμα. Τρία σετ των δέκα επαναλήψεων.



3. Μη με αφήσεις να σε ρίξω κάτω. Η άσκηση γίνεται σε στάση χονυπετής και δουλεύετε σε ζευγάρι. Ο στόχος είναι να διατηρήσουν την σταθερότητα του κορμού τους και να παραμείνουν «όρθια». Το ένα άτομο προσπαθεί να σπρώξει το άλλο και να πέσει κάτω. Παραλλαγή της άσκησης είναι ο ένας να πετάει διάφορες μπάλες και ο άλλος από τη θέση χονυπετής να προσπαθεί να τις πιάνει. Όσο πιο βαριά μπάλα τόσο πιο δύσκολη άσκηση.

4. Περπάτημα με τα χέρια (καροτσάκι). Άσκηση σε ζευγάρι. Το παιδί σε πρηνή θέση στο πάτωμα, ο άλλος κρατάει τους μηρούς (εύκολο) ή τους αστραγάλους (δύσκολο) και προσπαθεί να περπατήσει με τα χέρια δέκα βήματα μπροστά και δέκα προς τα πίσω.

5. Πίστα εμποδίων. Χρησιμοποιείστε διάφορα αντικείμενα στο σπίτι, όπως καρέκλες τραπέζια ή ότι άλλο θέλετε. Φτιάξτε μια πίστα εμποδίων όπου το παιδί πρέπει να σκαρφαλώσει στο τραπέζι, να πηγαίνει από καρέκλα σε καρέκλα, να περνάει κάτω από καρέκλα κλπ.

Ακόμη, οι καθημερινές δουλειές του σπιτιού για παράδειγμα το σκούπισμα, η μεταφορά ψώνιων, το άπλωμα των ρούχων κλπ βοηθούν στην ενδυνάμωση του κορμού του σώματος (και στην ξεκούραση των χονιών).

Μπάλες και παιχνίδια

Στην παρακάτω εικόνα παρατηρείς μερικές μπάλες. Κάθε μπάλα έχει διαφορετικό μέγεθος και είναι φτιαγμένη για κάποιο άθλημα. Μπορείς να ταιριάξεις τη μπάλα με το άθλημα;



Πετοσφαίριση



Καλαθοσφαίριση



Υδατοσφαίριση



Ποδόσφαιρο



Χειροσφαίριση



Μπέιζμπολ

