

# Με τη γυμναστική κάνω γερό κορμί! 1,2,3 μπείτε στη γραμμή!

Παιχνίδι για 2 παίκτες

Ο καιρός τώρα την άνοιξη είναι υπέροχος! Παρόλο που μένουμε σπίτι για να προστατευτούμε, μπορούμε να βγούμε έξω στην αυλή ή το μπαλκόνι μας να ασκηθούμε και να απολαύσουμε και τις ακτίδες του ήλιου!



Θα χρειαστεί μαζί με κάποιον μεγάλο να σχηματίσετε 8 κύκλους στο πάτωμα (4 για κάθε παίκτη), όπως ακριβώς φαίνονται στην εικόνα και στη μέση ένα Χ. Για να το κάνετε αυτό θα χρησιμοποιήσετε κιμωλίες ή παστέλ σε 4 διαφορετικά χρώματα. Αν δεν έχετε στο σπίτι, μπορείτε να κόψετε χρωματιστές κόλλες ή χαρτόνια και να τα κολλήσετε στο πάτωμα ή ακόμα να χρωματίσετε εσείς σε άσπρο χαρτί και να το κόψετε σε κύκλους. Τα χρώματα στις τέσσερις κατευθύνσεις (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά) πρέπει να είναι τα ίδια και για τους δύο παίκτες (π.χ. στα αριστερά του κάθε παίκτη κόκκινο χρώμα, μπροστά από τον κάθε παίκτη κίτρινο χρώμα κλπ)



Και οι δύο παίκτες στέκονται πάνω στο σημείο Χ, κοιτάζοντας ο ένας τον άλλο. Ο πρώτος παίκτης πηδά και με τα δύο πόδια πάνω στον κύκλο που επιλέγει και επιστρέφει πάλι με πήδημα στο σημείο Χ. Για παράδειγμα: κίτρινος, σημείο Χ, πράσινος, σημείο Χ. Όταν τελειώσει ο πρώτος παίκτης αρχίζει ο δεύτερος, ο οποίος πρέπει να μιμηθεί και να επαναλάβει τις κινήσεις του πρώτου παίκτη. Για το λόγο αυτό χρειάζεται να παρατηρείτε προσεκτικά τις κινήσεις του άλλου!

Μπορείτε την ώρα που πηδάτε να λέτε μεγαλόφωνα τις κινήσεις σας π.χ. κίτρινο, κίτρινο, μπλε. Να θυμάστε ότι μετά από κάθε κύκλο πηδάμε στο σημείο Χ και μετά προχωράμε σε άλλον!

Αν θέλετε στη συνέχεια να αυξήσετε το βαθμό δυσκολίας μπορείτε να κάνετε περισσότερες κινήσεις από πριν και να δείτε αν μπορείτε να μπερδέψετε τον συμπαίκτη σας! Μπορείτε, επίσης να το δοκιμάσετε με το ένα πόδι (κουτσό). ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!

**Παραλλαγή:** Αντί για κύκλους σχεδιάστε τέσσερα διαφορετικά γεωμετρικά σχήματα π.χ. κύκλος, τετράγωνο, τρίγωνο, ορθογώνιο και την ώρα που πηδάτε να λέτε μεγαλόφωνα το όνομα του γεωμετρικού σχήματος.

**ΔΗΜΟΣΙΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΔΑΛΙΟΥ Γ΄**

