



Σχολή Προπονητών Γυμναστικής

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

Αθήνα / Θεσσαλονίκη

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΗΝΑ 2018

ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΜΑΘΗΜΑ : ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΤΖΕΛΕΠΗ

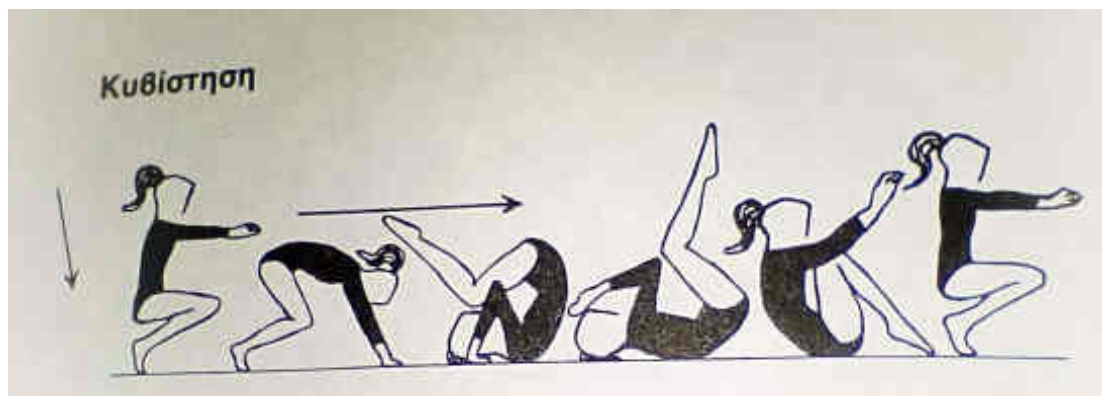
ΘΕΩΡΙΑ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ -ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ-ΒΟΗΘΕΙΕΣ -ΛΑΘΗ

ΣΕΙΡΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ (ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ-ΛΑΘΗ-ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ) ΣΕΛ. 3-5
2. ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΣΕΛ. 6-8
3. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕΛ. 9-13
4. ΤΡΟΧΟΣ ΣΕΛ. 14-16
5. ΤΡΟΧΟΣΤΡΟΦΗ (ΡΟΝΤΑΤ) ΣΕΛ. 17-20
6. ΒΑΛΣΕΤΟ ΣΕΛ. 21-22
7. ΧΕΙΡΟΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ (ΦΛΙΚ ΦΛΑΚ) ΣΕΛ. 23-26
8. ΧΕΙΡΟΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΑΡΓΗ (ΦΟΔΕΡ ΠΙΣΩ) ΣΕΛ. 27-28
9. ΧΕΙΡΟΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΑΡΓΗ (ΦΟΔΕΡ ΜΠΡΟΣΤΑ) ΣΕΛ. 29-30
10. ΧΕΙΡΟΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΣΕΛ. 31-35
11. ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΜΕ ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ (ΣΑΛΤΟ ΠΙΣΩ) ΣΕΛ. 36-38
12. ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ ΜΕ ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ (ΣΑΛΤΟ ΜΠΡΟΣΤΑ) ΣΕΛ. 39-50
13. ΠΗΓΕΣ ΣΕΛ. 51

1.ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ



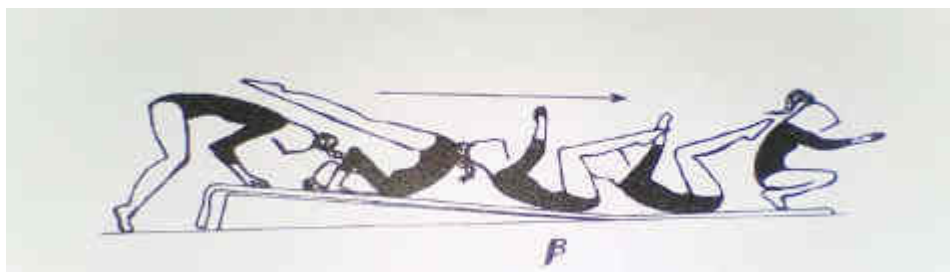
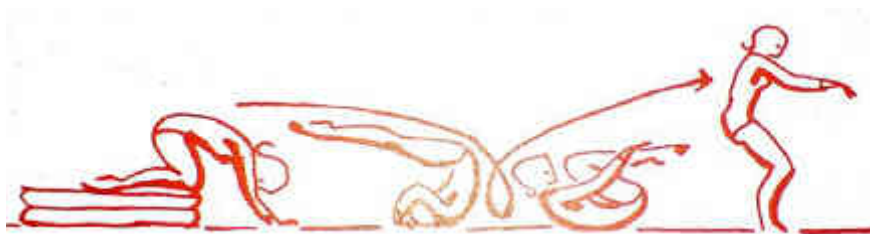
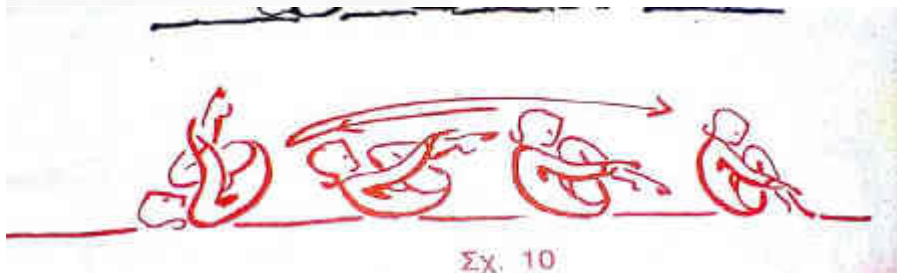
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

- Ο ασκούμενος βρίσκεται σε όρθια θέση, τα χέρια είναι σε ανάταση, ο κόρμος είναι ευθυτενής και όλη η "φυσική ζώνη" σφιχτή. Προσέχουμε να μην υπάρχει λόρδωση στην αρχική θέση.
- Λυγίζει τα γόνατα (ημικάθισμα) κρατώντας την πλάτη ίσια κι έχοντας τα χέρια σε θέση πρότασης.
- Κατεβάζει τα χέρια και τοποθετεί τις παλάμες (στο άνοιγμα των ώμων) στο έδαφος.
- Κάμπτει το κεφάλι προς το στήθος.
- Μεταφέρει το βάρος στα χέρια ανασηκώνοντας ελαφρά τη λεκάνη
- Δίνει μια μικρή ώθηση με τα πόδια και "ρολάρει" στο έδαφος κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, ξεκινώντας από τον αυχένα και σταματάει όταν τα πέλματα πατήσουν ξανά στο έδαφος.
- Ανασηκώνεται με τα χέρια στην πρόταση και στη συνέχεια στέκεται όρθιος με τα χέρια στην ανάταση.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Ο ασκούμενος κάθετα σ' έναν χαμηλό πάγκο και ο προπονητής ή ένας συνασκούμενος του στέκεται απέναντί του. Ο ασκούμενος κάθε φορά που σηκώνεται προσπαθεί να πιάσει τα χέρια του προπονητή ή συνασκούμενου του έχοντας τα χέρια του σε θέση πρότασης.
- Από την εδραία θέση ο ασκούμενος αγκαλιάζει τα πόδια (ελαφρώς ανοιχτά τα γόνατα για αποφυγή τραυματισμού) και ρολάρει μπρος-πίσω. (βαρελάκια - κούνια)
- Εκτελεί την παραπάνω άσκηση με τη διαφορά ότι ανασηκώνεται (πατάει στα πέλματα και φέρνει τα χέρια σε θέση πρότασης).

- Από όρθια θέση- κάθισμα – ρολάρισμα με συσπείρωση και ανόρθωση
- Τοποθετούμε τρία-τέσσερα στρώματα το ένα πάνω στο άλλο,ο ασκούμενος βρίσκεται σε θέση γονάτισης πάνω στα στρώματα σχεδόν στην άκρη με μέτωπο προς το μονό στρώμα.Τοποθετεί τα χέρια του στο χαμηλό στρώμα κι εκτελεί την άσκηση.
- Βάζουμε ένα στρώμα πάνω σ'ένα κεκλιμένο επίπεδο (βατήρα,πλινθίο,πάγκο) και ο ασκούμενος στέκεται σε όρθια θέση πάνω στο ψηλότερο σημείο του κεκλιμένου επιπέδου με μέτωπο προς καθοδικό του μέρος.Εκτελεί την άσκηση.
- Εκτέλεση της άσκησης στο έδαφος.



ΒΟΗΘΕΙΑ

Ο βοηθός στέκεται μπροστά και πλάι απο τον ασκούμενο.

Τοποθετεί το εσωτερικό του χέρι (πλησιέστερη πλευρά του ασκούμενου) στην πίσω επιφάνεια των μηρών, τον ωθεί και τον περιστρέφει και το εξωτερικό του χέρι (απομακρυσμένη πλευρά του ασκούμενου) το τοποθετεί στον αυχένα, βοηθά την ομαλή στήριξη του στο έδαφος και στη συνέχεια διευκολύνει την περιστροφή του σώματος του .



Η βοήθεια στην κυβίστηση εμπρός

ΛΑΘΗ

Το συνηθέστερο λάθος είναι όταν ο ασκούμενος ακουμπά και στηρίζεται στο κεφάλι του. Υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστεί ο αυχένας .

Ο ασκούμενος δεν έχει ελαφρά ανοιχτά τα γόνατα. Υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστεί στο πρόσωπο.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Κυβίστηση με αναπήδηση στην τελική της φάση
- Κυβίστηση με τεντωμένα πόδια
- Κυβίστηση με διάσταση
- Αλματική κυβίστηση με άλμα στην πρώτη φάση
- Αλματική κυβίστηση (χεκτ=υπερέκταση του κορμού στη φάση πτήσης)



2.ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ



ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ

- Απο την εδραία θέση ο ασκούμενος κάνει δίπλωση για να πάρει φόρα.
- Απο την παραπάνω θέση έρχεται με ταχύτητα προς τα πίσω "ρολάροντας" με την πλάτη στο έδαφος.
- Η λεκάνη ανασηκώνεται ,τα πόδια λυγίζουν και έρχονται στο στήθος.
- Τα χέρια ,με λυγισμένους αγκώνες και τις παλάμες να βλέπουν προς τα πάνω και πίσω τοποθετούνται δίπλα στο κεφάλι (κοντά στα αυτιά).
- Μόλις ακουμπήσουν οι παλάμες στο έδαφος σπρώχνουν δυνατά προς πίσω.



- Τα ισχία σηκώνονται λίγο συνεχίζοντας την προς τα πίσω κίνηση.
- Τα χέρια συνεχίζουν την ώθηση μέχρι να μεταφερθεί όλο το βάρος πάνω στα πόδια.
- Τα πόδια (πέλματα) είναι σε θέση flex (τσαρούχι) και πατούν μετά την περιστροφή στο έδαφος.
- Το κεφάλι είναι σε έκταση και βλέπει μπροστά.
- Απο τη θέση αυτή έρχεται ο ασκούμενος σε όρθια θέση.

ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

-Ρολάρισμα (βαρελάκια) μπρος και πίσω

-Ρολάρισμα (βαρελάκια) μπρος και πίσω μέχρι ν'ακουμπήσουν τα χέρια (παλάμες)στο έδαφος.

-Σε κεκλιμένο επίπεδο (κατά προτίμηση βατήρας με στρώμα απο πάνω) ο ασκούμενος στέκεται σε όρθια θέση , στη συνέχεια κάθεται στο ψηλότερο σημείο του κεκλιμένου επιπέδου (έχοντας την πλάτη στραμμένη προς το καθοδικό σημείο) με τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες και τις παλάμες δίπλα στο κεφάλι, φέρνει τα πόδια λυγισμένα κι ελαφρώς ανοιχτά τα γόνατα στο στήθος και ρολάρει προς τα πίσω .

-Όταν ο ασκούμενος μάθει να εκτελεί καλά την άσκηση μπορεί να ξεκινάει στο έδαφος από όρθια θέση.Από την όρθια θέση πρέπει να κάνει κάμψη των ισχύων ώστε να μεταφερθεί το βάρος πίσω και τη στιγμή που χάνει την ισορροπία φέρνει τα χέρια κάτω και πίσω και τα τοποθετεί στο έδαφος.Τότε γέρνει μπροστά και μόλις η λεκάνη έρθει σ'επαφή με το έδαφος,τα χέρια έρχονται γρήγορα μπροστά λυγισμένα στους αγκώνες δίπλα στο κεφάλι για να ακολουθήσει η κίνηση της ανακυβίστησης.



ΒΟΗΘΕΙΑ

Ο βοηθός στέκεται πλάι και πίσω απο τον ασκούμενο.Το ένα το χέρι το τοποθετεί μεταξύ πλάτης και αυχένα (για να μη φύγει το κεφάλι πίσω) και το άλλο στην οπίσθια επιφάνεια των μηρών για τον βοηθήσει να φέρει γρήγορα τα πόδια σε θέση συσπείρωσης , έτσι ώστε να γίνει ομαλά η περιστροφή του.Τον ακολουθεί μέχρι να σταθεροποιηθεί ο ασκούμενος στην όρθια θέση.

ΛΑΘΗ

-Ο ασκούμενος δεν φέρνει γρήγορα τα πόδια στο στήθος.

-Τραβάει το κεφάλι πίσω και δεν μένει σε θέση συσπείρωσης κατά το ρολάρισμα .

-Δεν τοποθετεί σωστά τα χέρια του κι έτσι δεν μπορεί να ωθήσει για να γίνει η περιστροφή.

-Μετά την ώθηση των χεριών αντί να πατήσει με τα πέλματα προσγειώνεται με τα γόνατα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Ανακυβίστηση με τεντωμένα πόδια.
- Ανακυβίστηση με διάσταση των ποδιών.
- Ανακυβίστηση με τάση στην κατακόρυφο.

3.ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

- Ο ασκούμενος είναι σε όρθια θέση με τα χέρια σε ανάταση.
- Άρση του ενός ποδιού μπροστά (πόδι ώθησης) και το βάρος στο άλλο πόδι .
- Πάτημα του ποδιού στο έδαφος ,προβολή με λύγισμα στο γόνατο και μεταφορά βάρους πάνω σ'αυτό.
- Τα χέρια αρχίζουν να κατεβαίνουν μαζί με τον κορμό και χωρίς γωνία στους ώμους.
- Το πίσω πόδι (πόδι αιώρησης) αρχίζει να ανεβαίνει τεντωμένο.



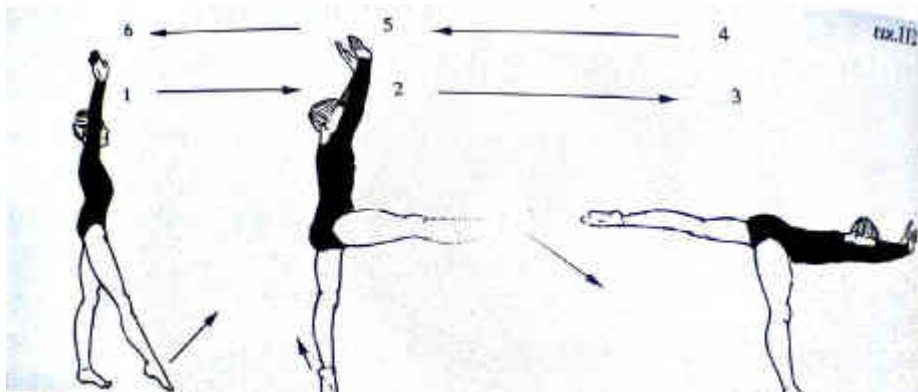
- Τα χέρια τοποθετούνται μακριά από το πόδι ώθησης.
- Το πόδι ώθησης σπρώχνει τη στιγμή που το πόδι αιώρησης έχει σχεδόν φτάσει σε κατακόρυφη θέση.
- Μόλις ολοκληρωθεί αυτή η φάση το πόδι ώθησης τεντώνει και ανεβαίνει για να συναντήσει το πόδι αιώρησης.
- Το άνοιγμα των χεριών είναι ίσο με το άνοιγμα των ώμων, οι αγκώνες τεντωμένοι και το κεφάλι βρίσκεται ανάμεσα στα χέρια ,κοιτάζοντας τις παλάμες.
- Το σώμα είναι σφιχτό (γλουτοί -κοιλιά κλπ) και δεν υπάρχουν γωνίες στους ώμους .Οι ώμοι δεν πρέπει να περάσουν μπροστά από τις παλάμες και να μην "βουλιάζουν" .
- Στη συνέχεια κι αφού έχει ολοκληρωθεί η φάση στήριξης ,το πόδι της αιώρησης ανοίγει και κατεβαίνει σταδιακά.
- Τα χέρια (ώμοι -καρποί) σπρώχνουν ελαφρά το έδαφος ,ο κορμός ανασηκώνεται δίχως να γίνεται γωνία στους ώμους και όταν πατήσει το πόδι ώθησης ,το πόδι αιώρησης περνάει από τη φάση της στιγμιαίας ισορροπίας κι επανέρχεται ο ασκούμενος στη αρχική όρθια θέση.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

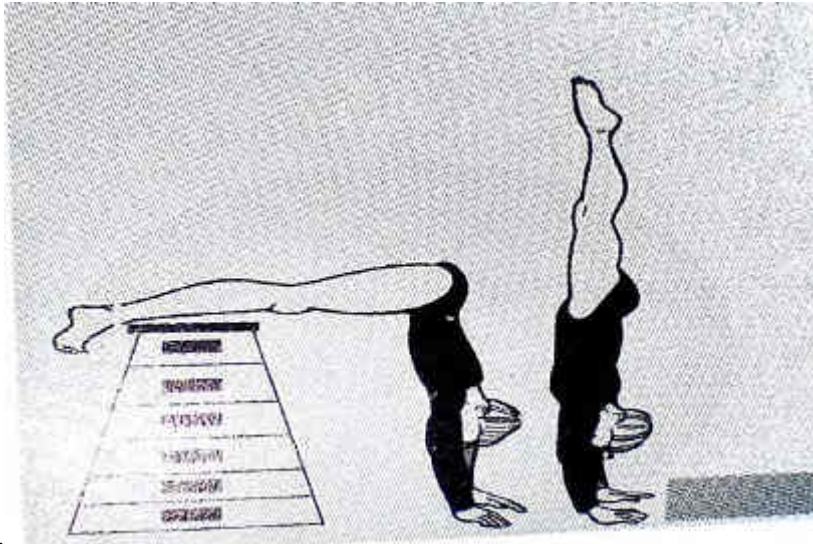
-Ο ασκούμενος σε ένα διάδρομο από στρώματα κάνει αλματάκια ξεκινώντας με τα δύο πόδια , ωθεί δυνατά και ανεβάζοντας τα ισχία μεταφέρει το βάρος στα δυό του χέρια ,στη συνέχεια σπρώχνει τα χέρια και μεταφέρει το βάρος του πίσω στα πόδια (λαγουδάκια). Καθ' όλη την άσκηση πρέπει να έχει τεντωμένα τα πόδια και τα χέρια του.

-Ο ασκούμενος επαναλαμβάνει την παραπάνω άσκηση με τη διαφορά οτι την πραγματοποιεί σπρώχνοντας με το πόδι ώθησης και τραβάει ψηλά το πόδι της αιώρησης (κουτσό λαγουδάκι).

-Ο ασκούμενος στέκεται μπροστά σε ένα πλινθίο ή ένα κύβο ο οποίος δεν ξεπερνά το ύψος των ώμων του .Κρατάει ένα λάστιχο ή ένα σφουγγάρι σε σχήμα κυλίνδρου με τα δύο χέρια,το άνοιγμα να μην ξεπερνάει το άνοιγμα των ώμων.Απο όρθια θέση κι έχοντας τα χέρια σε ανάταση, κάνει άρση του ποδιού της ώθησης ,το πατάει στο έδαφος , μεταφέρει το βάρος μπροστά και κατεβάζει τα χέρια μέχρι να ακουμπήσει το πλινθίο ενώ ταυτόχρονα ενεργοποιεί και το πόδι της αιώρησης έτσι ώστε να βρεθεί σε θέση πρόσθιας ισορροπίας.Κατόπιν επανέρχεται στην αρχική του θέση.



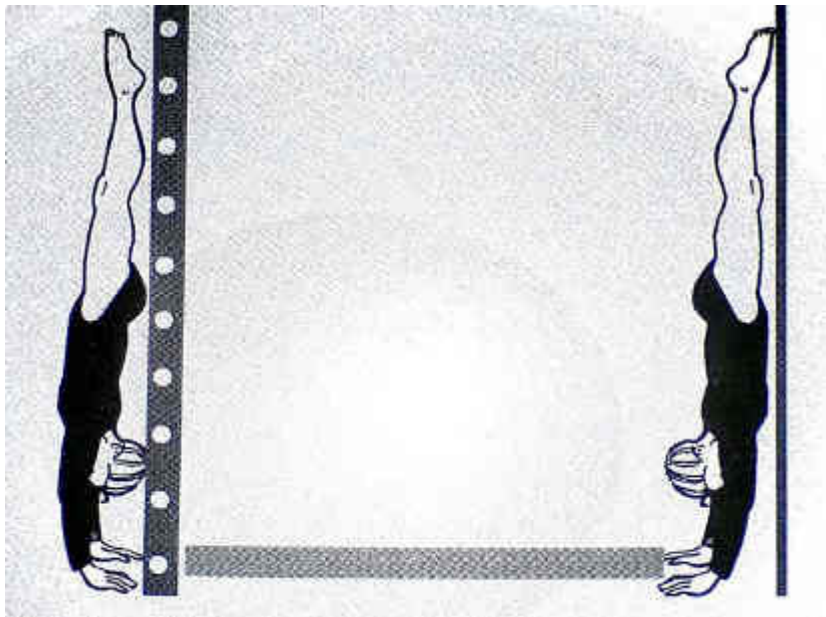
-Ο ασκούμενος βρίσκεται μπροστά σε ένα στρώμα που έχουμε βάλει στο τοίχο ή πλινθίο με την πλάτη προς το στρώμα ή το πλινθίο , στηριζόμενος στα χέρια κάνει μικρά βηματάκια εναλλάξ στο στρώμα και τα ακινητοποιεί έχοντας τα παράλληλα , περίπου στο ύψος της λεκάνης του, σχηματίζοντας ένα Γ . Μένει στη θέση αυτή ,έχοντας τους αγκώνες και τα γόνατα τεντωμένα.Η πλάτη σε θέση "καμπούρας" η κοιλιά ρουφηγμένη μέσα και οι γλουτοί σφιχτοί για να κρατάνε τη λεκάνη σταθερή .Το κεφάλι μέσα στα χέρια ,κοιτώντας τις παλάμες του.



-Ο ασκούμενος εκτελεί την παραπάνω άσκηση με τη διαφορά ότι το σώμα του δεν σχηματίζει ένα Γ, αλλά προσπαθεί να ανέβει σχεδόν στην κατακόρυφο και οι ώμοι του να μην κάνουν γωνίες.

-Αφού ο ασκούμενος έχει δυναμώσει τα χέρια και την ωμική του ζώνη, στέκεται πλέον με μέτωπο στο στρώμα. Κάνει όλη την προσπάθεια της πρώτης φάσης και προσπαθεί να ανέβει όσο πιο πολύ μπορεί στην κατακόρυφο.

-Ο ασκούμενος με μέτωπο προς το στρώμα εκτελεί την κατακόρυφο.



-Ο ασκούμενος εκτελεί την κατακόρυφο στο έδαφος.

ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Ο βοηθός στέκεται πλάι απο τον ασκούμενο και τοποθετεί το ένα του χέρι στον μηρό και και το άλλο στον άκρο πόδα (σφυρό).



ΛΑΘΗ

-Ο ασκούμενος στην πρώτη φάση τοποθετεί τα χέρια του πολύ κοντά στα πόδια.

-Εχει γωνίες στους ώμους η τα ισχία κατά τη φάση της στήριξης.

-Οι ώμοι βουλιάζουν και αλλοιώνεται η θέση του κορμού.

-Οι ώμοι περνάνε μπροστά απο τις παλάμες.

-Το κεφάλι είναι έξω από τα χέρια.

-Όλο το σώμα δεν είναι κοντά στον νοητό κάθετο άξονα.

-Η άσκηση γίνεται μόνο με σπρώξιμο απο το πόδι ώθησης και δεν συμμετέχει σχεδόν καθόλου το πόδι αιώρησης.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

-Κατακόρυφος με ψαλίδια

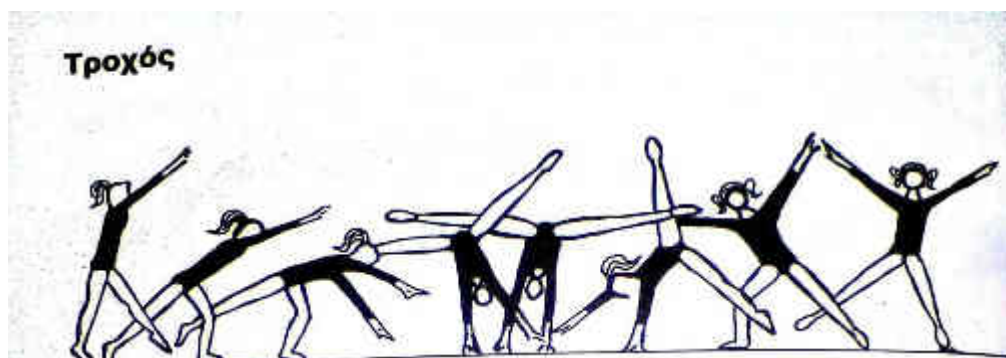
-Κατακόρυφος με στροφές.

-Κατακόρυφος με περπάτημα.

-Κατακόρυφος κυβίστηση.

-Κατακόρυφος από εδραία θέση με κλειστά ή ανοιχτά πόδια (δυναμική κατακόρυφος).

ΤΡΟΧΟΣ



ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Η άσκηση ανήκει στις πλάγιες κινήσεις .

Υπάρχουν δύο τρόποι που εκτελείται η άσκηση.

α) Ο ασκούμενος ξεκινάει από όρθια αλλά πλάγια θέση (κεφάλι-χέρια σε έκταση-κορμός-πόδια όλα σε πλάγια θέση)και καταλήγει πάλι σε πλάγια θέση.

β) Ο ασκούμενος ξεκινάει από όρθια θέση αλλά το σώμα του είναι στραμμένο μπροστά και καταλήγει με το σώμα στραμμένο προς την κατεύθυνση απ'όπου ξεκίνησε.Η θέση των χεριών στο τελείωμα της άσκησης εξαρτάται από την άσκηση που θ'ακολουθήσει μετά.Σε λοξή ανάταση αν δεν ακολουθεί άλλη άσκηση και σε πρόταση με ελαφριά "καμπούρα " στην πλάτη αν θ'ακολουθήσει άλλη άσκηση (πχ σάλτο πίσω έξοδο στη δοκό).

Εμείς θ'αναλύσουμε τον β) τρόπο.

-Ο ασκούμενος είναι σε όρθια θέση με τα χέρια σε ανάταση.

-Άρση του ενός ποδιού μπροστά (πόδι ώθησης) και το βάρος στο άλλο πόδι .

-Πάτημα του ποδιού στο έδαφος ,προβολή με λύγισμα στο γόνατο και μεταφορά βάρους πάνω σ'αυτό.

-Τα χέρια αρχίζουν να κατεβαίνουν μαζί με τον κορμό και χωρίς γωνία στους ώμους.

-Το πίσω πόδι (πόδι αιώρησης) αρχίζει να ανεβαίνει τεντωμένο.

-Τα χέρια τοποθετούνται πλάγια και διαδοχικά στο έδαφος και μακριά από το πόδι ώθησης.

-Το πόδι της ώθησης μόλις ολοκληρώσει την ώθηση και τεντώσει καλά ,ακολουθεί την τροχιά του ποδιού της αιώρησης,φροντίζοντας να υπάρχει μεγάλο άνοιγμα μεταξύ τους.Το άνοιγμα αυτό διατηρείται σε όλη την διάρκεια της άσκησης.

-Λίγο πριν το πόδι αιώρησης πατήσει στο έδαφος , τα χέρια διαδοχικά εγκαταλείπουν το έδαφος ,το πρώτο πόδι πατάει στο έδαφος και ο κορμός ανεβαίνει σταδιακά στην όρθια θέση με τα χέρια σε λοξή ανάταση.

ΠΡΟΣΟΧΗ στο πόδι που θα πατήσει πρώτο (πόδι αιώρησης) θα πρέπει να μην είναι κοντά στο χέρι που θ'αφήσει τελευταίο το έδαφος κι αυτό για να έχει η άσκηση ευρύτητα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

-Βάζουμε ένα χαμηλό πλινθίο κάθετα προς τον ασκούμενο ,του δείχνουμε πώς να τοποθετήσει διαδοχικά τα χέρια του στη δεξιά κι αριστερά άκρη του πλινθίου και με μία ελαφριά ώθηση του πρώτου ποδιού (πόδι ώθησης) να μεταφέρει το βάρος του διαδοχικά στα χέρια ώστε να περάσει από την άλλη πλευρά.

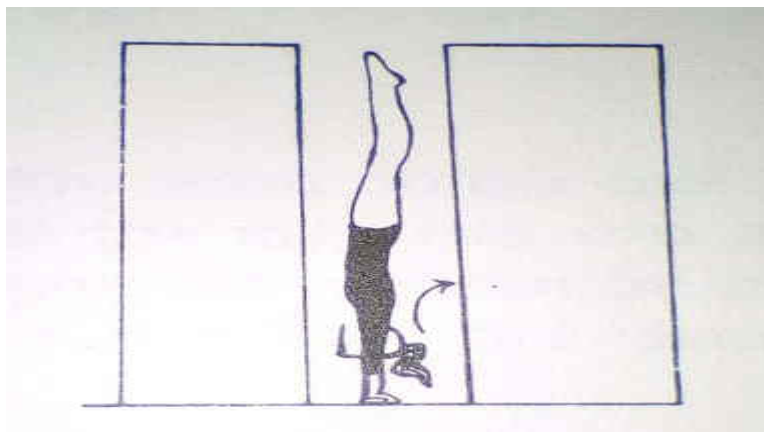
-Επαναλαμβάνουμε την παραπάνω άσκηση με τη διαφορά ότι λέμε στον ασκούμενο πως όταν κάνει την ώθηση του ποδιού ώθησης να ενεργοποιήσει και ν'ανεβάσει δυναμικά το πόδι της αιώρησης (κλώτσημα του πίσω ποδιού) ώστε να αρχίσει σιγά σιγά να μειώνει τη γωνία στους ώμους και να περνάει το σώμα του στην κατακόρυφη στήριξη.

-Τοποθετούμε στο πάτωμα 3 στεφάνια ρυθμικής (αν υπάρχουν) σε μία ευθεία σειρά και σε απόσταση το ένα από το άλλο, λέμε στον ασκούμενο να πατήσει μέσα στο κέντρο του πρώτου στεφανιού, να κάνει άρση του ποδιού ώθησης και να προσπαθήσει να βάλει διαδοχικά τα χέρια του στο κέντρο του δεύτερου και τρίτου στεφανιού .

-Η παραπάνω άσκηση μπορεί να γίνει και με αυτοκόλλητα τα οποία τοποθετούμε στο πάτωμα σε μια ευθεία γραμμή και σε απόσταση το ένα με το άλλο.

-Μόλις ο ασκούμενος κατανοήσει την κίνηση χεριών και ποδιών ,τον βάζουμε να κάνει την άσκηση παράλληλα μ' ένα στρώμα που έχουμε τοποθετήσει όρθιο στον τοίχο κι έχοντας την πλάτη του στραμμένη προς αυτό.

-Ο ασκούμενος εκτελεί την άσκηση ανάμεσα σε δύο παράλληλα όρθια στρώματα.



-Ο ασκούμενος εκτελεί την άσκηση πάνω σε δύο χοντρά στρώματα και προσγειώνεται σε ένα λεπτό στρώμα.

-Ο ασκούμενος εκτελεί την άσκηση στο έδαφος.

ΒΟΗΘΕΙΑ

Ο προπονητής στέκεται πίσω από τον ασκούμενο και κρατώντας τον από τη μέση ,με σταυρωτή λαβή ,ακολουθεί την περιστροφική κίνηση.



ΛΑΘΗ

-Το πρώτο χέρι τοποθετείται πολύ κοντά στο πόδι ώθησης

-Μη διαδοχική τοποθέτηση των χεριών

-Στη φάση στήριξης είναι λυγισμένοι οι αγκώνες

-Στη φάση στήριξης βουλιάζουν οι ώμοι

-Στη φάση στήριξης υπάρχει γωνία στα ισχία

-Υπάρχει λόρδωση κατά τη φάση της στήριξης

-Κατά τη φάση της προσγείωσης το πρώτο πόδι (αιώρησης) που πατάει στο έδαφος είναι πολύ κοντά στο χέρι που τελευταίο εγκαταλείπει το έδαφος.

-Δεν υπάρχει ευρύτητα καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

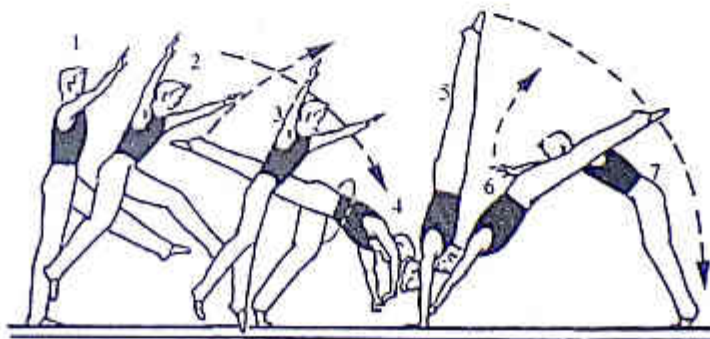
-Τροχός με ένα χέρι

-Αλματικός τροχός

Τροχοστροφή ή ροντάτ

Η τροχοστροφή ανήκει στις μικτές περιστροφικές κινήσεις¹ και για την αγωνιστική ενόργανη είναι από τις βασικότερες, μια και είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ του δρομικού μέρους μιας σειράς και των ακροβατικών στοιχείων αυτής με ραχιαία κίνηση, όπως φλικ-φλακ και σάλτο. Μετά τον προπαρασκευαστικό διασκελισμό που είναι και το τέλος του δρομικού μέρους, ο ασκούμενος φέρνει και τοποθετεί τα χέρια του (παλάμες) ταυτόχρονα στο έδαφος, ακολουθεί δυνατή ώθηση από το αντίστοιχο πόδι, ενεργητική αιώρηση των ποδιών με ταυτόχρονη περιστροφή του κορμού, ώθηση των χεριών και ενεργητικό κατέβασμα των ποδιών. Πριν την τοποθέτηση των χεριών στο έδαφος έχει ήδη προηγηθεί μία στροφή του κορμού κατά $\frac{1}{4}$. μετά την τοποθέτησή τους και ενώ το σώμα βρίσκεται – κατά το πέρασμά του- στο ύψος της κατακόρυφου, συνεχίζοντας την περιστροφή στον επιμήκη άξονα, αυτό εκτελεί μια επιπλέον στροφή $\frac{1}{4}$. Έτσι όταν τα πόδια πατήσουν στο έδαφος, το σώμα από το τέλος του προπαρασκευαστικού διασκελισμού έχει εκτελέσει μισή ($\frac{1}{2}$) στροφή. Από αυτό το σημείο και πέρα η οποιαδήποτε κίνηση εξελίσσεται ραχιαίως.

Απαραιτήτως αναγκαίο για την εκμάθηση της άσκησης είναι ο/η ασκούμενος να γνωρίζει και να εκτελεί την άσκηση του τροχού και ιδιαίτερα εκείνου με στροφή $\frac{1}{4}$ εσωτερικά.

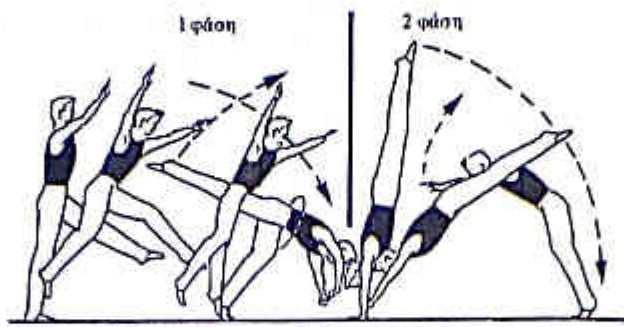


Σχήμα 27

¹ Το σώμα περιστρέφεται ταυτόχρονα σε δύο άξονες – τον επιμήκη (κατακόρυφο) και τον μετωπιαίο (οριζόντιο) – κατά την κύρια φάση ενέργειας

Μεθοδική

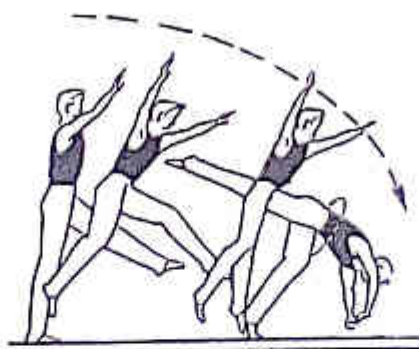
Για τη σωστή εκμάθηση και κατανόηση της συγκεκριμένης άσκησης τη χωρίζουμε σε δύο φάσεις. Σχ. 28



Σχήμα 28

Έτσι έχουμε:

A) Την 1^η φάση (Σχ. 29) κατά την οποία μετά τον προπαρασκευαστικό διωσκελισμό (βαλσέτο), έχουμε σχεδόν ταυτόχρονη τοποθέτηση των χεριών στο έδαφος με στροφή του ώμου κατά $\frac{1}{4}$, ώθηση από το αντίστοιχο πόδι, αιώρηση και περιστροφή του άλλου ποδιού και του κορμού στο ύψος περίπου της κατακόρυφου, στην οποία έρχεται το πόδι ώθησης και συναντά το πόδι αιώρησης. Σ' αυτό το σημείο τελειώνει η 1^η φάση και αρχίζει η 2^η.

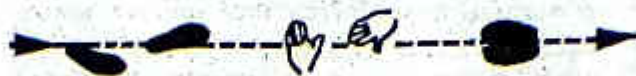


Σχήμα 29

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

- Τα χέρια πρέπει να τοποθετηθούν αμέσως μετά τα πόδια στην ίδια νοητή ευθεία του δρομικού μέρους και του βαλσέτου.
- Ο ώμος και το χέρι θα στρίψει κατά $\frac{1}{4}$ προς την πλευρά που θα γίνει η στροφή στον επιμήκη άξονα.

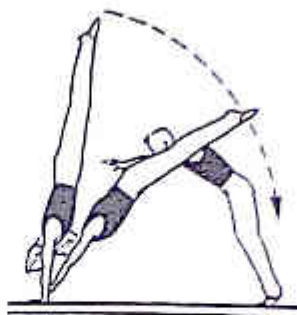
- Οι παλάμες κατά την τοποθέτησή τους πρέπει να σχηματίζουν το γράμμα T (Σχ. 30)



Σχήμα 30

- Μετά την ώθηση, το πόδι ώθησης πρέπει να έρθει να συναντήσει το πόδι αιώρησης στο ύψος της κατακόρυφου.

B) Την 2^η φάση (Σχ. 31) της οποίας τα στοιχεία είναι η ώθηση των χεριών – η οποία ξεκινά από τους ώμους – και η δυναμική (ενεργητική) αιώρηση των ποδιών (μαστίγωμα) έως ότου αυτά έρθουν και πατήσουν (κοντράρουν) στο έδαφος.



Σχήμα 31

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

- Τα χέρια πρέπει να ωθούν ταυτόχρονα, ώστε να αποφεύγεται η οποιαδήποτε παρέκκλιση του σώματος από την τροχιά που πρέπει αυτό να ακολουθεί.
- Κατά την ώθηση των χεριών οι ώμοι δεν πρέπει να «βουλιάζουν» μέσα στο σώμα.
- Κατά την αιώρηση των ποδιών και του σώματος, δεν πρέπει να προκαλείται γωνία στα ισχία, αντίθετα το σώμα πρέπει να έχει μία κυκλική φόρμα.
- Τα πόδια από τη στιγμή που θα συναντηθούν κοντά στο κατακόρυφο επίπεδο, πρέπει να παραμένουν ενωμένα μέχρι την προσγείωση (κόντρα) και να μην ανοίγουν.
- Η επαφή των ποδιών με το έδαφος γίνεται στις μύτες και όχι στις φτέρνες.
- Τα πόδια έρχονται κατά την προσγείωση, είτε πιο κοντά στα χέρια είτε πιο μακριά από αυτά, ανάλογα την άσκηση που θα ακολουθήσει.

Προασκήσεις

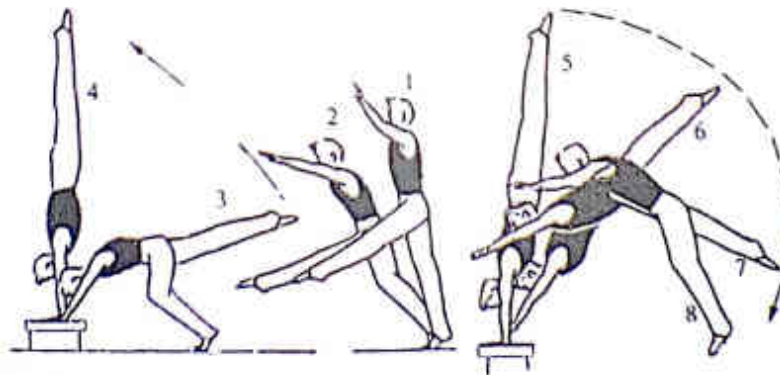
α) Τροχοστροφή με την υποστήριξη πλινθίου ή χαμηλού ίππου κατά τη 2^η φάση.

Σχ.32



Σχήμα 32

β) Τάση κατακόρυφη πάνω στο καπέλο πλινθίου και επαναφορά. Κατά την επαναφορά έμφαση στην ώθηση των χεριών και στο ενεργητικό κατέβασμα των ποδιών. Σχ. 33



Σχήμα 33

γ) Τροχοστροφή με την ώθηση πάνω σε υπερυψωμένο επίπεδο και την προσγείωση χαμηλά.

ΒΑΛΣΕΤΟ (ΚΟΥΤΣΟ)



ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Βαλσέτο ονομάζουμε τον τελευταίο βηματισμό που κάνει ο ασκούμενος πριν εκτελέσει μια άσκηση που απαιτεί φόρα. Είναι ο συνδετικός κρίκος ο οποίος συνδέει το δρομικό μέρος (τρέξιμο) με την άσκηση.

Από όρθια θέση, καθώς τρέχει ο ασκούμενος, στο τελευταίο του πάτημα φέρνει τα χέρια του από πίσω και κάτω στην ανάταση και λίγο πιο μπροστά (χαμηλώνει το κέντρο βάρους του). Ταυτόχρονα κάνει μια κίνηση που μοιάζει με κουτσό, ωθεί με το πόδι που τον στηρίζει κι ανασηκώνει το άλλο πόδι. Στη συνέχεια μεταφέρει το βάρος του στο μπροστινό πόδι και τοποθετεί τα χέρια του (τα οποία θα πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία με τον κορμό) στο έδαφος για να εκτελέσει την άσκηση.

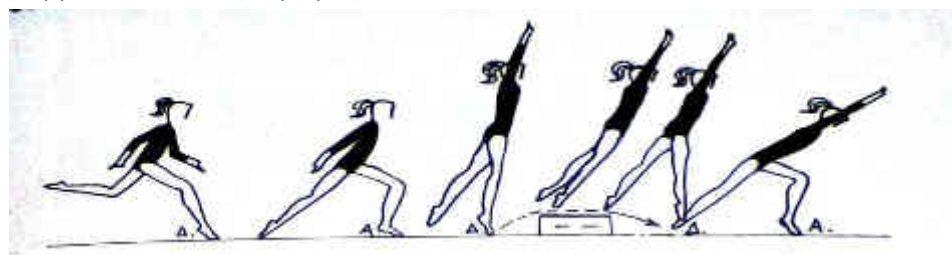
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

-Ο ασκούμενος κάνει αναπηδήσεις στο πόδι που τον στηρίζει (κουτσό) και προσγειώνεται πάλι στο ίδιο πόδι.

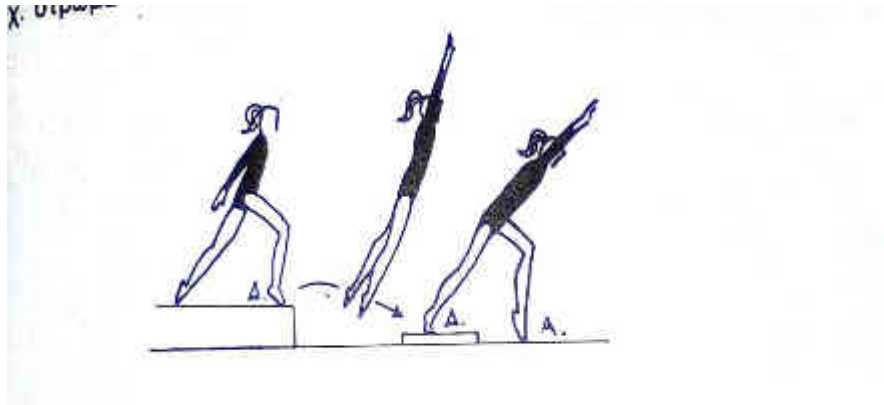
-Ο ασκούμενος κάνει αναπηδήσεις (κουτσό) εναλλάξ μια στο ένα πόδι και μια στο άλλο (μεταφορά βάρους).

-Ο ασκούμενος στέκεται σε θέση προσοχής με τα χέρια κάτω, κάνει μια αναπήδηση και με τα δύο του πόδια ταυτόχρονα, ανασηκώνει τα χέρια σε θέση ανάτασης και στη συνέχεια προβάλλει το πόδι το οποίο θα χρησιμοποιήσει ως πόδι ώθησης και μεταφέρει το βάρος του σε αυτό.

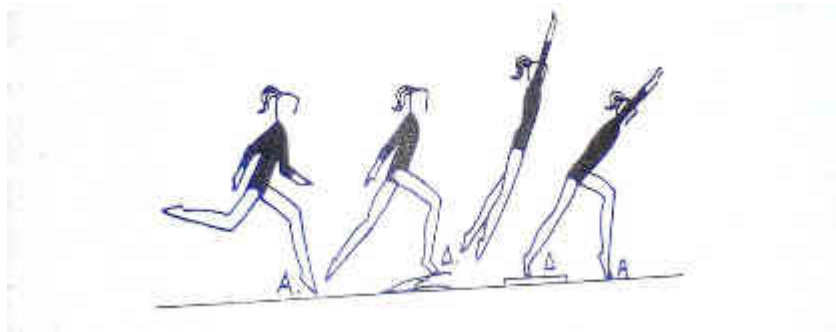
-Ο ασκούμενος κάνει μερικά βήματα και κάνει κουτσό πάνω σ'ένα πολύ χαμηλό εμπόδιο (κομμάτι πλινθίου ή στρώμα)



-Ο ασκούμενος βρίσκεται πάνω σ'ένα στρώμα κάνει κουτσό και προσγειώνεται στο έδαφος.



-Ο ασκούμενος κάνει κουτσό με πάτημα σε βαθύρα.

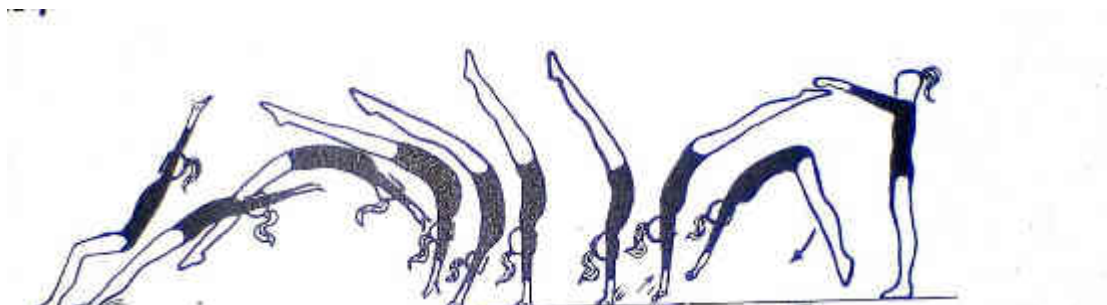


-Ο ακούμενος εκτελεί μόνο το βαλσέτο χωρίς να το συνδέει με άσκηση.

ΛΑΘΗ

- Τα χέρια κατά την πτήση είναι πολύ ανοιχτά.
- Ο κορμός κατά τη φάση της πτήσης βρίσκεται σε υπερέκταση.
- Το βαλσέτο γίνεται ψηλά κι όχι σε μήκος.
- Τα πόδια κατά τη φάση της πτήσης είναι λυγισμένα.

ΧΕΙΡΟΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ (FLICK FLACK)



ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Η χειροανακυβίστηση ή αλλιώς φλικ φλακ είναι μια από τις σημαντικότερες ακήσεις στην ενόργανη γυμναστική. Εκτελείται από στάση αλλά και με σύνδεση πχ από ροντάτ. Εμείς θ' αναλύσουμε την άσκηση από στάση.

Η άσκηση από τη στιγμή που ωθούν τα πόδια μέχρι και που ξαναπατούν στο έδαφος χωρίζεται σε 3 φάσεις.

A. 1η Φάση πτήσης

B. Φάση στήριξης και ώθησης των χεριών

Γ. 2η Φάση πτήσης

1η Φάση πτήσης

-Από όρθια θέση ο ασκούμενος με τα πόδια κλειστά, φέρνει τα χέρια του πίσω, λυγίζει τα γόνατα και κατεβαίνει σε θέση καθίσματος .

-Ωθεί ταυτόχρονα και με τα δύο πόδια προς τα πίσω , τα χέρια τεντωμένα έρχονται με δύναμη πάνω και πίσω, ο κορμός υπερεκτείνεται προς τα πίσω, το κεφάλι βρίσκεται ανάμεσα στα χέρια , μέχρι που ακουμπούν τα χέρια (παλάμες) στο έδαφος.

-Τα πόδια συνεχίζουν να κινούνται γρήγορα προς τα πίσω μέχρι που να βρεθούν οι ώμοι και η λεκάνη πάνω από τις παλάμες.

Φάση στήριξης-ώθησης των χεριών

-Κατά τη φάση αυτή τα πόδια έχουν φτάσει λίγο πριν την κατακόρυφο , η λεκάνη είναι πάνω από τις παλάμες και λίγο πριν πάρει την καθοδική της πορεία , τα χέρια ωθούν και γίνεται ένα δυνατό μαστίγωμα από τα ισχία (κορμπέτ) .

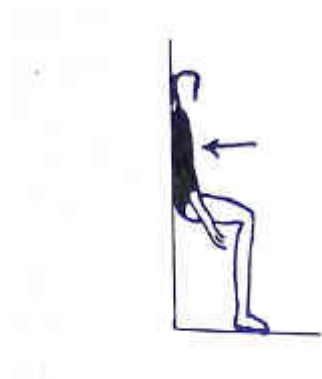
2η φάση πτήσης

-Από τη στιγμή που ξεκινάει το μαστίγωμα (κορμπέτ) ανασηκώνονται τα χέρια από το έδαφος ,τα πόδια κινούνται ορμητικά προς τα κάτω ,η πλάτη είναι σε θέση "καμπούρας " όλο το σώμα είναι στον αέρα μέχρι να πατήσουν ξανά τα πόδια στο έδαφος.

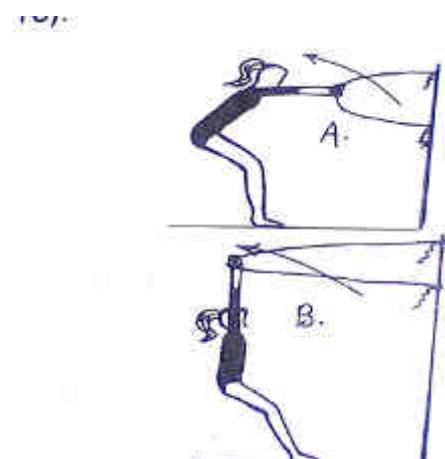
-Τα πόδια θα προσγειωθούν κοντά στα χέρια αν ακολουθεί κι άλλο φλικ φλακ η θα προσγειωθούν μακριά αν ακολουθεί σάλτο πίσω.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

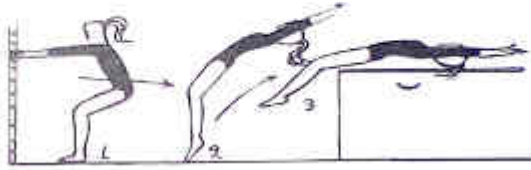
-Από όρθια θέση ο ασκούμενος με πλάτη προς τον τοίχο ,κάνει κάθισμα ,ακουμπά την πλάτη στον τοίχο ,λυγίζει τα γόνατα του σε γωνία 90 μοιρών και σπρώχνει προς τα πίσω.



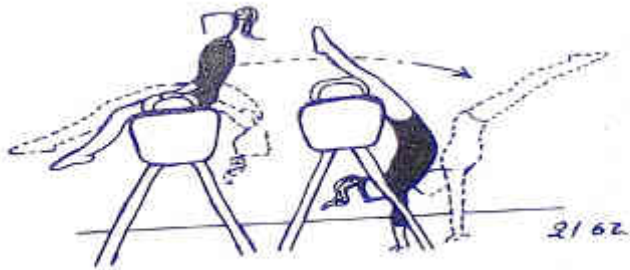
- Ο ασκούμενος βρίσκεται σε θέση ημικαθίσματος με μέτωπο προς τα πολύζυγα στα οποία έχουμε βάλει ένα λάστιχο,τα χέρια του είναι σε θέση πρότασης ,η πλάτη σε θέση καμπούρας .Πιάνει με τα δύο του χέρια το λάστιχο και το τραβάει προς τα πάνω και πίσω ενώ τα πόδια σπρώχνουν.Με αυτό τον τρόπο μαθαίνει να τραβάει τα χέρια πάνω και πίσω.



-Ο ασκούμενος στέκεται με πλάτη σε ένα στρώμα,πατάει στο έδαφος κι όχι πάνω στο στρώμα.Απο όρθια θέση λυγίζει τα γόνατα ,κατεβαίνει σε θέση ημικαθίσματος ,τα γόνατα δεν πρέπει να περάσουν τις μύτες των ποδιών.Ωθεί ταυτόχρονα και με τα δύο πόδια ,τραβάει τα χέρια πάνω και πίσω και κάνει ένα πέταγμα στο στρώμα.Προσέχουμε να είναι το κεφάλι μέσα στα χέρια και τα πόδια μετά την ώθηση τεντωμένα.

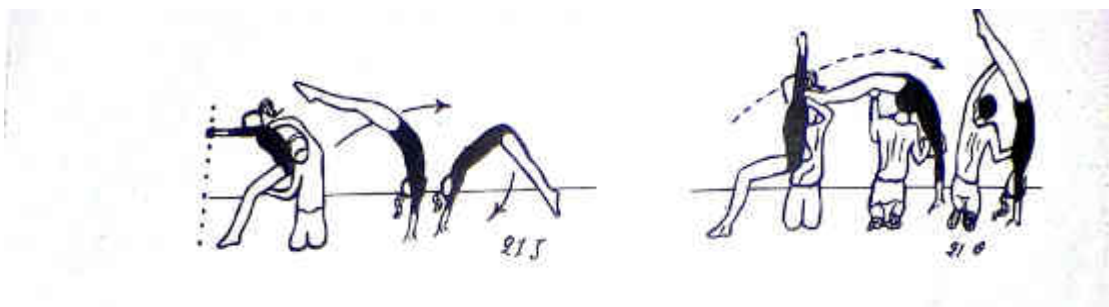


-Ο ασκούμενος βρίσκεται σε αναστραμμένη στήριξη ενώ η λεκάνη και τα πόδια του βρίσκονται σ'ένα κεκλιμένο επίπεδο κι από τη θέση αυτή τα πόδια μαστιγώνουν τα χέρια ωθούν και εκτελεί τη δεύτερη φάση πτήσης της άσκησης.



-Ο ασκούμενος σε κεκλιμένο επίπεδο (βατήρας με στρώμα η χαμηλό πλινθίο) τοποθετεί τα χέρια του πάνω σε αυτό ,κάνει κατακόρυφο κι εκτελεί το μαστίγωμα των ποδιών με ταυτόχρονη ώθηση των χεριών (κορμπέτ)

ΒΟΗΘΕΙΑ



Ο βοηθός στέκεται στο πλάι τοποθετεί το ένα του χέρι στην πλάτη του ασκούμενου και το άλλο στην πίσω επιφάνεια του μηρού (οπίσθιος μηριαίος) ,ακολουθεί τον ασκούμενο καθ'όλη τη διάρκεια της άσκησης και στο τέλος ξαναβάζει το χέρι του στην πλάτη του ασκούμενου για τους εξής λόγους: α) για να τον ασφαλίσει να μη φύγει πίσω και χτυπήσει και β) σε περίπτωση που θα εκτελέσει κι άλλη άσκηση .

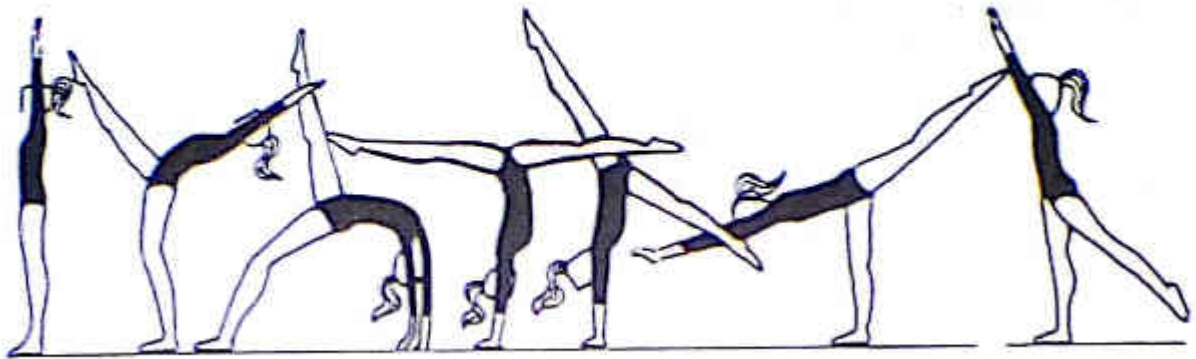
ΛΑΘΗ

- Πολύ ψηλή 1η φάση πτήσης
- Γόνατα που λυγίζουν η περνούν τις μύτες των ποδιών
- Λυγισμένα χέρια στη στήριξη
- Κεφάλι που τραβάει πίσω και δεν είναι ανάμεσα στα χέρια
- Βουλιάζουν οι ώμοι και δεν υπάρχει ώθηση από τα χέρια
- Δεν υπάρχει μαστίγωμα των ποδιών
- Κάνει γωνία στα ισχία κατά την προσγείωση

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Χειροανακυβίστηση με προσγείωση στο ένα πόδι
- Χειροανακυβίστηση σε υπαστί θέση (δοκός)

Άργή χειροανακυβίστηση.



Εικ. 11

Ἡ ἐκτέλεση αὐτῆς τῆς ἀσκησης προϋποθέτει μεγάλη εὐκαμψία στοὺς ὤμους, στή σπονδυλική στήλη, στή ἰσχία καί γνώση τῆς «κατακορύφου».

Τεχνική: Ἀπό τὴν ὀρθια θέση μὲ τὰ χέρια καλά τεντωμένα στήν ἀνάταση. Ἀνέβασμα τοῦ ποδιοῦ τῆς αἰώρησης ὅσο πιο ψηλά μπορεῖ χωρὶς νὰ ξεφύγει ἡ λεκάνη ἀπὸ τὴ θέση τῆς, ἐνῶ τὸ κορμὶ γέρνει πρὸς τὰ πίσω ἀρχίζοντας ἀπὸ τὴν κορυφή τῆς σπονδυλικῆς στήλης. Τὸ κεφάλι θρῖσκεται μέσα στὰ χέρια καί δλέπει ἀνάμεσα στὶς παλάμες σ' ὅλη τὴ διάρκεια τῆς ἀσκησης. Συνεχίζοντας τὸ κορμὶ τὴν κίνησή του πρὸς τὰ πίσω, τὰ χέρια ἔρχονται καί ἀκουμποῦν στό πάτωμα μὲ τίς παλάμες κοντὰ στό πόδι τῆς ὠθησης. Τὸ πόδι τῆς αἰώρησης θρῖσκεται τώρα κατακόρυφα, καλά τεντωμένο καί σὲ μεγάλη διάσταση ἀπὸ τὸ πόδι τῆς ὠθησης. Μ' ἓνα ἑλαφρὸ σπρώξιμο τώρα τὸ πόδι τῆς ὠθησης μεταθέτει τὸ βάρος στὰ χέρια καί ἀρχίζει ν' ἀνεβαίνει, ἐνῶ τὸ πόδι τῆς αἰώρησης κατεβαίνει διατηρώντας ἔτσι μεταξύ τους μιά πλήρη διάσταση, πού θά μείνει μέχρι νὰ πατήσει στό ἔδαφος. Τὸ κορμὶ πρέπει νὰ εἶναι καλά τεντωμένο γιὰ νὰ μὴ «βουλιάξει» μέσα στοὺς ὤμους, οὔτε νὰ γίνει μεγάλη λόρδωση. Μόλις τὸ πόδι τῆς αἰώρησης πατήσει στό ἔδαφος, τὰ χέρια μεταφέρουν τὸ βάρος πάνω σ' αὐτό καί ἀνεβαίνουν τεντωμένα μαζί μὲ τὸ κορμὶ χωρὶς γωνία στοὺς ὤμους, ἐνῶ τὸ ἄλλο πόδι κρατιέται τεντωμένο ὅσο πιο ψηλά μπορεῖ, διατηρώντας μιά στάση ἰσορροπίας. Τότε ἡ ἀσκηση ἔχει τελειώσει καί ἡ ἀθλήτρια μπορεῖ νὰ ἔρθει στήν ὀρθια θέση ἢ νὰ συνεχίσει μὲ μιά ἄλλη ἀσκηση.

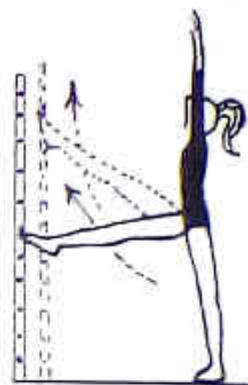
Μεθοδική διδασκαλία

Προσκήσεις.

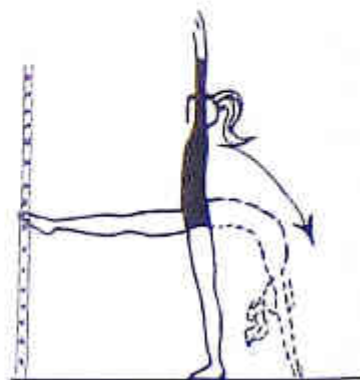
1) Ἡ ἀσκούμενη ἀπὸ τῆ θέσης «γέφυρα» μεταφέρει τὸ βάρος τοῦ σώματός της, σπρώχνοντας, ἀπὸ τὰ πόδια στὰ χέρια καὶ ὀντίθετα (Εἰκ. 11α).



2) Ἡ ἀθλήτρια μπροστὰ σὲ πολύζυγο ὀρθια, μὲ τὸ πόδι τῆς αἰώρησης μπροστὰ καὶ ὄλο τὸ βάρος στὸ ἄλλο, σηκώνει τὸ πόδι καὶ τὸ πατάει στὸ πολύζυγο ὅσο πιὸ ψηλά μπορεῖ, φροντίζοντας νὰ κρατᾷ τὸ ὑπόλοιπο σῶμα καλὰ τεντωμένο, χωρὶς κάμψη καὶ στροφή. (Εἰκ. 11β).



3) Μὲ τὸ πόδι τῆς αἰώρησης στὸ πολύζυγο σὲ ὀρθή γωνία καὶ χέρια στὴν ἀνάταση, ἡ ἀθλήτρια ἐκτελεῖ πτώση τοῦ κορμοῦ ἀργὰ πίσω, μέχρι ν' ἀκουμπήσουν τὰ χέρια στὸ ἔδαφος. Ἀκολουθεῖ ἐπαναφορὰ στὴν ἀρχικὴ θέση.

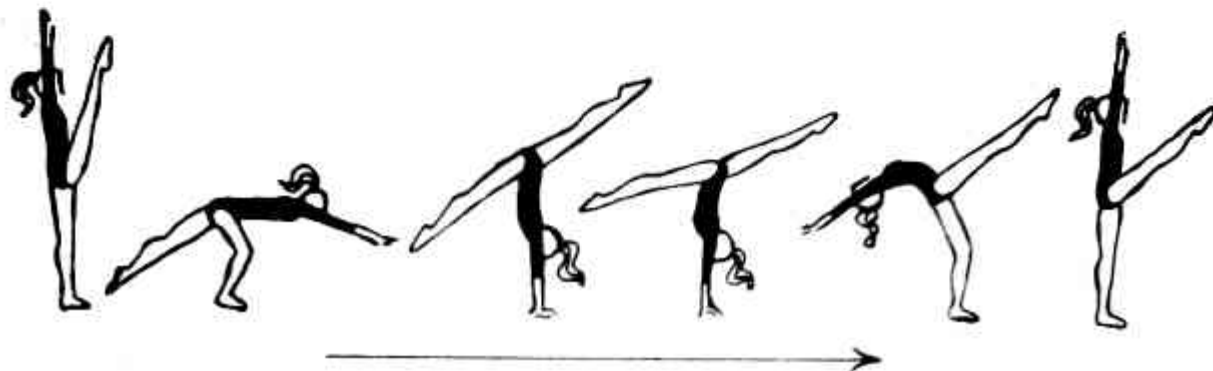


Δέν πρέπει νὰ γίνουιν, στροφή τοῦ κορμοῦ, κάμψη στὰ γόνατα καὶ «καμπούριασμα» στὸ θώρακα, σὲ κανένα σημεῖο τῆς ἀσκησης (Εἰκ. 11γ).

4) Ἡ ἀσκούμενη σὲ ὑπτια κατάκλιση πάνω σὲ παχὺ στρώμα (ἢ πολλὰ μικρά τοποθετημένα τὸ ἓνα πάνω στ' ἄλλο), γλιστράει πρὸς τὰ πίσω, μέχρι ν' ἀκουμπήσουν τὰ χέρια στὸ ἔδαφος. Χέρια καὶ κορμὸς πρέπει νὰ ἐφάπτονται στὴν κάθετη ἐπιφάνεια, ἐνῶ ἡ λεκάνη καὶ τὰ πόδια βρίσκονται πάνω στὸ στρώμα. Τράβηγμα τοῦ ἑνὸς ποδιοῦ πρὸς τὰ κάτω μέχρι τὴν «ὑπερδιάσταση» καὶ ἐπανα-



Άργη χειροκυβίστηση.



Εικ. 12

Ίσχύουν οι ίδιες προϋποθέσεις μ' αυτές της άργης χειροανακυβίστησης.

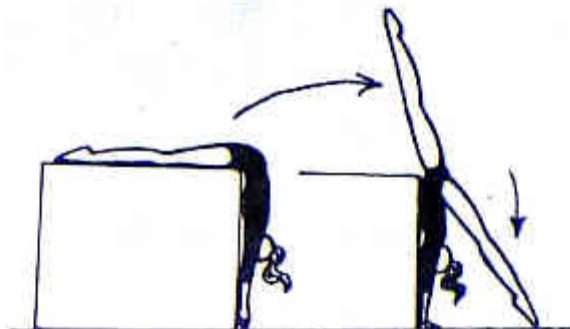
Τεχνική:

Η τεχνική της δεν διαφέρει απ' αυτή της άργης χειροανακυβίστησης. Η διαφορά είναι ότι σ' αυτή, η κίνηση γίνεται πρὸς τὰ ἔμπρῳς. Τὰ χέρια εἶναι καλά τεντωμένα καὶ τὰ πόδια ἔχουν μεγάλο ἄνοιγμα στὰ ἰσχία. Αὐτά σ' ὅλη τὴ διάρκεια τῆς κίνησης πρέπει νὰ προσεχτοῦν ἰδιαίτερα. Στὴ φάση τῆς ἀνόρθωσης, τὸ πόδι πού θὰ πατήσῃ πρέπει νὰ εἶναι τεντωμένο καὶ κοντὰ στὰ χέρια γιὰ νὰ μεταφερθεῖ εὐκόλα τὸ βάρος πάνω σ' αὐτό. Τὰ χέρια, μετὰ τὸ σπρώξιμο πρέπει νὰ μείνουν τεντωμένα πίσω καὶ ν' ἀνέθουν ἀργά μαζὶ μὲ τὸν κορμό, πού εἶναι σὲ ὑπερέκταση. Νὰ προσεχτεῖ κι' ἐδῶ νὰ μὴ γίνῃ στροφή τοῦ κορμοῦ ἢ κατέβασμα τῆς λεκάνης χαμηλά. Τὸ πόδι τῆς ὠθησης, κατὰ τὴν ἀνόρθωση, πρέπει νὰ μείνῃ καλά τεντωμένο ψηλά.

Μεθοδική διδασκαλία.

Προασκήσεις.

- 1) Ἡ προάσκηση (1) τῆς ἀργῆς χειροανακυβίστησης (Εἰκ. 11α).
- 2) Ἡ προάσκηση (3) τῆς ἀργῆς χειροανακυβίστησης (Εἰκ. 11γ).
- 3) Ἡ ἀσκούμενη «μπρούμυτα» πάνω σέ μεγάλο στρώμα. Ἀπό τή θέση αὐτή βάζει τά χέρια στό ἔδαφος, ἔτσι πού αὐτά καί τό στήθος νά ἐφάπτονται στήν κάθετη ἐπιφάνεια, ἐνῶ ἡ λεκάνη καί τά πόδια παραμένουν πάνω στό στρώμα. Ἀπό ἐκεῖ τραβάει τό ἓνα πόδι (πόδι τῆς αἰώρησης) καί τό πατάει στό ἔδαφος, φροντίζοντας νά ἔχει μεγάλο ἄνοιγμα στά ἰσχία. Ὄταν πατήσει κάτω, τ' ἄλλο πόδι πρέπει νά εἶναι πολύ ψηλά καί τό στήθος «κολλημένο» στό στρώμα. (Εἰκ. 12α).



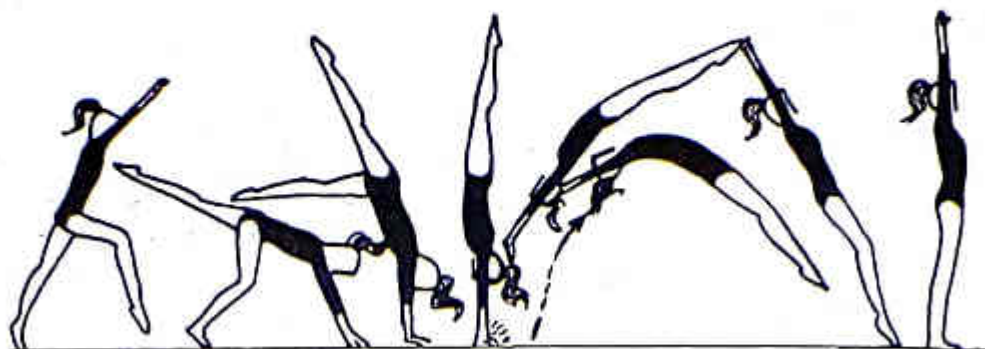
Λάθη.

Τά ἴδια λάθη πού μπορεῖ νά γίνουν στήν ἀργή χειροανακυβίστησι. Ἰδιαίτερα νά προσεχτεῖ ἡ φάση τῆς ἀνόρθωσης μετά τό σπρώξιμο τῶν χεριῶν. Πολλές ἀσκούμενες, ἔχουν τήν τάση νά κάνουν κάμψη τοῦ κεφαλιοῦ καί τοῦ θώρακα, καί νά «μαζεύουν» τά χέρια. Αὐτό τίς βοηθάει ν' ἀνέβουν πιό εὐκόλα, ἡ εἰκόνα ὅμως τῆς ἀσκησης γίνεται πολύ ἀσχημη καί αὐτό εἶναι σέ βάρος τῶν ἀθλητριῶν ἀπό πλευρᾶς βαθμολογίας.

Βοήθεια.

Ὁ προπονητής βρίσκεται ἀπό τήν πλευρά, πού εἶναι τό πόδι τῆς ὠθησης τῆς ἀσκούμενης καί πιό μπροστά ἀπ' αὐτό. Ἄν τό πόδι τῆς ὠθησης εἶναι τό δεξιό, ὁ προπονητής βρίσκεται δεξιά της καί λίγο μπροστά καί τήν περιμένει. Μόλις πατήσει τό πόδι τῆς αἰώρησης στό ἔδαφος καί μετά τό σπρώξιμο τῶν χεριῶν ἀρχίζει νά ἀνεβαίνει. Τότε ὁ προπονητής μέ τό ἀριστερό του χέρι τήν βοηθάει ἀπό τήν πλάτη στό ἀνέβασμα, ἐνῶ μέ τό δεξιό χέρι θά κρατήσει τό δεξιό πόδι ψηλά τεντωμένο.

Χειροκυβίστηση



Εικ. 14

Ἡ χειροκυβίστηση εἶναι ἓνα ἐκρηκτικό «πέταγμα», ἀπό τὰ χέρια στήν ὀρθία θέση, ἀφοῦ ἡ ἀθλήτρια περάσει πολύ γρήγορα ἀπό τήν κατακόρυφη στήριξη στά χέρια.

Προϋποθέσεις:

Ἡ ἀθλήτρια πρέπει νά γνωρίζει καλά, τό βηματισμό «κουτσό», τήν κατακόρυφη στήριξη στά χέρια καί νά ἐκτελεῖ σωστά καί ἄνετα τή γέφυρα.

Τεχνική:

Ἡ ἀθλήτρια κάνει τό βηματισμό «κουτσό» καί τοποθετεῖ τὰ χέρια μπροστά καί μακρυά. Τό πόδι τῆς αἰώρησης τραβάει δυνατά πρὸς τὰ πάνω, ἐνῶ τό πόδι τῆς ὠθησης σπρώχνει μέ δύναμη τό ἔδαφος καί τό κορμί ἀνεβαίνει τεντωμένο πρὸς τήν κατακόρυφη θέση. Τό κεφάλι εἶναι μέσα στά χέρια καί ἡ ἀθλήτρια βλέπει ἀνάμεσα στίς παλάμες. Τό πόδι τῆς ὠθησης μόλις ὀλοκληρώσει τό σπρώξιμο, ἀνεβαίνει μέ μεγάλη ταχύτητα, νά συναντήσῃ τό πόδι τῆς αἰώρησης. Αὐτό γίνεται λίγο πρὶν φτάσῃ τό κορμί στήν κατακόρυφη θέση. Τήν ἴδια στιγμή τὰ χέρια σπρώχνουν ἀπό τοὺς ὠμους καί τίς παλάμες τό ἔδαφος. Ἔτσι ἡ ἀθλήτρια βρίσκεται νά «πετάει», περνώντας ἀπό τήν κατακόρυφη θέση μ' ὅλο τό σῶμα τεντωμένο, μέ τό θώρακα σέ μεγάλη ἔκταση καί τό κεφάλι μέσα στά χέρια, τὰ ὁποῖα μετά τό σπρώξιμο μένουσιν τεντωμένα καλά πίσω στή προέκταση τοῦ κορμοῦ. Ἀκολουθεῖ ἡ προσγείωση μέ μικρή κάμψη τῶν πελμάτων καί τῶν γονάτων, γιά ν' ἀμβλυνθεῖ τό τράνταγμα, πού μπορεῖ νά δημιουργήσῃ ἡ ἐπαφή τῶν ποδιῶν μέ τό ἔδαφος. Τό κορμί μένει σ' ὑπερέκταση μέ τὰ χέρια τεντωμένα ψηλά καί πίσω μέ τό κεφάλι ψηλά καί τό βλέμμα ἀνάμεσα στά χέρια.

Διαφοροποίηση:

Ἡ ἄσκηση μπορεῖ νά γίνει μέ προγείωση στό ἓνα πόδι.

Γιά νά γίνει ἡ προαγείωση μέ τό ἓνα πόδι τότε πρέπει: Τό πόδι τῆς ὠθησης νά μήν τραθήξει δυνατά πρὸς τὰ πάνω, ἀλλά ν' ἀκολουθήσει τήν κίνηση τοῦ σώματος, διατηρώντας μεγάλο ἄνοιγμα ἀπό τό πόδι τῆς αἰώρησης, ὥστε ὅταν ἡ ἀσκούμενη βρεθεῖ στήν προαγείωση, αὐτό νά εἶναι κρατημένο ψηλά. Γι' αὐτό χρειάζεται δυνατή συστολή τῶν καμπτήρων μυῶν τοῦ ἰσχίου.

Ἡ ἴδια ἄσκηση μπορεῖ νά γίνει σέ ἄργό ρυθμό, ὅπως αὐτό φαίνεται στήν Εἰκ. 14.

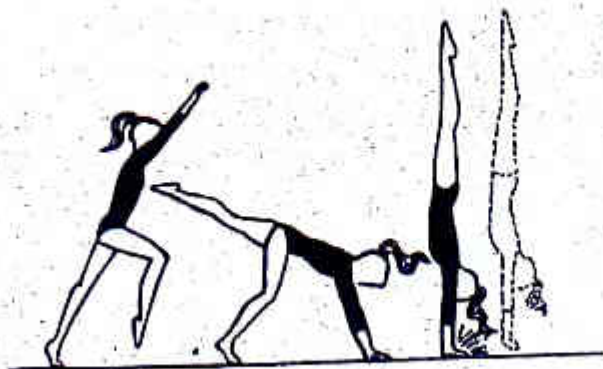
Μεθοδική διδασκαλία

Προασκήσεις:

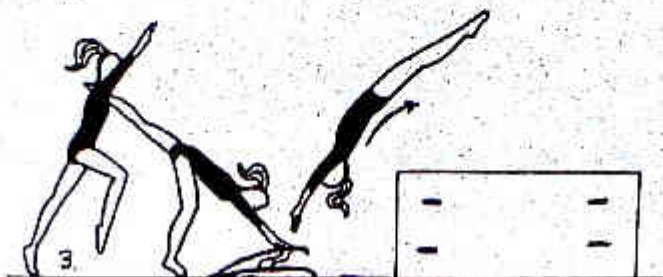
1) Ἡ ἀθλήτρια τοποθετεῖ τὰ χέρια στόν τοῖχο καί ἀπό τή θέση αὐτή σπρώχνει μέ τούς ὠμους καί τίς παλάμες ὥστε νά ἔρθει πρὸς τὰ πίσω. (Εἰκ. 14/1).



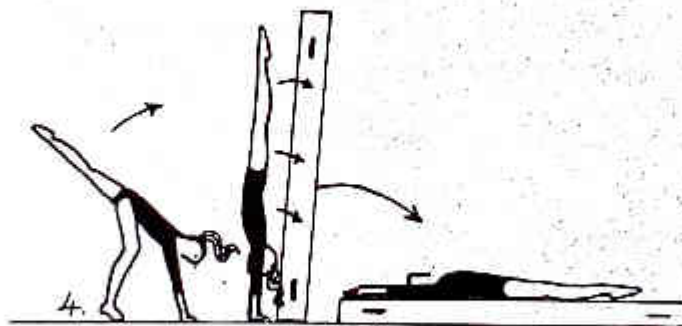
2) Ἡ ἀσκούμενη κάνει «κουτσό», τοποθετεῖ τὰ χέρια μακριά στό ἔδαφος καί κάνει «πέταγμα» στά χέρια γιά νά μάθει νά «μαστιγώνει» μέ τὰ πόδια (Εἰκ. 14/2).



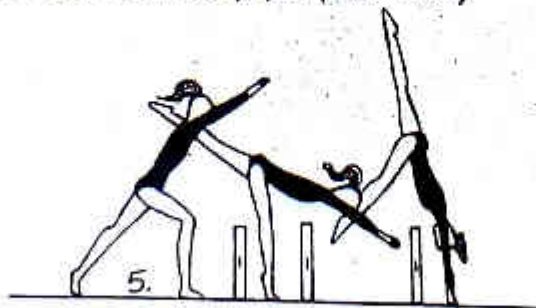
3) Τοποθέτηση τῶν χειρῶν σέ βαθήρα, «πέταγμα» τοῦ σώματος καί πτώση στήν πλάτη σέ ψηλό στρώμα. Χρειάζεται προσοχή νά μήν κάνει τό σῶμα γέφυρα. (Εἰκ. 14/3).

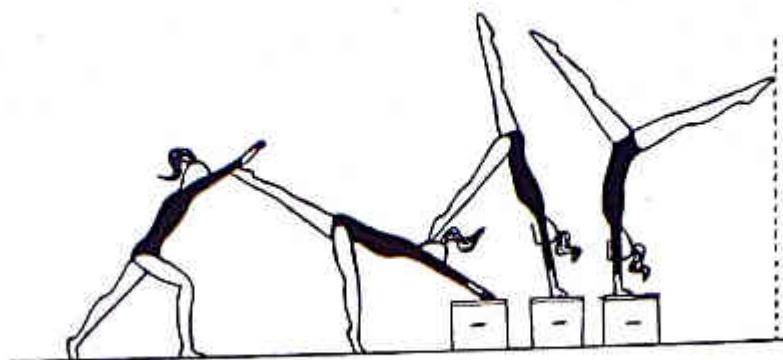


4) Μέ φόρα τοποθέτηση τῶν χειρῶν στό ἔδαφος καί «μαστίγωμα» τῶν ποδιῶν σέ ὄρθιο στρώμα, ὥστε νά τό ρίξει κάτω καί νά πέσει πάνω σ' αὐτό. Ἡ ἀσκηση αὐτή βοηθαίει στό νά μάθει ἡ ἀθλήτρια τό σπρώξιμο τῶν χειρῶν καί τήν αἰώρηση τοῦ κορμιοῦ στόν ἀέρα (Εἰκ. 14/4).

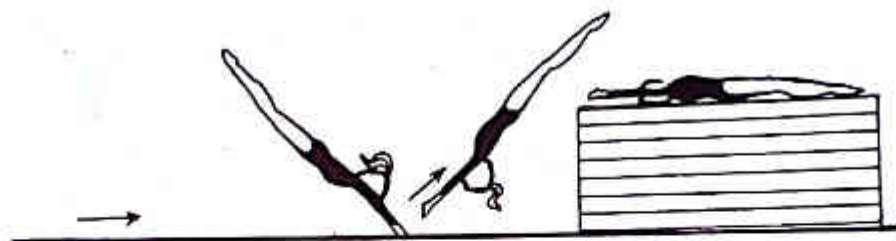


5) Ἀσκηση γιά τή σωστή τοποθέτηση τῶν χειρῶν. Αὐτό γίνεται μέ «τεμάχια» πλινθίου, πού ἀναγκάζουν τήν ἀσκούμενη νά βάλει τά χέρια μπροστά καί μακριά. (Εἰκ. 14/5). 6) Φόρα, στήριξη τῶν χειρῶν πάνω σέ πλινθίο, ὠθηση δυνατή, κατακόρυφη στήριξη στά χέρια μέ τά σκέλη ἀνοιχτά. Παραμονή σ' αὐτή τή θέση μέ τό ἓνα πόδι στηριγμένο σέ πολύζυγο, ἐπιστροφή καί προσγείωση μέ τά πόδια. Ἡ προσγείωση μπορεῖ νά γίνει στήν ἀντίθετη πλευρά ὅταν ἡ ἀσκηση γίνεται μακριά ἀπό τά πολύζυγα. (Εἰκ. 14/6).



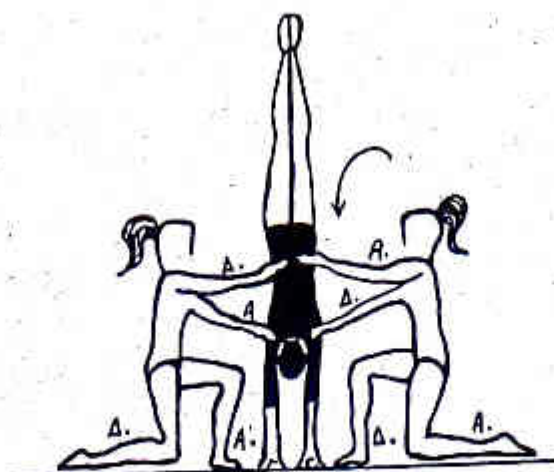


7) Ἡ ἀσκηση (3), χωρίς βατήρα καί μέ προσγειώση πάνω σέ ψηλό στρώμα μέ τήν πλάτη.



Λάθη:

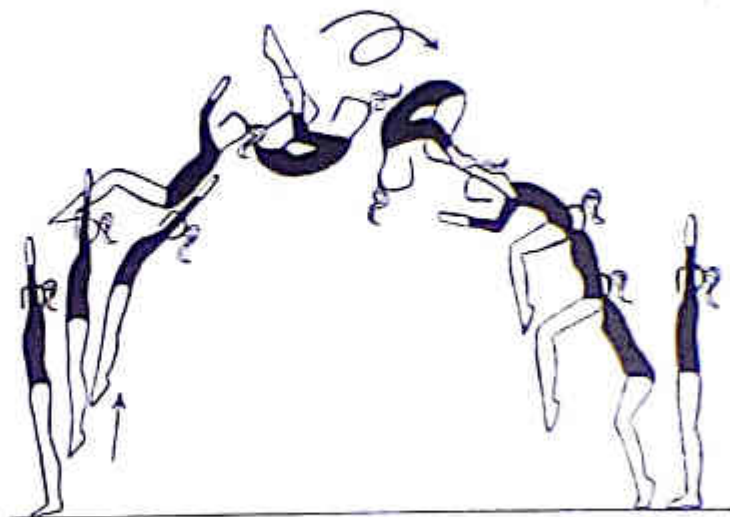
- Ἐάν ἡ τοποθέτηση τῶν χεριῶν γίνεϊ κοντά στά πόδια.
- Ἐάν γίνεϊ ἀναπήδηση ἀπό τό πόδι τῆς ὠθησης πρὸς τά χέρια.
- Ἐάν οἱ ὦμοι περάσουν τίς παλάμες, πού στηρίζονται στό ἔδαφος.
- Ἐάν ὁ κορμός στρέφει στή φάση τοῦ μετεωρισμοῦ.
- Ἐάν γίνεϊ κάμψη τῶν ἀγκώνων, τῶν ἰσχίων ἢ τῶν γονάτων.
- Κάμψη τοῦ κεφαλιοῦ πρὸς τό στήθος σ' ὅλη τή διάρκεια τῆς ἀσκησης.



Βοήθεια.

Δυό βοηθοί άριστερά και δεξιά από τήν άσκούμενη. Οί βοηθοί πιάνουν τήν άσκούμενη μόλις γίνει ή τοποθέτηση τών χειριών στό έδαφος. Μέ τό έξωτερικό τους χέρι.Στούς ώμους και μέ τό έσωτερικό στή μέση της τήν βοηθοῦν νά εκτελέσει τήν άσκηση. (Εικ. 15).

Ἐλεύθερη ἀνακυβίστηση μέ συσπείρωση (Salto πίσω)



Εἰκ. 24

Τεχνική:

Ἡ ἐλεύθερη ἀνακυβίστηση γίνεται μετά ἀπό τροχοστροφή, μετά ἀπό χειροανακυβίστηση ἢ ἀπό στάση.

Ἡ γωνία τῆς προσγείωσης τῶν ποδιῶν στήν τροχοστροφή ἢ στήν χειροανακυβίστηση εἶναι πιό μεγάλη ἀπ' αὐτή πού χρειάζεται γιά τήν χειροανακυβίστηση. Κί' αὐτό γίνεται, γιά νά ὑπάρξει μεγαλύτερη «κόντρα» ὥστε τό ἀνέθασμα νά εἶναι κατακόρυφο καί ὄχι πρὸς τά πίσω. Ἀπό τή θέση αὐτή γίνεται ἓνα δυνατό σπρώξιμο τῶν ποδιῶν καί τράθηγμα τῶν χειρῶν κατακόρυφα. Τό κεφάλι βρίσκεται μέσα στά χέρια, πού ἔχουν ἔλθει στήν ἀνάταση. Μόλις τό σῶμα φτάσει στό ψηλότερο σημεῖο γίνεται ἓνα «μάζεμα» τῶν ποδιῶν σέ συσπείρωση στό στήθος καί τά χέρια «ἀρπάζουν» τά πόδια καί τό κορμί περιστρέφεται γρηγορά πρὸς τά πίσω στόν ἐγκάρσιο ἀξονα. Ἀκολουθεῖ ἡ προσγείωση πού γίνεται μέ «ξεδίπλωμα» τοῦ σώματος.

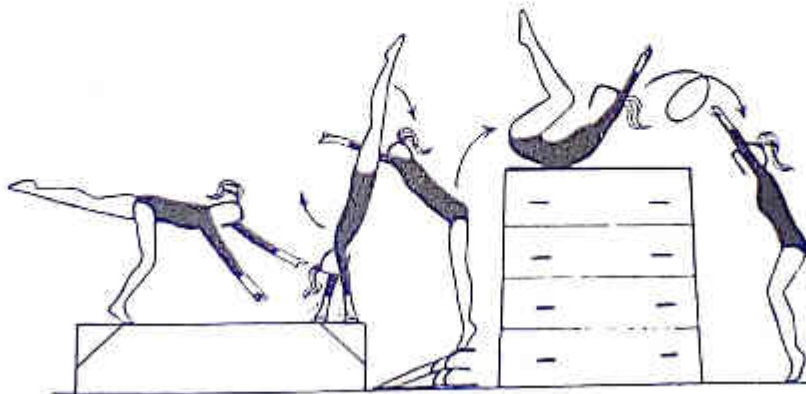
Ὅσο δυνατότερο εἶναι τό σπρώξιμο τῶν ποδιῶν, τόσο ψηλότερα θά ἀνέθει ἡ ἀθλήτρια καί ἐπομένως τό περιθώριο χώρου καί χρόνου πού θά ἔχει νά κάνει τήν περιστροφή καί τό «ξεδίπλωμα» γιά τήν προσγείωση θά εἶναι πιό μεγάλο.

Μεθοδική διδασκαλία.

1. Άπλη άνακυβίση με πήδηματάκι σε ψηλή επιφάνεια, χωρίς τοποθέτηση χεριών. (Εικ. 24α).



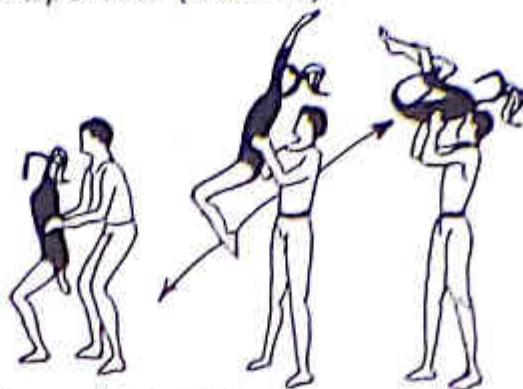
2. Τροχοστροφή πάνω σε πάγκο, πάτημα σε βαθύρα, άνακυβίση πάνω σε ψηλή επιφάνεια, προσγείωση κάτω. Μετά τις πρώτες προσπάθειες, η άσκούμενη θά πρέπει να φροντίζει να μην έρχεται σ' έπαφή με τό ψηλό στρώμα. (Εικ. 24β).



3. Για να μάθει η άσκούμενη να μη κάνει συσπείρωση άμέσως μετά τό σπρώξιμο τών ποδιών γίνεται η παρακάτω άσκηση. Άπό ύπτια κατάκλιση στό έδαφος, τραβάει τά πόδια πάνω και πίσω από τά ισχία και μόλις περάσουν τίς 90° μαζεύει τά γόνατα στό στήθος και ρολάρει προς τά πίσω. (Εικ. 24γ)

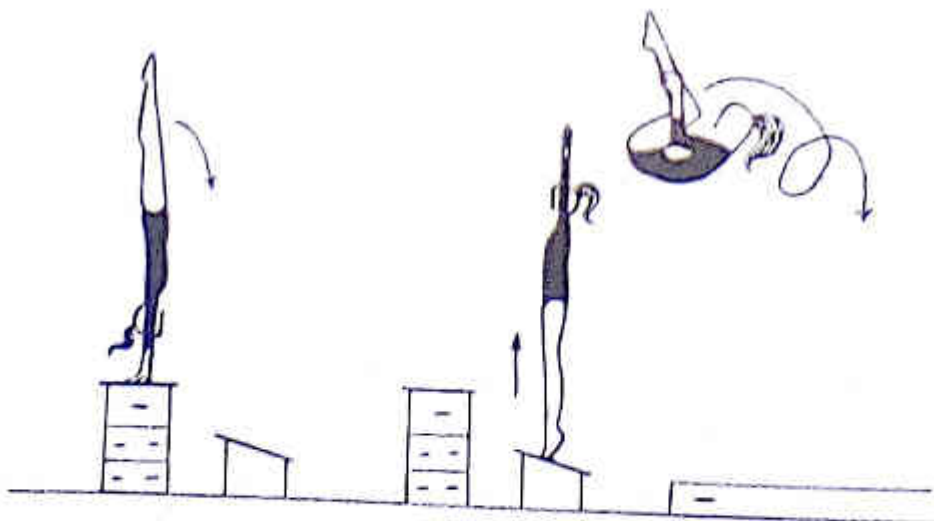


4. (Γιά νά ανεβαίνει κατακόρυφα). Ὁ προπονητής κρατάει τήν ἀσκούμενη ἀπό τή μέση, πού βρίσκεται μπροστά του. Τῆς λέει νά πηδήσει δυνατά πρὸς τά πάνω τραβώντας τά χέρια ψηλά δίπλα στό κεφάλι της. Μόλις φτάσει στό πιό ψηλό σημεῖο, τῆς λέει νά μαζέψει γόνατα καί, κρατώντας τήν καλά ἀπό τή μέση, τήν φέρνει μαζεμένη πάνω στόν ὦμο του. (Εἰκ. 24δ).



5. (Μέ τραμπολῖνο καί πλινθιο).

Ἡ ἀσκούμενη πατάει στό τραμπολῖνο καί στηρίζεται στό πλινθιο. Μ' ἕνα-δύο πηδηματάκια ανεβαίνει στήν «κατακόρυφο». Ἀπό ἐκεῖ κατεβάζει μέ ὀρμή τά πόδια καί χρησιμοποιώντας τήν ἐλαστικότητα τοῦ τραμπολῖνου ανεβαίνει ψηλά καί κάνει ἐλεύθερη ἀναकुβίστησι. Στίς πρώτες προσπάθειες ὁ προπονητής πρέπει νά βρίσκεται δίπλα γιά ἀσφάλεια. (Εἰκ. 24ε).



ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ

~~(ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ)~~

ΣΑΛΤΟ ΜΗΡΟΣΤΑ (Σ-ΣΤΗΡΙΣΤΙΚΟ)

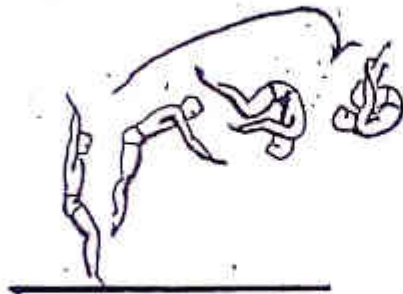
Ελεύθερη κυβίστηση είναι η περιστροφική κίνηση του σώματος μπρος, γύρω από τον πλάγιο άξονα του, κατά την εκτέλεση της οποίας κανένα μέλος του σώματος δεν στηρίζεται ή εφάπτεται στο έδαφος.

Υπάρχουν τρεις τρόποι εκτελέσεως της ελεύθερης κυβίστησεως, των οποίων η διαφορά έγκειται κυρίως στην κίνηση των χεριών, τα οποία σ' αυτή την άσκηση παίζουν δύο ρόλους:

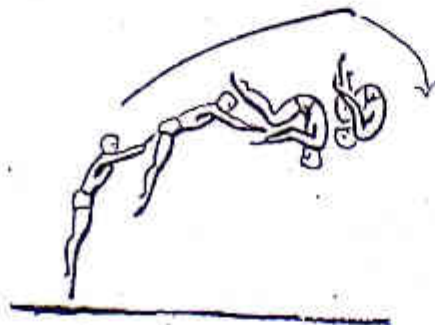
- α) Βοηθούν το σώμα στην ανυψωτική του κίνηση και
- β) Συμβάλλουν στην περιστροφή μπρος.

Στα σχήματα που ακολουθούν φαίνεται καθαρά η κίνηση των χεριών της τεχνικής των τριών τρόπων. Σχ. 1

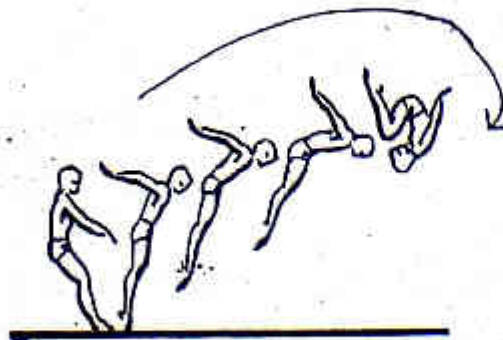
α) τρόπος



β) τρόπος



γ) τρόπος



Παρατήρηση

Οι αρχάριοι και μικροί δεν ενισχύουν την ανυψωτική κίνηση του σώματος με τα χέρια, αλλά τα χρησιμοποιούν κυρίως μόνο για την περιστροφή.

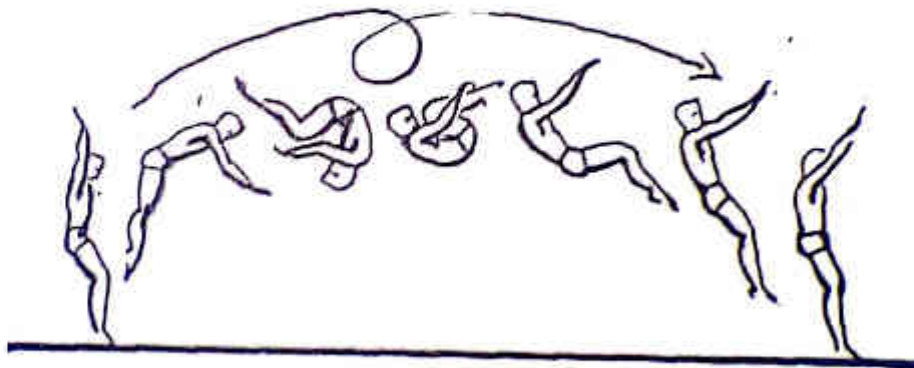
Οι τρεις τρόποι της κινήσεως των χεριών είναι:

α) Τα χέρια βρίσκονται στην ανάταση και κινούνται μπρος και κάτω δίνοντας στο σώμα περιστροφική κίνηση.

Το είδος αυτό της ελεύθερης κυβιστήσεως χρησιμοποιείται σήμερα, μόνον όταν η άσκηση εκτελείται χωρίς φόρα, σαν έξοδος από τη δοκό ισορροπίας, αλλά κυρίως στα στρώματα μετά από τη χειροκυβίστηση, ή τη μετωποκυβίστηση.

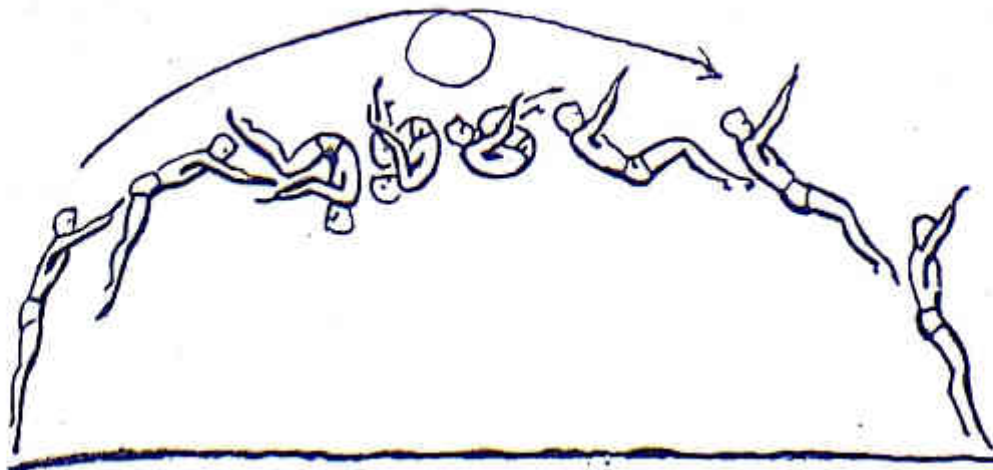
Αυτό γίνεται γιατί μετά από αυτές τις δύο ασκήσεις τα χέρια βρίσκονται ήδη στην ανάταση. Βέβαια με αυτήν την κίνηση των χεριών δεν ενισχύεται η ανυψωτική κίνηση του σώματος. Είναι όμως ευνοϊκή για την εκτέλεση της ασκήσεως γιατί το σώμα βρίσκεται σε θέση υπερεκτάσεως, από την οποία θα δοθεί η περιστροφή μπρος.

Σχ. 2



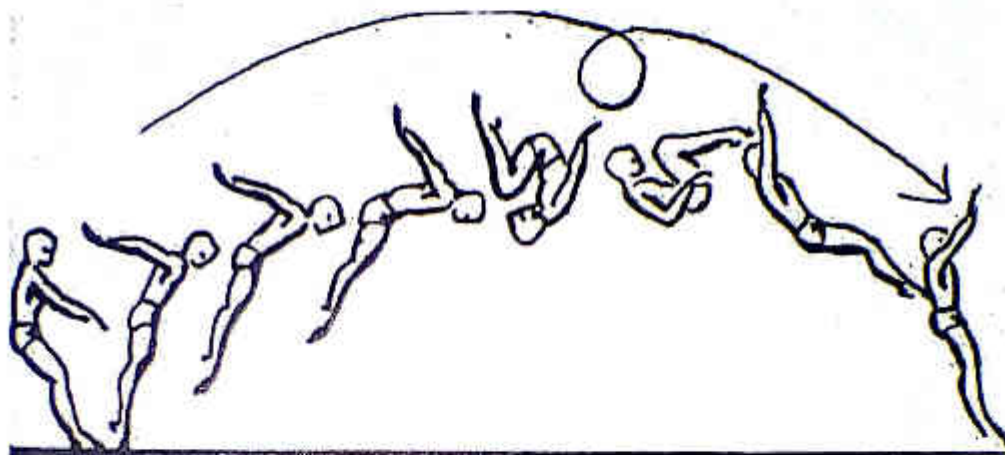
Σχήμα 2

β) Τα χέρια κινούνται από κάτω προς τα πάνω και δίνουν στο σώμα ανυψωτική ορμή. Αυτός είναι ο πιο συνηθισμένος τρόπος. Σχ. 3



γ) Τα χέρια που κινούνται από κάτω πίσω και πάνω δίνουν στο σώμα ανοδική και περιστροφική ορμή. Αυτός ο τρόπος που λέγεται «αιπωνικός» συμβάλει στην ταχύτερη περιστροφή του σώματος και χρησιμοποιείται κυρίως από καλούς και γρήγορους αθλητές. Βέβαια με αυτόν τον τρόπο δεν μπορεί κανείς να φτάσει τόσο ψηλά όσο με το δεύτερο, αλλά παίρνει πολλή γρήγορη περιστροφή. Η όλη κίνηση των χεριών είναι δύσκολη γιατί συνδυάζεται με δύο άλλες κινήσεις του σώματος: Σχ.

4



Σχήμα 4

α) Η πίσω και πάνω κίνηση των χεριών γίνεται μετά από ένα προκαταρτικό κύκλο των χεριών προς, ο οποίος θα πρέπει να γίνει έτσι, ώστε κατά τη στιγμή της αναπηδήσεως τα χέρια να βρίσκονται κάτω για να μπορέσουν στη συνέχεια να κινηθούν σωστά πίσω και πάνω και να ενισχύσουν την ανυψωτική και περιστροφική κίνηση του σώματος.

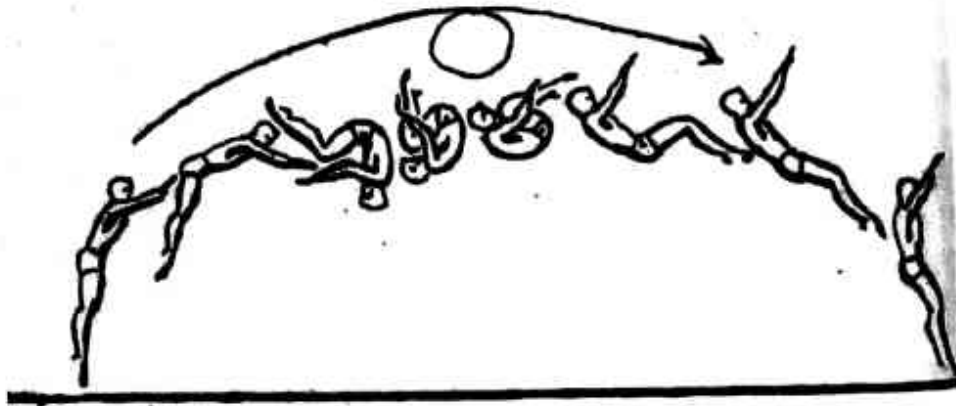
Αν ο προκαταρτικός κύκλος των χεριών γίνει πιο αργά και τα χέρια βρεθούν στην ανάταση, όπως συμβαίνει συχνά με τους αρχαίους, τότε είναι σαν να χρησιμοποιούμε τον πρώτο τρόπο.

β) Όταν αρχίσει η πίσω και πάνω κίνηση των χεριών, λόγω της περιστροφής που δίνουν στον κορμό, επειδή δεν μπορούν να κινηθούν πολύ ψηλά, γίνεται ένα πρόωρο λύγισμα του σώματος στα ισχία το οποίο εμποδίζει την ανύψωση. Έτσι το σώμα αντί να κινηθεί πάνω και μπρος κινείται μπρος και κάτω.

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ

Περιγραφή

(β' τρόπος) Σχ. 5

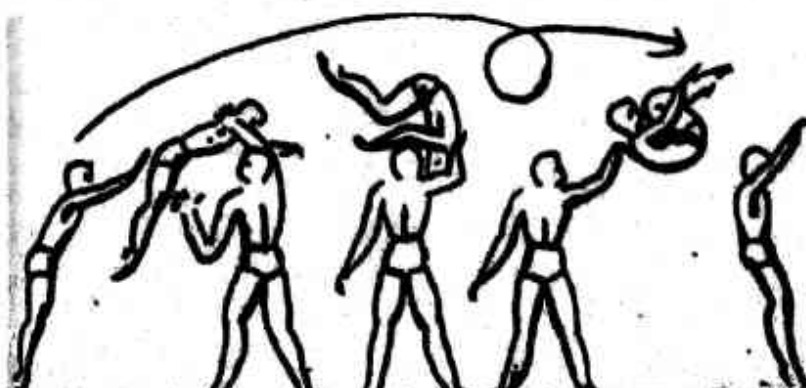


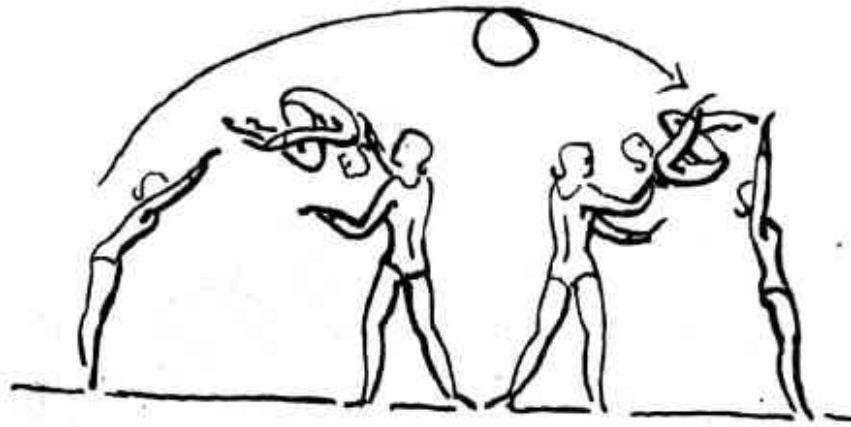
Σχήμα 5

Με φόρα τριών-τεσσάρων βημάτων και διπλό πάτημα, πηδάει ο ασκούμενος προς τα πάνω. Τα χέρια κινούνται από κάτω προς τα πάνω με ορμή και έτσι υποβοηθούν την ανύψωση του σώματος. Όταν φτάσουν όμως στο ύψος του κεφαλιού, η προς τα πάνω κίνησή τους ανακόπτεται και μεταφέρεται στον κορμό. Το σώμα συσπειρώνεται, τα γόνατα φέρονται προς το στήθος και τα χέρια κατεβαίνουν ορμητικά προς τις κνήμες τις οποίες και κρατούν για λίγο. Συγχρόνως το κεφάλι κινούμενο και αυτό προς το στήθος συμπληρώνει και επιταχύνει την περιστροφική κίνηση. Προς το τέλος της περιστροφής ο ασκούμενος ανοίγει πάλι και προσγειώνεται στη στάση με τα χέρια στη λοξή ανάταση.

Βοήθεια

Δύο βοηθοί ρυθμίζουν την περιστροφή του σώματος και προσφέρουν βοήθεια στον ασκούμενο, γυρίζοντας τον από τον αυχένα. Σχ. 6





Σχήμα 6

Προϋποθέσεις

1. Δύναμη των μυών των σκελών
2. Καλή φόρα

Μεθοδική – Διδασκαλία

1. Επειδή η καλή συσπείρωση έχει πολύ μεγάλη σημασία για την ελεύθερη κυβίστηση, ή επειδή μια παρατεταμένη συσπείρωση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό του ασκούμενου στο πρόσωπο, πριν αρχίσουμε την εκμάθησή της κάνουμε μια προάσκηση.

Ο ασκούμενος βρίσκεται στην ύπτια θέση στα στρώματα και κάνει συνεχώς συσπειρώσεις προσπαθώντας να πιάνει τις κνήμες του και να ανοίγει τα γόνατά του. Το άνοιγμα των γονάτων γίνεται για να μη χτυπήσει στο πρόσωπο αν καμιά φορά κάνει παρατεταμένη συσπείρωση και πέσει έτσι στα στρώματα. Σχ. 7

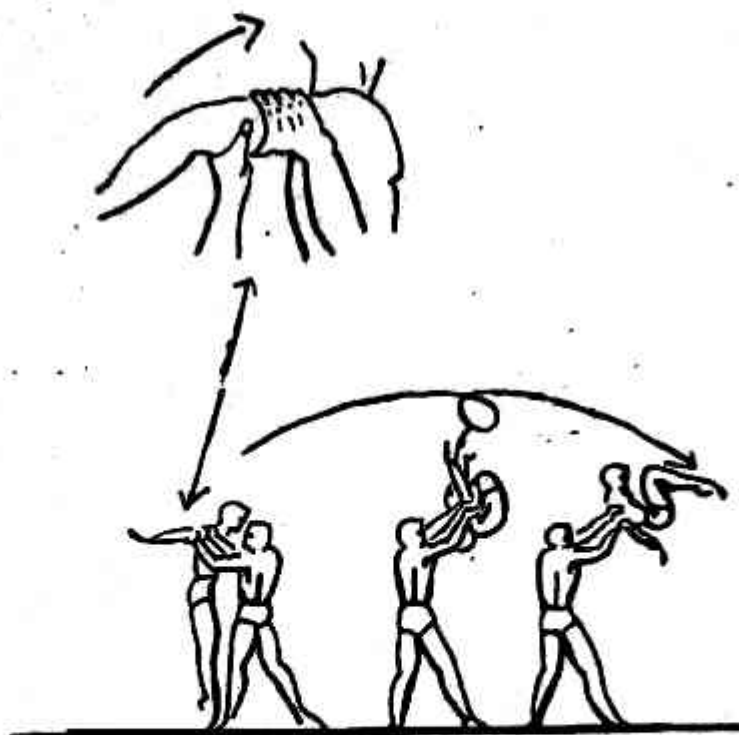


Σχήμα 7

Την πρώτη αίσθηση για την ελεύθερη κυβίστηση την παίρνει ο ασκούμενος με τη βοήθεια δύο συνασκουμένων του, οι οποίοι τον περιστρέφουν πιάνοντας τον από τους βραχίονες με κυκλική λαβή.

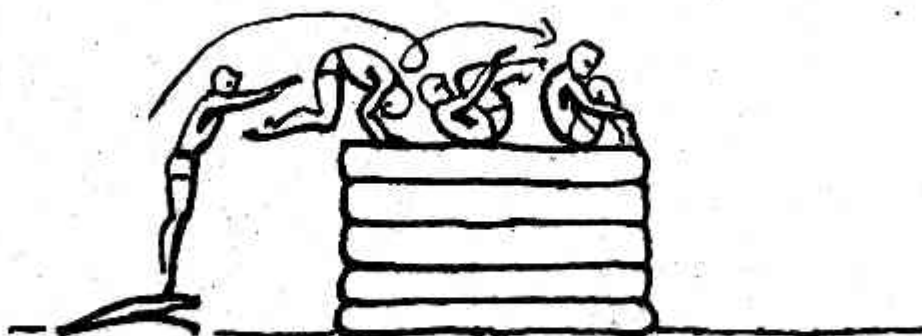
Αυτή η άσκηση γίνεται ως εξής:

Ο ασκούμενος βρίσκεται στη στάση με τα χέρια του πίσω τεντωμένα. Οι βοηθοί πιάνουν με το χέρι τους που είναι προς την πλευρά της κινήσεως (μπρος), το πάνω μέρος του βραχίονα του ασκούμενου (τρικέφαλος μυς) και με το άλλο τους χέρι, την κάτω πλευρά (δικέφαλος μυς). Στη συνέχεια βοηθούν τον ασκούμενο να κάνει το άλμα με την περιστροφή μπρος και να προσγειωθεί. Σχ. 8



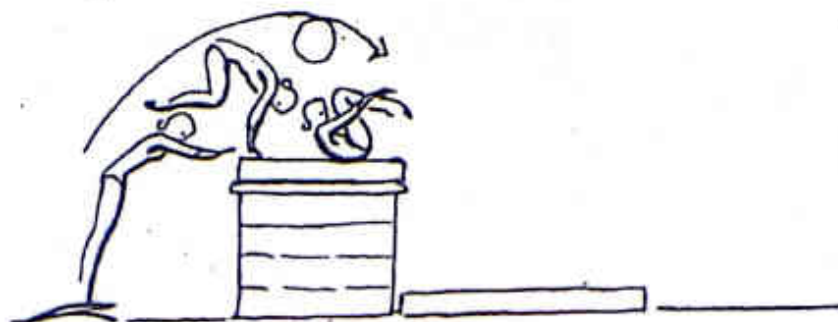
Σχήμα 8

3. Τοποθετούμε ένα βατήρα και πέντε μαλακά στρώματα το ένα πάνω στο άλλο. Ο ασκούμενος τρέχει και κάνει κυβίστηση πάνω στα στρώματα. Δύο βοηθοί, δεξιά-αριστερή τον ασφαλίζουν από ενδεχόμενη πτώση κάτω. Σχ. 9



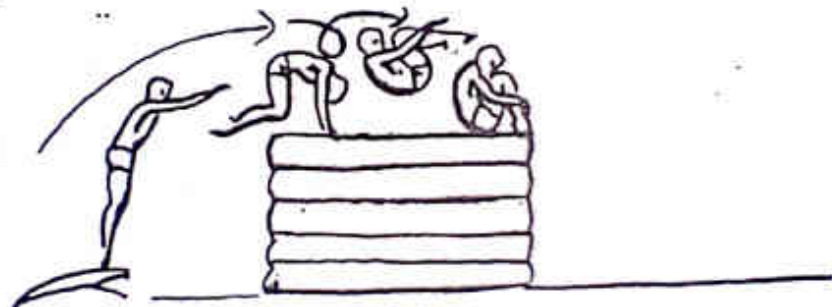
Σχήμα 9

4. Πάνω σε πλινθίο κατά μήκος τοποθετούμε ένα μαλακό στρώμα. Ο ασκούμενος με φόρα και πάτημα στο βατήρα κάνει την άσκηση. Δύο βοηθοί, δεξιά-αριστερά, είναι απαραίτητοι για την ασφάλεια επειδή το πλινθίο είναι στενό. Σχ. 10



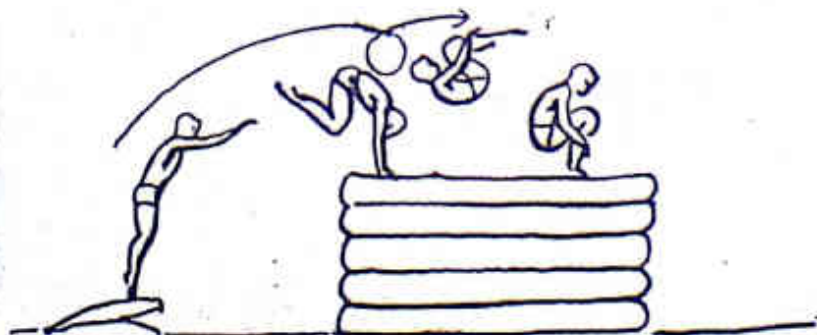
Σχήμα 10

5. Όπως οι ασκήσεις 3 και 4. Όμως ο ασκούμενος προσπαθεί να αγγίσει ελαφρά με τα χέρια το στρώμα και να περιστραφεί γρήγορα, έτσι που να βρεθεί στην εδραία θέση. Σχ. 11



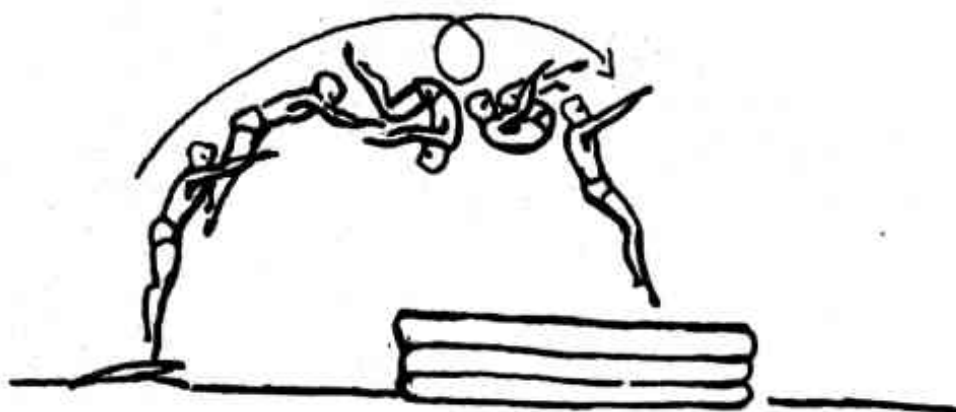
Σχήμα 11

6. Όπως η άσκηση 5 με προσγγείωση στη συσπείρωση. Σχ. 12



Σχήμα 12

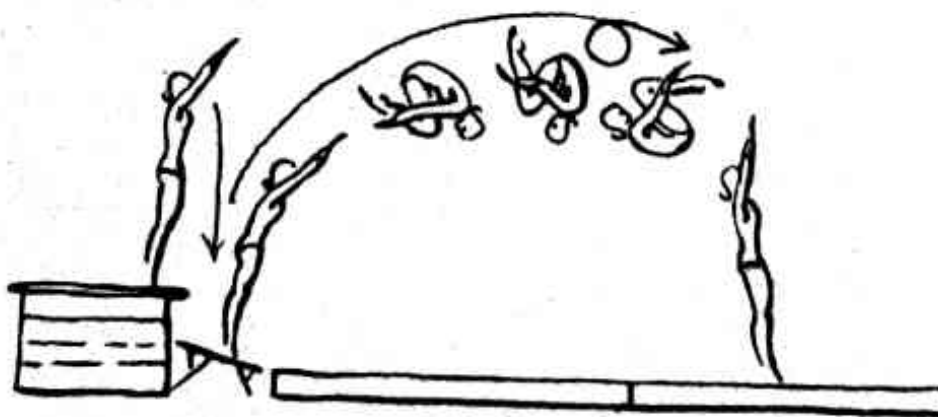
7. Όπως οι ασκήσεις 5 και 6 χωρίς στήριξη των χεριών. Με την πάροδο του χρόνου και ανάλογα με το βαθμό προόδου των παιδιών μειώνεται το ύψος των στρωμάτων.
Σχ. 13



Σχήμα 13

8. Για να κάνουν οι ασκούμενοι πολλές επαναλήψεις χωρίς να κουράζονται, χρησιμοποιούμε το πλινθίο και το μικρό τραμπολίνο.

Ο ασκούμενος στέκεται πάνω στο πλινθίο, πηδάει στο μικρό τραμπολίνο και κάνει την άσκηση. Σχ. 14



Σχήμα 14

Βοήθεια

α) Δύο βοηθοί, δεξιά-αριστερά, με το ένα χέρι στην κοιλιά ανυψώνουν τον ασκούμενο (από την κοιλιά) και με το άλλο στη ράχη του δίνουν περιστροφή. Σχ. 15

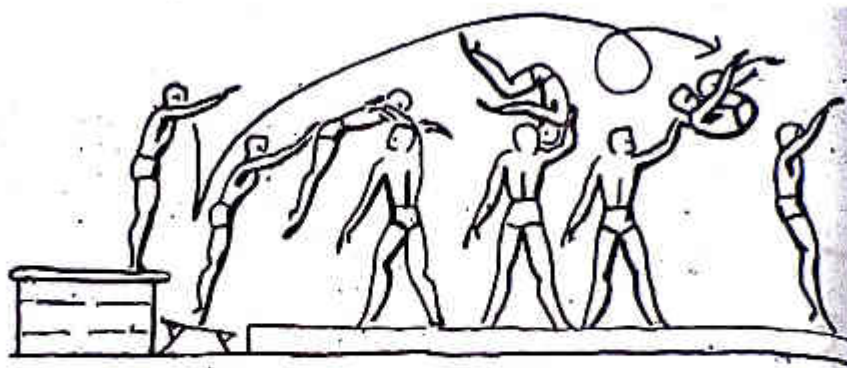


β) Οι βοηθοί μπορούν να βοηθήσουν τον ασκούμενο πιάνοντάς τον από τους βραχίονες. Σχ. 16



Σχήμα 16

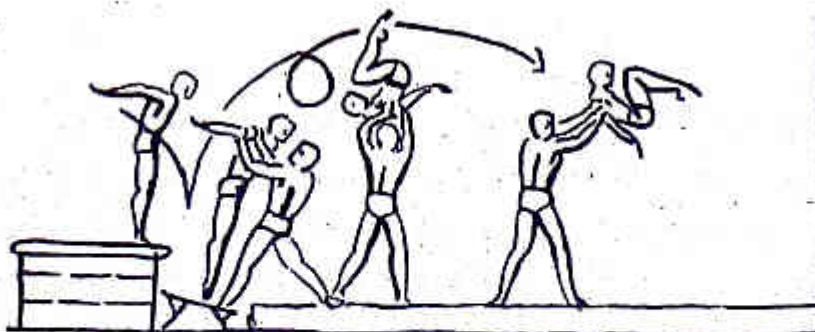
γ) Ακόμα οι βοηθοί είναι δυνατό να δώσουν μόνο περιστροφή με το ένα χέρι στον αυχένα ή στη ράχη του ασκουμένου. Σχ. 17



Σχήμα 17

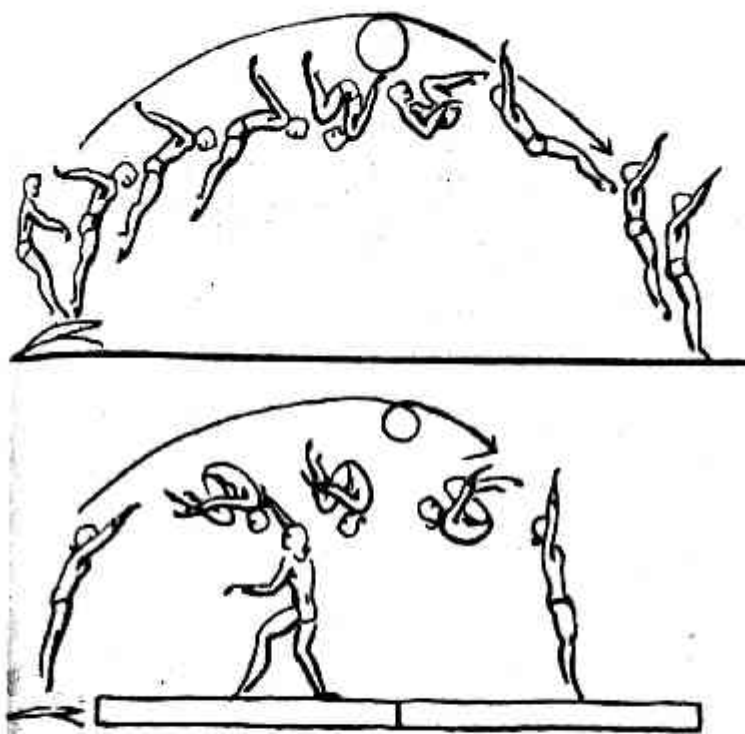
Παρατήρηση

Σ' αυτήν την άσκηση, όταν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί το γ. είδος, τότε ο ασκούμενος από την αρχή, που βρίσκεται πάνω στο πλινθίο, έχει τα χέρια του πίσω τεντωμένα γιατί έτσι μπορούν να τον πιάσουν οι βοηθοί από τους βραχίονες και να τον βοηθήσουν καλύτερα. Σχ. 18



Σχήμα 18

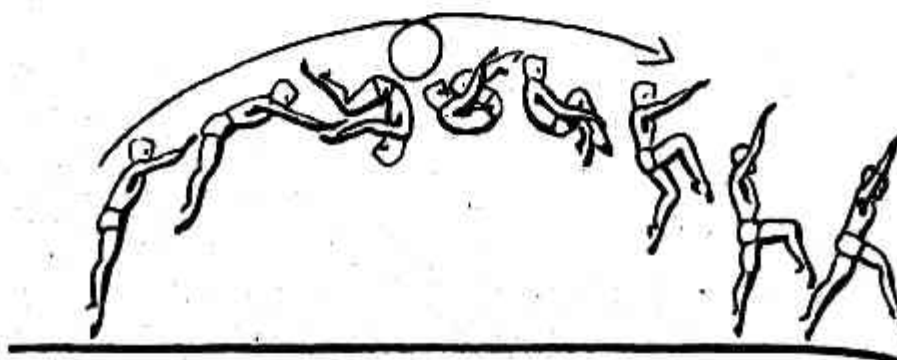
9. Ελεύθερη κυβίστηση στα στρώματα με χρήση βατήρα. Σχ. 19



Σχήμα 19

Παραλλαγές

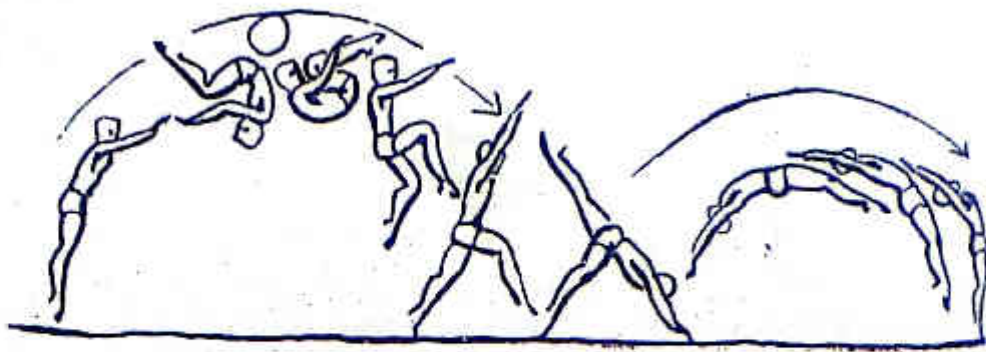
Ελεύθερη κυβίστηση σε στάση βηματισμού. Σχ. 20



Σχήμα 20

Η άσκηση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία για τον αθλητή ή την αθλήτρια, γιατί τους δίνει τη δυνατότητα να τη συνδέσουν με άλλες ασκήσεις, όπως με τροχό, με τροχοστροφή, με χειροκυβίστηση, με ελεύθερη χειροκυβίστηση κλπ.

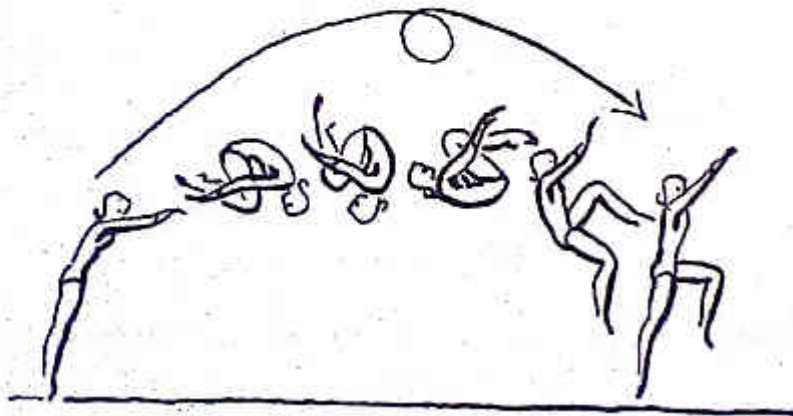
Δυσκολίες κατά την εκμάθηση, δεν παρουσιάζονται σ' αυτούς οι οποίοι ήδη γνωρίζουν τη βασική μορφή της ασκήσεως. Χρειάζεται μόνο να μάθουν ένα μικρό νέο στοιχείο για την εκτέλεσή της. Σχ. 21



Σχήμα 21

Περιγραφή

Γίνεται από φόρα τριών-τεσσάρων διασκελισμών και με αναπήδηση από τα δύο πόδια, εκτελεί, ο ασκούμενος, την άσκηση κατά το γνωστό τρόπο, μέχρι τη φάση που ετοιμάζεται για την προσγείωση. Στο σημείο αυτό επιταχύνει την προς τα κάτω κίνηση του ενός σκέλους για να πατήσει πάνω σ' αυτό και καθυστερεί το άλλο κρατώντας το πιο ψηλά, έτσι που η προσγείωση να γίνει πρώτα στο ένα και μετά στο άλλο. Σχ. 22

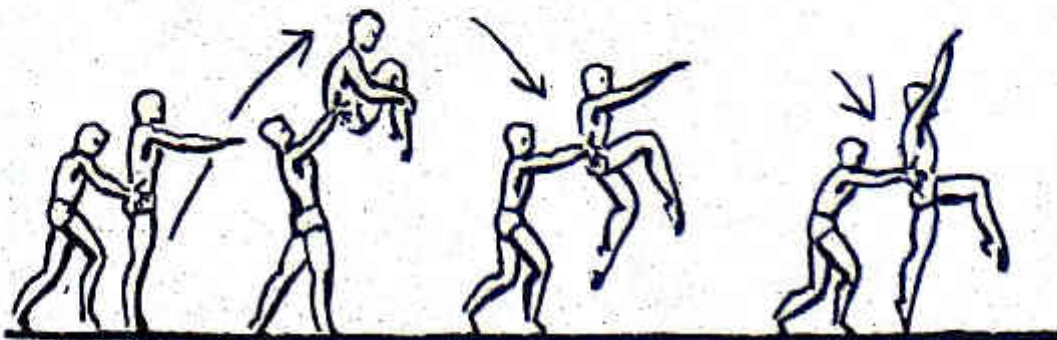


Σχήμα 22

Για να συνηθίσει ο ασκούμενος στο νέο στοιχείο κάνουμε τις εξής ασκήσεις.

1. Ο βοηθός πιάνει τον ασκούμενο από την μέση και τον σηκώνει ψηλά για να κάνει τη συσπείρωση και στη συνέχεια να ετοιμαστεί για την προσγείωση στο ένα πόδι. Σχ.

23



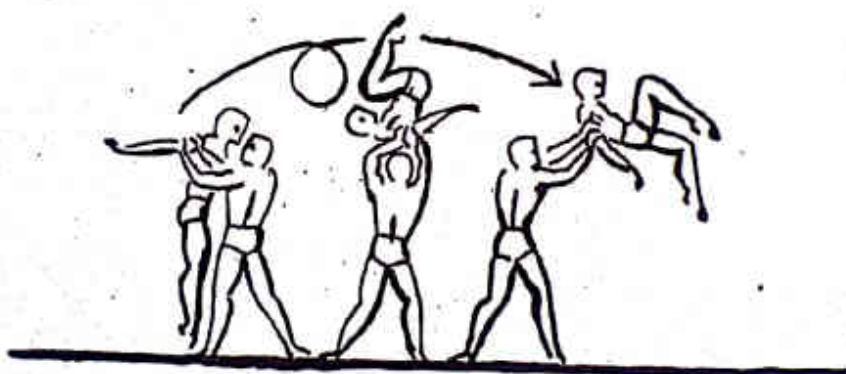
2. Ο ασκούμενος κάθεται πάνω στην άκρη του πλινθίου. Γέρνει πίσω κάνοντας συσπείρωση και κατά την επαναφορά, με την ορμή που αποκτά το σώμα, πηδάει κάτω καθυστερώντας την κίνηση του ενός σκέλους για να βρεθεί στάση βηματισμού.

Σχ. 24



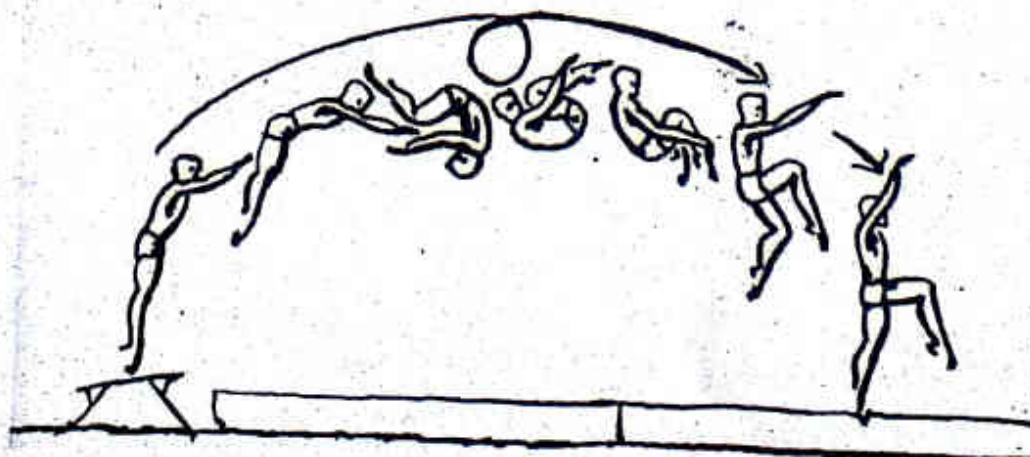
Σχήμα 24

3. Χρησιμοποιώντας την κυκλική λαβή γίνεται πιο εύκολα η άσκηση. Σχ. 25



Σχήμα 25

4. Τοποθετούμε το μικρό τραμπολίνο και χονδρά στρώματα. Με φόρα μερικών διασκελισμών, ο ασκούμενος, εκτελεί την άσκηση και λόγω του ύψους που αποκτά, έχει τον καιρό να καθυστερήσει κατά την προσγείωση την προς τα κάτω κίνηση του ενός σκέλους και να προσγειωθεί σε στάση βηματισμού. Σχ. 26



ΠΗΓΕΣ

- ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (ΣΠΥΡΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ-ΚΩΣΤΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ)
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΟΚΟΥ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ (ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΑΤΡΑΤΖΕΜΗΣ)
- ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ-ΜΗΧΑΝΙΚΗ-ΤΕΧΝΙΚΗ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ (ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΑΛΛΑΣ)
- ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ-ΘΕΩΡΙΑ&ΠΡΑΞΗ-ΜΙΑ ΠΟΛΥΕΠΙΠΕΔΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ (ΣΠΥΡΟΣ ΚΑΜΠΙΩΤΗΣ)
- ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ