

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	 گیدن را به سمت چپ و سپس راست خم کرده و نگاه دارید.	 دست‌ها را به سمت جلو بکشید، چپ دست‌ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکت کشیده نگاه دارید.	 در حالت نشسته، یک دست را از پشت روی کتف گذاشته و با دست دیگر آنج دست اول را به آرامی به سمت مخالف بکشید.	 پشتینید، دست‌ها را روی هم گذاشته و به سمت بالا در حالت کشیده نگاه دارید.	 پشتینید، زانوی خود را بالا بیاورید و همراه با کشش زانو به سمت مخالف، از گردن جهت دیگر بپورخید.	 از حالت نشسته به صورت نیم خیز بلند شده و دست‌ها را به سمت بالا بکشید.	 بایستید، از کمر به سمت پایین خم شوید، دست‌ها را کمر هم و از پشت بالا آورده و به سمت بالا نگاه 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 نگاه دارید.
یکشنبه ✓ یکشبه	 در حالت نشسته، زانو را به سمت گدن عقب بیاورید و نگاه دارید (حالت عقب را سپس سر را به سمت جلو کشیده و نگاه دارید) حالت مد زنی.	 دست‌ها را به جلو کشیده، چپ دست را به سمت پایین کشیده و با دست دیگر آنج دست اول را به آرامی به سمت مخالف بکشید.	 پشتینید، یک دست را با دست دیگر از بازو گرفته و به سمت داخل بدن کشش دهید.	 پشتینید، دست‌ها را پشت سر قرار دهید، یک پا را از زانو بالا آورده، تنه را مخالف نگاه دارید و پا از آنج به زانوی پای مخالف نزدیک شوید.	 پشتینید، دست‌ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم شوید.	 پشتینید، دست‌ها را بالا برده و به سمت چپ و سپس راست خم شوید.	 بایستید، دست‌ها را به سمت بالا بکشید، سپس از کمر به جلو خم شوید و با کنترل، دست‌ها را به سمت جلو کشش داده و نگاه دارید.	 روی یک پا بایستید، کف دست‌ها را مقابل سینه به هم فشار دهید و نگاه دارید.
دوشنبه ✗ دوشتبه	 گیدن را به سمت چپ و سپس راست بیاورید و نگاه دارید.	 در حالت نشسته، دست‌ها و پاها را به سمت جلو کشیده و انگشتان را باز کرده، کشش دهید و سپس پشتینید.	 پشتینید، دست‌ها را از کنار سر قرار دهید، با کنترل تنه به سمت چپ و سپس راست بپورخید.	 پشتینید، یک دست را با دست دیگر از پشت موافق از روی گوش عبور دهید، کشش دهید و نگاه دارید.	 در حالت نشسته، دست‌ها را به سمت بالا و عقب کشیده و پاها را به سمت جلو بکشید و نگاه دارید، در این حالت پنجه و چپ پا به سمت سینه داخلی (داخل) خم شده است.	 از حالت نشسته به صورت نیم خیز بلند شده و پاها را به اندازه عرض شانه برگردانید، سپس دست‌ها را به سمت جلو و موافق سطح زمین نگاه دارید.	 بایستید، دست‌ها را بالا برده، کشش دهید و به سمت چپ و سپس راست خم شوید.	 بایستید، دست‌ها را از روی زانو بلند کنید، سپس با کنترل از کمر به جلو خم شوید، دست‌ها را به سمت بالا بیاورید.
سه‌شنبه ✓ سه‌شنبه	 گیدن را به سمت چپ و سپس راست بپورخید.	 پشتینید، دست‌ها را روی شانه قرار داده و به سمت جلو آنج، هر دو دست را به سمت پایین کشش دهید، سپس دست‌ها را به سمت مخالف بکشید.	 پشتینید، دست‌ها را از کنار گوش بالا آورده نگاه دارید و سپس تا جایی بدن و پا به موازات سطح زمین پایین بیاورید و نگاه دارید.	 پشتینید، دست‌ها را از زانو خم کرده، بالا بیاورید و با دست مخالف نگاه دارید، این حرکت را با دست و پای دیگر تکرار کنید.	 پشتینید، دست‌ها را به عقب برده، سینه را با زاویه کشش نگاه دارید.	 بایستید، دست‌ها را به عقب و سپس جلو بدن برده، موازی سطح زمین نگاه دارید و کشش دهید.	 بایستید، دست‌ها را به عقب و سپس جلو بدن برده، موازی سطح زمین نگاه دارید.	 ملاحظه سینه، یک پا را از روی پای دیگر قرار داده و در عضا پشتینید، دست‌ها را بالا آورده و جنوی بدن به موازات سطح زمین نگاه دارید.
چهارشنبه ✗ چهارشنبه	 بایستید، موازی به کتف سر فشار آورید، سر در برابر این درو مقاومت می‌کند.	 کف دست‌ها را رو به بالا بگردانید، آن‌ها را به سمت داخل بپورخید تا پشت دست‌ها رو به بالا قرار گیرد.	 پشتینید، دست‌ها را کنار گوش‌ها قرار دهید، از پهلو به سمت چپ و سپس راست خم شوید و نگاه دارید.	 پشتینید، دست‌ها را به عقب برده، سینه را با زاویه کشش نگاه دارید.	 پشتینید، دست‌ها را به عقب برده، سینه را با زاویه کشش نگاه دارید.	 پشتینید، دست‌ها را به عقب برده، سینه را با زاویه کشش نگاه دارید.	 بایستید، دست‌ها را بالا برده و نگاه دارید، سپس دست‌ها را عقب برده و موازی سطح زمین نگاه دارید.	 بایستید، یک پا را از عقب خم کرده، بالا بیاورید و با دست موافق نگاه دارید.

- قبل از انجام هر حرکت طرز نشستن و ایستادن صحیح می‌بایست مورد توجه قرار گیرد. هر حرکت در ۲ تا ۴ مرتبه با تکرار ۱۰ تا ۳۰ ثانیه و یا 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 دانش‌آموزان آسیب دیده باشید، خرد 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 دانش‌آموزان استفاده کنید.