



آموزش زیگ زاگ و جلو و عقب



آشنایی با مسیر زیگزاگ



تعریف مسیر: مسیر زیگزاگ یعنی حرکت به صورت مارپیچ یا رفت و برگشت در زاویه‌های مشخص.



تمرین قدم به قدم



راه رفتن زیگزاگ: ابتدا بچه‌ها
فقط راه بروند و مسیر را
بشناسند. دویدن آرام زیگزاگ:
حالا با سرعت کم مسیر را
بدوند. افزایش سرعت: وقتی
مهارت پیدا کردند، سرعت را
بیشتر کنند. رقابت دوستانه:
می‌توان مسابقه‌ی زیگزاگ
ترتیب داد تا انگیزه‌ی بیشتری
داشته باشند.



نکات مهم در دویدن زیگزاگ



به جلو باشد، نه به پاها- بدن
کمی خم شود به جلو- دست‌ها
هماهنگ با پاها حرکت کنند-
در پیچ‌ها، پاها را محکم
روی زمین بگذارند تا تعادل
حفظ شود



اموزش جلو و عقب



مراحل دویدن به جلو

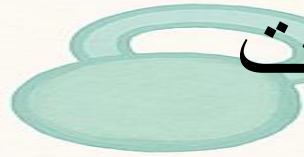




وضعیّت بدن - بدن صاف باشه

- نگاهت به جلو باشه - دست‌ها

کنار بدن و هماهنگ با پاها حرکت
کنن



شروع حرکت : با پای راست
یا چپ شروع کن - قدم‌ها رو
منظم و سریع بردار - نفس
کشیدن یادت نره؛ آرام و منظم



وقتی به خط پایان رسیدی، سرعتت
رو کم کن - چند قدم راه برو تا
ضربان قلبت پایین بیاد



مراحل دویدن به جلو



کمی خم به جلو باش - نگاهت به
پشت شوندهات باشه (نه مستقیم عقب)
- دست‌ها آماده حفظ تعادل باشن

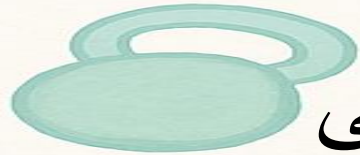




شروع حرکت - قدم‌های کوتاه

بردار - پاها رو با دقت عقب بذار

- مراقب باش به چیزی برخورد نکنی



وقتی به نقطه پایان رسیدی، توقف کن
- چند قدم راه برو و نفس عمیق بکش

