

Πλάγιο ρολάρισμα, κυβίστηση

Θα χρειαστούμε: στρώμα ή μια μαλακή επιφάνεια

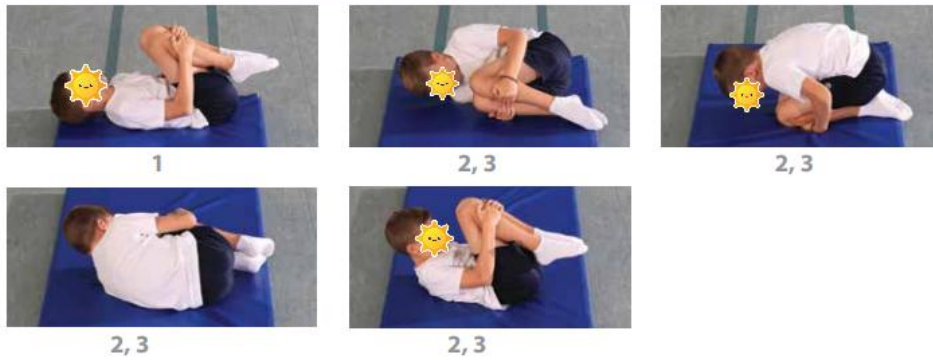
1. Ρολάρισμα με τεντωμένο σώμα



1. Αρχική θέση ανάσκελα με τα χέρια πάνω από το κεφάλι
2. Τα χέρια, η σπονδυλική στήλη και τα πόδια είναι τεντωμένα
3. Το σώμα είναι τεντωμένο και ίσιο και μεταφέρεται το βάρος από την πλάτη στην κοιλιά
4. Η κίνηση είναι συνεχόμενη
5. Το ρολάρισμα γίνεται σε ευθεία πορεία

2. Ρολάρισμα με μαζεμένο σώμα

ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΡΟΛΑΡΙΣΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ - ΠΛΑΓΙΟ ΚΟΥΛΟΥΡΙΑΣΜΕΝΟ



1. Η αρχική θέση είναι ύπτια με τα χέρια γύρω από τα γόνατα που είναι μαζεμένα στο στήθος
2. Η κίνηση είναι συνεχόμενη
3. Το ρολάρισμα γίνεται σε ευθεία πορεία

3. Εκτελώ και τις δύο ασκήσεις με εναλλαγή με συνεχή ροή