



مهارت‌های پلايومتریک



ویژه پیش دبستانی و کلاس اول

پلايومتریک به حرکاتی گفته می‌شود که در آن عضلات در مدت زمان کوتاه منقبض شده و با قدرت انفجاری باعث پرش یا جهش می‌شوند.
این حرکات برای کودکان طبیعی، ایمن و بسیار مفید هستند.



۱. پرش ساده



کودک با تمرکز و استفاده از نیروی پاها به سمت بالا می‌پرد و به آرامی فرود می‌آید.

۲. پرش در حلقه



کودک داخل حلقه می‌ایستد و با دو پا به بیرون یا داخل حلقه می‌پرد.

۳. حرکت لی‌لی



کودک با یک پا می‌پرد و روی پای دیگر تعادل خود را حفظ می‌کند.

۴. پرش از روی مانع (ارتفاع کم)



کودک از روی مانع کم‌ارتفاع می‌پرد و با کنترل و تعادل فرود می‌آید.

اهداف این مهارت‌ها برای کودکان:

- ✓ تقویت عضلات پا و افزایش قدرت بدنی
- ✓ بهبود تعادل، هماهنگی و چابکی
- ✓ افزایش اعتماد به نفس و شجاعت در حرکت
- ✓ کمک به رشد سالم و فعال کودکان
- ✓ ایجاد پایه‌ای قوی برای یادگیری مهارت‌های ورزشی در آینده

