

Στεφανίδης Παναγιώτης
Λέκτορας Ενόργανης Γυμναστικής
Τ.Ε.Φ.Α.Α./Α.Π.Θ.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΑΣΚΗΣΗ

ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΣΚΗΣΗ



Δυσκολία

-Επιλογή σύμφωνα με
το επίπεδο

Μεθοδολογία

Προασκήσεις...

Περιγραφή των
ασκήσεων ή
επίδειξη

ΑΣΚΗΣΗ



```
graph TD; A([ΑΣΚΗΣΗ]) --> B[Βοήθεια]; A --> C[Παραλλαγές]; A --> D[Στόχος Χρησιμότητα];
```

Βοήθεια

Παραλλαγές

**Στόχος
Χρησιμότητα**

ΕΛΑΦΟΣ - ΔΟΚΟΣ (ΣΤΟΙΧΕΙΑ)

χορευτικά

Ισορροπίες

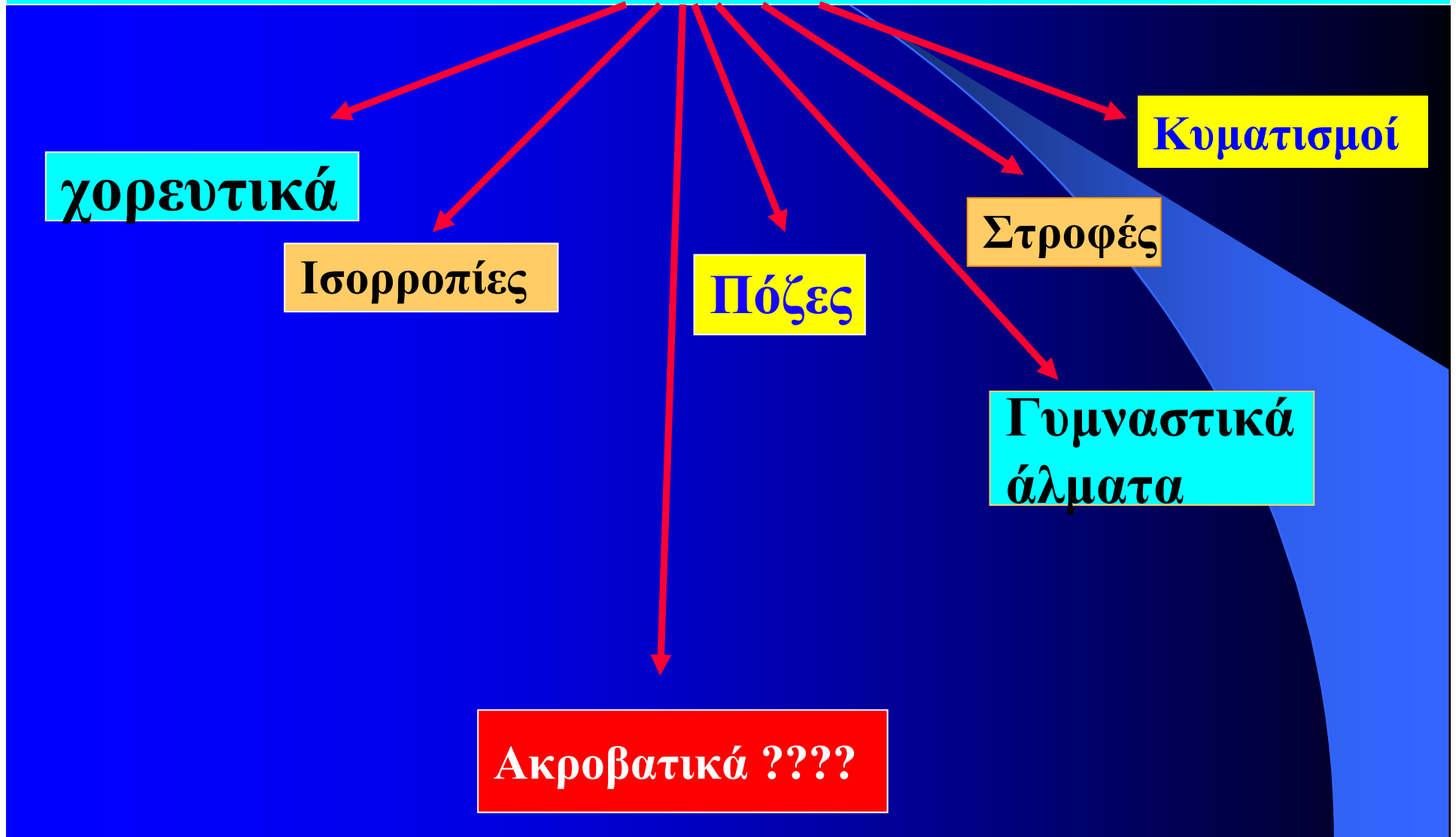
Πόζες

Στροφές

Κυματισμοί

Γυμναστικά
άλματα

Ακροβατικά ????



ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΑ ΟΡΓΑΝΑ

Η εξοικείωση με τα διάφορα γυμναστικά όργανα στη σχολική Ε.Γ. και συγχρόνως η απόκτηση κάποιων βασικών κινητικών δεξιοτήτων αποτελεί μια βασική αρχή.

Η ΔΟΚΟΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΩΣ ΟΡΓΑΝΟ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ

-Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως:

α. Βοηθητικό όργανο στην Ε.Γ.

(μπάρα μπαλέτου, ίππος).

β. Για την καλλιέργεια των διαφόρων δεξιοτήτων,
αλλά και των φυσικών ικανοτήτων γενικά.

γ. Χρησιμοποιούνται τα χέρια σε πολυάριθμες
ασκήσεις (στήριξης, εξάρτησης, αιώρησης) και
τα πόδια ποικιλοτρόπως.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ Ε.Γ.

Τα παιδιά αισθάνονται περισσότερη σιγουριά και αυτοπεποίθηση.

Έμμεση προετοιμασία και για άλλα όργανα.

Εκτελούν πολλά παιδιά συγχρόνως.

ΟΙ ΓΝΩΣΤΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΕΛΑΦΟΣ

-Κυβίστηση

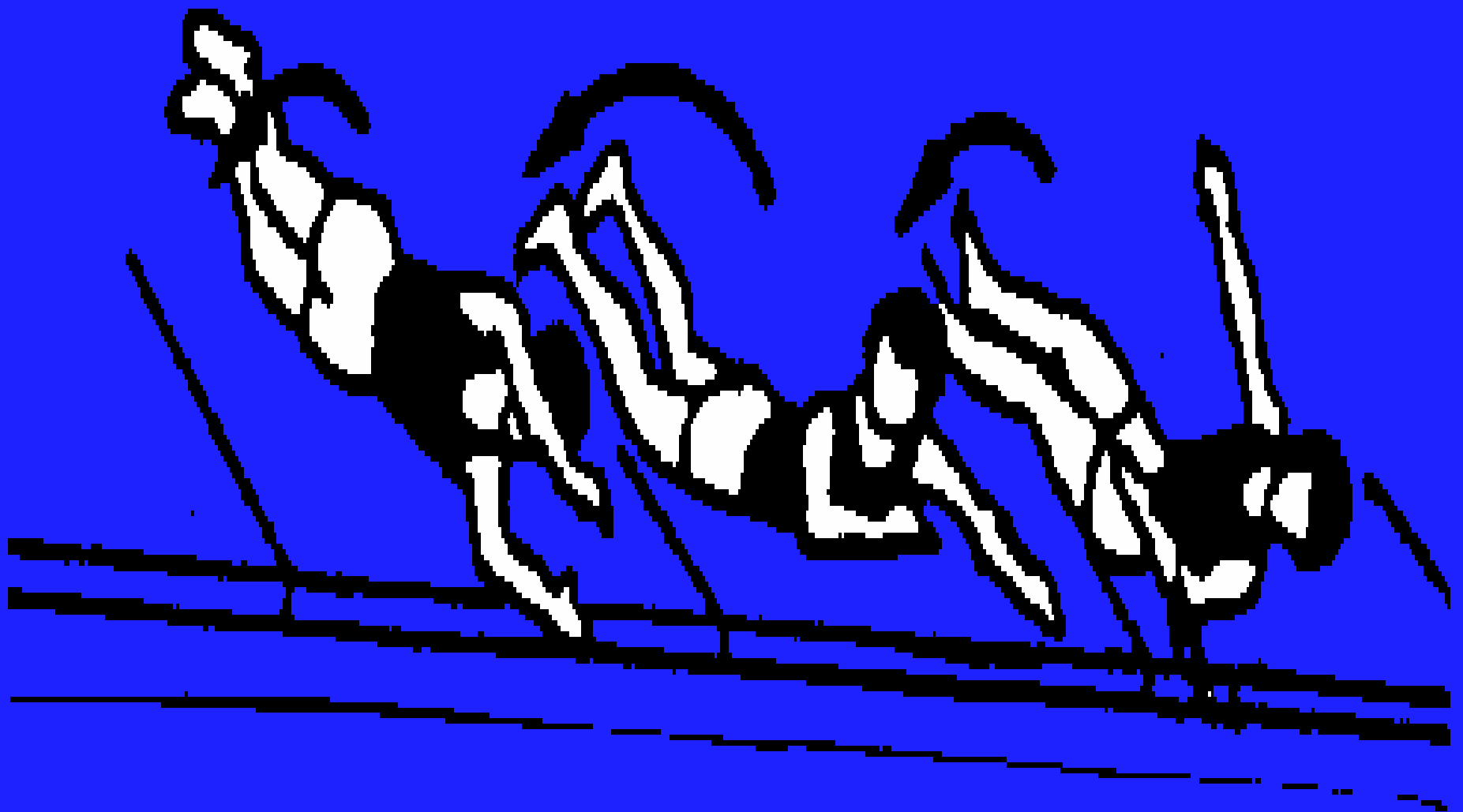
-Τροχός

-Ανακυβίστηση

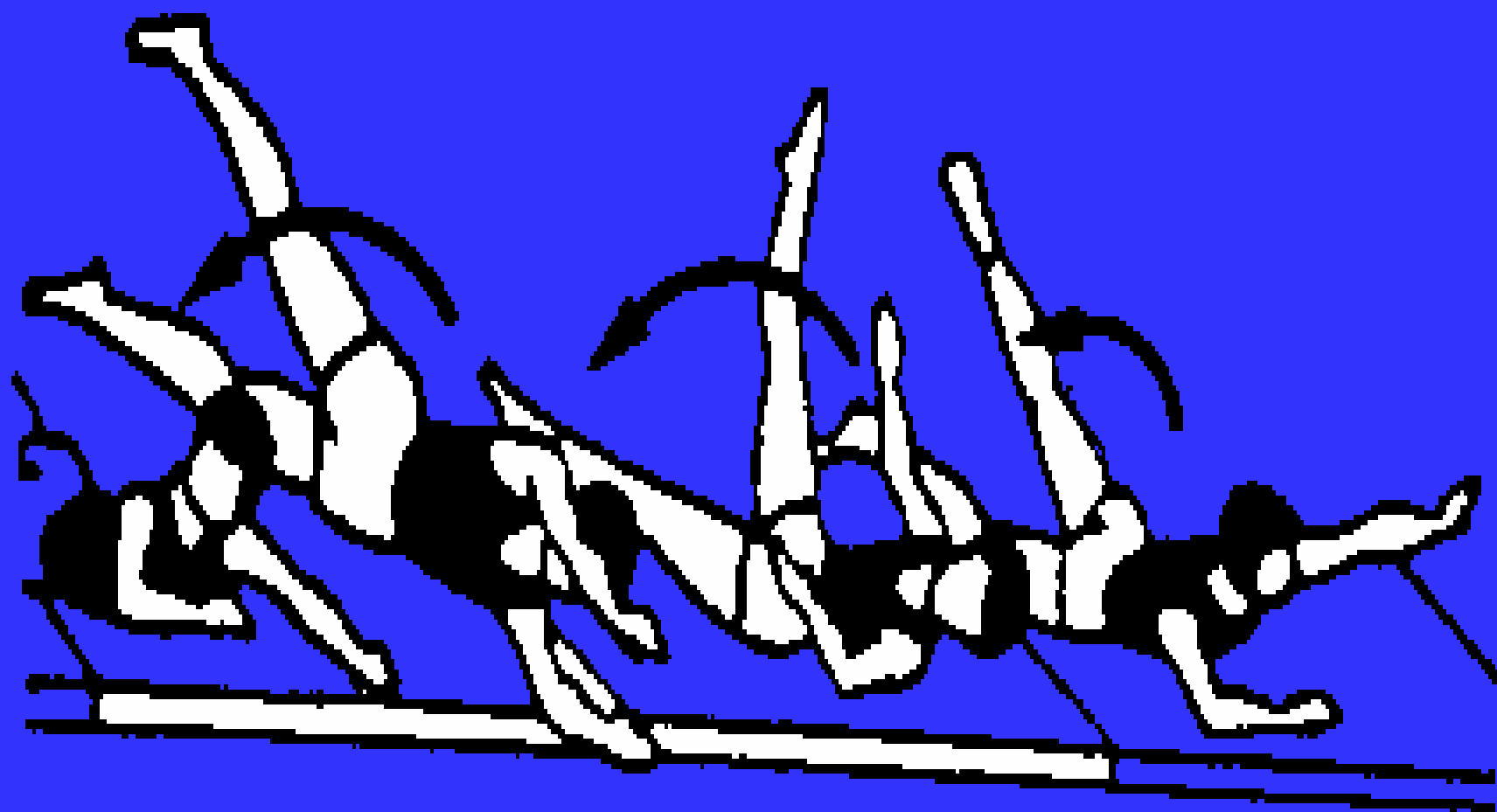
-Κατακόρυφη στήριξη

-Τριγωνική στήριξη

ΠΑΛΓΙΕΣ ΚΥΒΙΣΤΗΣΕΙΣ



Πλάγιες κυβιστήσεις με ελικοειδή κίνηση των ποδιών



ΠΛΑΓΙΑ ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ

***Εύκολη, ακίνδυνη, πολύ γνωστή στον κόσμο του μικρού παιδιού με παραλλαγές και συνδυασμούς.**

***Πρέπει να κατέχει σημαντική θέση στη σχολική ενόργανη γυμναστική.**

ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

***Οι ασκούμενοι καλλιεργούν την επιδεξιότητα και τον προσανατολισμό στο χώρο.**

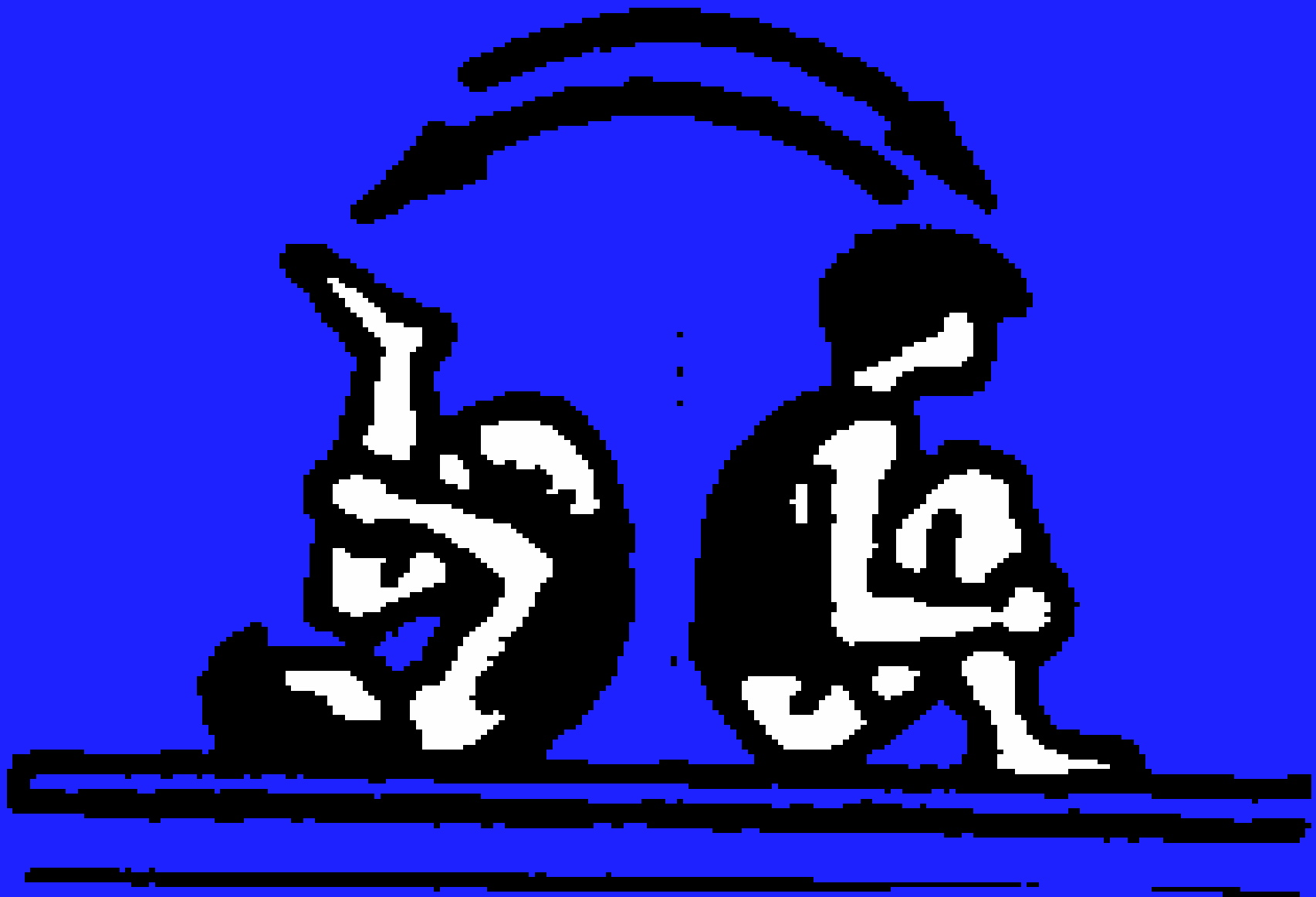
***Μαθαίνουν να σφίγγουν και να ελέγχουν το σώμα στις διάφορες θέσεις.**

***Αποτελεί τη βάση και άλλων ασκήσεων.**

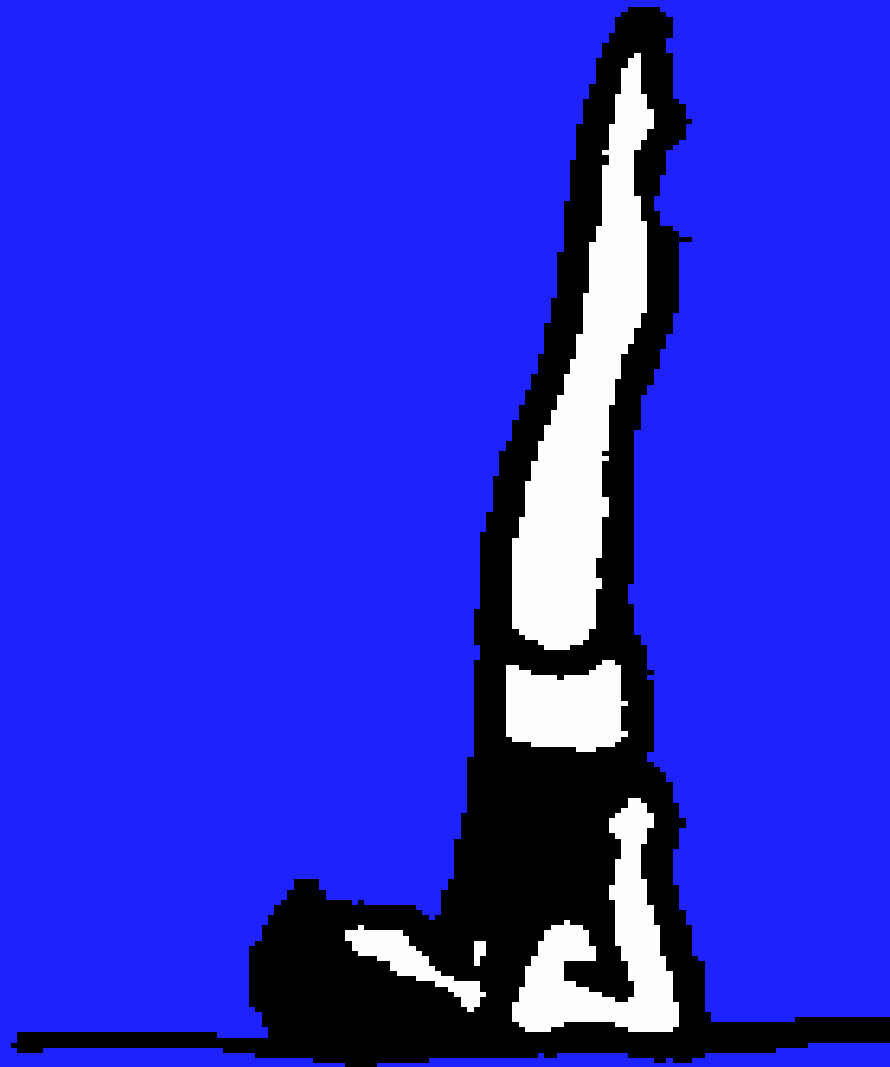
«ΛΑΓΟΥΔΑΚΙΑ»



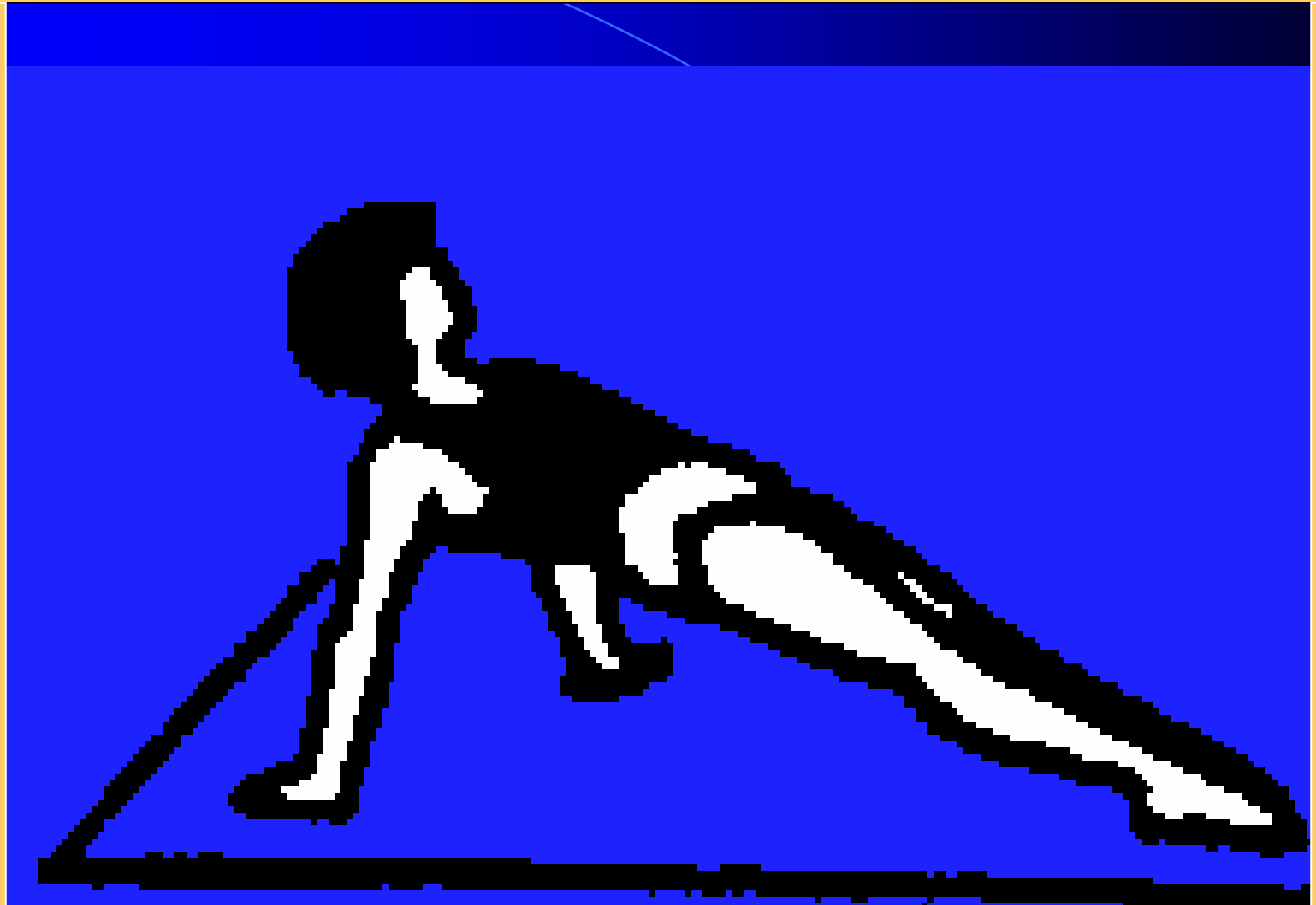
ΡΟΛΑΡΙΣΜΑ ΣΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ



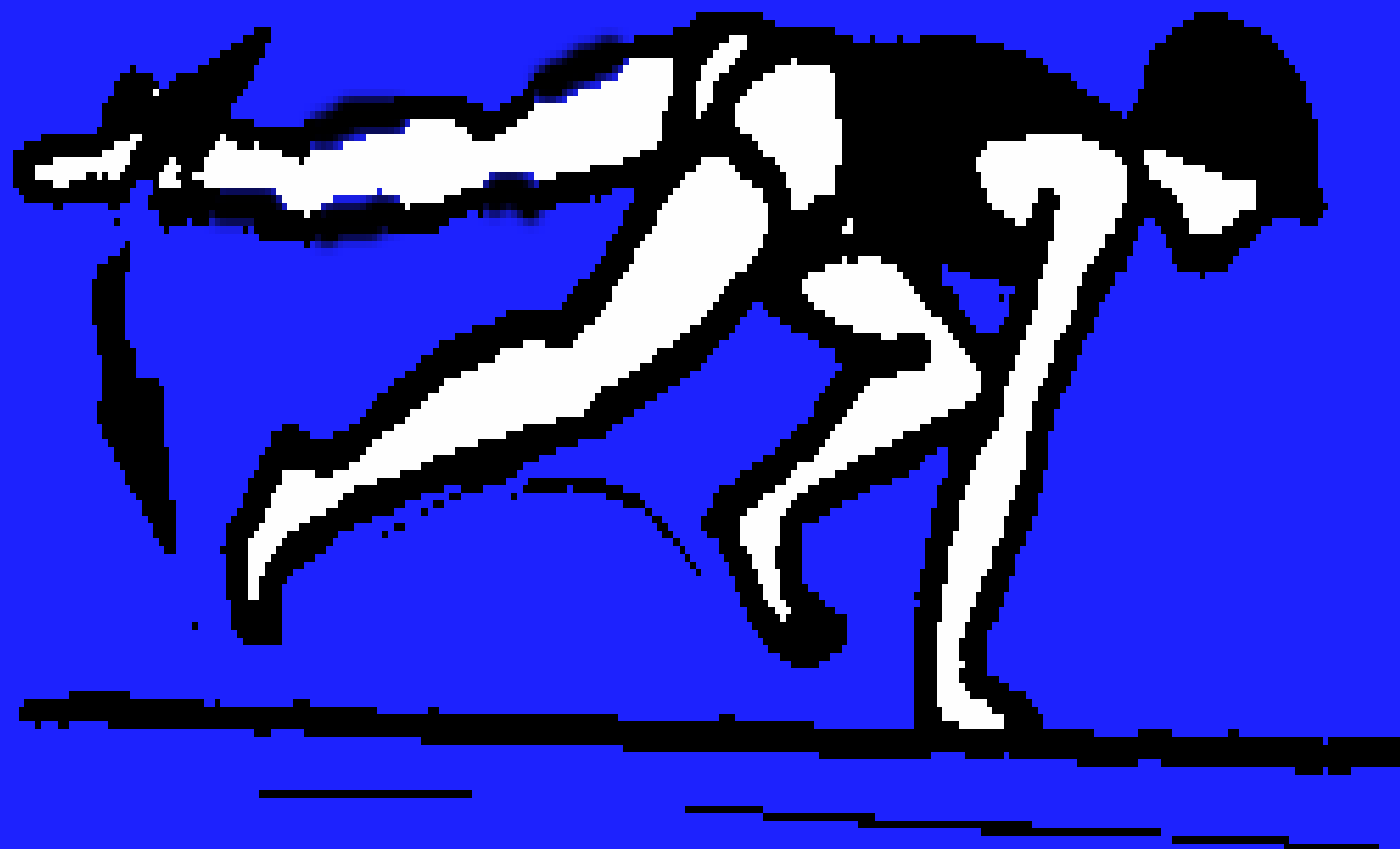
ΑΥΧΕΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ «Κεράκι»



ΥΠΤΙΑ ΚΑΙ ΠΡΗΝΗ ΣΤΗΡΙΞΗ

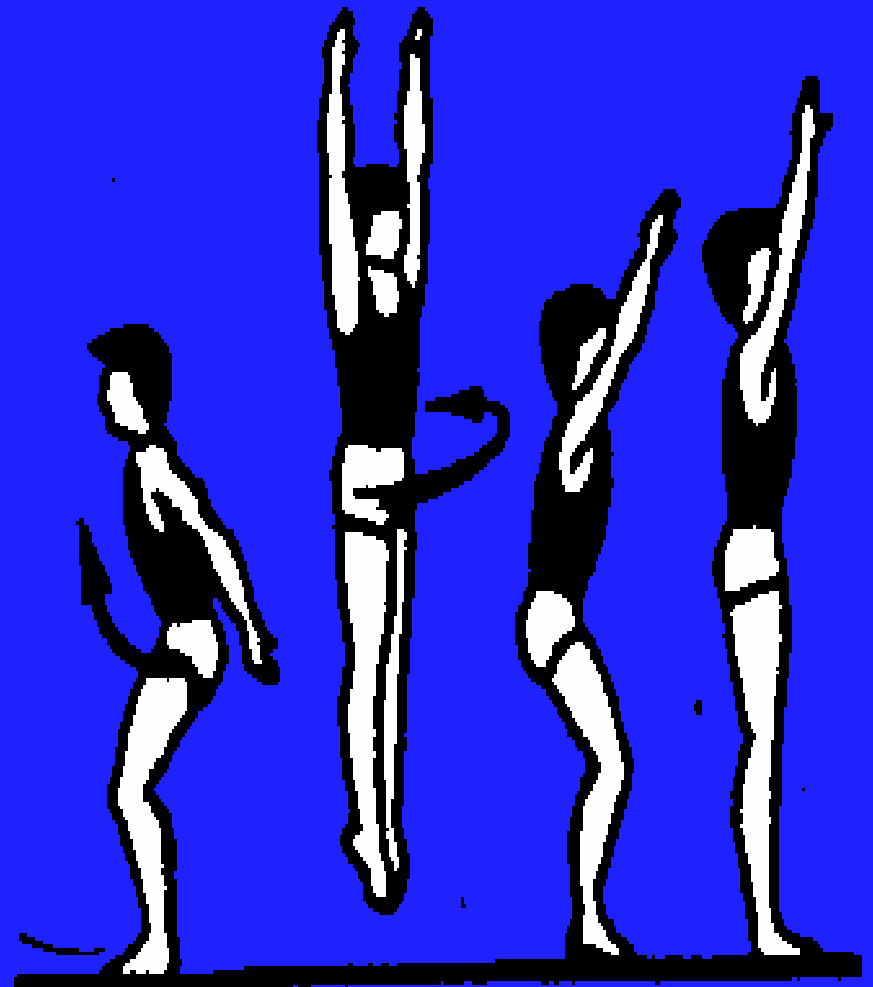
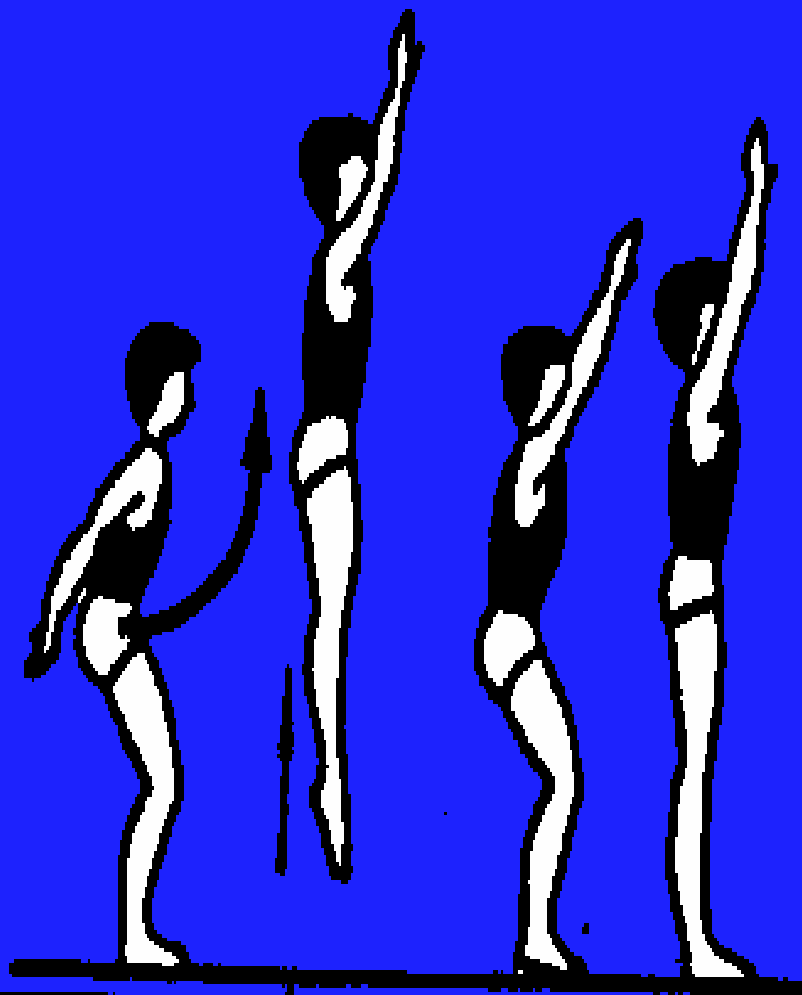


θέση δρομέα με απώθηση και αιώρηση των ποδιών

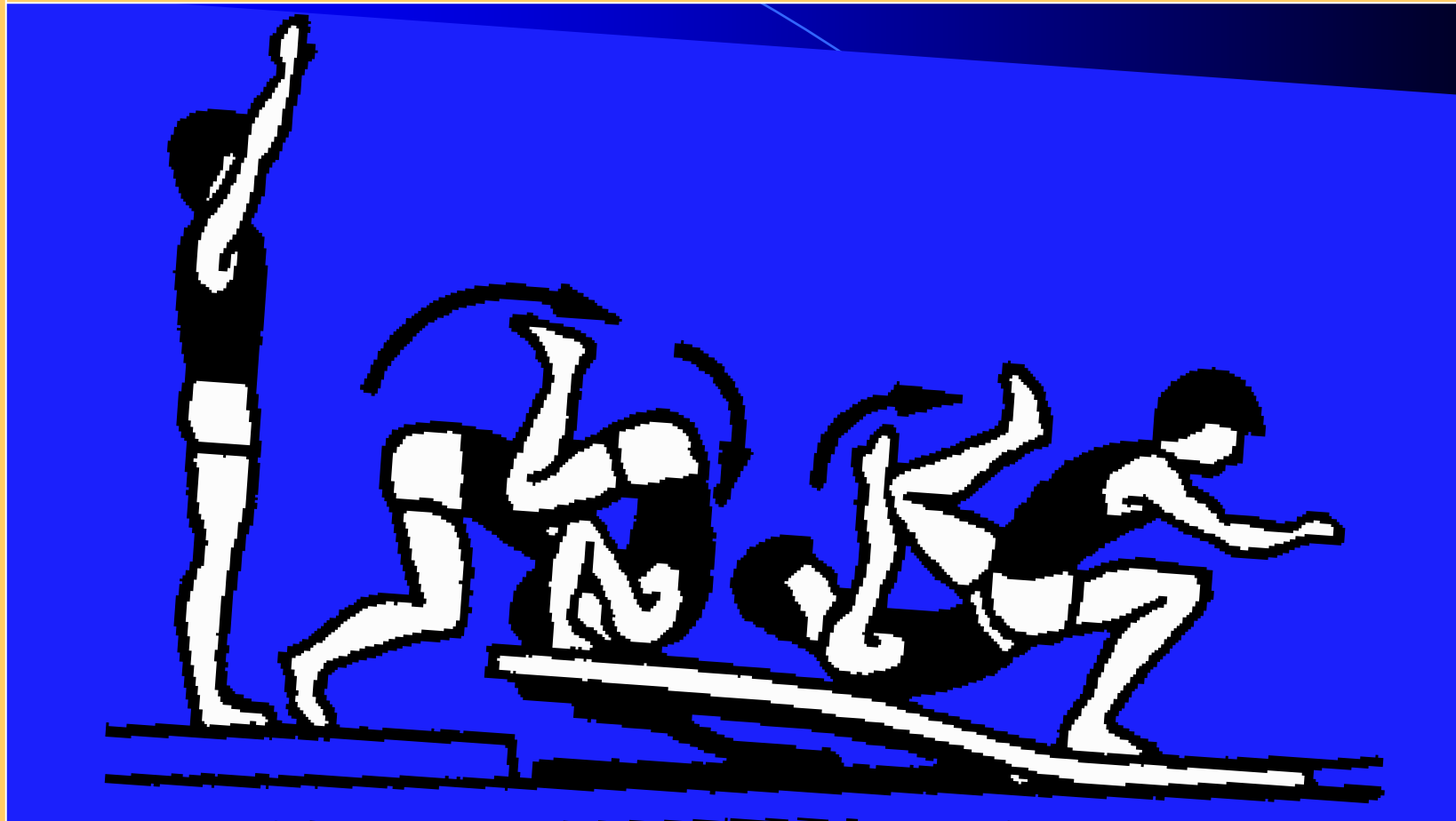


ΕΠΙΤΟΠΙΑ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ

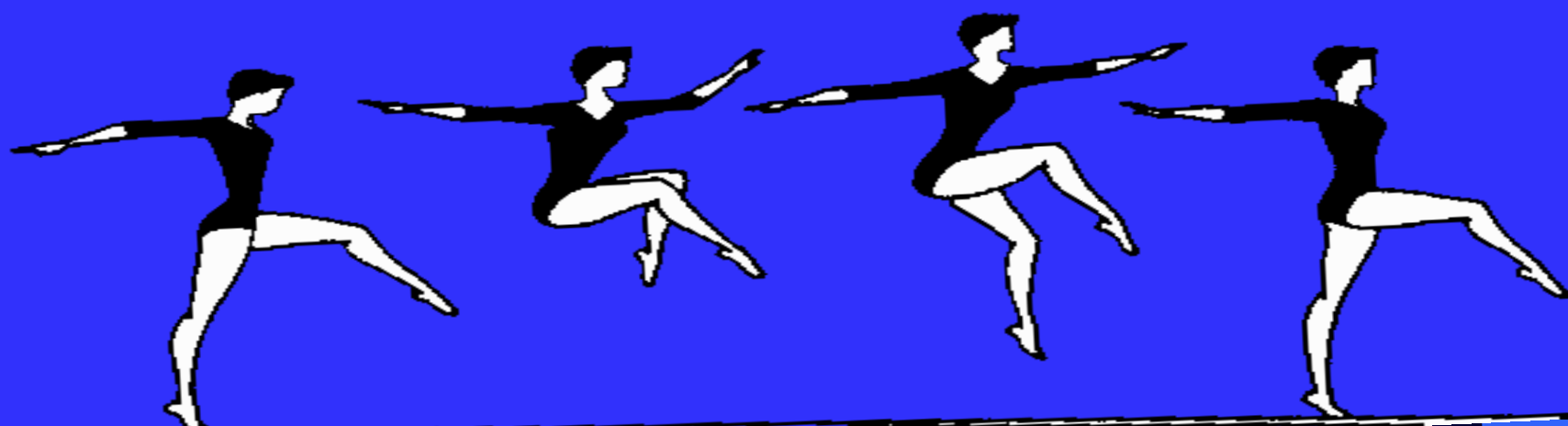
(απλή και με μισή ή ολόκληρη στροφή)



ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΣΕ ΚΕΚΛΙΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ



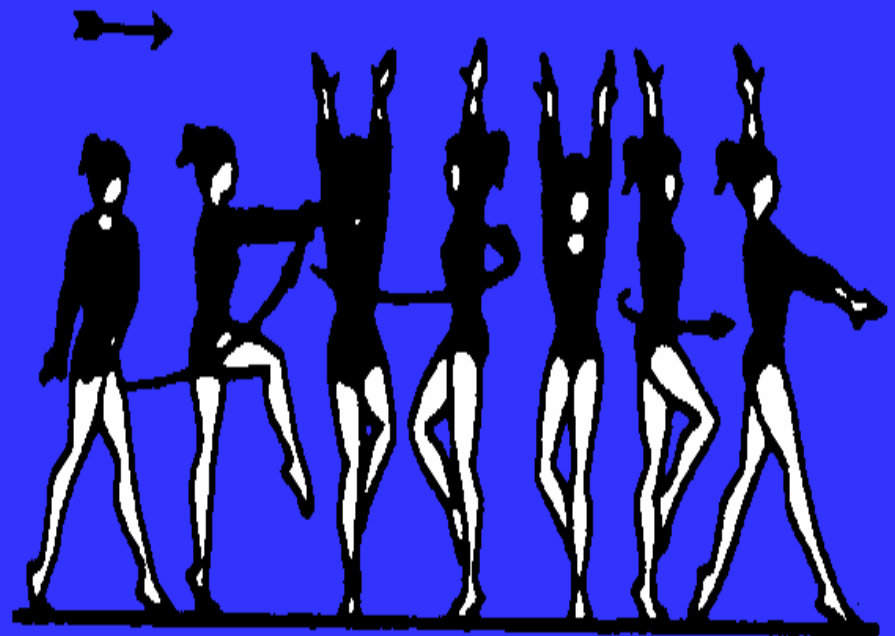
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ



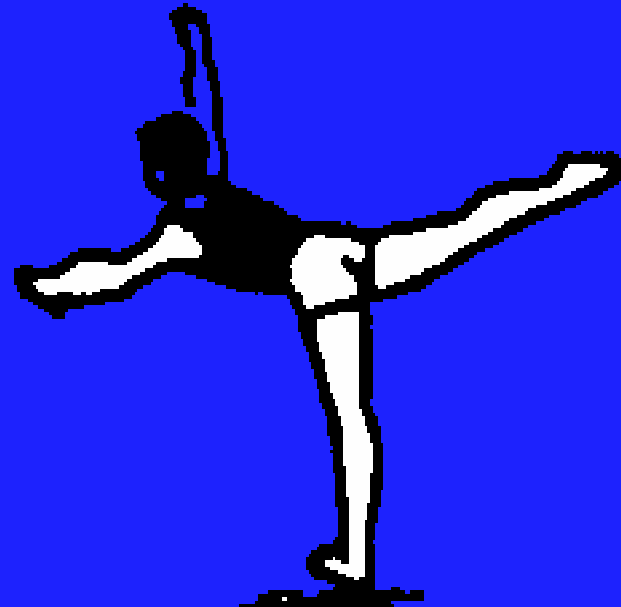
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ



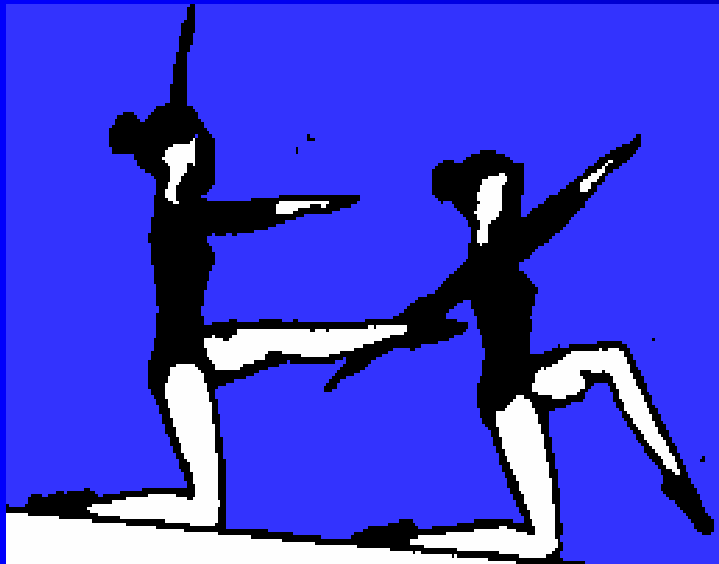
ΣΤΡΟΦΕΣ



ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ



ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ



ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΟΠΙΑΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗΣ

- *Αρμονική συνεργασία χεριών-ποδιών.
- *Προσανατολισμός στο χώρο (με στροφή).
- *Αλτικότητα.
- *Τεχνική προσγείωσης.
- *Αλλαγή μετώπου για τη συνέχεια του προγράμματος στις ασκήσεις εδάφους.

ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ

(Περιγραφή)

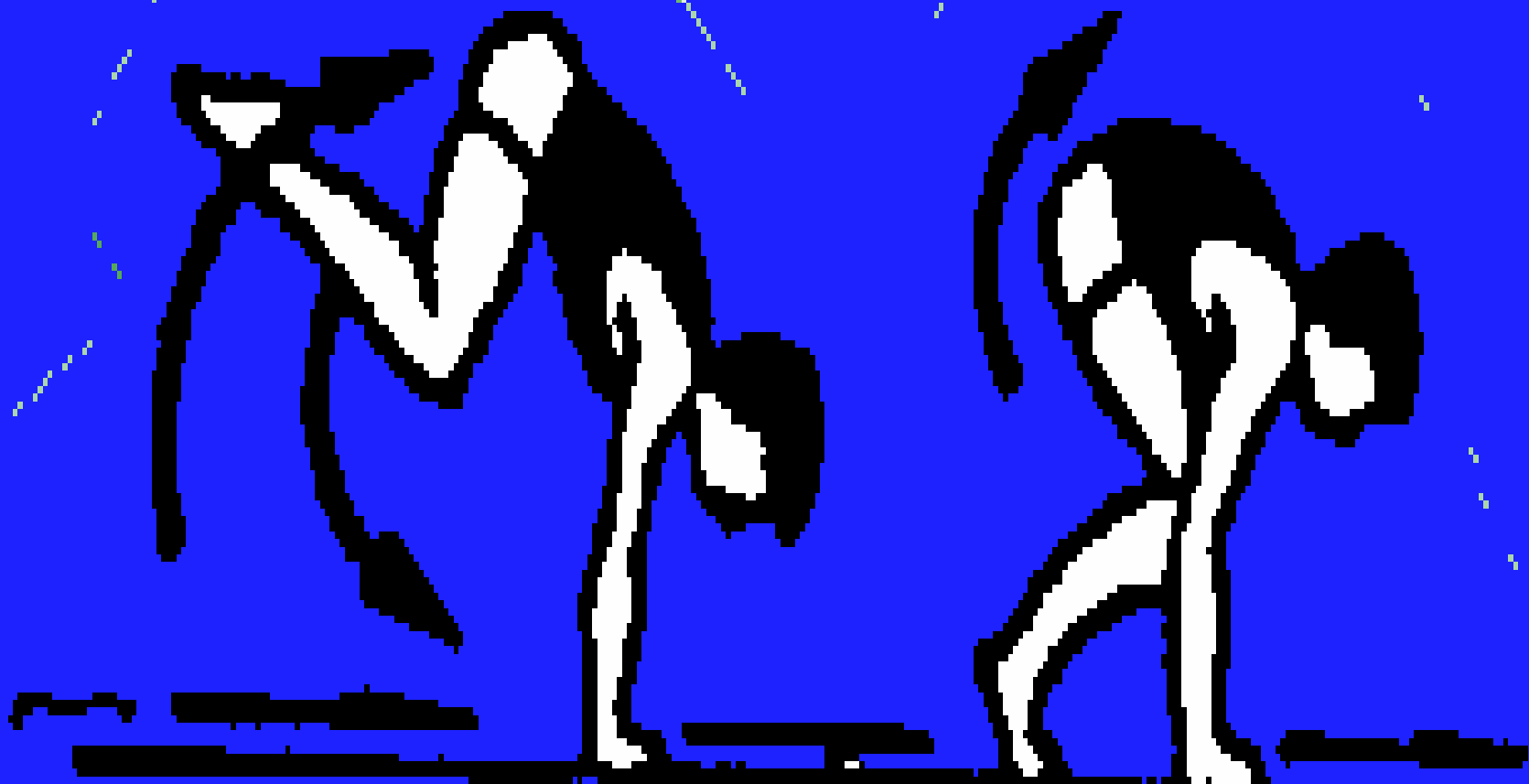


ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΥΒΙΣΤΗΣΗΣ

- *Είναι μια άσκηση εύκολη, χρήσιμη και ακίνδυνη
- *Καλλιεργείται η επιδεξιότητα, η ευλυγισία και ο προσανατολισμός στο χώρο.
- *Χρησιμοποιείται ως κύριο συστατικό διαφόρων συνδυασμών.
- *Αποτελεί τη βάση άλλων ασκήσεων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

«Λαγουδάκια»

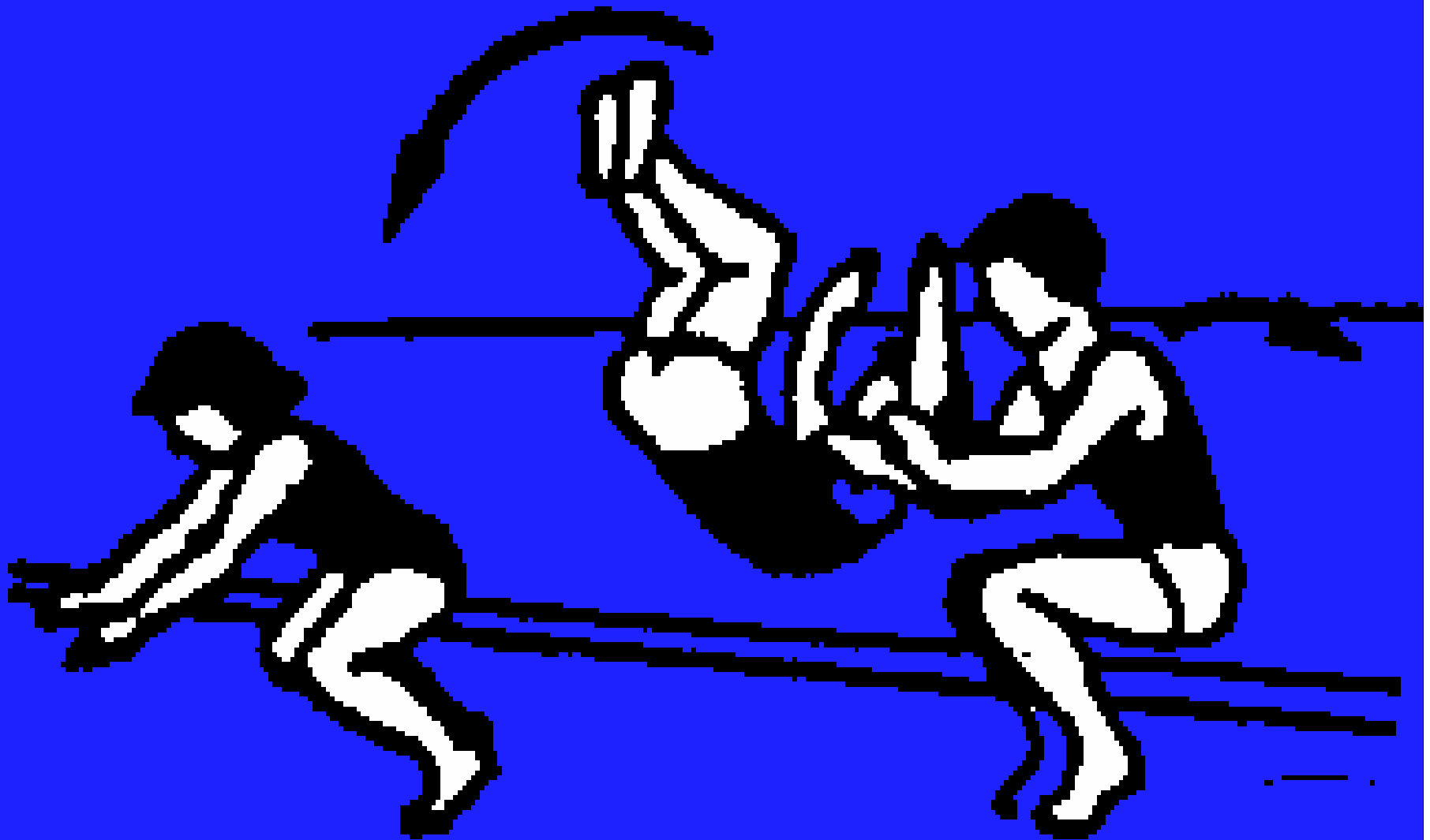


Ρολάρισμα με συσπειρωμένα και πιασμένα πόδια.

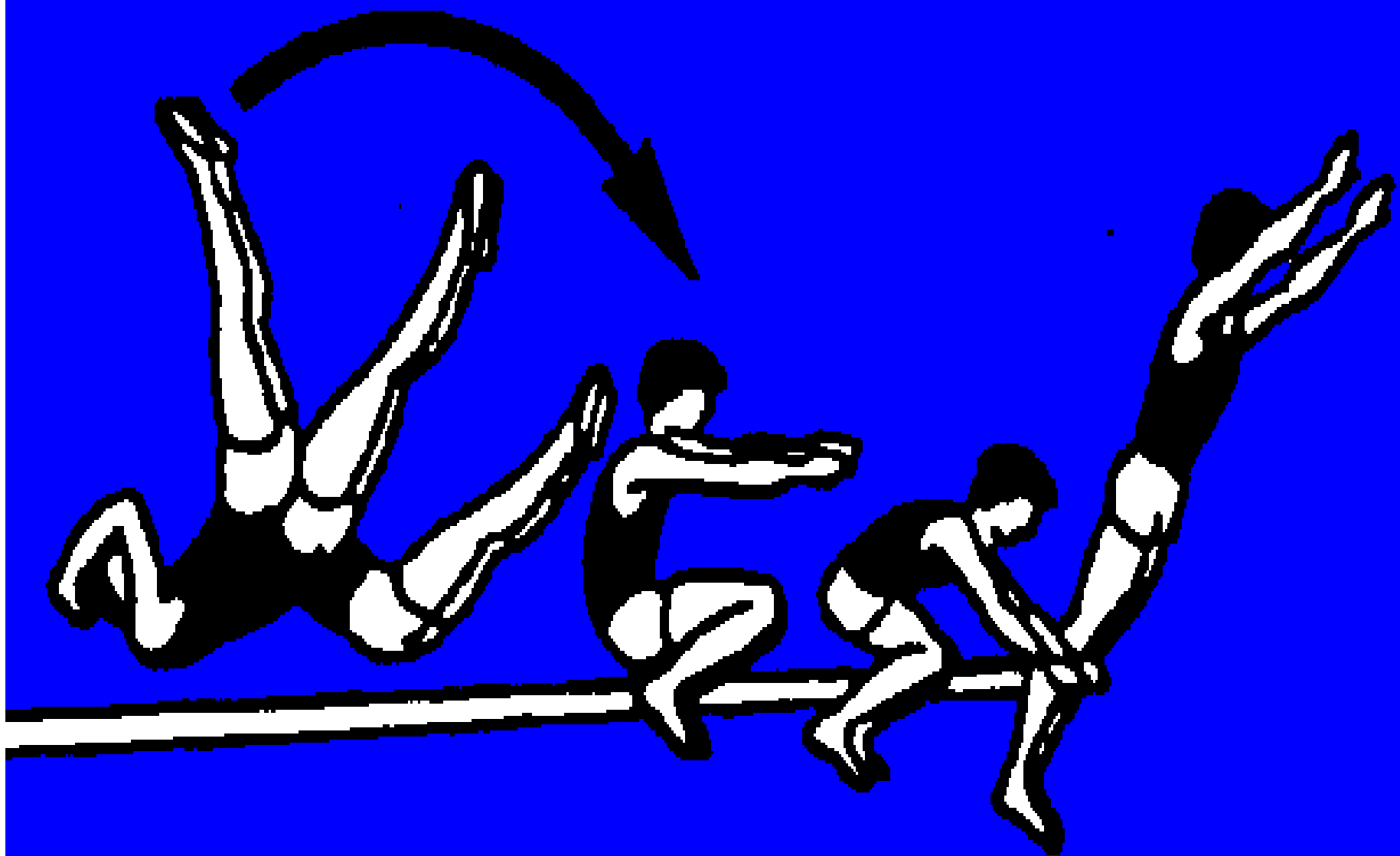


Ρολάρισμα με τα χέρια ελεύθερα

(Στο προς τα εμπρός ρολάρισμα τα χέρια έρχονται τεντωμένα δυναμικά μπροστά).



Ρολάρισμα και ανόρθωση με διαφορά ύψους στο στρώμα.



Κεκλιμένο επίπεδο

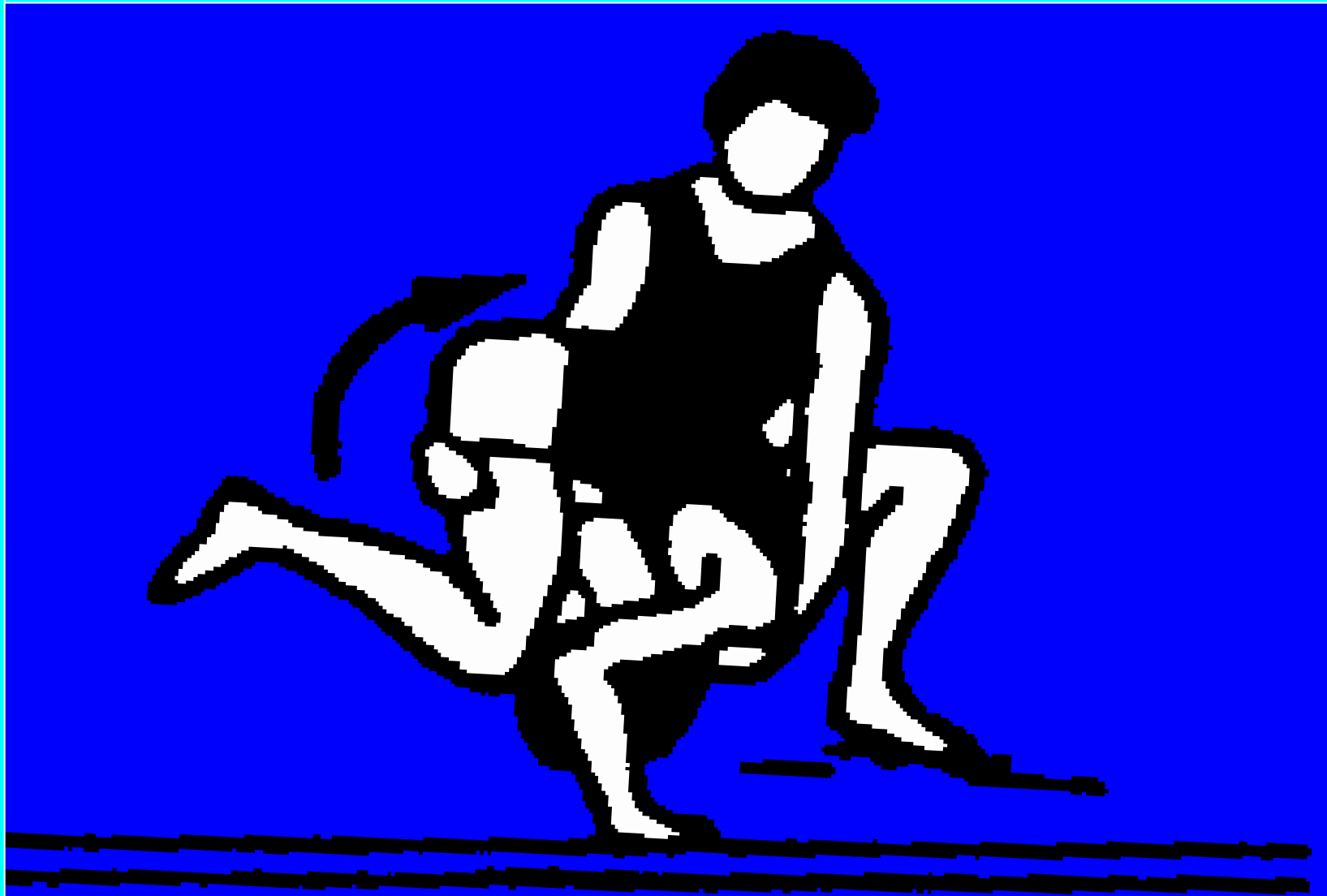
Εκτέλεση από πάνω και από
κάτω από τον επενδυμένο
βατήρα



ΒΟΗΘΕΙΑ

- * Ο βοηθός έρχεται στην ημιγονάτιση δίπλα και λίγο πιο μπροστά από τον ασκούμενο
- * Τοποθετεί το ένα χέρι στον αυχένα (το αριστερό εάν είναι αριστερά) και το άλλο κάτω από το μηρό
- * Σπρώχνει περιστροφικά μπροστά
- * Το χέρι που είναι στον αυχένα (αριστερό) σπρώχνει τελευταίο.

BOHOEIA



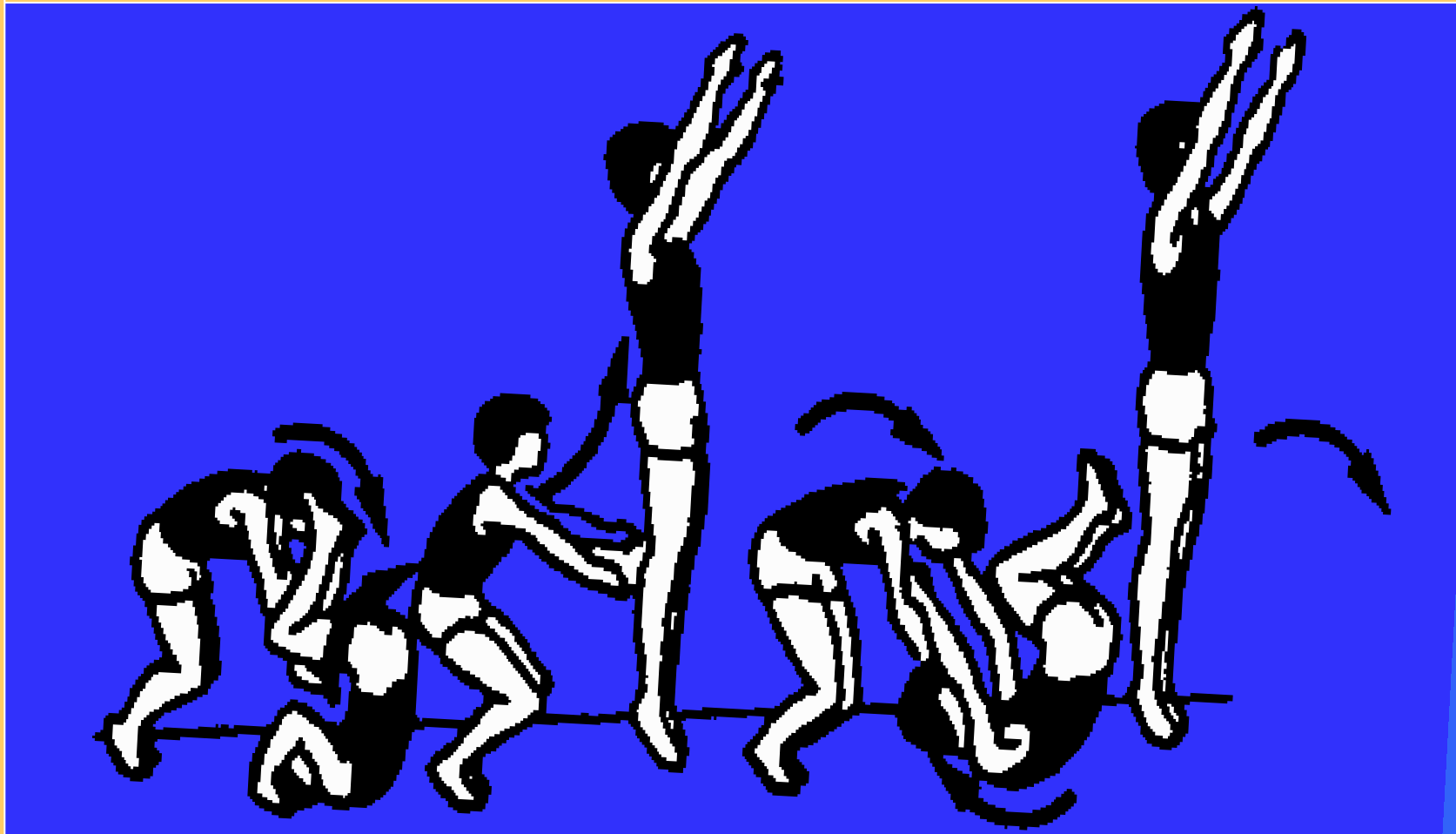
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΚΥΒΙΣΤΗΣΗΣ

- Κυβίστηση με προσγείωση στο ένα πόδι.
- Κυβίστηση με μικρή φάση πτήσης.
- Κυβίστηση με διάσταση (λυγισμένα πόδια).
- Κυβίστηση με διάσταση (τεντωμένα πόδια).
- Κυβίστηση με τεντωμένα κλειστά πόδια.
- Κυβίστηση με συνασκούμενο.

ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ ΚΥΒΙΣΤΗΣΗΣ

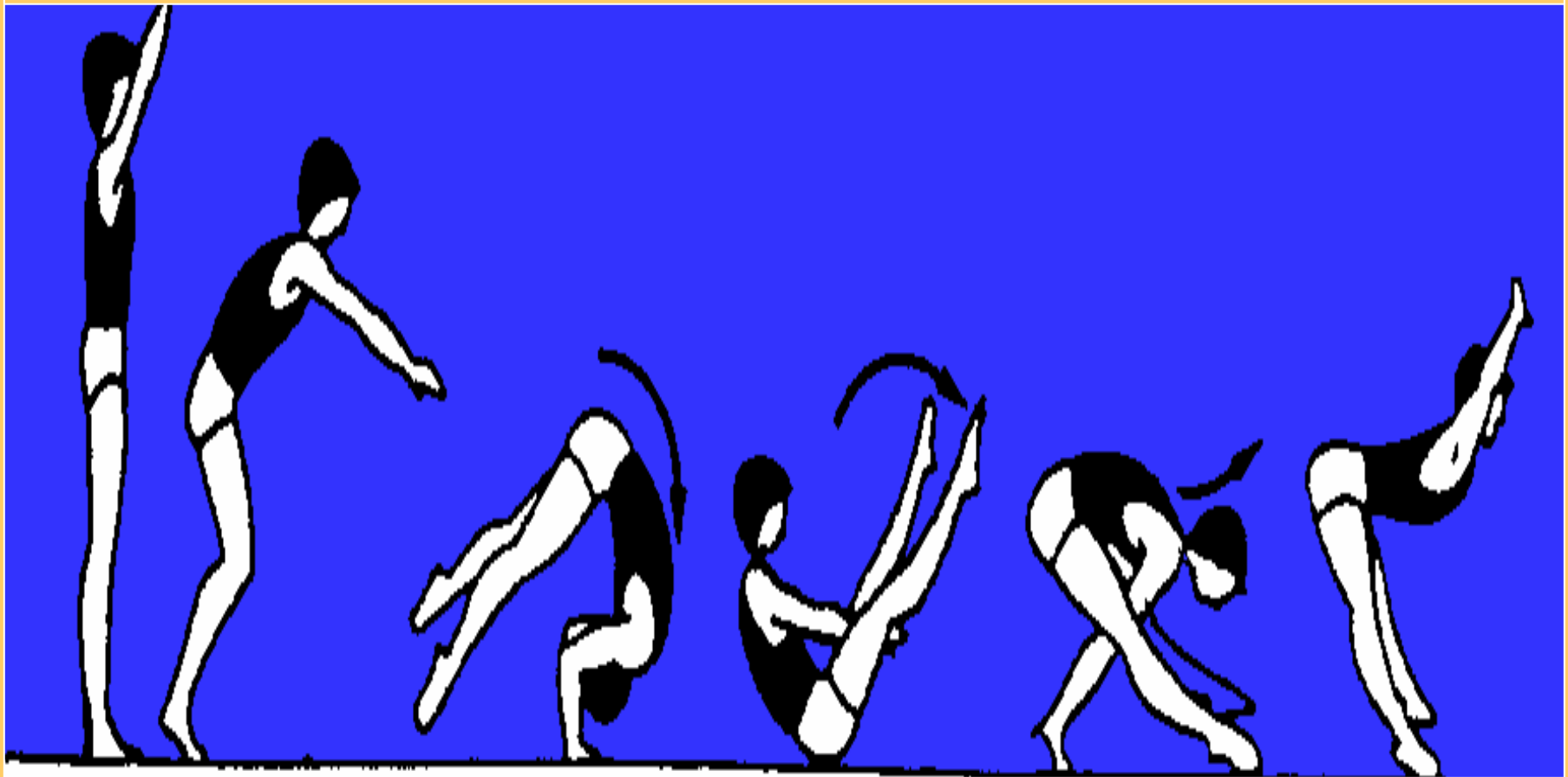
- Κυβίστηση και επιτόπιο άλμα.
- Κυβίστηση, επιτόπιο άλμα και $\frac{1}{2}$ ή $\frac{1}{1}$ στροφή).
- Κυβίστηση και μισή στροφή προς την ύπτια θέση.
- Συνεχόμενες κυβιστήσεις.

Συνεχόμενες κυβιστήσεις



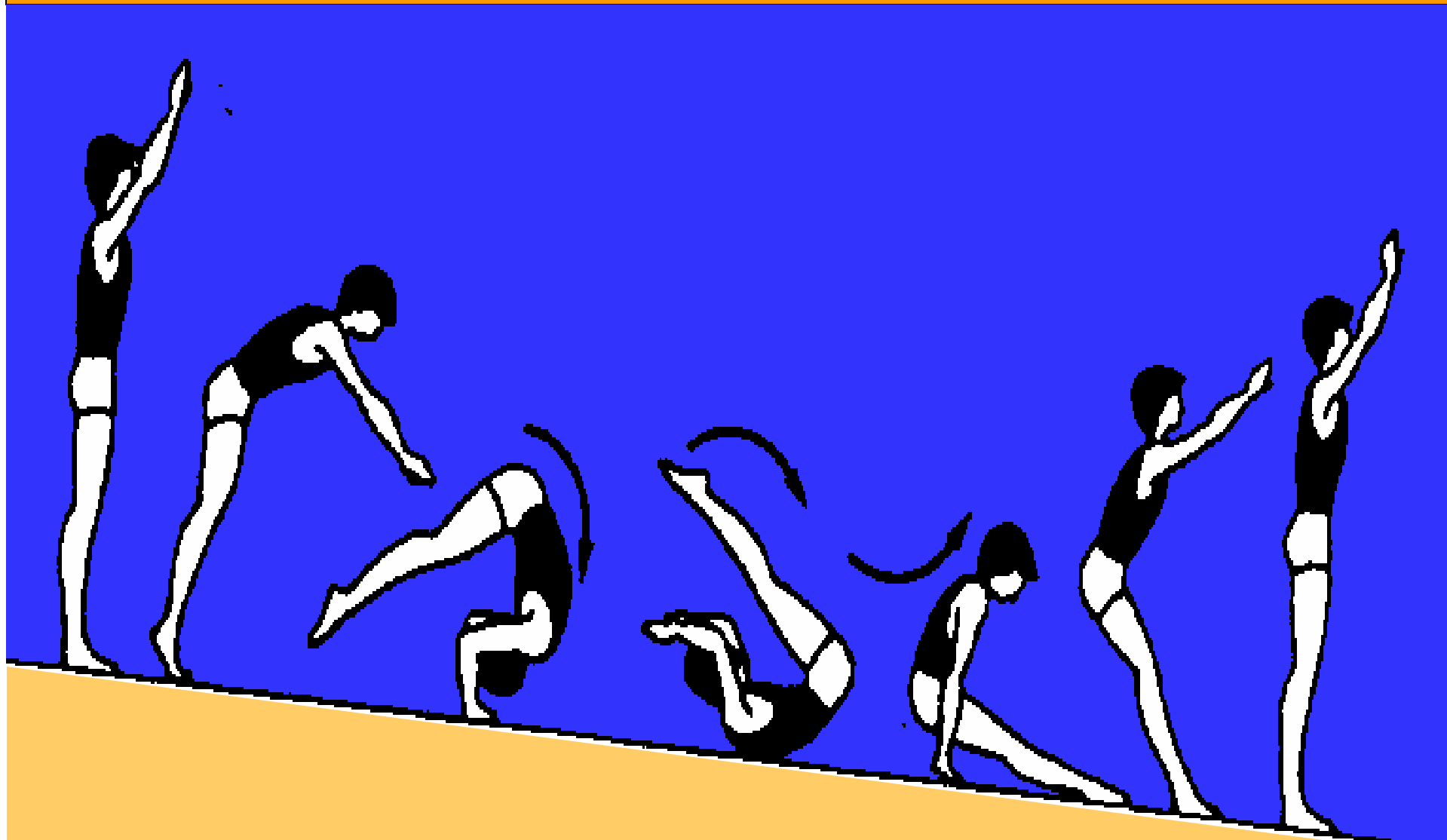
ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΜΕ ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΑΙ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΠΟΔΙΑ

(Πολύ ανοιχτά σκέλη, γρήγορη στροφή, μπροστά το στήθος, σπρώχνουν τα χέρια)

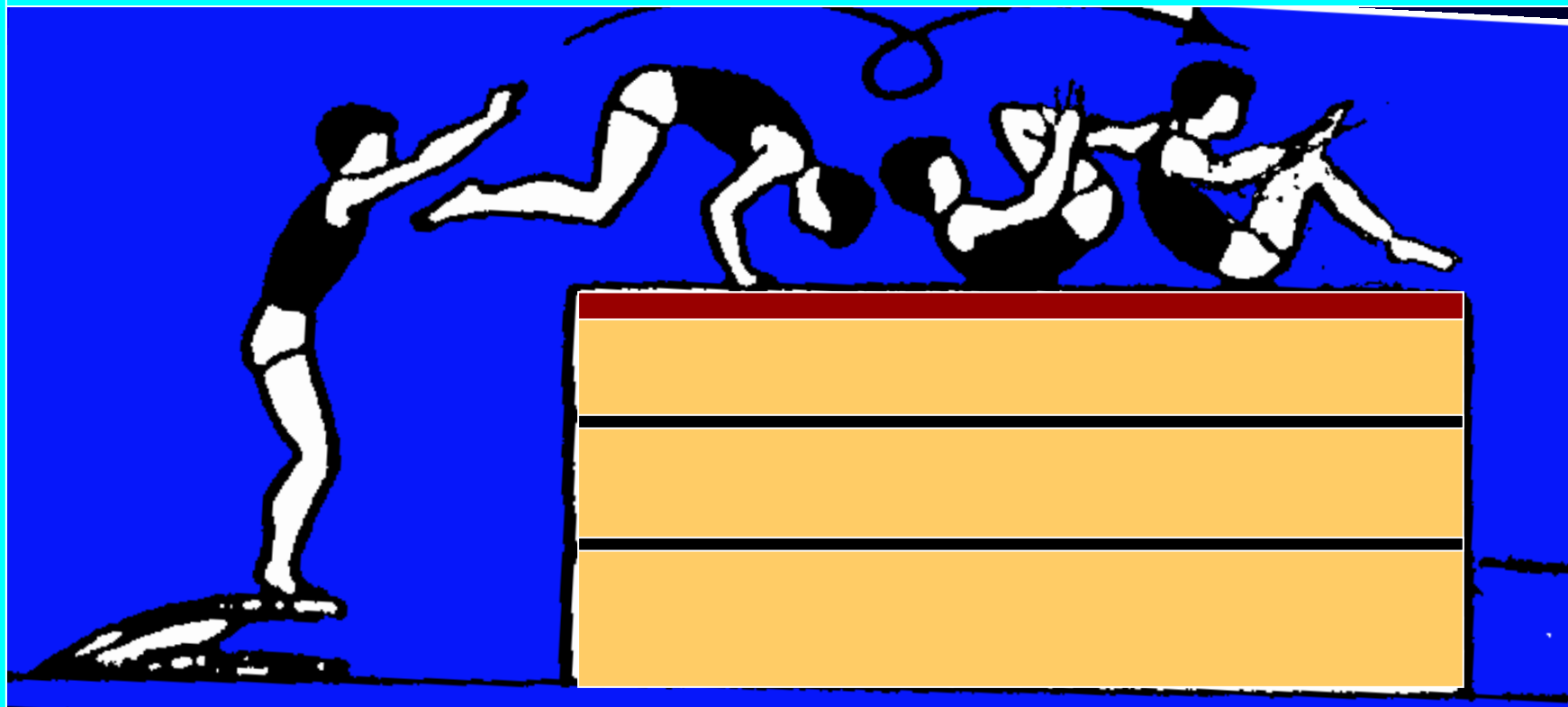


ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΑ ΚΑΙ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΚΕΚΛΙΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

(Γρήγορη στροφή, σπρώχνουν τα χέρια, μπροστά το στήθος)



ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΣΕ ΠΛΙΝΘΙΟ



ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ

- *Περιλαμβάνει στοιχεία εδάφους και άλματος
- *Προσφέρει πολύπλευρη γύμναση
- *Είναι προσιτή στο σχολικό αθλητισμό
- *Βοηθά στην εκμάθηση του άλματος, αλλά και άλλων ασκήσεων.
- *Ευνοεί τη ροή και μπορεί να απασχοληθεί ένα ολόκληρο τμήμα

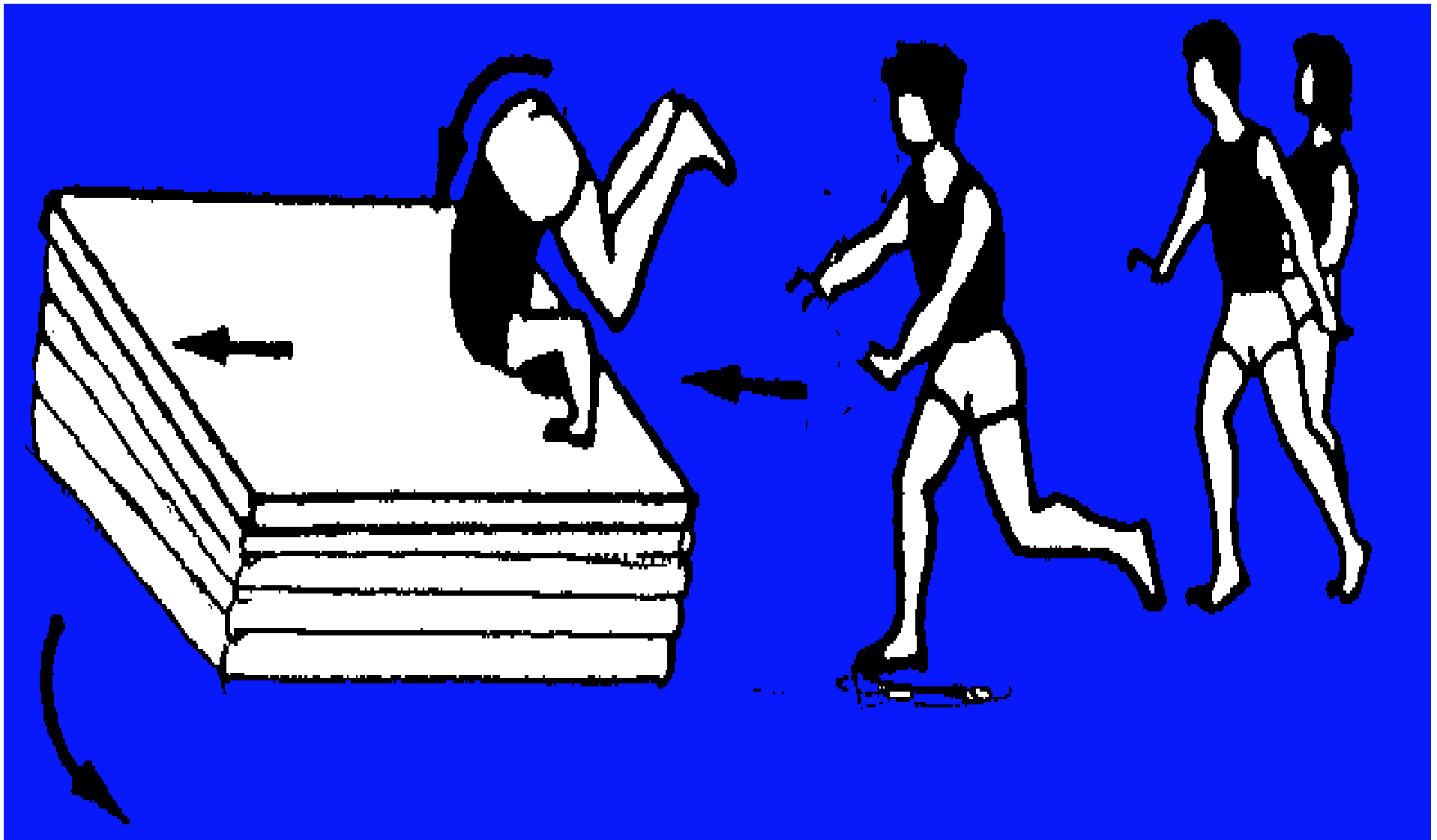
ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

- *Άνετη εκτέλεση της κυβίστησης
- *Εμπειρίες από βατήρα

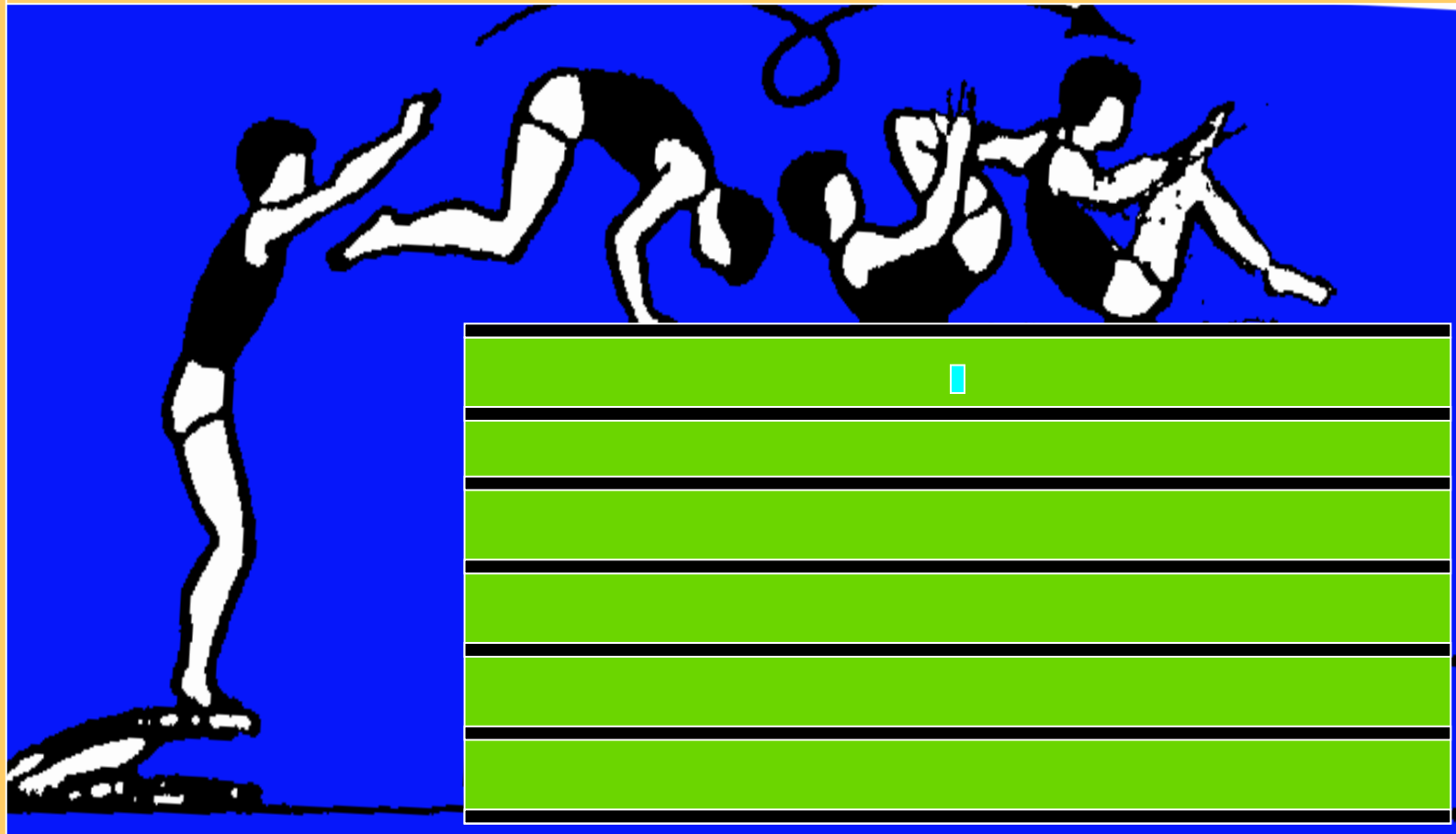
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- *Κυβίς/ση στο έδαφος (στο τέλος τεντώνουν τα πόδια).
- *Κυβίς/ση με φόρα δύο-τριών βημάτων.
- *Κυβίς/ση με λίγα βήματα σε μαλακό στρώμα ή στοιβαγμένα στρώματα με βατήρα.
- *Όπως παραπάνω, αλλά με περισσότερα βήματα, σε μεγαλύτερο ύψος.
- *Κυβίστηση σε χαμηλό πλινθίο με βοήθεια.
- *Κυβίστηση σε ψηλό πλινθίο με βοήθεια.

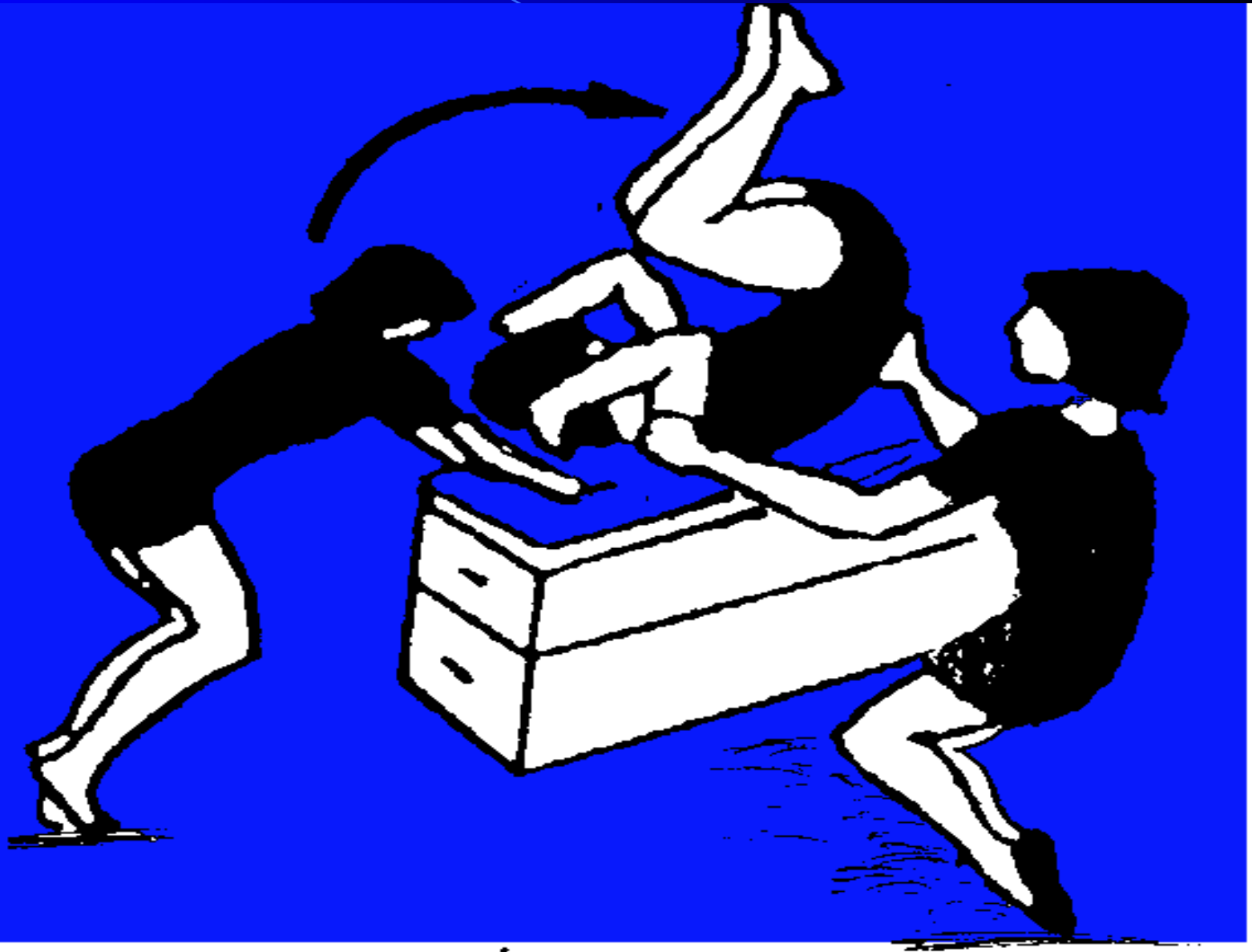
ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΜΕ ΦΟΡΑ, ΣΕ ΧΑΜΗΛΑ ΣΤΟΙΒΑΓΜΕΝΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ



ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΣΕ ΜΑΛΑΚΑ ΣΤΟΙΒΑΓΜΕΝΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΜΕ ΦΟΡΑ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΑΤΗΜΑ ΣΤΟ ΒΑΤΗΡΑ



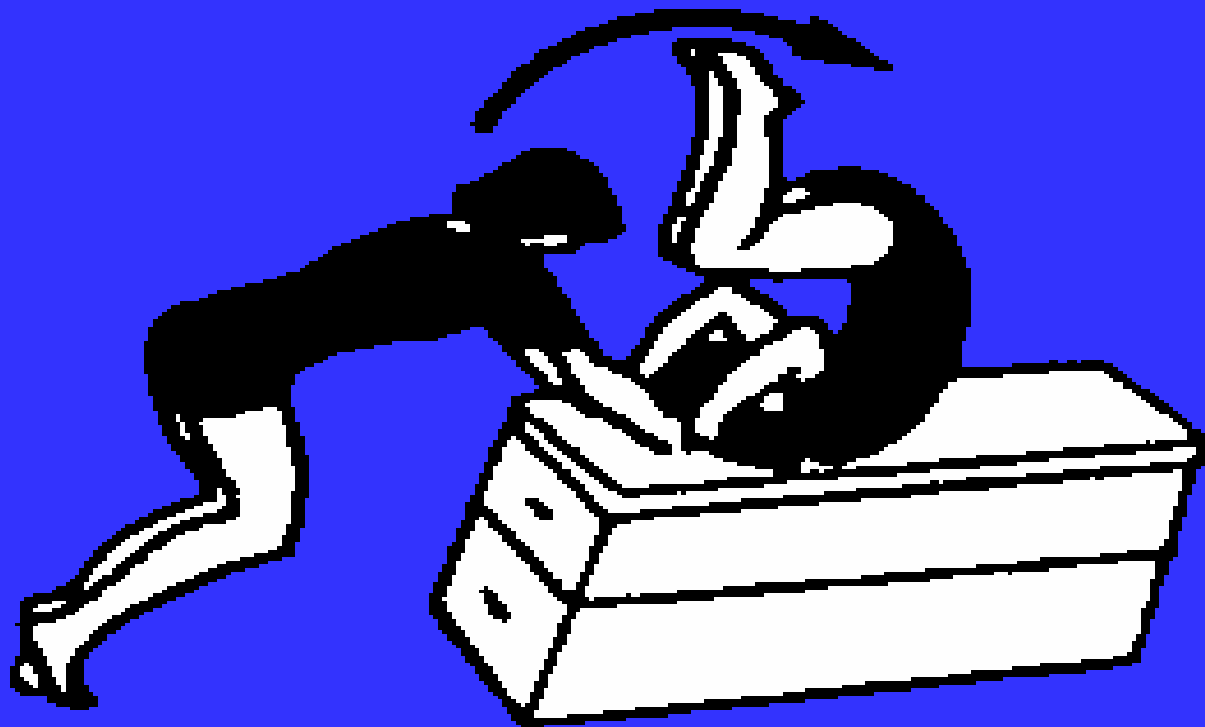
ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΣΕ ΧΑΜΗΛΟ ΠΛΑΙΘΙΟ ΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ



ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΣΕ ΧΑΜΗΛΟ ΠΛΙΝΘΙΟ

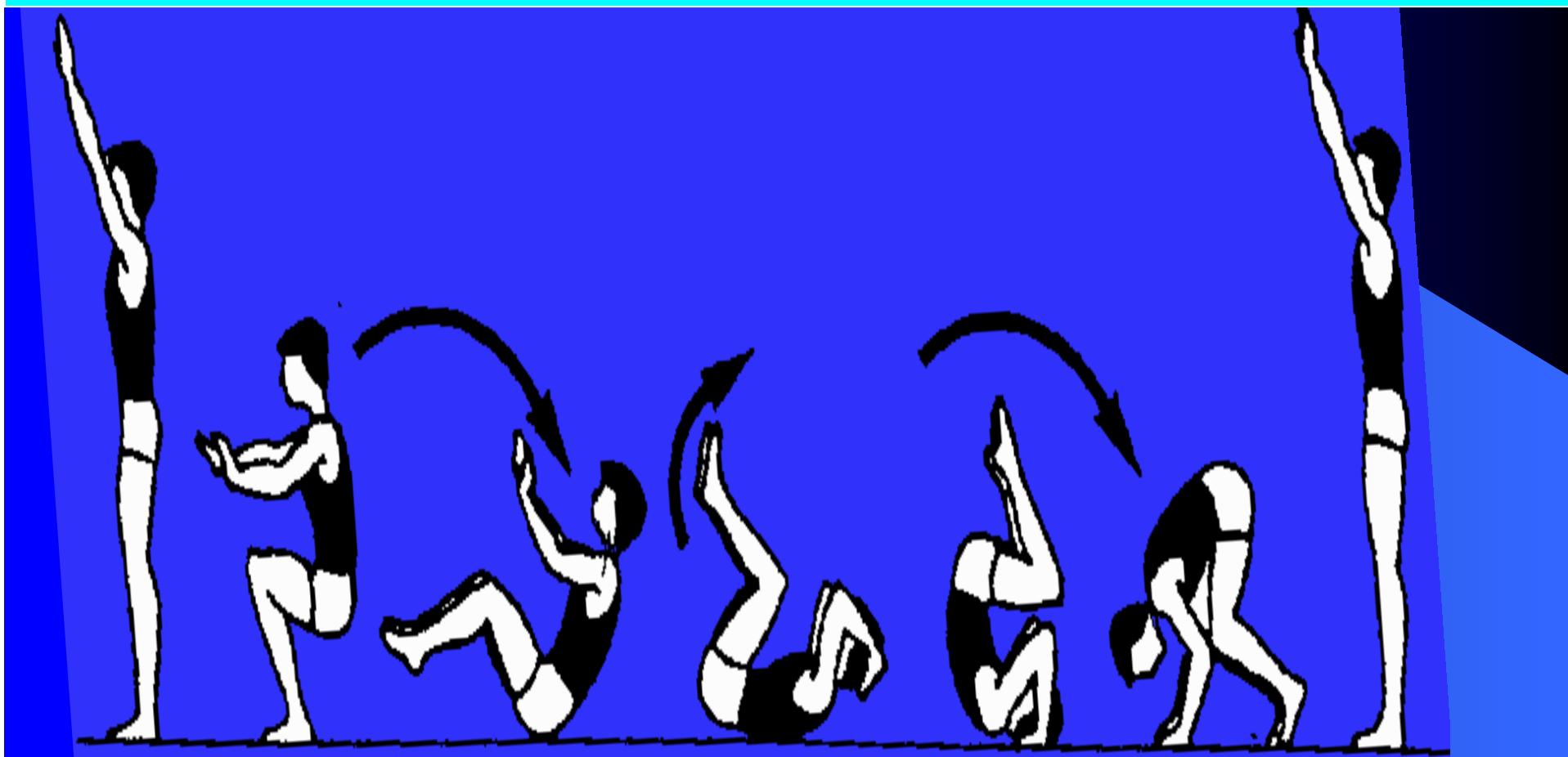
*Οι ασκούμενοι μαθαίνουν να προσαρμόζουν την άσκηση στο φάρδος και μήκος του πλινθίου.

*Πιάνουν το πλινθίο από τα πλάγια και αφού εκτελέσουν την κυβίστηση τεντώνουν ή ανοίγουν τα πόδια.



ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ

(Περιγραφή)



ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ?????

- Είναι άσκηση με σημαντικό βαθμό δυσκολίας.
- Πρέπει να αποφεύγεται από εύσωμους μαθητές.
- Συνιστάται η εκτέλεση της κυρίως σε κεκλιμένο επίπεδο.
- Απαραίτητη η καλή προθέρμανση στην αυχενική μοίρα.

ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗΣ

Καλλιεργείται:

- *Η δύναμη των άνω άκρων**
- *Η επιδεξιότητα**
- *Η ευλυγισία**
- *Ο προσανατολισμός στο χώρο**
- *Εξοικείωση στην προς τα πίσω κίνηση**
- *Αποτελεί βάση και για άλλες ασκήσεις.**

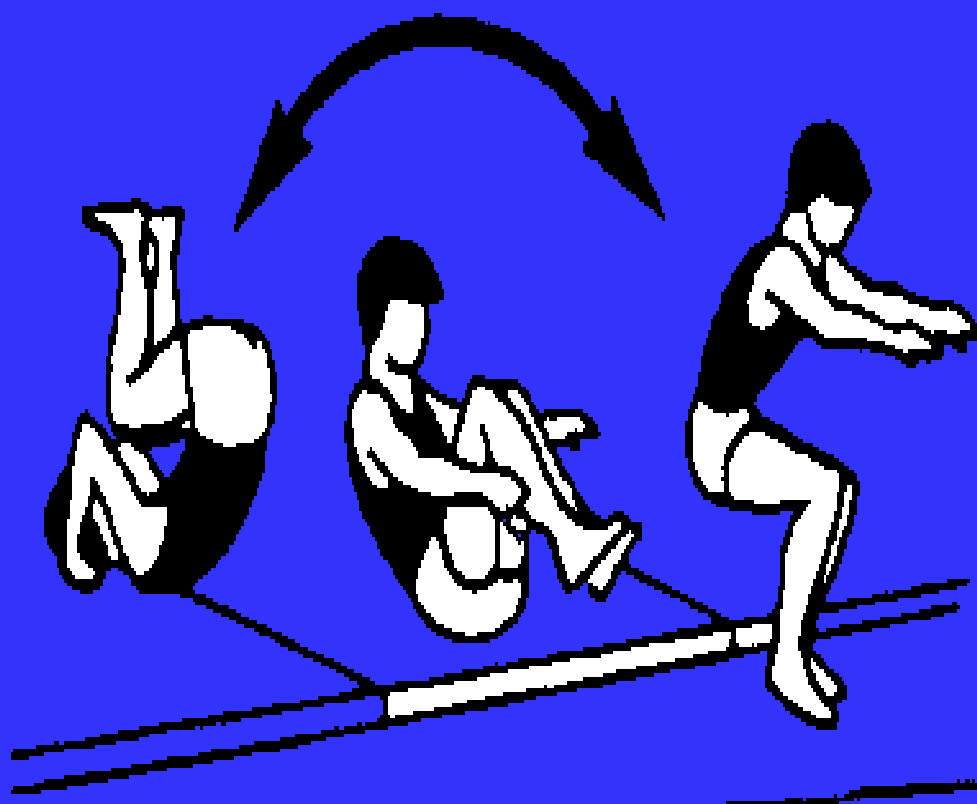
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- *Ακολουθούμε την ίδια μέθοδο που ακολουθήσαμε για την εκμάθηση της κυβίστησης.**
- *Εδώ οι προασκήσεις προσανατολίζονται στην προς τα πίσω κίνηση και εκτελούνται με περισσότερη προσοχή.**
- *Πρέπει να αποφεύγονται οι πολλές και συνεχόμενες επαναλήψεις διότι επιβαρύνεται ο αυχένας.**
- *Η χρησιμοποίηση λεπτού μαλακού στρώματος βοηθάει στην αντιμετώπιση του παραπάνω προβλήματος.**

2. Ρολαρίσματα με τοποθέτηση των ελεύθερων χεριών στο στρώμα δίπλα στα αυτιά.

3. Όπως παραπάνω, αλλά από το βαθύ κάθισμα και το ημικάθισμα

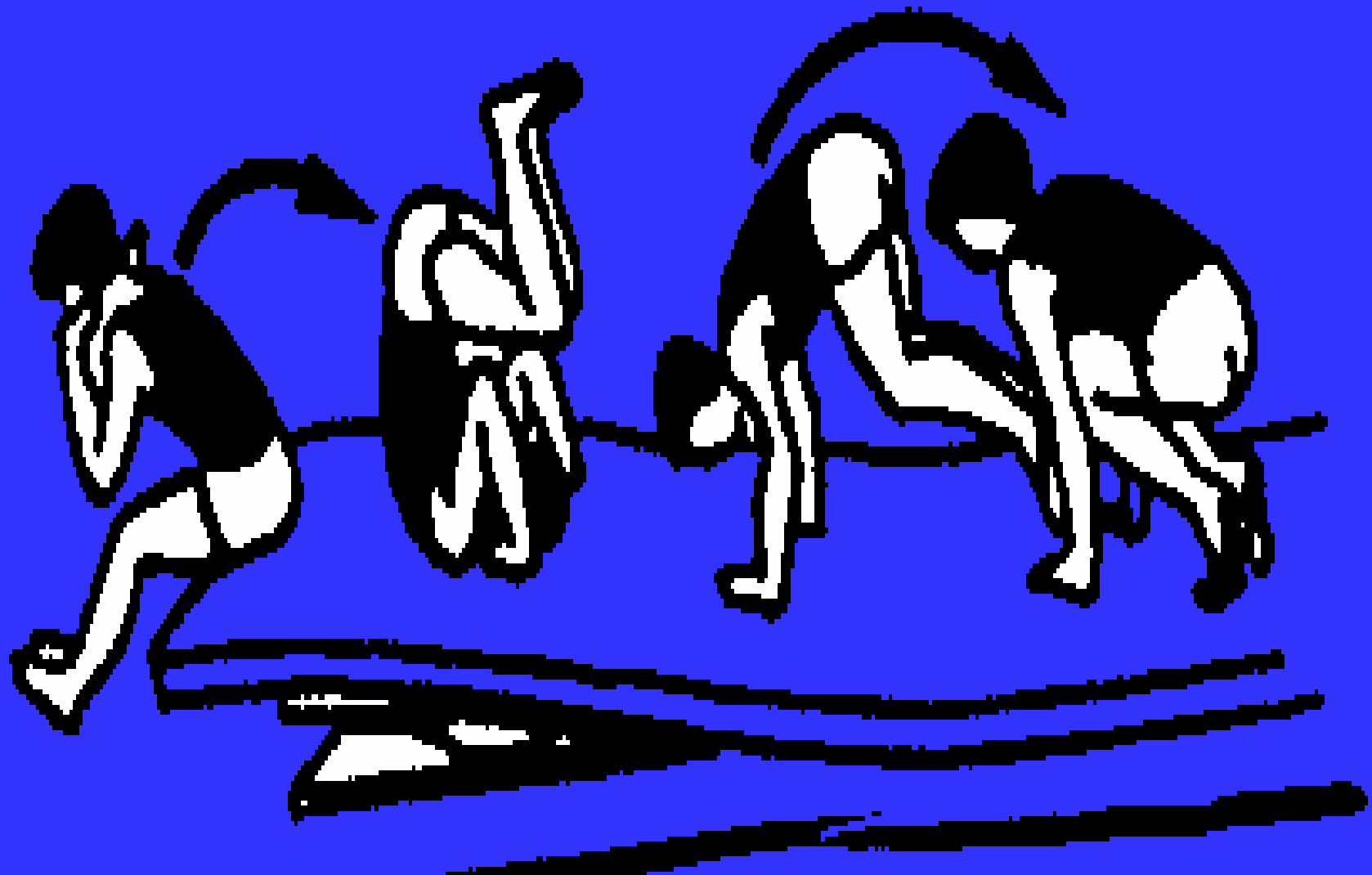
Ι. Ρολάρισμα με πιασμένα πόδια



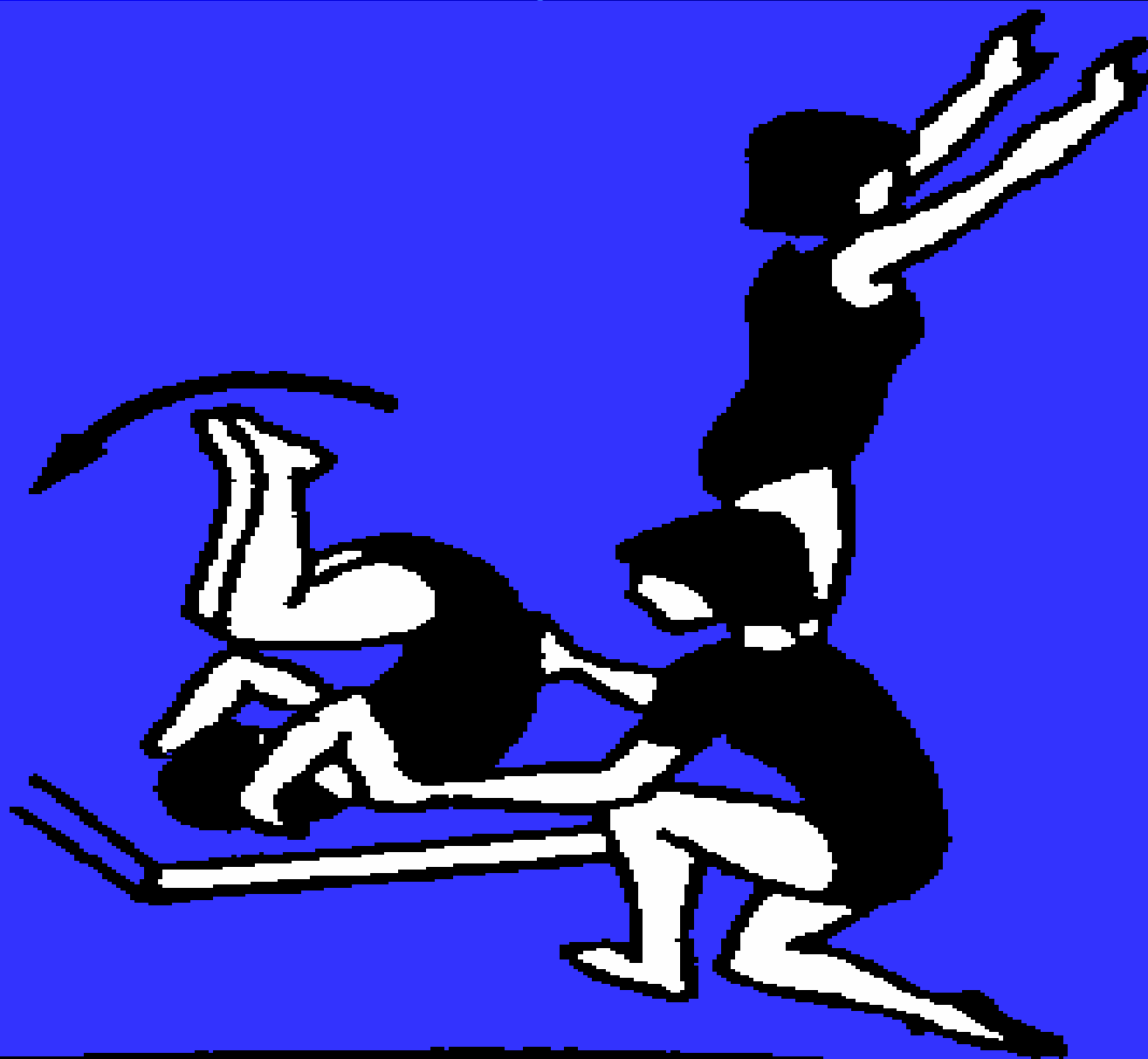
4. ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΣΕ ΚΕΚΛΙΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

(Πρώτα με βοήθεια)

***Οι ασκούμενοι εκτελούν από πάνω ή από κάτω**



ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ



ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗ

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

*Ο βοηθός έρχεται στην ημιγονάτιση δίπλα και λίγο πίσω από τον ασκούμενο.

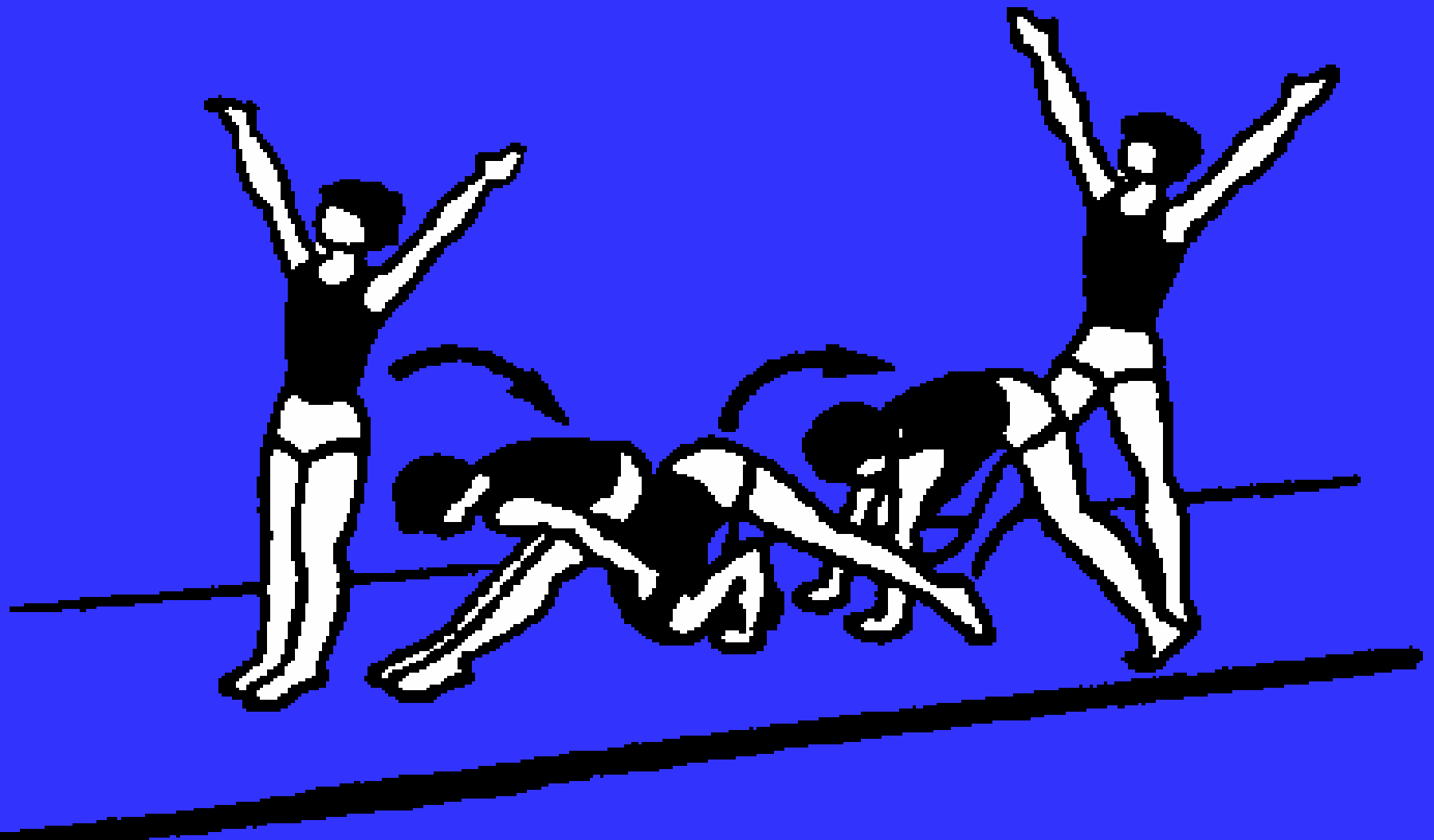
*Τοποθετεί το ένα χέρι στον αυχένα και το άλλο κάτω από το μηρό (εάν είναι δεξιά τοποθετεί το αριστερό στον αυχένα).

*Σπρώχνει τον ασκούμενο προς τα πίσω περιστροφικά.

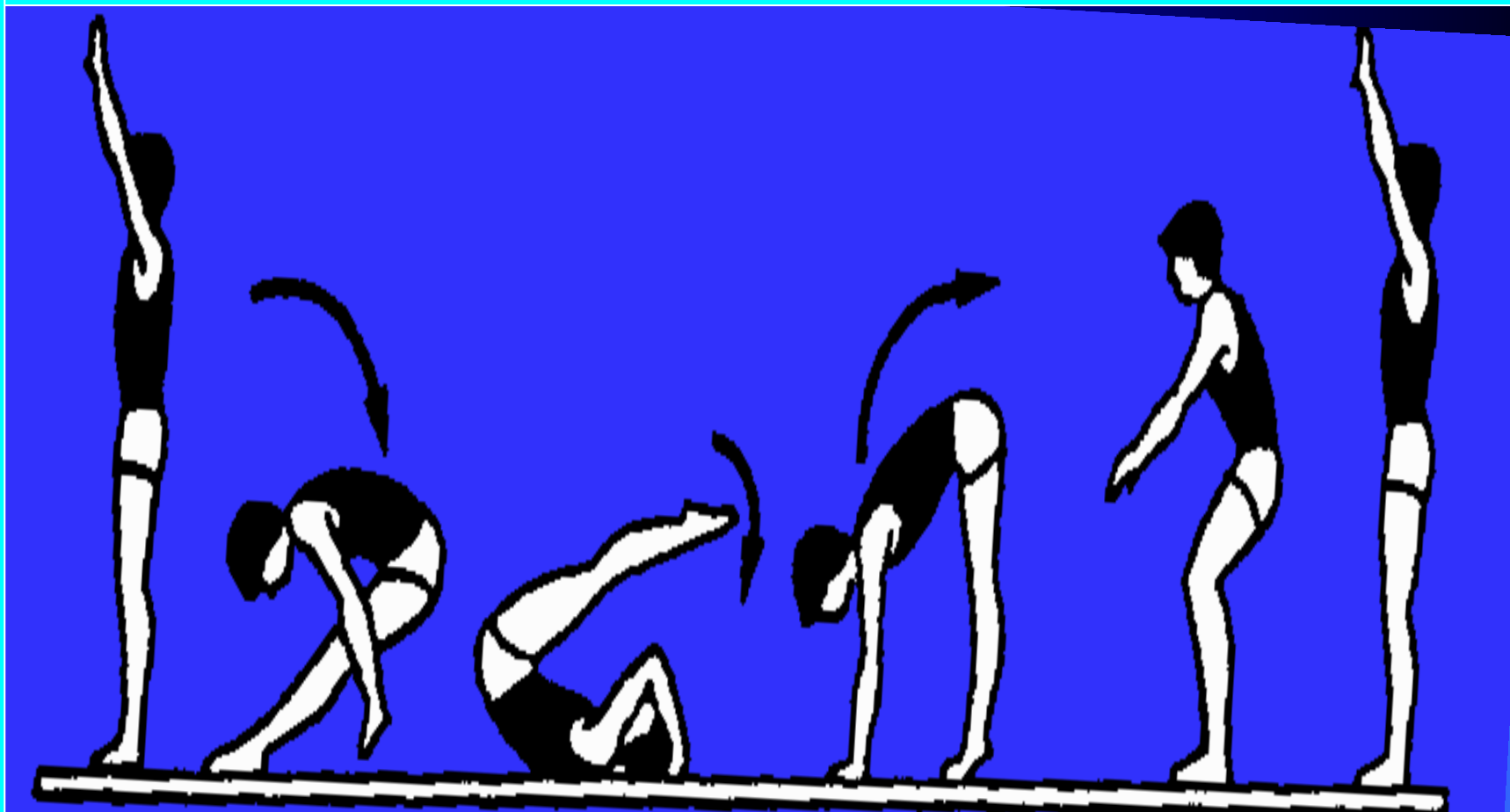
*Το χέρι που είναι στον αυχένα ακολουθεί τον ασκούμενο μέχρι να πατήσουν τα πέλματα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

*Ανακυβίστηση με τεντωμένα και ανοιχτά πόδια



Ανακυβίστηση με τεντωμένα και ενωμένα πόδια

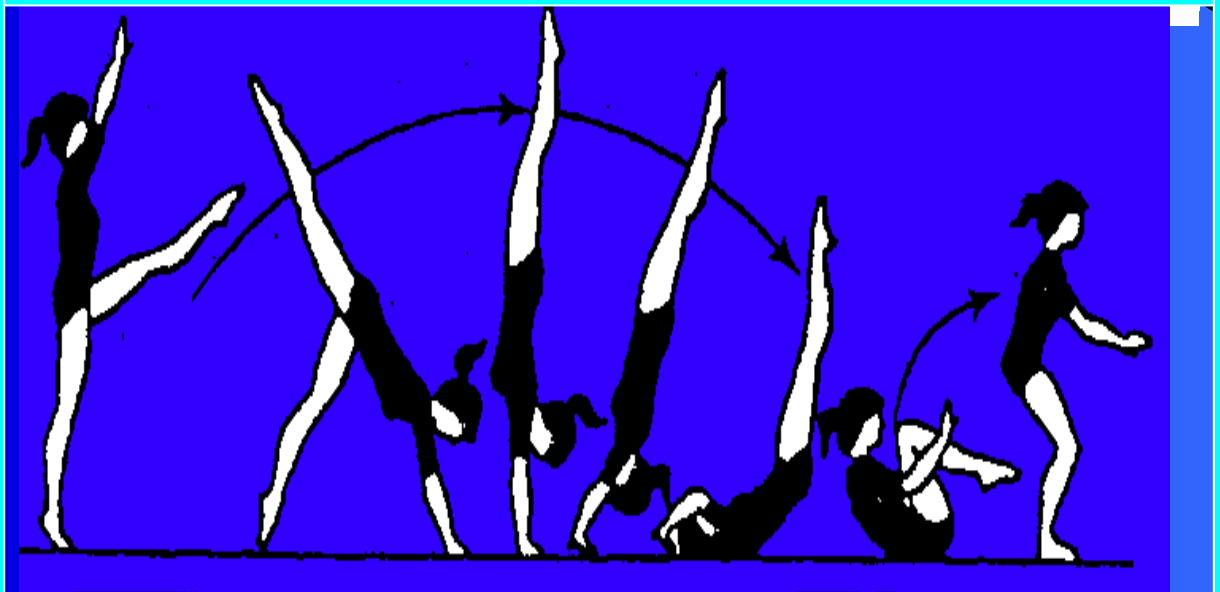


ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΣΤΗΡΙΞΗ

Κατακόρυφη
στήριξη



Κατακόρυφη
στήριξη και
κυβίστηση



-ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ-

***Λέμε ότι οι ασκούμενοι εκτελούν κατακόρυφη στήριξη, όταν με σιγουριά και άνεση αιωρούνται στην κατακόρυφη στήριξη και από εκεί επανέρχονται στην αρχική θέση, ή ρολάρουν στην κυβίστηση και στη συνέχεια στην προσοχή.**

-ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ-

*Για το σχολικό αθλητισμό είναι μια δύσκολη άσκηση, ιδιαίτερα η πτώση (ρολάρισμα) προς την κυβίστηση.

*Τα παιδιά δεν διαθέτουν τις βασικές προϋπόθεσης για την άσκηση αυτή (δυνατά χέρια, σταθεροί ώμοι, σφικτό και ελεγχόμενο σώμα).

*Επομένως στην τέλεια της μορφή δε μπορεί να εκτελεστεί στο σχολικό αθλητισμό.

*Οι παραπάνω παρατηρήσεις δεν σημαίνουν, ότι η κατακόρυφη στήριξη δεν έχει καμία θέση στο σχολικό αθλητισμό.

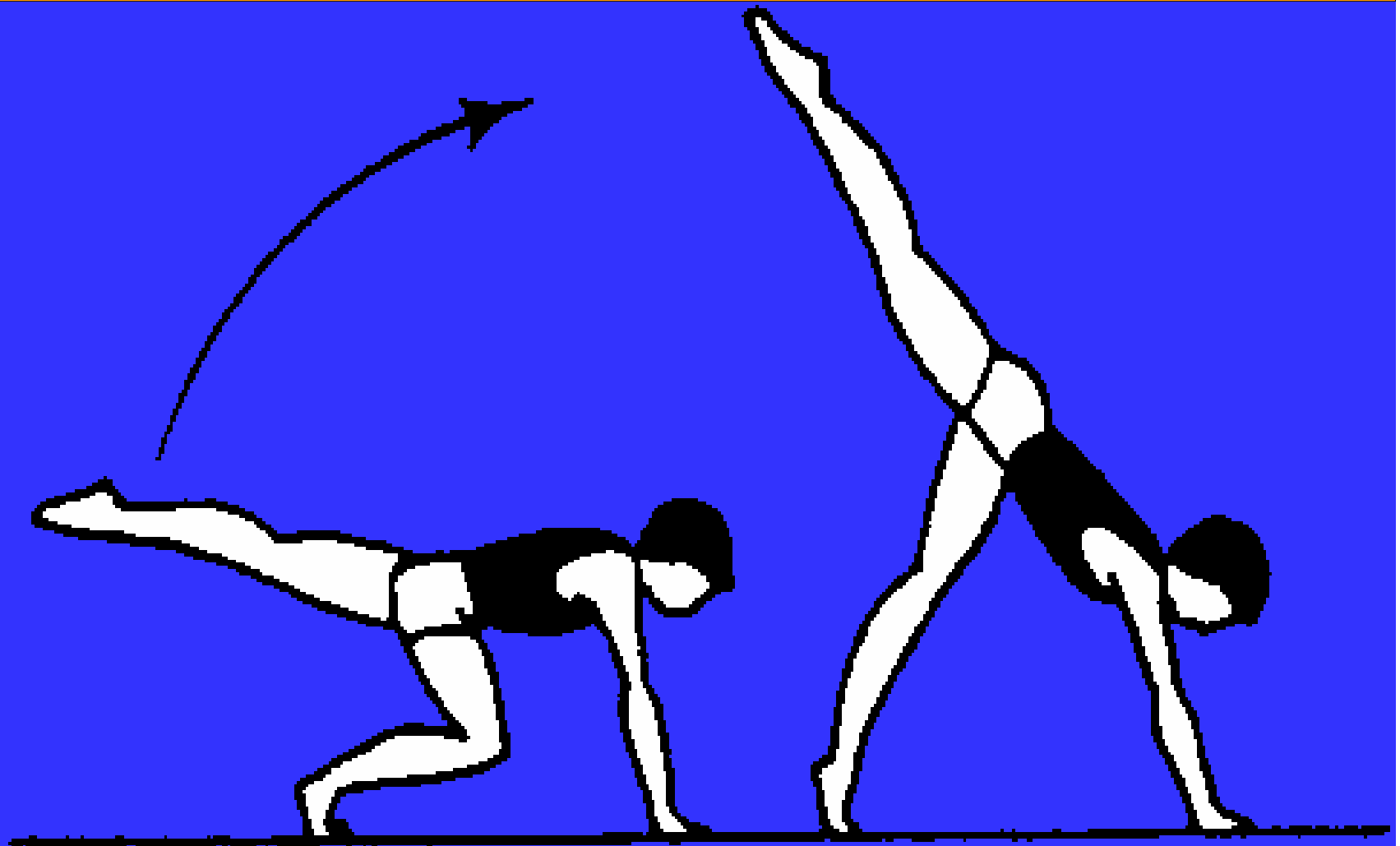
*Αντίθετα, στις ασκήσεις εδάφους μπορούμε χωρίς επιφύλαξη να εντάξουμε το αρχικό μέρος της άσκησης αυτής.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

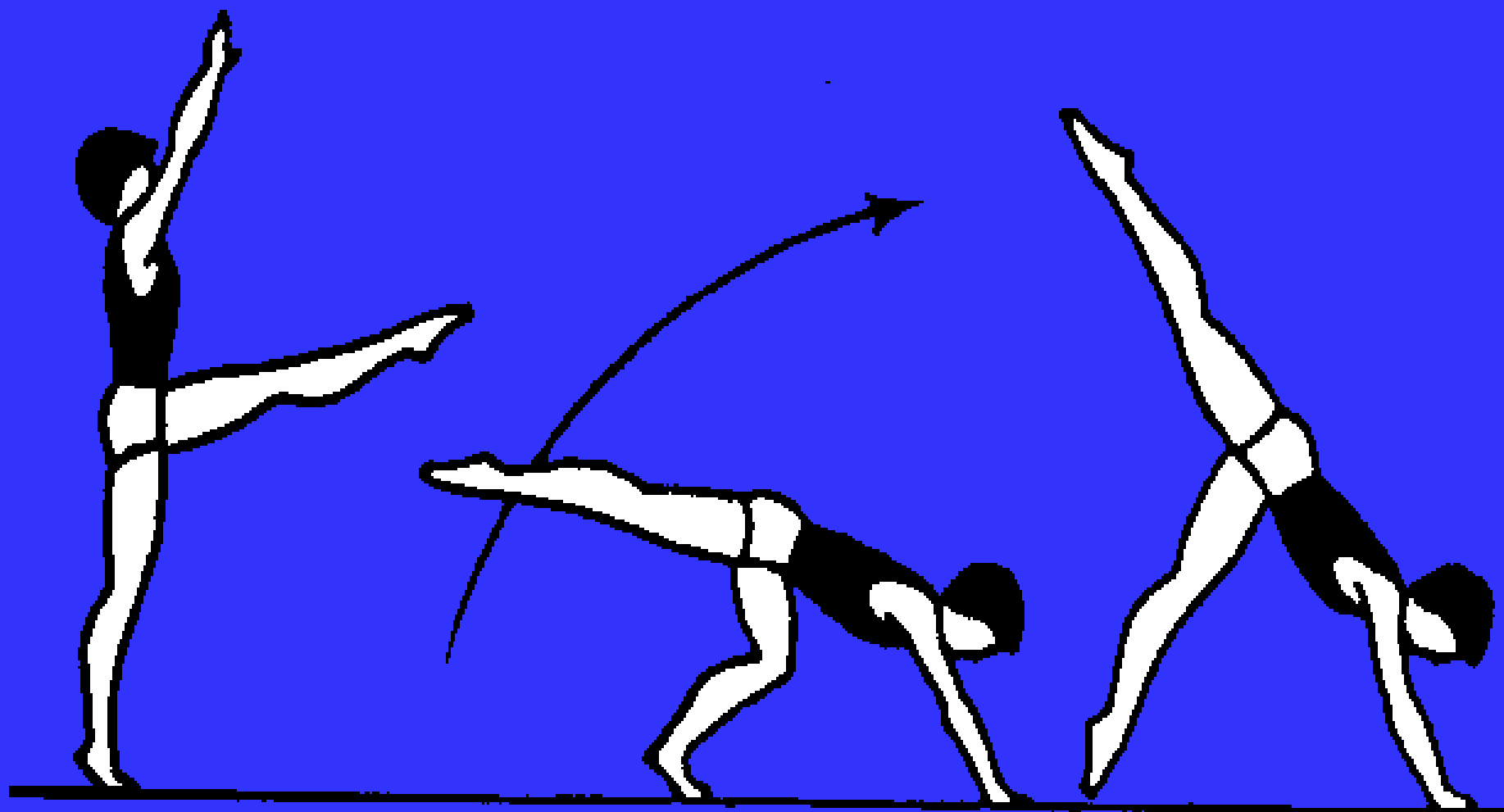
- *Τα παιδιά δεν πρέπει να προσπαθούν να φθάσουν μέχρι την κατακόρυφη στήριξη με ανεξέλεγκτη φόρα, η πτώση προς την κυβίστηση είναι δύσκολη και επικίνδυνη.
- *Είναι αυτονόητο, ότι όταν υπάρχουν οι βασικές προϋποθέσεις επιδιώκεται η τέλεια εκτέλεση της άσκησης και με κυβίστηση.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

*Προβολή και κάμψη του ποδιού ώθησης, στήριξη των χεριών στο στρώμα (θέση εκκίνησης των δρομέων) και προσπάθεια αιώρησης του ποδιού μέχρι 45° προς την κατακόρυφη.



*Από την όρθια θέση προβολή του ποδιού ώθησης, στήριξη των χεριών και αιώρηση προς την κατακόρυφη στήριξη με ψαλιδισμό (στην επιστροφή προσγειώνεται πρώτα το πόδι αιώρησης).



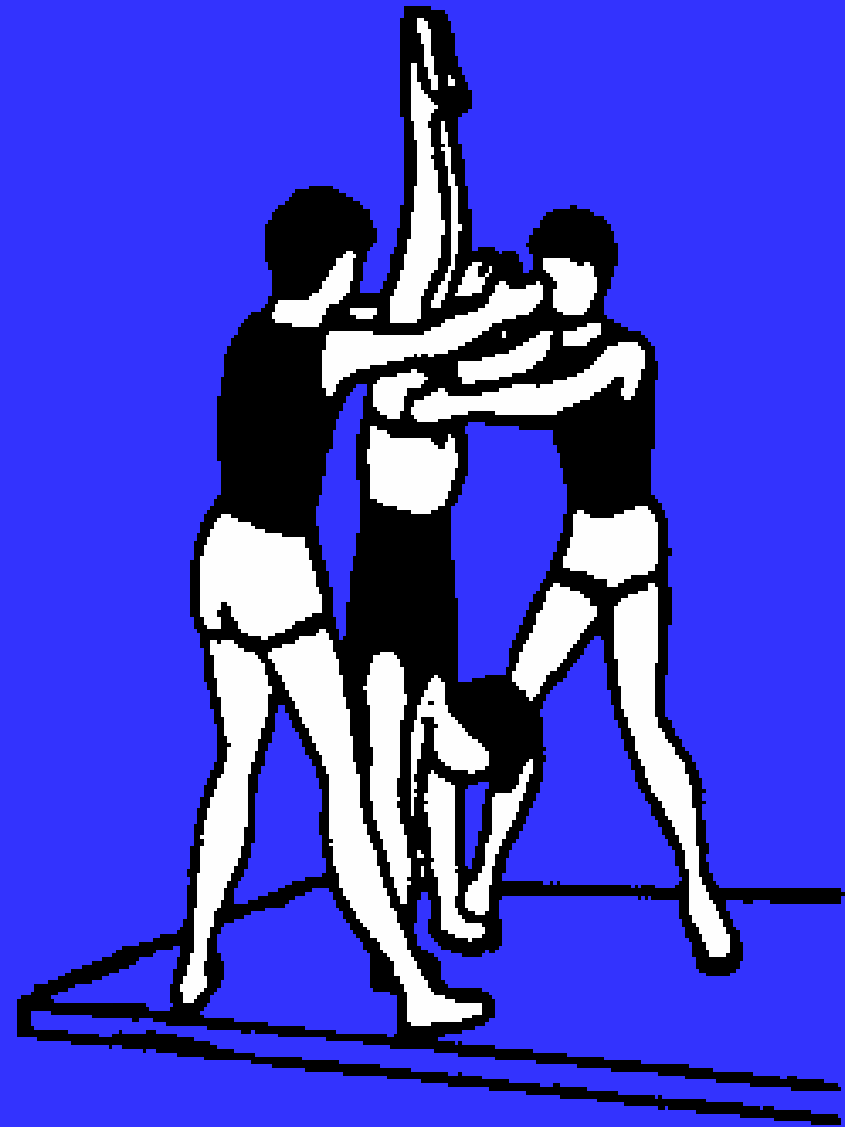
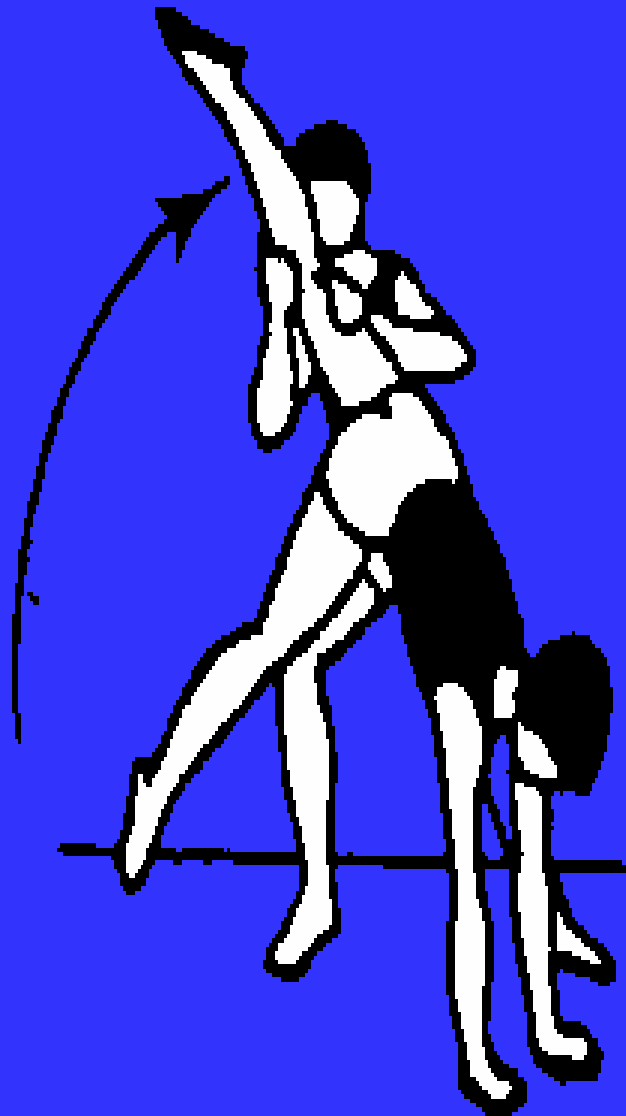
ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

- *Το πόδι αιώρησης πρέπει να είναι τεντωμένο σφιχτό και χωρίς κύρτωση στο γλουτό,
- *Επιδιώκεται μια αρμονική συνεργασία του ποδιού ώθησης και αιώρησης.
- *Τα χέρια τοποθετούνται στο φάρδος των ώμων, τεντωμένα, σφιχτά, και το δυνατόν σε μία ευθεία με το σώμα, ενώ τα δάχτυλα είναι ελαφρώς ανοιχτά.
- *Το κεφάλι είναι ελαφρά προς τα πίσω.

ΒΟΗΘΕΙΑ

- *Προσφέρεται από την πλευρά του ποδιού αιώρησης.*
- *Ο βοηθός στέκει δίπλα και λίγο μπροστά από τον ασκούμενο σκύβει και πιάνει πολύ νωρίς τον μηρό.*
- *Τα μικρά παιδιά δεν μπορούν να προσφέρουν εύκολα βοήθεια, αλλά ούτε χρειάζεται στα αρχικά στάδια.*

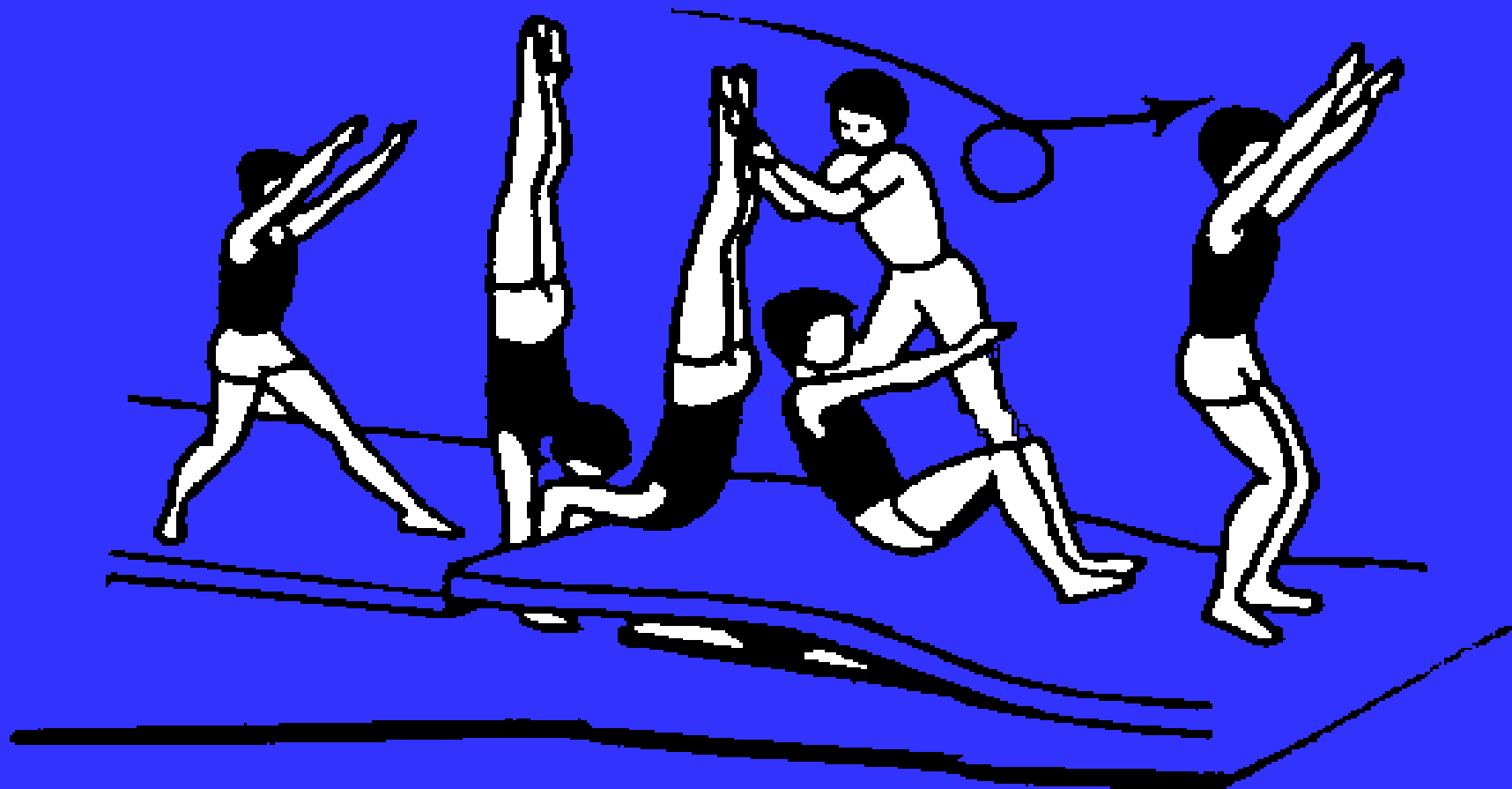
Κατακόρυφη στήριξη με έναν ή δύο βοηθούς



ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ

- *Ανατρέπεται το Κ.Β.Σ.
- *Λυγίζουν τα χέρια
- *Μπαίνει το κεφάλι ανάμεσα στα χέρια
- *Αρχίζει το ρολάρισμα από το πίσω μέρος του κεφαλιού προς τον αυχένα και την σπονδυλική στήλη
- *Την τελευταία στιγμή συσπειρώνονται τα πόδια, πατούν τα πέλματα και στη συνέχεια ο ασκούμενος έρχεται στην προσοχή.

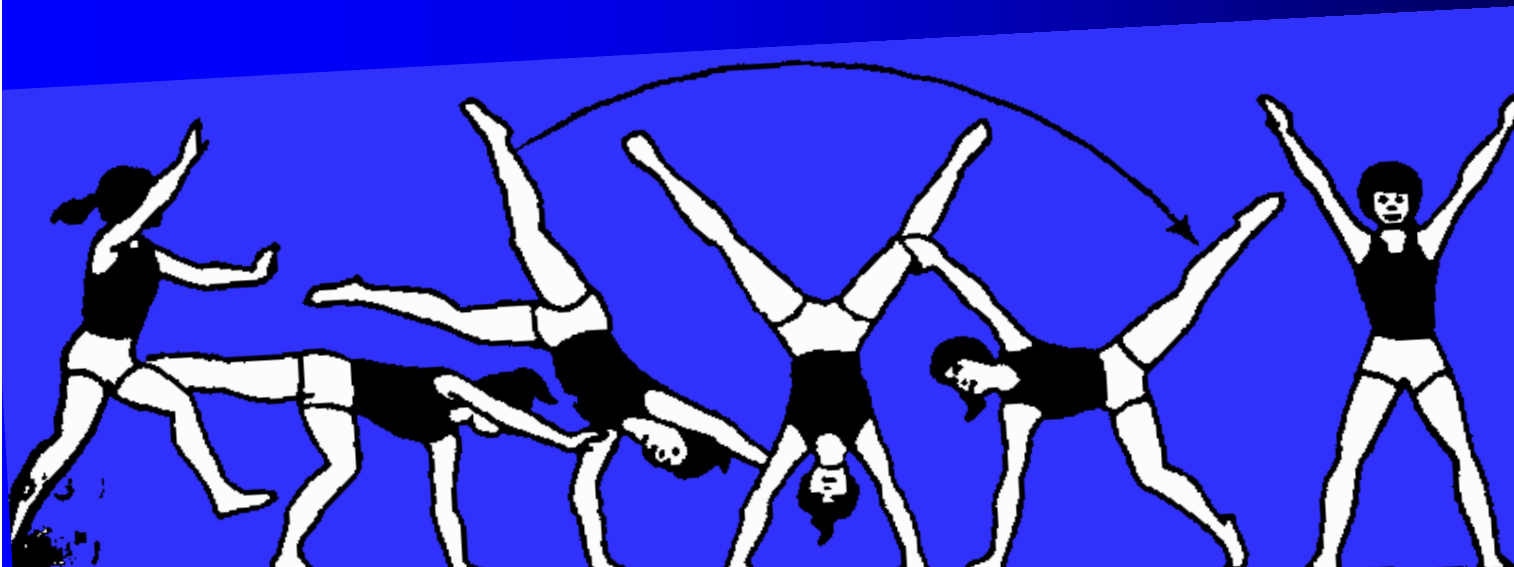
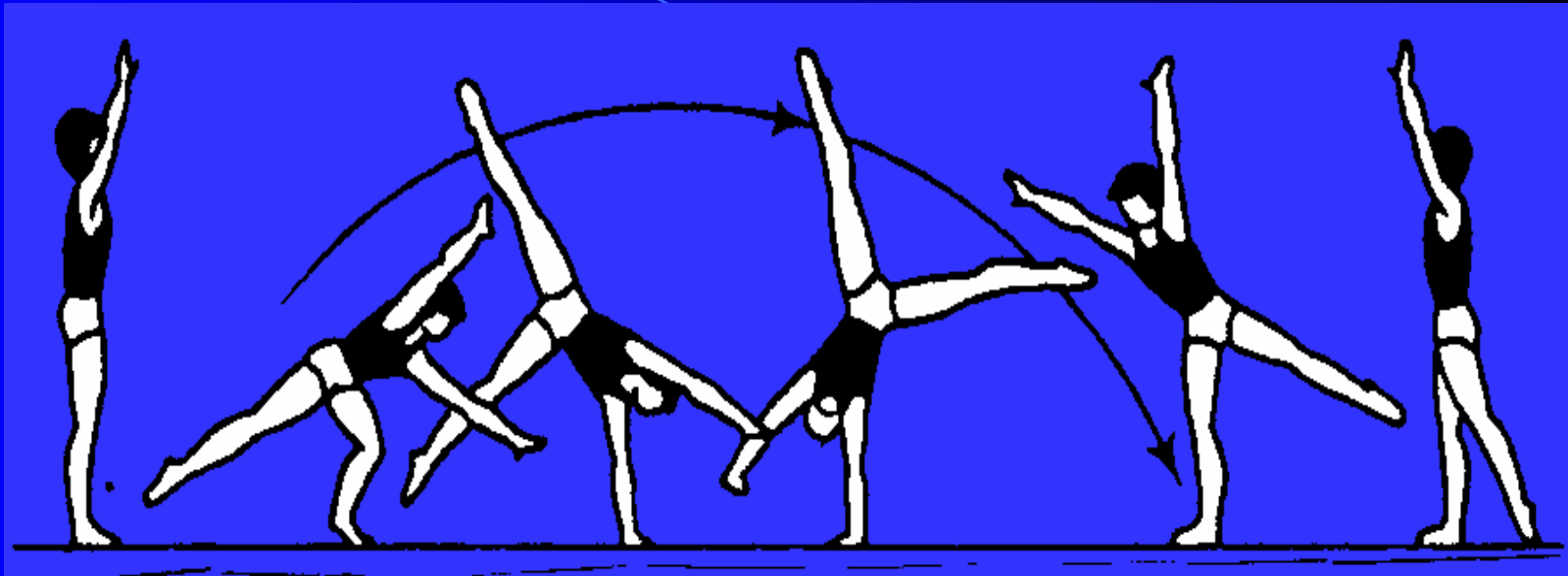
ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΜΕ ΒΟΗΘΟ ΣΕ ΚΕΚΛΙΜΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ

ΤΡΟΧΟΣ

Τροχός
με μισή
στροφή



Τροχός
χωρίς
στροφή

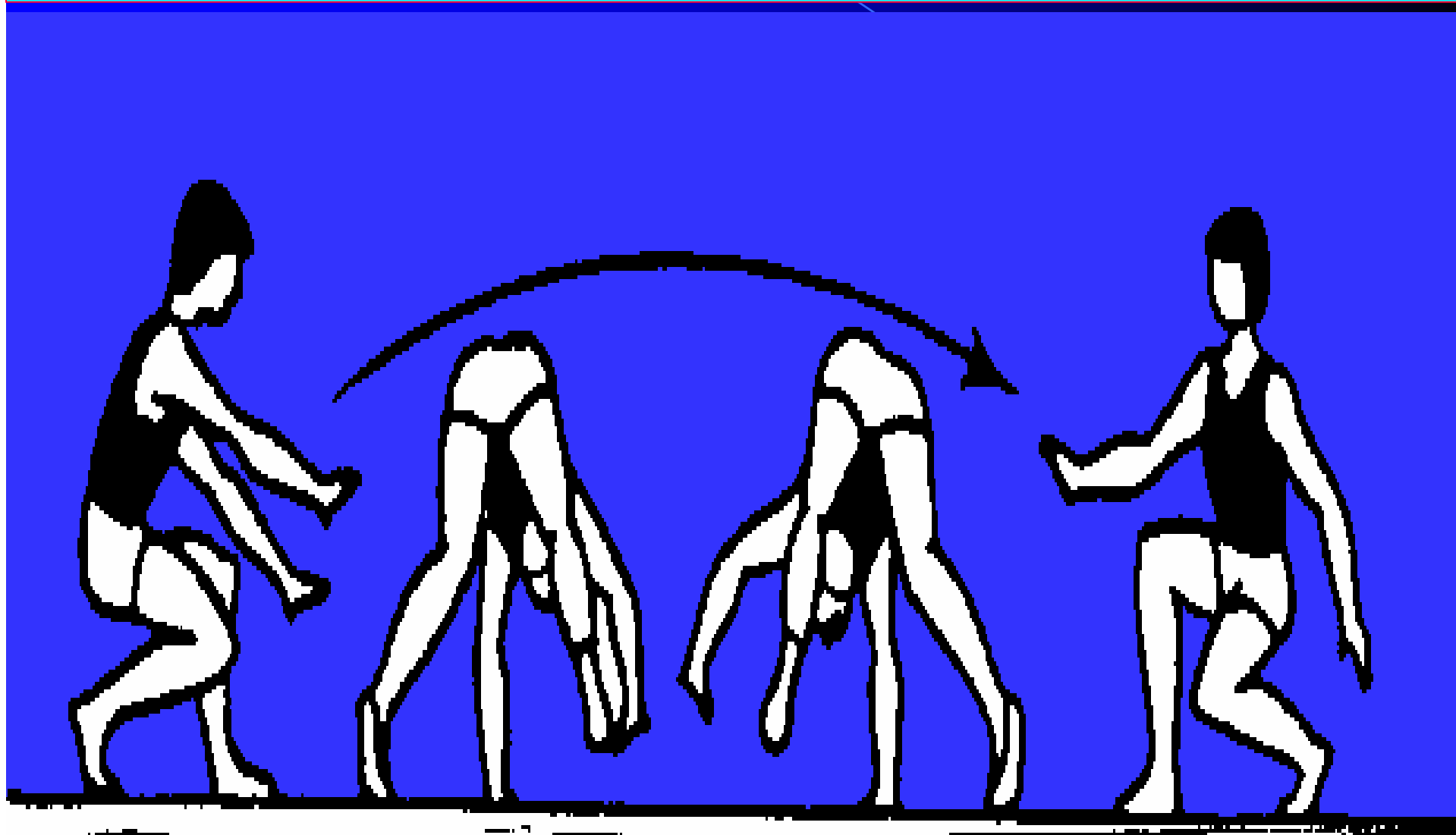
ΠΡΟΣΦΟΡΑ-ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ

- *Είναι μία άσκηση εύκολη, εντυπωσιακή ανώδυνη και ακίνδυνη.
- *Εκτελείται από τους μαθητές με ενθουσιασμό.
- *Καλλιεργείται, η δύναμη, η ευλυγισία η επιδεξιότητα, ο προσανατολισμός στο χώρο το θάρρος και η αποφασιστικότητα.
- *Αποτελεί τη βάση και άλλων ασκήσεων.
- *Χρησιμοποιείται και ως συνδετική άσκηση σε

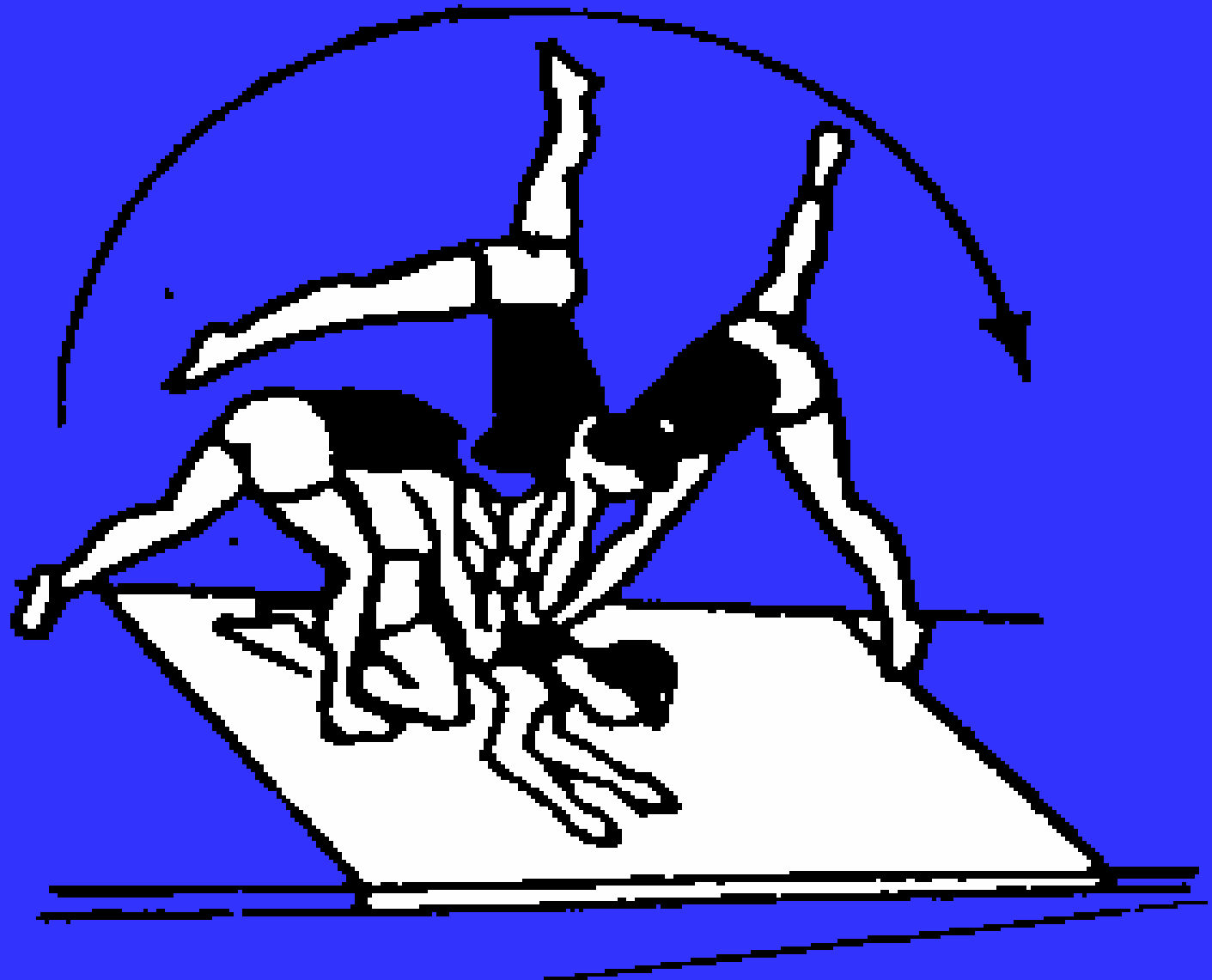
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ

Κύριο μέλημα και καθοριστικό στο αρχικό στάδιο είναι η εκμάθηση της διαδοχικής τοποθέτησης των χεριών και ποδιών από το βαθύ κάθισμα.

Από το βαθύ κάθισμα με το ένα πόδι μπροστά οι ασκούμενοι εκτελούν έναν υποτυπώδη τροχό τοποθετώντας διαδοχικά τα χέρια και το πίσω πόδι ημικυκλικά μπροστά.

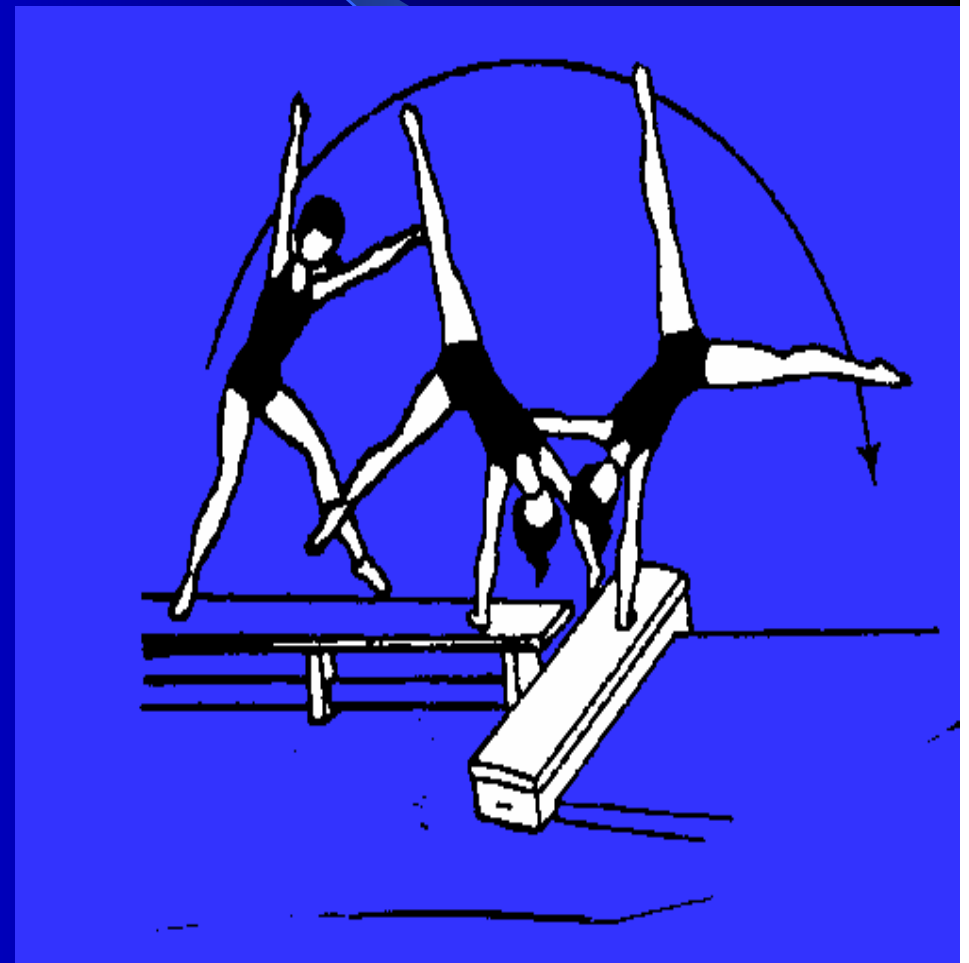
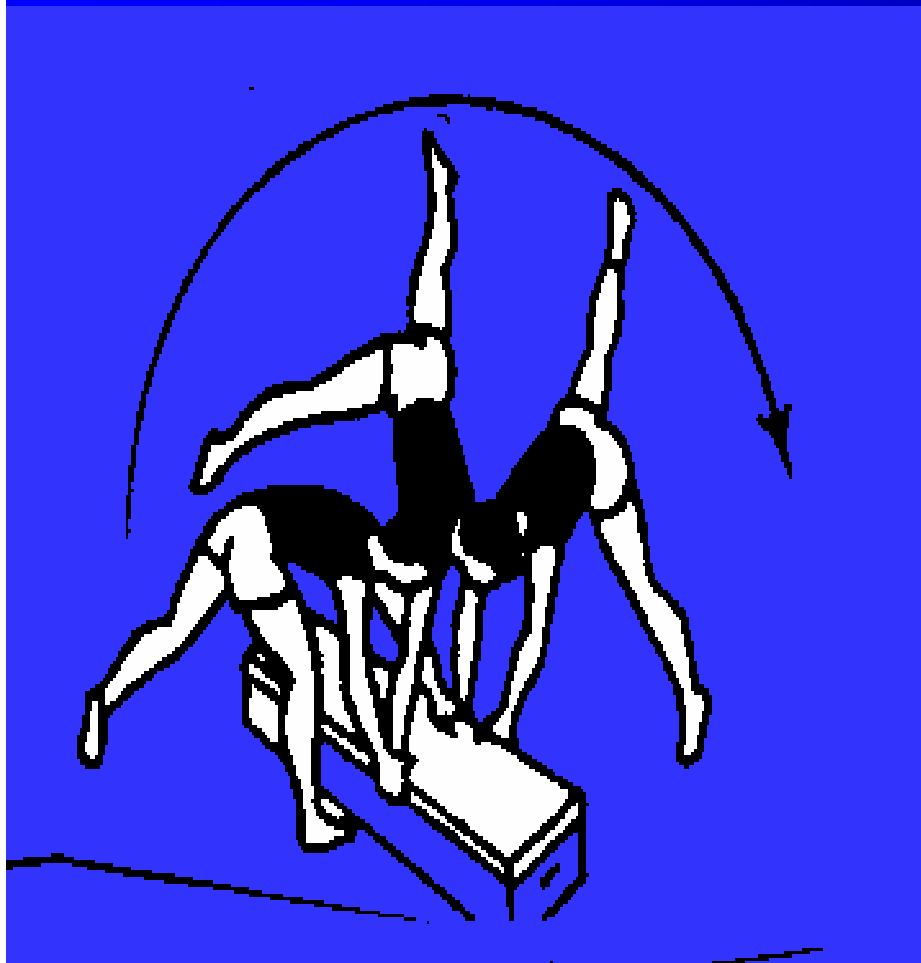


Διαδοχική τοποθέτηση των χεριών στην πλάτη του συνασκούμενου και πέρασμα από την άλλη πλευρά με διαδοχική προσγείωση των ποδιών.

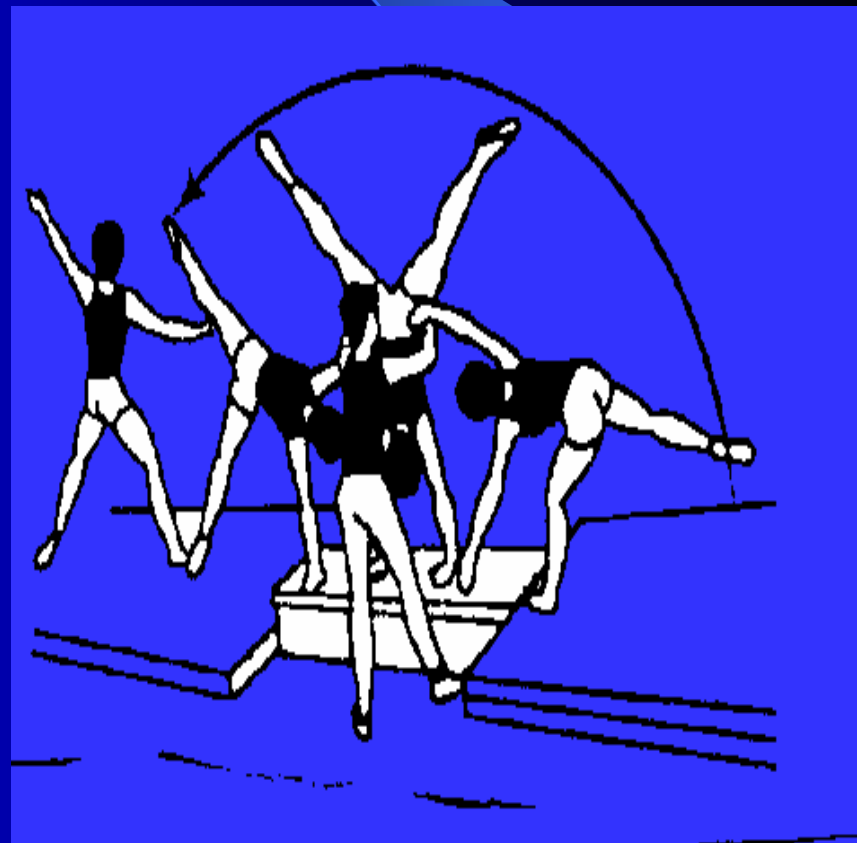
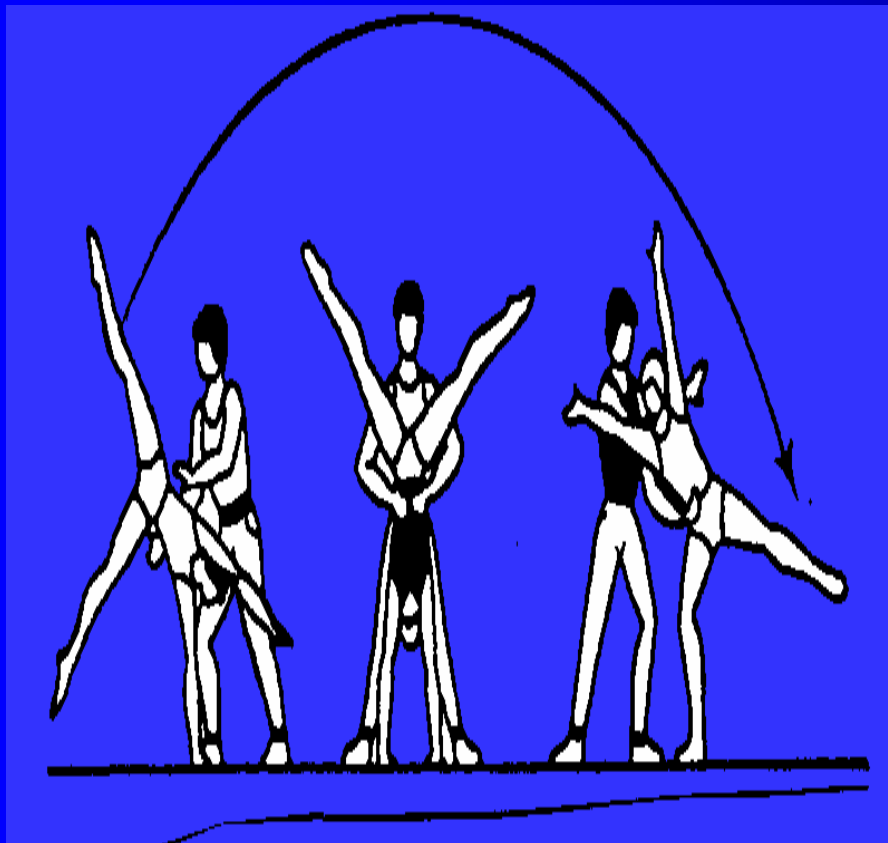


Εκτέλεση του τροχού πάνω από πλινθίο η πάγκο

Εκτέλεση του τροχού σε μια ευθεία.



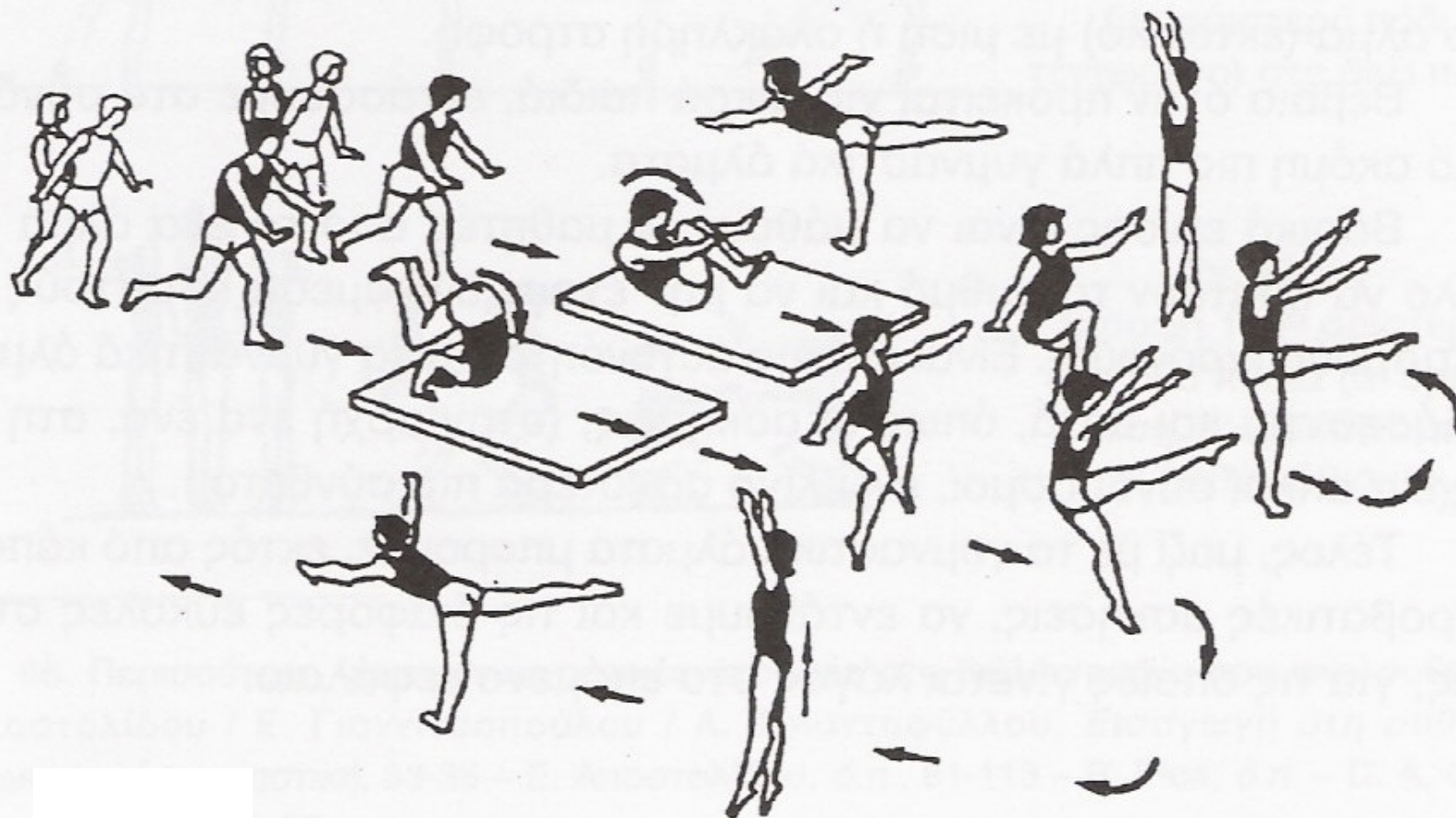
Εκτέλεση του τροχού με βοηθό.



ΒΟΗΘΕΙΑ

- *Ο βοηθός στέκει στην πλευρά του ποδιού ώθησης (δίπλα και μπροστά από τον ασκούμενο).
- *Αν είναι δεξιά του ασκούμενου βάζει πρώτα το αριστερό χέρι στη βουβωνική χώρα, ενώ μόλις σκύψει ο ασκούμενος πιάνει με το άλλο χέρι από την άλλη πλευρά από τη μέση.
- *Στη συνέχεια βοηθάει τον ασκούμενο με λαβή στήριξης, περιστροφικά μπροστά.

ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ Γ. Α. ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ ΜΕ ΕΥΚΟΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Κυβίστηση, επιτ. αναπήδηση με 1/2 στροφή,
Ανακυβ/ση, επιτ. αναπήδηση με 1/2 στροφή,
Τροχός, Ισορροπία, κυβίστηση με ένα πόδι,
Ύπτια κατάκλιση, πλάγια κυβ/ση δεξ.& αρισ.,
Κεράκι, Ύπτια στήρ., στροφή Πρηνή στήριξη,
Συσπείρωση,
Κυβίστηση με ανοιχτά πόδια, Αναήδηση στην
προσοχή.

ΤΑ ΑΛΜΑΤΑ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ Ε.Γ.

- Πλίνθιο
- Εφαλτήριο
- Ίππος
- Άλλα βοηθητικά - (δοκός, ίππος με λαβές, χαμηλή μπάρα, συνασκούμενος κ.τ.λ.)
- Βατήρας
- Μικρό τρανμπολινο.

ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

- *Τα άλματα αποτελούν ένα σπουδαίο μέρος της σχολικής Ε.Γ. και της Φ.Α. γενικότερα.
- *Μέσω των αλμάτων καλλιεργείται η ταχύτητα, η εκρηκτικότητα, η επιδεξιότητα, η δύναμη, ο προσανατολισμός στο χώρο και το θάρρος.
- *Ευνοείται η γρήγορη εκτέλεση (ροή).
- *Υπάρχουν δεκάδες άλματα κατάλληλα για το σχολικό αθλητισμό.

ΜΕΡΗ ΑΛΜΑΤΟΣ

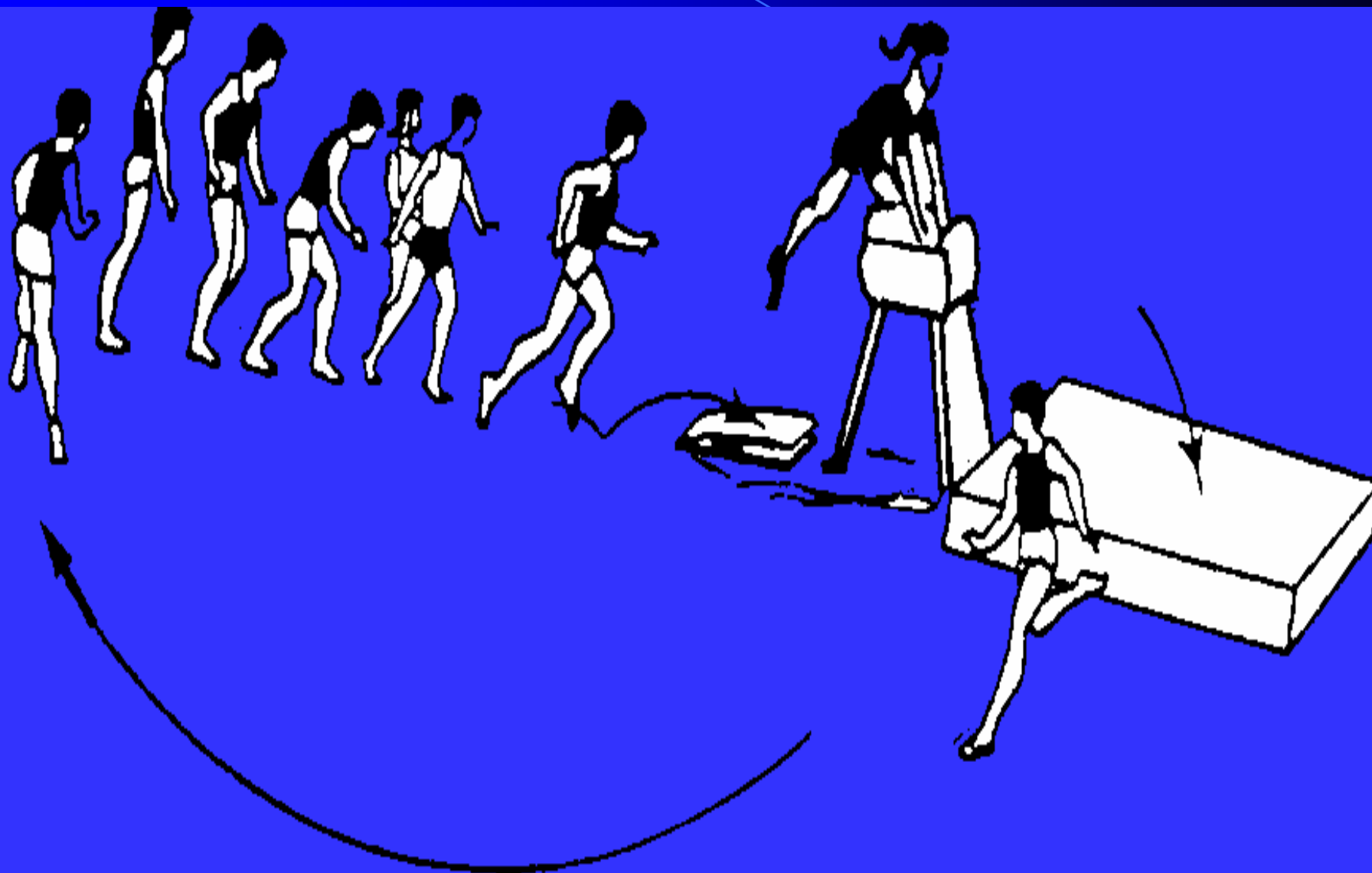
- ΦΟΡΑ (γρήγορη)
- ΠΑΤΗΜΑ ΣΤΟ ΒΑΤΗΡΑ (εκρηκτικό)
- ΠΡΩΤΗ ΠΤΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ (μικρή)
- ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟΝ ΙΠΠΟ (δυναμική)
- ΔΕΥΤΕΡΗ ΠΤΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ (μεγάλη)
- ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ (ελαστική, σταθερή).

ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΤΑΞΗΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ Ε.Γ.



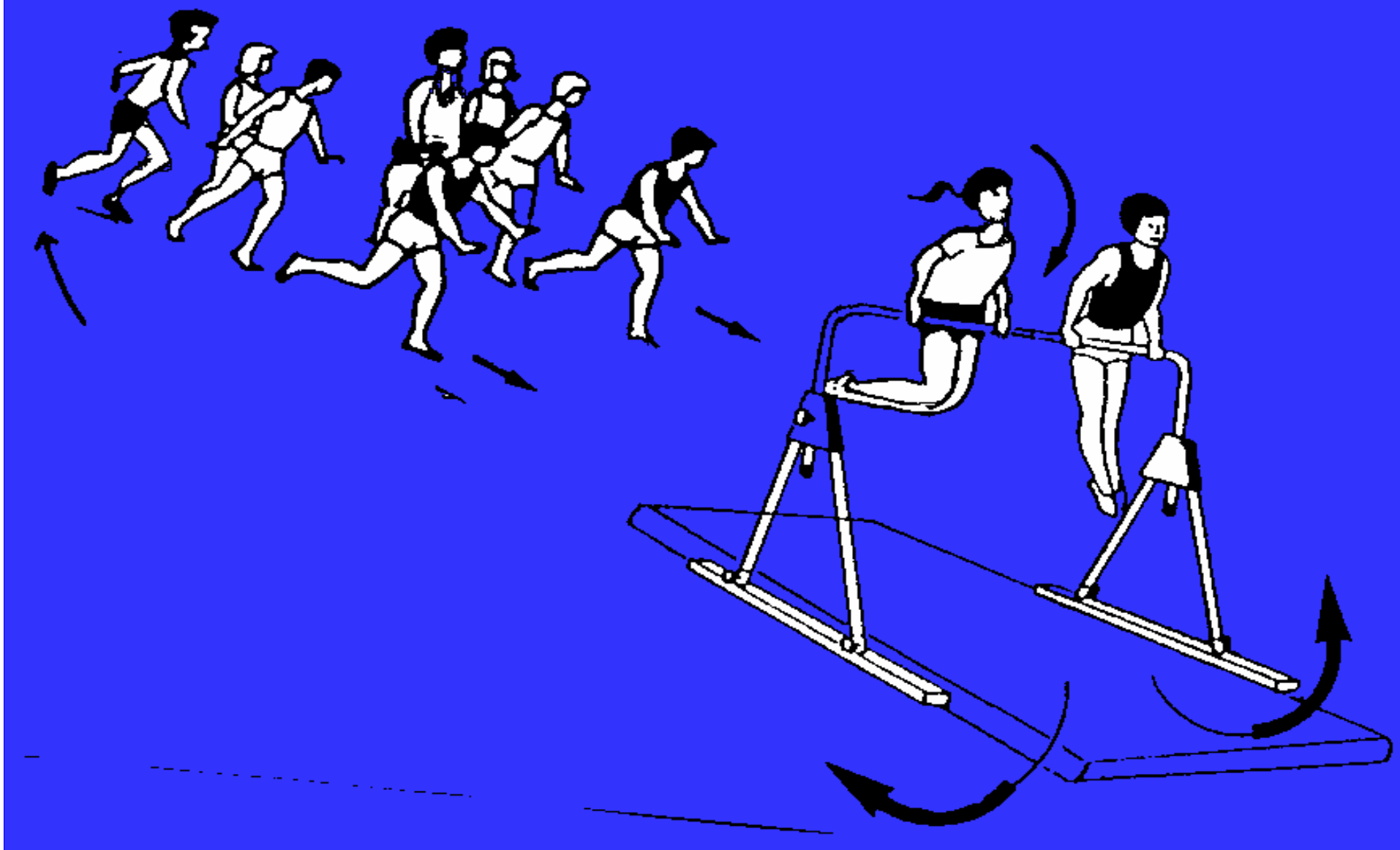
ΕΞΑΚΗΣΗ ΣΕ ΣΥΝΤΑΞΗ ΦΑΛΑΓΓΑΣ

(ΜΙΑ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ)



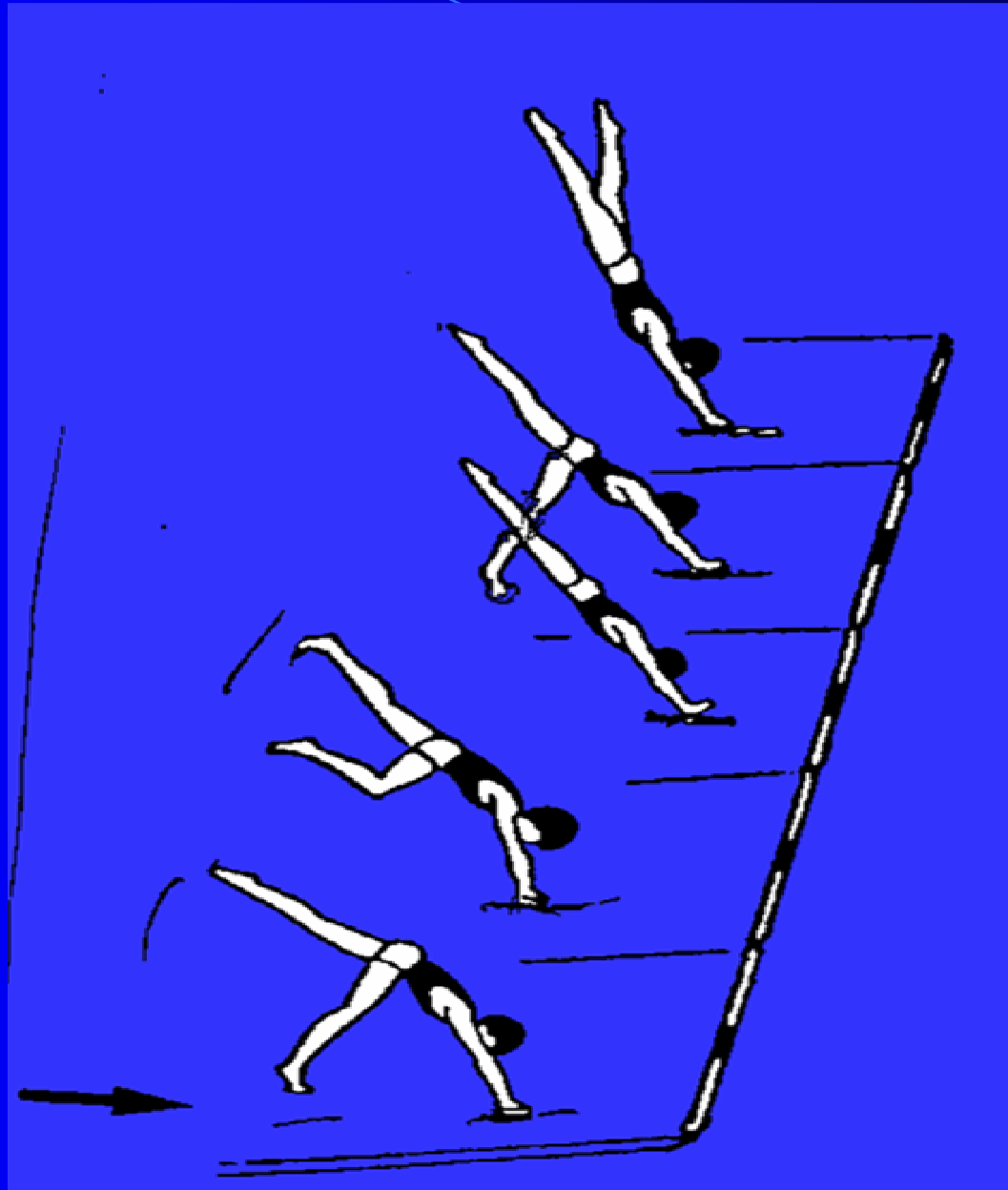
ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΣΥΝΤΑΞΗ ΦΑΛΑΓΓΑΣ

(ΔΥΟ ΓΡΑΜΜΕΣ ΣΤΟ ΧΑΜΗΛΟ ΜΟΝΟΖΥΓΟ)

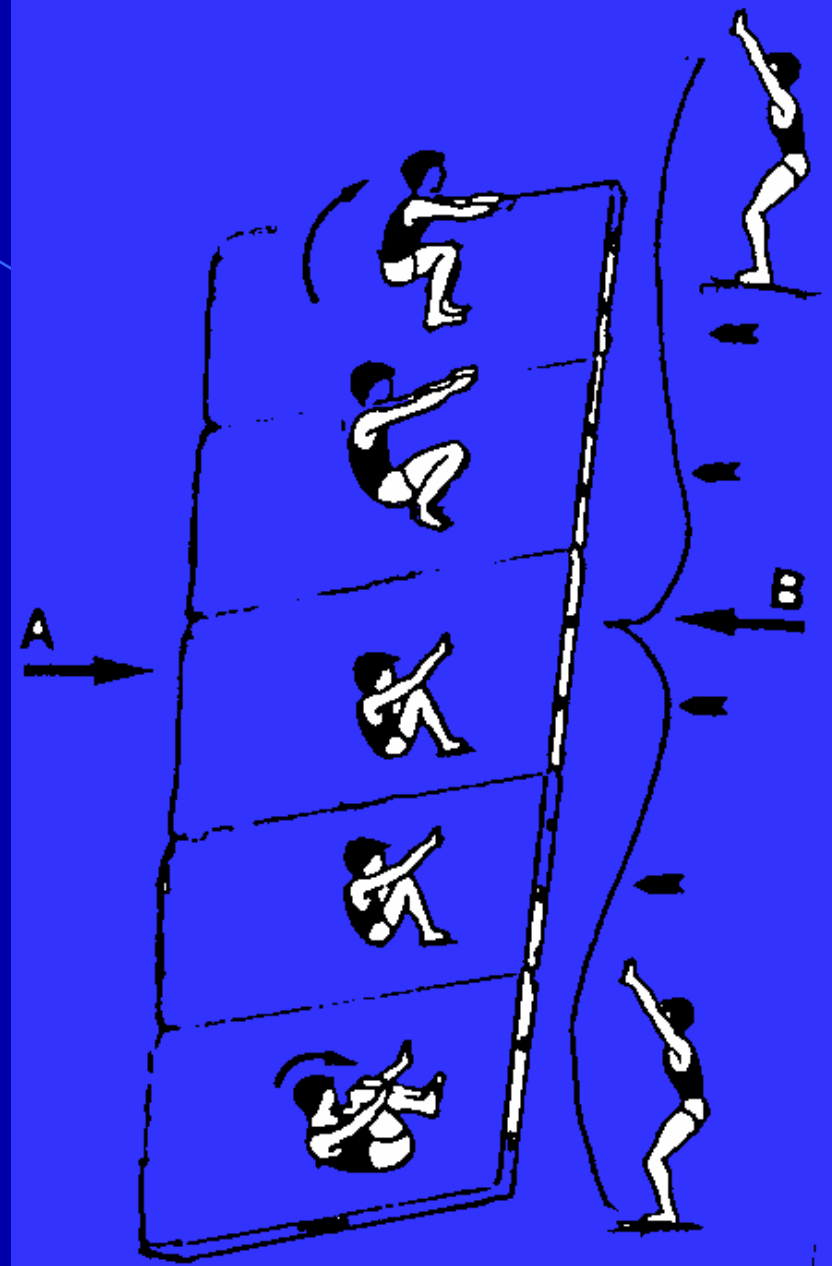


ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΠΑΡΑΤΑΞΗ

(ΜΙΑ ΓΡΑΜΜΗ ΜΕ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ)

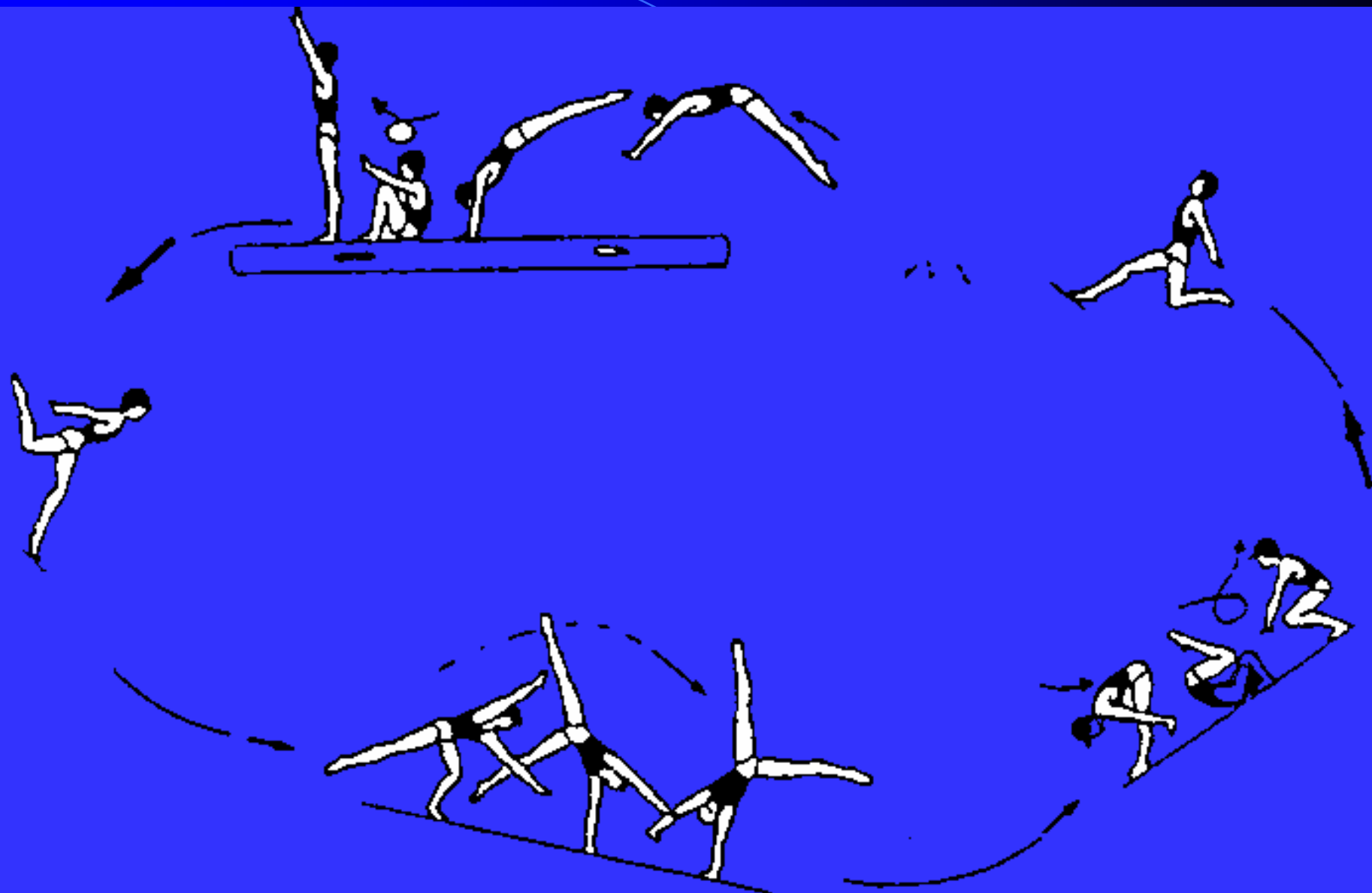


**ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΠΑΡΑΤΑΞΗ
ΔΥΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΩΝ ΓΡΑΜΜΩΝ
(ΕΝΑΛΛΑΞ ΕΚΤΕΛΕΣΗ)**



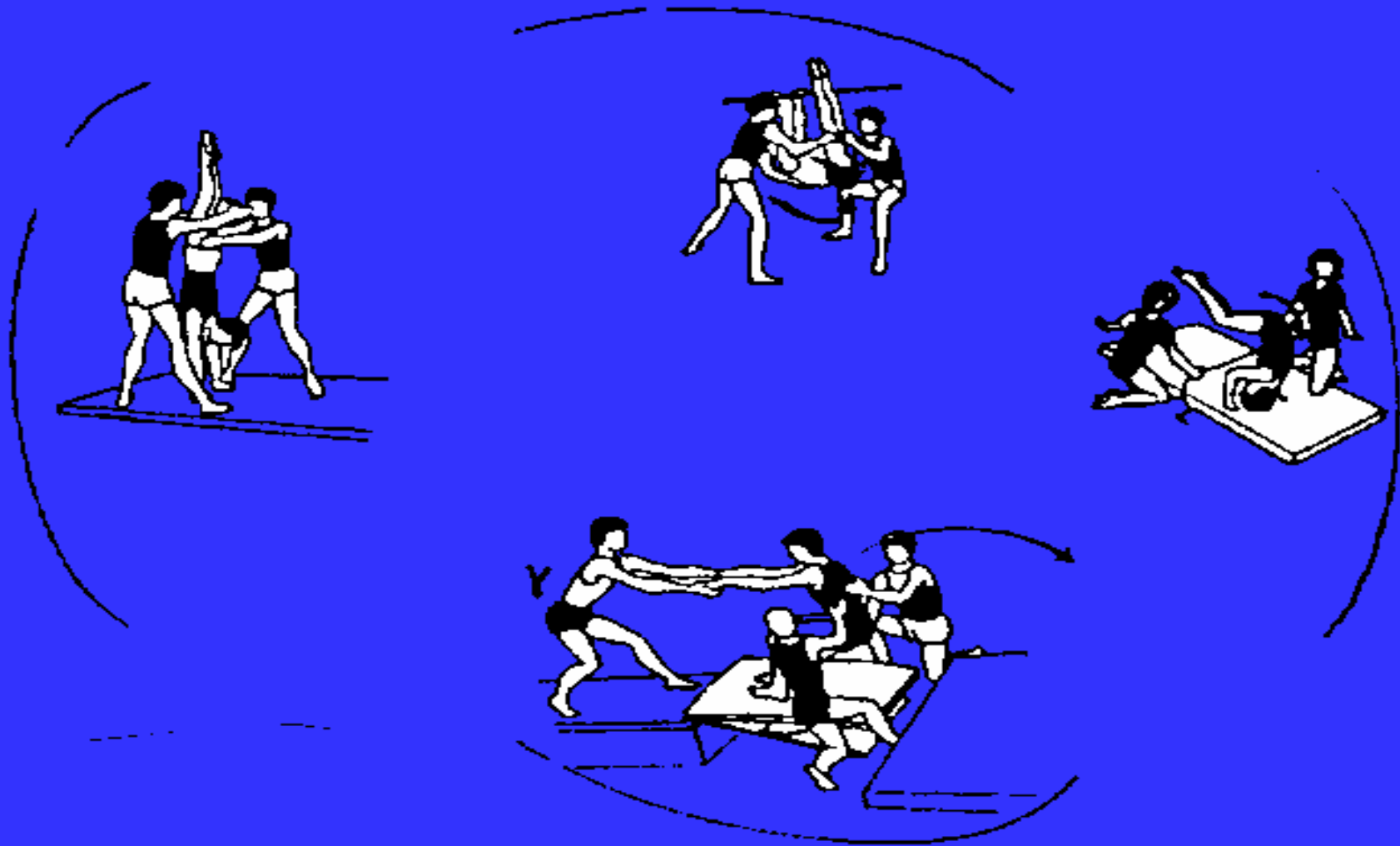
ΚΥΚΛΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

(ΣΕ ΡΟΗ)



ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΟΡΓΑΝΑ

(ΟΜΑΔΙΚΗ)



Ευχαριστώ