

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΣΤΕΦΑΝΙΑ

Ρίχνω το στεφανάκι χρησιμοποιώντας διαφορετικές λαβές

Ρίχνω το στεφανάκι ψηλά ώστε αυτό να περιστρέφεται .

Ρίχνω το στεφανάκι ψηλά και κινούμαι να μπω μέσα στο στεφάνι.

Περαιστρέφεται το στεφανάκι γύρω από το χέρι και το ρίχνω ψηλά.

Κυλώ το στεφάνι από το ένα χέρι στο άλλο (μπροστά-πίσω, δεξιά-αριστερά)

Κυλώ το στεφάνι ώστε αυτό να διαγράφει κύκλους

Ρίχνω το στεφάνι με ανάποδες στροφές και αυτό επιστρέφει πίσω.

Ρίχνω και πιάνω το στεφανάκι χρησιμοποιώντας διαφορετικές λαβές

Χρησιμοποιώ το στεφάνι όπως το σχοινάκι και κάνω άλματα

Στριφογυρίζω το στεφάνι και κινούμαι δίπλα του

Κινούμαι στο χώρο με το στεφάνι μου αλλά το στεφάνι πρέπει να ακουμπά πάντα στο έδαφος.

Κυλώ το στεφάνι και τρέχω να μπω μέσα.

Στριφογυρίζω το στεφάνι και κάνω άλμα (με διάφορους τρόπους) να μπω μέσα στο στεφάνι χωρίς να το ακουμπήσω.

Περαιστρέφω το στεφανάκι γύρω από το χέρι, λαιμό, μέση, γόνατα..

Κρατώ το στεφάνι με τα δύο χέρια ψηλά, πάνω από το κεφάλι. Το αφήνω να πέσει στο έδαφος, διπλώνομαι το πιάνω και το ανεβάζω ψηλά.

Ταλάντευση από το ένα χέρι στο άλλο, μπροστά από το σώμα.

Ταλάντευση από το ένα χέρι στο άλλο, πίσω από την πλάτη

Κινούμαι στο χώρο μεταφέροντας το στεφάνι, χωρίς να χρησιμοποιήσω τα δάχτυλα του χεριού μου για να το κρατώ

Κρατώ το στεφάνι και έχω ανοικτά τα χέρια. Περιστρέφομαι γύρω από τον εαυτό μου.

Τοποθετώ το στεφάνι στο πάτωμα. Τοποθετώ τα χέρια μέσα στο στεφάνι και προσπαθώ τα πόδια να πάνε στην άλλη πλευρά

Τοποθετώ το στεφάνι στο έδαφος. Το σηκώνω με διάφορους τρόπους.