

Α. ζητάμε από το παιδί να υψώσει την ράβδο πάνω από το κεφάλι, με αργή κίνηση και διατηρώντας τα χέρια τεντωμένα. Στο σημείο αυτό παραμένει, μετρώντας μέχρι το 10 και επαναφορά. **3 σετ επί 8-10 επαναλήψεις.**



- Β. Από την ίδια αρχική θέση αλλά κρατώντας την ράβδο πάνω από το κεφάλι, ανάταση, προτρέπουμε το παιδί να κατεβάξει την ράβδο πίσω από το κεφάλι και επαναφορά στην αρχική θέση, διατηρώντας την πλάτη ίσια και χωρίς να σκύβει το κεφάλι εμπρός, όπως στο υπόδειγμα. **3 σετ επί 8-10 επαναλήψεις.**

