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 κατεβάζει 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**.

Γ. **ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ**

- **Αρχική θέση**: Ο ασκούμενος κάθεται σε μία καρέκλα δίνοντας έμφαση, ώστε το ύψος της καρέκλας να μας δίνει τη δυνατότητα η πλάτη να παραμένει ίσια και οι αρθρώσεις του ισχίου και των γονάτων να βρίσκονται σε θέση ορθής γωνίας. Ένας βοηθός βρίσκεται απέναντι από τον ασκούμενο με τα χέρια προτεταμένα και τις παλάμες προς τα πάνω, ώστε να λειτουργούν ως βάση στήριξης για τον ασκούμενο.
- Ο ασκούμενος εκτελεί άρση σε όρθια θέση και επαναφορά στην αρχική με τα χέρια στην πρόταση, λαμβάνοντας μία μικρή παθητική βοήθεια από τις παλάμες του βοηθού.

3 σετ επί 8 επαναλήψεις με ενδιάμεσο διάλειμμα ενός λεπτού.
Προσοχή: Δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση, ώστε κατά την εκτέλεση τα γόνατα να μην προβάλλονται πέρα από τις μύτες των ποδιών (το βάρος του σώματος παραμένει πίσω και όχι εμπρός).

Δ. **ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΕΣ**

- **Αρχική θέση**: Ο ασκούμενος βρίσκεται απέναντι από έναν τοίχο και σε απόσταση τέτοια που να του επιτρέπει την επαφή ή την στήριξη των χεριών σε αυτόν.
- α) Με τον κορμό ίσιο, τα πόδια σε θέση προσοχής και τα χέρια σε επαφή (στήριξη) με τον τοίχο, εκτελούμε άρση των πελμάτων (στήριξη στις μύτες των ποδιών) και επαναφορά.

3 σετ επί 10 εώς 15 επαναλήψεις με ενδιάμεσο διάλειμμα 30 sec.

β) Εκτελούμε την ίδια άσκηση με παραλλαγή στην αρχική θέση των ποδιών, τα οποία βρίσκονται σε μικρή διάσταση (περίπου όσο το άνοιγμα των ώμων).

3 σετ επί 10 εώς 15 επαναλήψεις με ενδιάμεσο διάλειμμα 45 sec.