

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
ΟΡΑΜΑ	10
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ	11
ΣΗΜΑΣΙΑ ΣΤΗ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ	12
ΤΕΧΝΙΚΗ	13
ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ	19
Ασκησιολόγιο	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ	49
Ασκησιολόγιο	50
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΛΑΒΕΣ	63
Ασκησιολόγιο	64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ	77
Ασκησιολόγιο	78
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΠΤΩΣΕΙΣ	91
Ασκησιολόγιο	92

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ	101
Ασκησιολόγιο	102
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ	111
Ασκησιολόγιο	112
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΝΑΣ ΑΤΕΛΗΣ ΚΟΣΜΟΣ	119
Ασκησιολόγιο	120
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΤΕΤ-Α-ΤΕΤ	137
Ασκησιολόγιο	138
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ	155
Ασκησιολόγιο	156
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΕΝΤΡΕΣ	163
Ασκησιολόγιο	164
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ	183
Ασκησιολόγιο	184
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: ΠΙΣΩ ΠΑΣΑ	195
Ασκησιολόγιο	196
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	207
Ασκησιολόγιο	208

