

# حرکات کششی در کلاس

| روزهای هفته                                      | حرکت اول   | حرکت دوم   | حرکت سوم   | حرکت چهارم  | حرکت پنجم   | حرکت ششم  | حرکت هفتم   | حرکت هشتم   |
|--|--|--|--|---|---|---|---|---|
| <b>شنبه</b><br>✓<br>درست بنشینیم<br>درست بایستیم | <br>گردن را به سمت چپ و سپس راست خم کرده و نگه دارید.  | <br>دست‌ها را به سمت جلو بکشید، جع دست‌ها را به سمت بالا و سپس پایین حرکت کشیده نگه دارید. | <br>دست‌ها را به جلو کشیده، هم دست را به سمت پایین کشیده و با دست دیگر آرنج دست اول را به سمت مخالف بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. |
| <b>یکشنبه</b><br>✓                               | <br>دست‌ها را به جلو کشیده، هم دست را به سمت پایین کشیده و با دست دیگر آرنج دست اول را به سمت مخالف بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید.                          | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید.  | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. |
| <b>دوشنبه</b><br>✗                               | <br>دست‌ها را به جلو کشیده، هم دست را به سمت پایین کشیده و با دست دیگر آرنج دست اول را به سمت مخالف بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید.                          | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید.  | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. |
| <b>سه شنبه</b><br>✓                              | <br>دست‌ها را به جلو کشیده، هم دست را به سمت پایین کشیده و با دست دیگر آرنج دست اول را به سمت مخالف بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید.                          | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید.  | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. |
| <b>چهارشنبه</b><br>✗                             | <br>دست‌ها را به جلو کشیده، هم دست را به سمت پایین کشیده و با دست دیگر آرنج دست اول را به سمت مخالف بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید.                          | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید.  | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. | <br>دست‌ها را با زانو خم نگه دارید و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. |

- قبل از انجام هر حرکت طرزنیستن و ایستادن صحیح می‌بایست مورد توجه قرار گیرد. هر حرکت در ۲ تا ۴ مرتبه یا 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 دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان استفاده کنید.