

# ΣΧΟΙΝΑΚΙ



## 1. Κανονικό άλμα

Πιάσε το σχοινί άλματος και με τα δύο χέρια στο ύψος της μέσης και άρχισε να κουνάς το σχοινί. Πήδα με τα πόδια ενωμένα



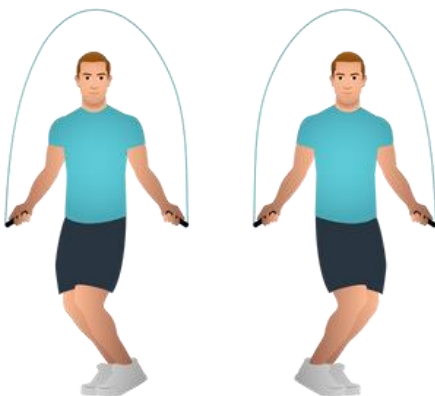
## 2. Τρέξτε στη θέση σας

Μπείτε στην αρχική σας θέση και αρχίστε να ταλαντεύετε το σχοινί. Αντί να πηδάτε το σχοινί και με τα δύο πόδια, περάστε ένα πόδι κάθε φορά πάνω από το σχοινί σαν να περπατούσατε στη θέση σας.



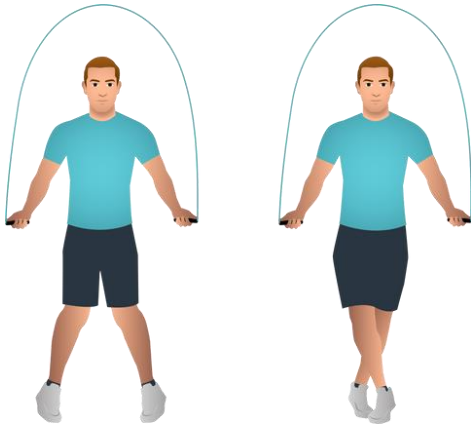
## 3. Άλμα στο ένα πόδι

Ξεκινήστε με το κανονικό άλμα και μόλις μπείτε στο ρυθμό, σηκώστε ελαφρά το ένα πόδι και συνεχίστε να πηδάτε στο ένα πόδι.. Για να μεταβείτε στο άλλο πόδι, πηδήξτε ξανά στα δύο και μετά σηκώστε το άλλο πόδι προς τα πάνω.



## 4. Περιστροφή 3 βημάτων

Ξεκινήστε με το κανονικό άλμα και όταν είστε σε ρυθμό, καθώς προσγειώνεστε, στρίψτε ελαφρά το κάτω μέρος του σώματός σας στο πλάι, έτσι ώστε το γόνατο και τα πόδια σας να δείχνουν προς το πλάι. Για το επόμενο άλμα, στρέψτε το σώμα αντίθετα.



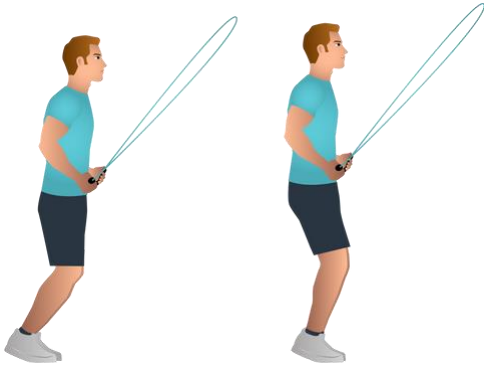
### 5. Σταυρωμένα πόδια

Μπείτε στην αρχική σας θέση με τα πόδια σας ελαφρώς πιο φαρδιά από το συνηθισμένο και μετά αρχίστε να ταλαντεύετε το σχοινί. Σταυρώστε τα πόδια σας στον αέρα και προσγειωθείτε, με σταυρωμένα πόδια. Για το επόμενο άλμα, προσγειωθείτε με τα πόδια ανοιχτά ξανά και επαναλάβετε το άλμα.



### 6. Πλάγια αιώρηση

Ξεκινήστε με το κανονικό άλμα και μόλις πετύχετε τον ρυθμό, σύρετε τα πόδια σας στο πλάι καθώς προσγειώνεστε. Για το επόμενο άλμα, κουνήστε τα πόδια σας προς την άλλη πλευρά και επαναλάβετε την κίνηση.



### 7. Μπροσ και πίσω

Ξεκινήστε με το κανονικό άλμα και μόλις ξεκινήσετε τον ρυθμό, θα προσγειωθείτε με τα πόδια σας ελαφρώς πίσω σας καθώς προσγειώνεστε. Στο επόμενο άλμα, πηδήξτε προς τα εμπρός και μετά επαναλάβετε αυτή την κίνηση.



### 8. Τρέξτε μπρος-πίσω

Αφού κατακτήσετε το τρέξιμο στη θέση σας, μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες κινήσεις τρέχοντας προς τα εμπρός και προς τα πίσω ενώ πηδάτε.

**Προσπάθησε να κάνεις 30 συνεχόμενες φορές**