

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΑΣΕΠ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΚΛΑΔΟΣ: ΠΕ11 ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Μάθημα: Ενόργανη Γυμναστική

Χρήσιμα θεωρία στο κεφάλαιο της ενόργανης γυμναστικής για το γνωστικό αντικείμενο ΠΕ11 της Φυσικής Αγωγής από τα *Πανεπιστημιακά Φροντιστήρια Κολλίντζα*.

Κυβίστηση

Η κυβίστηση είναι ολόκληρη περιστροφή (360 μοίρες). Από το βαθύ κάθισμα τοποθετούμε τα χέρια στο έδαφος, στο φάρδος των ώμου και τα δάχτυλα ενωμένα κοιτάνε προς το εμπρός. Το σαγόνι φέρεται στο στήθος και οι σπονδυλικοί στήλη κυρτώνει πολύ. Ο ασκούμενος σπρώχνει με τα πόδια του. Το Κ.Β.Σ μετατοπίζεται στα χέρια και στην συνέχεια ο ασκούμενος ρολάρει στον αυχένα, στους ώμους και στην κυρτή σπονδυλική στήλη. Ο ασκούμενος έρχεται πάλι στο βαθύ κάθισμα, χωρίς την χρησιμοποίηση των χεριών και από κει στην προσοχή. Η συσπείρωση των ποδιών αυξάνει τη γωνιακή ταχύτητα και η ροπή αδράνειας μικραίνει.

Βοήθεια

Ο βοηθός βρίσκεται σε πλάγια θέση σε σχέση με τον ασκούμενο. Η βοήθεια δίνεται περιστροφικά. Το ένα χέρι σπρώχνει την λεκάνη και το άλλο σπρώχνει τον αυχένα προς τα κάτω, στην περίπτωση που το παιδί είναι μικρό. Όταν το παιδί είναι μεγαλύτερο αποφεύγεται η βοήθεια στην περιοχή του αυχένα αλλά το χέρι τοποθετείται στην πλάτη ή στον ώμο του ασκούμενου.

Προασκήσεις

1. Ρολάρισμα με την σπονδυλική στήλη με συσπειρωμένα γόνατα.
2. «Λαγουδάκια»
3. Ανοίγουμε τα πόδια στη γονάτιση, βάζουμε το κεφάλι και τα χέρια όσο το δυνατόν πιο κοντά στα γόνατα και αφού τεντώσουμε τα πόδια τα πόδια κάνουμε κυβίστηση πάνω από κεκλιμένο επίπεδο.
4. Κάνουμε κεράκι, ρολάρουμε προς τα εμπρός, μαζεύουμε τα πόδια και σηκώνομαστε στο βαθύ κάθισμα με τα χέρια και μετά χωρίς τα χέρια.
5. Κυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο με βοήθεια και χωρίς βοήθεια.
6. Κυβίστηση σε ολόκληρο στρώμα με λίγη βοήθεια.

Λάθη

- Η ώθηση των ποδιών είναι μικρή.
- Τα χέρια δεν τοποθετούνται καθόλου.
- Ο ασκούμενος τοποθετεί το κεφάλι στο έδαφος.
- Χαλαρό σώμα, ανοιχτά πόδια.
- Όχι κυρτή σπονδυλική στήλη.
- Ο ασκούμενος σηκώνεται με τη βοήθεια των χεριών.
- Η κυβίστηση γίνεται μονόπλευρα.

Διόρθωση

- Πολλά πηδηματάκια «λαγουδάκια»

- Γίνε «κουβάρι' και μικρός.
- Ένα μαντήλι μεταξύ του στήθους και του σαγονιού.
- Γόνατα και σαγόني στο στήθος.

Παραλλαγές

- Απλή κυβίστηση στο έδαφος από διάφορες θέσεις (π.χ. από το βάδην, με τρέξιμο κτλ.)
- Δυο-τρεις συνεχόμενες κυβιστήσεις.
- Κυβίστηση από όρθια θέση.
- Κυβιστήσεις με συνασκούμενο.
- Κυβίστηση με τεντωμένα ενωμένα πόδια.

Ανακυβίστηση

Ο ασκούμενος έρχεται στο βαθύ κάθισμα, κυρτώνει την σπονδυλική στήλη, φέρνει το σαγόني στο στήθος, τα πόδια του είναι ενωμένα και ισορροπεί στο μπροστινό μέρος του πέλματος. Τα χέρια, με τις παλάμες ενωμένες και στραμμένες προς τα επάνω, βρίσκονται δίπλα στα αυτιά στο φάρδος του ώμου. Η προς τα πίσω κίνηση (ρολάρισμα) αρχίζει από την μέση, μετά την πλάτη, τον αυχένα και το κεφάλι, μετά αφού σπρώξει με τα χέρια δυνατά ο ασκούμενος έρχεται πάλι στο βαθύ κάθισμα και από εκεί στη θέση προσοχής. Έχουμε, όπως και στην κυβίστηση, μια περιστροφική κίνηση γύρω από τον παράλληλο άξονα, ο οποίος με την μετατόπιση του Κ.Β.Σ., μετατοπίζεται προς τα πίσω και κάτω. Τα χέρια σπρώχνουν, μόλις το Κ.Β περάσει από αυτά. Η κίνηση στην αρχή ακολουθεί παθητικά.

Βοήθεια

Ο βοηθός γονατίζει στον ασκούμενο και με το ένα χέρι σπρώχνει περιστροφικά από τη λεκάνη και με το άλλο κρατάει τον αυχένα ή των ώμο (για να ελαφρύνει την πίεση που δέχεται ο αυχένας του ασκούμενου, διότι πολλοί αρχάριοι έχουν την τάση να αρχίζουν την κίνηση με το κεφάλι.

Σημείωση: Όπως και στην κυβίστηση θα πρέπει να υπάρχει δυνατότητα στήριξης και ρολαρίσματος. Παιδάκια με πολύ βάρος, με αδύνατο αυχένα και λίγη δυνατότητα στήριξης, πρέπει να αποφεύγουν την ανακυβίστηση.

Προασκήσεις

1. Ρολάρισμα στην πλάτη με τα πόδια συσπειρωμένα.
2. Ρολάρισμα εμπρός-πίσω. Όταν το ρολάρισμα γίνεται προς τα πίσω, τα χέρια έρχονται δίπλα στα αυτιά, στους ώμους.
3. «Λαγουδάκια».
4. Ανακυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο.
5. Ανακυβίστηση σε σκληρό στρώμα με βοήθεια.

Λάθη

- Η προς τα πίσω κίνηση αρχίζει με το κεφάλι, έτσι τεντώνει η σπονδυλική στήλη και η ανακυβίστηση γίνεται αδύνατη.
- Χαλαρό σώμα.
- Κεφάλι διπλώνει αριστερά ή δεξιά, η ανακυβίστηση γίνεται πλάγια.
- Ο ασκούμενος δεν σπρώχνει με τα χέρια πολύ.
- Ανοιχτά πόδια.
- Προσγείωση στα γόνατα.
- Το Κ.Β δεν μετατοπίζεται γρήγορα προς τα πίσω και το ρολάρισμα γίνεται αργά.

Παραλλαγές

- Ανακυβίστηση από διάφορες θέσεις (κάθισμα βαθύ, εδραία θέση).
- Ανακυβίστηση με τεντωμένα πόδια.
- Με κλειστά τεντωμένα πόδια.
- Ένα πόδι συσπειρωμένο και το άλλο τεντωμένο.

Τριγωνική Στήριξη (Μετωπιαία κατακόρυφη στήριξη)

Από το βαθύ κάθισμα τοποθετούνται τα χέρια στο έδαφος (στρώμα), περίπου στο φάρδος των ώμων και τα δάχτυλα δείχνουν προς τα εμπρός. Το κεφάλι έρχεται πίσω και τοποθετείται με το πάνω μέρος του μετώπου στο έδαφος, έτσι ώστε με τα χέρια να σχηματίζει ένα ισοσκελές τρίγωνο. Ο ασκούμενος σπρώχνει με τα δύο πόδια και στη συνέχεια τεντώνει την λεκάνη και το τεντωμένο πλέον σώμα του είναι κάθετο στο έδαφος. Το βάρος του σώματος διαμελίζεται στα τρία σημεία στήριξης (χέρια-κεφάλι). Ο ασκούμενος διπλώνει τη λεκάνη και σιγά-σιγά προσγειώνει τα πόδια και επανέρχεται πάλι στο βαθύ κάθισμα.

Βοήθεια

Η βοήθεια στην τριγωνική στήριξη μπορεί να δίνεται με 2 τρόπους. Με τον 1^ο τρόπο ο βοηθός βρίσκεται πλάγια στο σημείο στήριξης στο έδαφος. Ο βοηθός σηκώνει τον ασκούμενο από την άρθρωση της λεκάνης και τον βοηθάει να ισορροπήσει από τους μηρούς. Αυτός ο τρόπος προτείνεται στην αρχική φάση εκμάθησης της άσκησης όπου υπάρχει αδυναμία ανεβάσματος του σώματος στην κατακόρυφη θέση, ενώ με τον άλλο τρόπο ο βοηθός βρίσκεται μπροστά από το σημείο στήριξης και βοηθάει από την λεκάνη. Αυτός ο τρόπος χρησιμοποιείται στην περίπτωση μη ελέγχου της ισορροπίας στην ανεστραμμένη θέση.

Σημείωση : Βασικές προϋποθέσεις είναι ο δυνατός αυχένας, τα δυνατά χέρια και η ωμοπλάτη.

Προασκήσεις

1. Στην αρχή οι ασκούμενοι προσπαθούν μόνοι τους σπρώχνοντας λίγο με το ένα πόδι, χωρίς να επιδιώκουν να φθάσουν ψηλά.
2. Εκτέλεση της άσκησης από ο επάνω μέρος του πλινθίου ή δοκού ισορροπίας (ύψους 40-50εκ.) στο στρώμα.
3. Σημειώνουμε με κιμωλία τα σημεία, όπου πρέπει ο ασκούμενος να τοποθετήσει τα χέρια και το κεφάλι. Τριγωνική στήριξη κοντά στον τοίχο.
4. Τριγωνική στήριξη με βοηθό.

Λάθη

- Η τοποθέτηση των σημείων στήριξης δεν είναι σωστή (τα χέρια με το κεφάλι σε μια ευθεία). Τα χέρια είναι πολύ μακριά).
- Υπερβολική ώθηση των ποδιών ο ασκούμενος ανατρέπεται.
- Χαλαρό σώμα.
- Ανεπαρκής ώθηση των ποδιών και ανεπαρκής στήριξη των χεριών.
- Δεν τοποθετείται το επάνω μέρος του μετώπου, αλλά το κεφάλι.

Παραλλαγές

- Η τριγωνική στήριξη με τα πόδια σε πλευρική διάσταση, μετωπιαία διάσταση, «ποδήλατο» κλπ.
- Τριγωνική στήριξη στο κεφάλι και αντιβραχίονες.
- Στήριξη μόνο με τους αντιβραχίονες.
- Στήριξη στο κεφάλι χωρίς χέρια.
- Αυχενική στήριξη (κεράκι) : Είναι μια πολύ εύκολη άσκηση (στήριξη), όπου ειδικά οι αρχάριοι, κοιτάζοντας τα πόδια και την λεκάνη ελέγχουν αν είναι σφιχτά-ενωμένα-τεντωμένα, κάτι που θα είναι αργότερα πολύ χρήσιμο για άλλες πιο δύσκολες ασκήσεις.
- Με τη βοήθεια των χεριών.
- Χωρίς τη βοήθεια των χεριών.

Σύνταξη-Επιμέλεια: Μουσουλή Μαρία, Ms Κλασικού Αθλητισμού