

5 Εκτέλεση γυμναστικών ασκήσεων με συνοδεία μουσικής

Γυμναστικές ασκήσεις σε ρυθμό 2/4

- * Μεταφορές του βάρους του σώματος αριστερά, δεξιά σε δύο χρόνους, τα χέρια στην λοξή έκταση (1-2, 3-4). Στην επανάληψη εκτελείται μεταφορά του βάρους του σώματος αριστερά, το αριστερό χέρι έρχεται από τη λοξή έκταση κάτω στη λοξή έκταση επάνω το δεξί ακολουθεί. Το κεφάλι επίσης ακολουθεί την κίνηση και στο 6 είναι στραμμένο αριστερά και βλέπει το αντίστοιχο άκρο χέρι (5-6), το ίδιο αντιθέτως (7-8). Επανάληψη.

5



6



- * Μεταφορές του βάρους του σώματος εμπρός, πίσω σε δύο χρόνους (1-2, 3-4). Προστίθενται κινήσεις των χεριών. Μεταφορά του βάρους του σώματος εμπρός, τα χέρια έρχονται ψηλά, προς την ανάταση, με τις παλάμες να βλέπουν εμπρός (5-6). Μεταφορά του βάρους του σώματος πίσω, τα χέρια επανέρχονται στη θέση τους (7-8). Στην επανάληψη, η άσκηση εκτελείται στο διαγώνιο επίπεδο αριστερά και στη συνέχεια στο διαγώνιο επίπεδο δεξιά.

5



6



- * Μεταφορά του βάρους του σώματος αριστερά, δεξιά σε δύο χρόνους, με ταυτόχρονη αιώρηση των χεριών, παράλληλων, στο πλάγιο επίπεδο, εμπρός από το σώμα (1-2, 3-4). Μεταφορά του βάρους του σώματος και κλίση τετάρτου αριστερά με ταυτόχρονη αιώρηση των χεριών στην ανάταση (5-6, 7-8). Επανάληψη (1-8).

αρχ. θέση



1



2



3



4



5-6



7-8



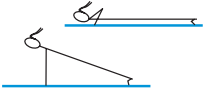
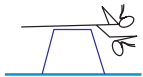
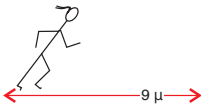
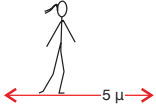

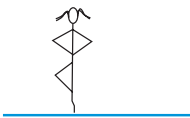
- * Θέση του αριστερού σκέλους εμπρός, τα δάχτυλα των ποδιών σε απαγωγή, τα χέρια κάτω στο πλάι. Μεταφορά του βάρους του σώματος εμπρός με ταυτόχρονη αιώρηση των χεριών από κάτω στην πρόταση (1-2). Μεταφορά του βάρους του σώματος πίσω, τα χέρια επανέρχονται στην αρχική τους θέση (3-4). Μεταφορά του βάρους του σώματος εμπρός, τα χέρια αιωρούνται μέχρι την ανάταση (5-6), αλλαγή μετώπου (μεταβολή) (7), τα χέρια επανέρχονται στη θέση τους (8). Επανάληψη (1-8).

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Όνοματεπώνυμο:.....Αριθμός μητρώου.....

Ημερομηνία γέννησης:.....Βάρος:.....Ύψος:.....

Αν είστε αθλητής/τρια σημειώστε το άθλημά σας:.....

Δραστηριότητα	Περιγραφή-Εκτέλεση	Σχήμα	Καταμέτρηση	Επίδοση/Αξιολόγηση		
				1η	2η	3η
1. Κάμψεις των αγκώνων (δύναμη χεριών)	Πρηγής θέση - κάμψεις και τάσεις χεριών.		Επαναλήψεις σε 30".			
2. Κοιλιακοί (δύναμη κοιλιακών)	Ύπια κατάκλιση, λυγισμένα γόνατα - αναδιπλώσεις ως την εδραία θέση.		Επαναλήψεις σε 30".			
3. Ραχιαίοι (δύναμη άνω ραχιαίων)	Πρηγής κατάκλιση σε γυμναστικό όργανο κορμός προεξέχει-πτώση και άρση του άνω κορμού.		Επαναλήψεις σε 30".			
4. Δίπλωση στην εδραία θέση (ευκαμψία κορμού)	Εδραία θέση- δίπλωση με τεντωμένα γόνατα, τάση των χεριών μπροστά.		Η απόσταση μέγχοι τα δάκτυλα των ποδιών σε εκ.			
5. Παλίνδρομο τρέξιμο (ευκινησία - ταχύτητα)	Παλίνδρομο τρέξιμο 4 x 9 μ.		Συνολικός χρόνος.			
6. Βάδισμα με κλειστά μάτια (κιναισθητική ικανότητα)	Βάδισμα σε ευθεία γραμμή 5 μ.		Η απόσταση που διανύεται: α. απόκλιση (μοίρ.) β. απόσταση από το στόχο (εκπ.).			
7. Άλμα σε μήκος χωρίς φορά (μυϊκή ισχύς - εκρηκτική δύναμη)	Εκκίνηση με τα πόδια μαζί πίσω από τη γραμμή και άλμα.		Η απόσταση του άλματος σε εκατοστά.			
8. Στάση πελαργού-ισορροπία φλαμίγχο (ισορροπία)	Ισορροπία στο ένα πόδι σε ακροστασία - μεσολαβή - τα μάτια κλειστά.		Ο χρόνος παραμονής στην ισορροπία.			

Εξοπλισμός: Χρονόμετρο - μετροταινία - στρώματα γυμναστικής - γυμναστικοί πάγκοι - μαγνησία/κιμωλία - μοιρογνομόνιο.

Αντιλαμβανόμενη ένταση της άσκησης

Ωστόσο, μιλώντας για τη φυσική κατάσταση και τις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης, δεν μπορούμε να μην αναφερθούμε στην κλίμακα αντιλαμβανόμενης έντασης της άσκησης (αντιλαμβανόμενης κόπωσης) του Borg (1970, 1985), η οποία μας δίνει πληροφορίες σχετικά με το πώς αισθάνεται ο άνθρωπος, όταν εκτελεί μυϊκό έργο. Είναι ένα ψυχοσωματικό εργαλείο για τον προσδιορισμό της έντασης της άσκησης, που έχει σαν αφετηρία το ίδιο το άτομο, ως ψυχοσωματική οντότητα. Είναι σαφές ότι πέρα από τις φυσιολογικές παραμέτρους (αρτηριακή πίεση, καρδιακή συχνότητα κ.λπ.), η μαρτυρία του ίδιου του ανθρώπου για το πώς ο ίδιος βιώνει την ένταση της άσκησης ή χονδρικά πόσο κουρασμένος αισθάνεται, έχει μεγάλη χρησιμότητα, ιδιαίτερα σε εποχές που η ψυχοσωματική διάσταση της άσκησης κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος. Η κλίμακα του Borg, εκτός από την εργονομία και τον αθλητισμό χρησιμοποιείται από πολλά χρόνια και σε κλινικές περιπτώσεις.

Η κλίμακα RPE (Ratings of Perceived Exertion) ξεκινά από τον αριθμό 6 και καταλήγει στον αριθμό 20. Μέσα στο φάσμα των αριθμών αυτών περιλαμβάνονται οι ενδειξεις της αντιλαμβανόμενης έντασης της άσκησης, ξεκινώντας από το “πολύ πολύ ελαφρά” και καταλήγοντας στο “πολύ πολύ βαριά”. Οι αριθμοί της κλίμακας ανταποκρίνονται σε συχνότητες του καρδιακού παλμού από το 60 ως το 200 (παλμοί ανά λεπτό).

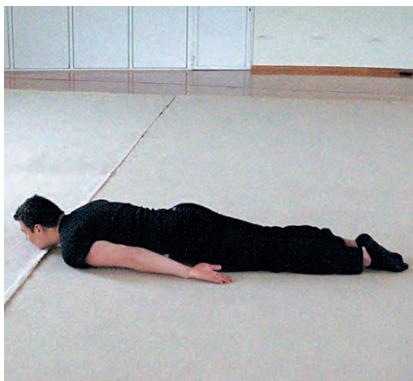
*Κλίμακα αντιλαμβανόμενης έντασης της άσκησης.
(Borg, 1970, 1985)*

6	
7	πολύ πολύ ελαφρά
8	
9	πολύ ελαφρά
10	
11	σχεδόν ελαφρά
12	
13	κάπως ελαφρά
14	
15	βαριά
16	
17	πολύ βαριά
18	
19	πολύ πολύ βαριά
20	

7-8



1-4



5-6



7-8



- * Εδραία θέση, διάσταση. Κάμψη επάνω στο αριστερό σκέλος (1-2), το ίδιο αντιθέτως (3-4), αργή βαθιά δίπλωση ανάμεσα στα σκέλη (5-8). Υπτία κατάκλιση, γύρισμα 1/2 προς τα αριστερά, που καταλήγει σε προνή ημικατάκλιση (1-2), άλλο γύρισμα 1/2 προς τα αριστερά, που καταλήγει στην υπτία κατάκλιση (3-4). Άρση κορμού και σκέλους. Πλησιάζουν ο αγκώνας με το γόνατο του αντίθετου σκέλους (5-6), το ίδιο αντιθέτως (7-8). Ισορροπία V, με τα χέρια τεταμένα εμπρός από το σώμα παράλληλα με τα πόδια (1-4). Επαναφορά στην αρχική θέση (5-8).

αρχ. θέση



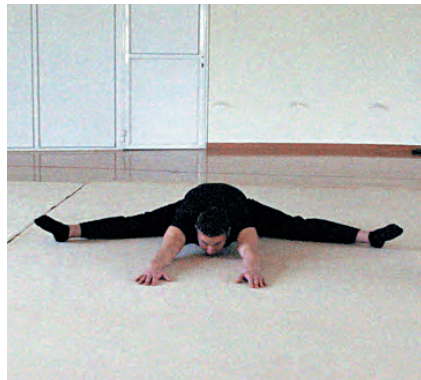
1-2



3-4



5-8



1-2



3-4



5-6



7-8



1-4



- * Οκλαδόν. Στροφή του κορμού αριστερά, τα χέρια ταυτόχρονα έρχονται στην πρόταση, στην ανάταση στην έκταση και κάτω (1-4), στάση στη θέση αυτή (5-6), επαναφορά στην αρχική θέση (7-8). Το ίδιο αντιθέτως (1-8).
- * Οκλαδόν (το αριστερό πόδι επάνω από το δεξί). Περιφορά του αριστερού χεριού εμπρός από το σώμα, ενώ ταυτόχρονα το αριστερό πόδι έρχεται στη διάσταση (1-4), το ίδιο αντιθέτως (5-8), βαθιά δίπλωση εμπρός, με ταυτόχρονη περιφορά των χεριών εμπρός από το σώμα (1-4), ξεδίπλωμα και επαναφορά στην αρχική θέση (5-8).
- * Εκτελούνται μαζί οι δύο παραπάνω ασκήσεις.
- * Οκλαδόν. Δίπλωση ανάμεσα στα σκέλη (1-4), τάση του κορμού εμπρός στη θέση αυτή με τα χέρια στην πρόταση (5-6), ανόρθωση κορμού (7-8). Στροφή του κορμού αριστερά με ταυτόχρονη περιφορά του δεξιού χεριού στο πλάγιο επίπεδο (1-4), το ίδιο αντιθέτως (5-8).
- * Εδραία θέση, διάσταση. Κάμψεις και τάσεις των ταρσών (1-8). Βαθιά δίπλωση εμπρός (1-8). Τάσεις του κορμού εμπρός με ίσια τη ράχη, με τα χέρια στην πρόταση (1-8). Ανόρθωση του κορμού και επανάληψη.

Από την εξάρτηση

Εξάρτηση ανεστραμμένη: Η εξάρτηση με το σώμα ανεστραμμένο.

Εξάρτηση μετωπιαία: Το σώμα βρίσκεται σε εξάρτηση από κάποιο όργανο με την πρόσθια /μετωπιαία επιφάνεια του σώματος προς το όργανο.



Εξάρτηση οριζόντια: Το σώμα βρίσκεται σε οριζόντια εξάρτηση από κάποιο όργανο με τον κατακόρυφο άξονα του σώματος παράλληλο με το έδαφος.

Εξάρτηση πλάγια: Το σώμα βρίσκεται σε εξάρτηση από κάποιο όργανο με την πλάγια επιφάνεια του σώματος προς αυτό.

Εξάρτηση ραχιαία: Το σώμα βρίσκεται σε εξάρτηση από κάποιο όργανο με την οπίσθια /ραχιαία επιφάνεια του σώματος προς το όργανο.

