

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

▶ **Ζέσταμα (4-5 λεπτά)**

- ▶ 2x8 marsh, χέρια στη μέση, χέρια έκταση-ανάταση
- ▶ Marsh –περιφορές των ώμων πίσω-μπροστά
- ▶ Marsh-κάμψη καφαλίου δεξιά-αριστερά ,μπρός- πίσω
- ▶ Step-touch, χέρια στη μέση

▶ **Βασικό (25-30 λεπτά)**

- ▶ Επιτόπου τροχάδι
- ▶ Grapevine (1 αριστερό,1 δεξί)
- ▶ Step-touch, χέρια στη μέση• Step-touch σταυρώνουν τα χέρια και πάμε zic zac 4 φορές μπροστά και 4 πίσω ξεκινώντας με το δεξί πόδι.
- ▶ Marsh
- ▶ Γόνατο δεξί-αριστερό ψηλά –εναλλάξ
- ▶ Προσθέτουμε και χέρια δεξί πόδι-αριστερό χέρι και αντίθετα.(επιτόπου)
- ▶ Γόνατο δεξί-αριστερό -χέρια στη μέση και προχωρώ μπροστά 4 και πίσω 4
- ▶ V step μπροστά δεξί-αριστερό πίσω δεξί-αριστερό
- ▶ Lunges – χέρια έκταση 2x4
- ▶ **Τέλος**
- ▶ 5 λεπτά για δυνάμωμα των κοιλιακών και ραχιαίων μυών σε αργό ρυθμό έτσι ώστε να ελέγχεται η θέση του σώματος.
- ▶ **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΧΑΛΑΡΩΜΑ**