

حرکات کششی در کلاس

| روزهای هفته | حرکت اول | حرکت دوم | حرکت سوم | حرکت چهارم | حرکت پنجم | حرکت ششم | حرکت هفتم | حرکت هشتم |
|---|---|---|--|--|--|---|---|---|
| شنبه ✓ درست بنشینیم درست بایستیم | گردن را به سمت چپ و سپس راست خم کرده و نگه دارید. | دست ها را به سمت جلو بکشید. مع دست ها را به سمت بالا و سپس پایین در حالت کشیده نگه دارید. | دست ها را روی هم گذاشته و به سمت بالا در حالت کشیده نگه دارید. | دست ها را پشت سر قرار دهید. یک گرفته و به سمت داخل بدن کشش دهید. | دست ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم کنید. | از حالت نشسته به صورت نیم جگر بلند شده و دست ها را به سمت بالا بکشید. | بایستید. از کمر به سمت پایین خم شوید. دست ها را کنار هم و از پشت بالا آورده و نگه دارید. | روی یک پا بایستید. پای دیگر را از زانو خم کنید و از جلو بالا بیاورید. دست مخالف را به سمت بالا بصورت کشیده نگه دارید. |
| یکشنبه ✓ در حالت نشسته چنانچه به سمت گردن خم کنید و سر را به سمت جلو بکشید (حالت هان زدن). | دست ها را به جلو کشیده مع دست را به سمت پایین کشیده و دست دیگر را به سمت بالا کشیده و دست دیگر نگه دارید. | دست ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم کنید. | دست ها را پشت سر قرار دهید. یک گرفته و به سمت داخل بدن کشش دهید. | دست ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم کنید. | از حالت نشسته دست ها را به سمت بالا و عقب کشیده و پاها را به سمت جلو کشید و نگه دارید. در این حالت پاچه و مع پا به سمت داخل کشیده است. | بایستید. دست ها را به سمت بالا بکشید. سپس از کمر به جلو خم شوید و با کنترل دست ها را به سمت جلو کشش داده و نگه دارید. | روی یک پا بایستید. پای دیگر را از زانو خم کنید و از جلو بالا بیاورید. دست مخالف را به سمت بالا بصورت کشیده نگه دارید. | |
| دوشنبه ✗ | دست ها را به جلو کشیده مع دست را به سمت پایین کشیده و دست دیگر را به سمت بالا کشیده و دست دیگر نگه دارید. | دست ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم کنید. | دست ها را پشت سر قرار دهید. یک گرفته و به سمت داخل بدن کشش دهید. | دست ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم کنید. | از حالت نشسته دست ها را به سمت بالا و عقب کشیده و پاها را به سمت جلو کشید و نگه دارید. در این حالت پاچه و مع پا به سمت داخل کشیده است. | بایستید. دست ها را به سمت بالا بکشید. سپس از کمر به جلو خم شوید و با کنترل دست ها را به سمت جلو کشش داده و نگه دارید. | روی یک پا بایستید. پای دیگر را از زانو خم کنید و از جلو بالا بیاورید. دست مخالف را به سمت بالا بصورت کشیده نگه دارید. | |
| سه شنبه ✓ | دست ها را به جلو کشیده مع دست را به سمت پایین کشیده و دست دیگر را به سمت بالا کشیده و دست دیگر نگه دارید. | دست ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم کنید. | دست ها را پشت سر قرار دهید. یک گرفته و به سمت داخل بدن کشش دهید. | دست ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم کنید. | از حالت نشسته دست ها را به سمت بالا و عقب کشیده و پاها را به سمت جلو کشید و نگه دارید. در این حالت پاچه و مع پا به سمت داخل کشیده است. | بایستید. دست ها را به سمت بالا بکشید. سپس از کمر به جلو خم شوید و با کنترل دست ها را به سمت جلو کشش داده و نگه دارید. | روی یک پا بایستید. پای دیگر را از زانو خم کنید و از جلو بالا بیاورید. دست مخالف را به سمت بالا بصورت کشیده نگه دارید. | |
| چهارشنبه ✗ | دست ها را به جلو کشیده مع دست را به سمت پایین کشیده و دست دیگر را به سمت بالا کشیده و دست دیگر نگه دارید. | دست ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم کنید. | دست ها را پشت سر قرار دهید. یک گرفته و به سمت داخل بدن کشش دهید. | دست ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم کنید. | از حالت نشسته دست ها را به سمت بالا و عقب کشیده و پاها را به سمت جلو کشید و نگه دارید. در این حالت پاچه و مع پا به سمت داخل کشیده است. | بایستید. دست ها را به سمت بالا بکشید. سپس از کمر به جلو خم شوید و با کنترل دست ها را به سمت جلو کشش داده و نگه دارید. | روی یک پا بایستید. پای دیگر را از زانو خم کنید و از جلو بالا بیاورید. دست مخالف را به سمت بالا بصورت کشیده نگه دارید. | |

- قبل از انجام هر حرکت طرز نشستن و ایستادن صحیح می بایست مورد توجه قرار گیرد. هر حرکت در ۲ تا ۴ مرتبه با تکرار ۱۰ تا ۳۰ ثانیه و با هر دو عضو یا در هر دو جهت اجرا شود.
- از کشش بیش از حد خودداری کنید و آن را کنترل شده و آرام انجام دهید. در حین اجرای حرکت دم و بازدم عمیق داشته باشید.
- مراقب دانش آموزان آسیب دیده باشید. درد هشدار برای پیشگیری از اجرای حرکت است.
- حرکات کششی قابل اجرا در هر زمانی هستند. هر زمان احساس کردید نیاز به تغییر وضعیت و نشاط است از حرکات فوق برای استراحت و ایجاد تمرکز در دانش آموزان استفاده کنید.