

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	15
Μέρος Α΄. Γυμναστική - ρυθμός - έκφραση	19
1. Ιστορική αναδρομή.....	21
2. Ρυθμός και κίνηση.....	33
Ο ρυθμός και η ρυθμική κίνηση.....	33
Μουσικοκινητικά συστήματα	36
Θεωρητικές προσεγγίσεις στην αντίληψη του ρυθμού.....	38
Αισθητηριακή - γνωστική προσέγγιση	38
Αισθητηριακή - κινητική προσέγγιση.....	39
Η έρευνα σχετικά με την αντίληψη του ρυθμού	40
Η σχέση μουσικής και κίνησης	42
3. Η καλλιέργεια του ρυθμού	45
Ο ρυθμός στη γυμναστική.....	45
Ασκήσεις αγωγής στο ρυθμό.....	46
Εξάσκηση στις χρονικές αξίες.....	48
Εξάσκηση στα τέταρτα	48
Εξάσκηση στα όγδοα	49
Εξάσκηση στα ήμισυ	50
Εξάσκηση στα ολόκληρα	51
Συνδυασμοί διάφορων χρονικών αξιών	51
4. Η εκτέλεση των κινήσεων	53
Η γυμναστική άσκηση.....	53
Τα μέρη, τα στοιχεία και τα χαρακτηριστικά της γυμναστικής άσκησης	53
Διάρθρωση των γυμναστικών ασκήσεων.....	54
Επίπεδα και άξονες εκτέλεσης των κινήσεων	55
Τα στοιχεία της κίνησης και οι παράγοντες που διέπουν τις κινήσεις.....	56
Θέσεις και κινήσεις της γυμναστικής.....	56

Θεμελιώδεις κινήσεις για την εκτέλεση των γυμναστικών ασκήσεων:	
Μεταφορές του βάρους του σώματος, αιωρήσεις, περιφορές	57
Εξάσκηση στις μεταφορές του βάρους του σώματος	60
Εξάσκηση στις αιωρήσεις στο προσθιοπίσθιο επίπεδο	60
Εξάσκηση στις αιωρήσεις στο πλάγιο επίπεδο.....	61
Εξάσκηση στις αιωρήσεις στο οριζόντιο επίπεδο	61
Εξάσκηση στις αιωρήσεις στο διαγώνιο επίπεδο	61
Εξάσκηση στις περιφορές	62
5. Εκτέλεση γυμναστικών ασκήσεων με συνοδεία μουσικής	63
Γυμναστικές ασκήσεις σε ρυθμό 2/4	63
Γυμναστικές ασκήσεις σε ρυθμό 3/4	70
Χορευτικός συνδυασμός σε ρυθμό 3/4.....	74
Ασκήσεις εδάφους	75
Γυμναστικές ασκήσεις σε μοντέρνους ρυθμούς.....	89
Ομαδικό χορευτικό σε μοντέρνο ρυθμό	120
Ασκήσεις φυσικής κατάστασης με συνοδεία μουσικής.....	124
6. Γυμναστικά και χορευτικά βήματα	125
1. Βάδην	125
Εξάσκηση στο βάδην	125
2. Τροχάδην	126
Εξάσκηση στο τροχάδην	127
3. Χόπλα.....	128
Εξάσκηση στη χόπλα	128
4. Σκίρτημα	128
Εξάσκηση στο σκίρτημα.....	128
5. Γκαλόπ	129
Εξάσκηση στο γκαλόπ	130
6. Πλάγια γκαλόπ	130
Εξάσκηση στα πλάγια γκαλόπ	131
7. Γκαλόπ - γλίστρημα.....	131
8. Διπλό βήμα - αλλαγή.....	132
Εξάσκηση στο διπλό βήμα - αλλαγή	132
9. Σταυρωτά βήματα	132

Εξάσκηση στα σταυρωτά βήματα.....	133
10. Κυνήγημα - γλίστρημα	133
Εξάσκηση στο κυνήγημα - γλίστρημα.....	134
11. Πάτημα - βήμα - κλείσιμο.....	134
12. Πόλκα.....	135
Εξάσκηση στην πόλκα	136
13. Βαλς.....	137
Εξάσκηση στο βαλς.....	138
7. Ασκήσεις επιδεξιότητας - δυσκολίες	139
Άλματα - πητικές κινήσεις	139
Αναπηδήσεις	139
Άλματα	139
Ταξινόμηση των αλμάτων	140
1. Άλμα διασκελισμού - Άλμα με οριζοντίωση των σκελών	140
2. Άλμα ελαφίνα	141
3. Άλμα ψαλίδι	142
4. Άλμα γάτας.....	143
5. Άλμα με χτύπημα των ποδιών στο πλάι	143
6. Συσπειρωτικό άλμα	144
7. Εκτατικό άλμα	144
8. Ανοιχτό άλμα	145
9. Κατακόρυφο άλμα με περιστροφή	146
10. Άλμα με διάσταση των σκελών	147
Α) Με δίπλωση του κορμού	147
Β) Με στροφή του κορμού	148
Στροφές	149
Ταξινόμηση των στροφών.....	149
1. Στροφή στα δύο πόδια επιτόπου	149
2. Προχωρητική στροφή στα δύο πόδια.....	150
3. Στροφή στο ένα πόδι με το άλλο τεντωμένο πίσω	151
4. Στροφή στο ένα πόδι με το άλλο λυγισμένο πίσω	152
5. Στροφή στο ένα πόδι με το άλλο στο πλάι λυγισμένο στο γόνατο	153
6. Μισή στροφή - ολόκληρη στροφή στην ημιγονάτιση.....	154

7. Στροφή στη γονάτιση	155
8. Στροφή στην έδρα	156
Ισορροπίες	157
Ταξινόμηση των ισορροπιών	157
1. Ισορροπία στο ένα πόδι με το άλλο πόδι τεντωμένο πίσω	157
2. Ισορροπία στο ένα πόδι με το άλλο πόδι τεντωμένο εμπρός.....	158
3. Ισορροπία στο ένα πόδι με το άλλο πόδι τεντωμένο στο πλάι	159
4. Ισορροπία στο ένα πόδι με το άλλο λυγισμένο πίσω	159
5. Ισορροπία στο ένα πόδι με το άλλο λυγισμένο εμπρός	160
6. Ισορροπία στο ένα πόδι με το άλλο στο πλάι λυγισμένο στο γόνατο	160
7. Ισορροπία ζυγαριά.....	161
8. Ισορροπία στα δύο πόδια	161
9. Ισορροπία στο γόνατο.....	162
10. Ισορροπία στην έδρα	162
Κυματισμοί	163
Ταξινόμηση των κυματισμών	164
1. Κυματισμός των χεριών	164
2. Κυματισμός του κορμού εμπρός και πίσω από γονάτιση	165
3. Ολικός κυματισμός	167
Α) Ολικός κυματισμός προς τα εμπρός.....	167
Β) Ολικός κυματισμός προς τα πίσω	168
Γ) Ολικός κυματισμός στο πλάι.....	169
Βασικές ασκήσεις εδάφους.....	170
Ταξινόμηση των βασικών ασκήσεων εδάφους	170
1. Κατακόρυφος στήριξη στα χέρια	171
2. Γέφυρα.....	171
3. Θέσεις-πόξες-ισορροπίες στο έδαφος με διπλή στήριξη.....	172
4. Κυβίωση	173
5. Ανακυβίωση.....	174
6. Τροχός	175
7. Κύλισμα	176
8. Γλίστρημα στο έδαφος	176
Στάσεις - πόξες - ισορροπίες.....	177

8. Χορευτικά στοιχεία απο τον έντεχνο και το σύγχρονο χορό	183
Κλασικό μπαλέτο	184
Σύγχρονος χορός	187
Άλλα χορευτικά ρεύματα.....	188
Χορός και φυσική κατάσταση.....	189
9. Γυμναστική τζαζ	191
Ασκήσεις κεφαλιού και αυχένα.....	191
Ασκήσεις ώμων	192
Ασκήσεις χεριών.....	193
Ασκήσεις άνω κορμού.....	195
Ασκήσεις λεκάνης.....	196
Ασκήσεις σκελών.....	198
Μετακινήσεις στο χώρο με βήματα και κινήσεις τζαζ.....	198
Χορευτικοί συνδυασμοί τζαζ.....	199
Ομαδικό χορευτικό τζαζ.....	202
10. Αεροβική γυμναστική	205
Βασικοί τύποι αεροβικής γυμναστικής	207
Βασικά βήματα.....	207
Μουσική - Χορογραφία.....	209
Παραδείγματα χορογραφίας με ενότητες 3 και 4 συνδυασμών	211
11. Μέθοδος γύμνασης πιλάτες	217
Αρχές της μεθόδου πιλάτες	220
Χαρακτηριστικές περιοχές, θέσεις, κινήσεις της μεθόδου πιλάτες.....	220
Θεματικές ενότητες	221
Βασικό ασκησιολόγιο της μεθόδου πιλάτες σε στρώμα	221
12. Γυμναστική για όλους (γενική γυμναστική)	225
Τύποι κινήσεων και γυμναστικών ασκήσεων	227
Προγράμματα γυμναστικής για όλους (γενικής γυμναστικής)	228
Παγκόσμιες γυμναστράδες.....	229
13. Άλλοι τύποι μη αγωνιστικής γυμναστικής	233
Συλλογική γυμναστική σε ανοιχτούς χώρους	233
Γυμναστική σε συνδυασμό με τρέξιμο στο δάσος	235
Γυμναστική σε γυμναστήρια και συλλόγους.....	236

14. Γυμναστικές ασκήσεις στα όργανα.....	241
Παιδαγωγικά γυμναστικά όργανα	241
Αγωνιστικά γυμναστικά όργανα.....	242
Όργανα μη αγωνιστικής γυμναστικής	242
Όργανα γυμναστηρίου	243
Μεθοδολογία των οργάνων γυμναστηρίου	243
15. Ομαδικές ασκήσεις	245
16. Γυμναστικά παιχνίδια.....	247
17. Τακτικές ασκήσεις	249
18. Ορθοσωμία, ασκήσεις που επιβαρύνουν το μυοσκελετικό σύστημα	253
19. Η διδασκαλία της γυμναστικής.....	257
Μέθοδοι διδασκαλίας της γυμναστικής.....	258
Πρακτικές διδασκαλίας	263
Μέρη του μαθήματος της γυμναστικής	264
Προγραμματισμός της γύμνασης	264
Η διδασκαλία της γυμναστικής στις μικρές ηλικίες	265
Εφαρμογές της έμμεσης μεθόδου στις μικρές ηλικίες	266
20. Σύνθεση γυμναστικών ασκήσεων και προγραμμάτων - χορογραφία.....	269
Παραδείγματα ασκήσεων σύνθεσης	272
Ανάλυση μουσικών κομματιών	273
Αξιολόγηση γυμναστικών ασκήσεων και προγραμμάτων	274
Βιβλιογραφία Α΄ μέρους	275
Μέρος Β΄. Φυσική κατάσταση - υγεία - ευεξία.....	281
21. Φυσική κατάσταση.....	283
22. Φυσικές ικανότητες	285
Κινητικές ικανότητες - κινητικές δεξιότητες.....	286
Ορισμός των φυσικών ικανοτήτων	287
Αντοχή.....	287
Μορφή αντοχής.....	287
Δύναμη.....	288
Μυϊκές συστολές.....	288
Μορφές δύναμης	289
Μυϊκή ενδυνάμωση	290

Ταχύτητα.....	290
Μορφές ταχύτητας.....	290
Ευλυγισία.....	290
Μορφές ευλυγισίας	291
Μυϊκές διατάσεις.....	291
Τεχνικές διατάσεων	292
Συναρμογή.....	292
Επιδεξιότητα	292
Μορφές επιδεξιότητας.....	293
Ευκινησία	293
Ισορροπία	293
Σύσταση σώματος	293
23. Αρχές ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης	295
Η αρχή της επιβάρυνσης.....	295
Η αρχή της εξειδίκευσης	295
Η αρχή της προοδευτικότητας	295
Η αρχή της έντασης, της συχνότητας, της διάρκειας και του τύπου της άσκησης.....	295
Η αρχή της ατομικότητας	296
Παράγοντες που επηρεάζουν την ένταση της άσκησης.....	296
24. Τύποι αερόβιας άσκησης.....	297
Κυκλική προπόνηση	298
Παράδειγμα κυκλικής προπόνησης.....	298
Διαλειμματική προπόνηση.....	299
25. Ασκήσεις βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων	301
Παραδείγματα ισομετρικών ασκήσεων	301
Παραδείγματα ισοτονικών ασκήσεων	304
Παραδείγματα ασκήσεων ευλυγισίας.....	306
Παραδείγματα ασκήσεων με βάρη.....	308
26. Δοκιμασίες φυσικής κατάστασης	313
Δέση δοκιμασιών Eurofit	315
Περιγραφή δοκιμασιών Eurofit.....	318
Παράδειγμα δοκιμασιών αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων.....	321
Αντιλαμβανόμενη ένταση της άσκησης.....	323

27. Φυσική δραστηριότητα και άσκηση	325
28. Γυμναστική και προάσπιση της υγείας	331
Τάσεις υποκινητικότητας και αδράνειας.....	335
29. Γυμναστική και ψυχική υγεία	339
Ψυχοσωματική άσκηση	342
30. Γυμναστική και διατροφή - ύπνος	345
Διατροφή σε φοιτητικό πληθυσμό	347
Διατροφή σε αθλητές-τριες	348
Οδηγοί διατροφής, ενημέρωση και επιμόρφωση	350
Άθληση και συνήθειες ύπνου των νέων.....	351
Βιβλιογραφία Β΄ μέρους	353
Μέρος Γ΄. Ορολογία της γυμναστικής	363
31. Βασικοί γυμναστικοί όροι	365
Βασικές και παράγωγες θέσεις	366
Βασικές θέσεις.....	366
Παράγωγες θέσεις	368
Από τη γονάτιση	368
Από την εδραία θέση	369
Από την κατάκλιση.....	370
Από την εξάρτηση.....	372
Λαβές από την εξάρτηση	373
Από τη στήριξη.....	375
Θέσεις χεριών	379
Θέσεις σκελών	390
Κινήσεις	391
Κινήσεις μέρους ή μέλους ή ολόκληρου του σώματος	391
Κινήσεις της κεφαλής	394
Κινήσεις του κορμού	395
Κινήσεις των χεριών	400
Κινήσεις των σκελών	407
Βιβλιογραφία Γ΄ μέρους	413