



زنگ ورزش



نازنین صفاییان

پرتاب ابر

سلام ورزشکاران کوچولوی عزیز. امیدوارم شاد و تندرست باشید. این جلسه می‌خواهیم با هم تمرینی انجام دهیم که دامنه‌ی حرکتی شانه را افزایش می‌دهد و باعث هماهنگی دو طرف بدن می‌شود. ابتدا صاف بایستید و پاها را بیشتر از عرض شانه باز کنید. یک توپ سبک یا یک وسیله‌ی سبک که به راحتی بتوانید آن را جابه‌جا کنید مثل جامدادی یا بطری آب را کنار خود قرار دهید. با هر شماره کمی خم شوید و وسیله را در حالت کشش به سمت مخالف و بالای سر ببرید. این حرکت را برای هر سمت بدن ۱۰ بار تکرار کنید. یادتان باشد برای خم شدن نباید پشت و کمر را قوز کنید بلکه پایی را که توپ کنارش است کاملاً بکشید و با کشش پهلوی و کتف توپ را حرکت دهید.

