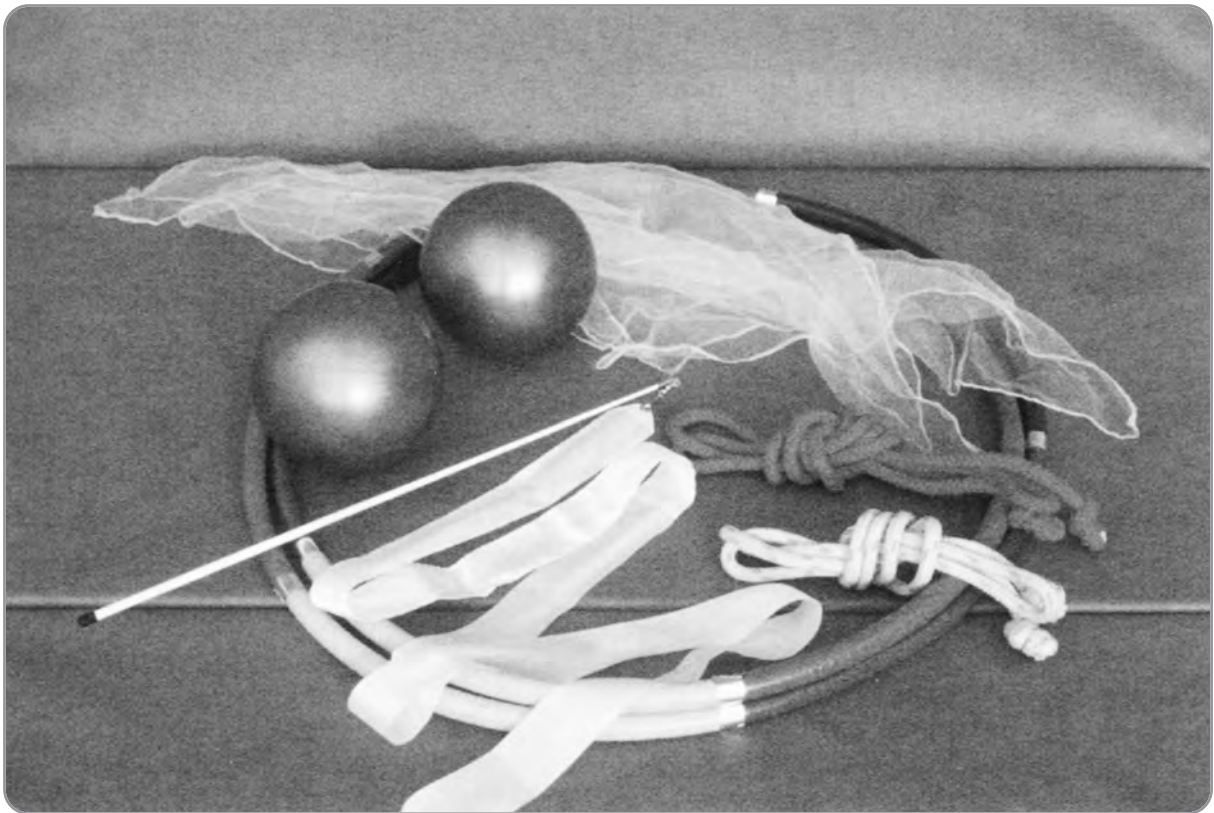


Εξοπλισμός Ρυθμικής Γυμναστικής



Αρκετός από τον εξοπλισμό που είναι αναγκαίος για ένα πρόγραμμα ρυθμικής γυμναστικής μπορεί να είναι ήδη διαθέσιμος στο χώρο αποθήκευσης που διαθέτει το σχολείο σας για το αθλητικό υλικό της φυσικής αγωγής. Επίσης μπορείτε να αγοράσετε εξοπλισμό από εταιρείες που πουλούν εκπαιδευτικό εξοπλισμό, ή για να εξοικονομήσετε χρήματα, μπορείτε να κατασκευάσετε το δικό σου χρησιμοποιώντας εύκολα διαθέσιμα υλικά. Τα βα-

σικά φορητά όργανα που χρησιμοποιούνται είναι σχοινάκια, στεφάνια, μπάλες και κορδέλες. Οι μαντήλες θεωρούνται εναλλακτικά όργανα της ρυθμικής γυμναστικής.

Το παρόν κεφάλαιο παρέχει συγκεκριμένες πληροφορίες για τον εξοπλισμό, συμπεριλαμβανομένου βημάτων κατασκευής του δικού σας εξοπλισμού όπως και την κατάλληλη φροντίδα και διατήρησή του.

Φορητά όργανα

Το πλέον δημοφιλές όργανο της ρυθμικής γυμναστικής είναι η κορδέλα. Άλλα φορητά όργανα είναι τα σχοινάκια, τα στεφάνια, οι μπάλες και τα μαντήλια (Εικόνα 2.1). Οι κορύνες χρησιμοποιούνται σε αγωνιστικό επίπεδο, αλλά για λόγους ασφαλείας δεν συστήνονται για τα προγράμματα των σχολείων και των δήμων.

Ο εναλλακτικός εξοπλισμός περιλαμβάνει μικρές σημαίες, ρυθμικά μπαστούνια, ταμπουρίνα, μπάλες παραλίας και οποιοδήποτε άλλο αισθητικό κομμάτι εξοπλισμού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τρόπους διασκεδαστικούς και πρωτότυπους.

Έλεγχος αποθεμάτων εξοπλισμού

Εάν μόλις ξεκινάτε να οργανώνετε ένα πρόγραμμα ρυθμικής γυμναστικής η διαθεσιμότητα του εξοπλισμού μπορεί να σας υπαγορεύσει το πεδίο εφαρμογής του. Ευτυχώς υπάρχει αρκετός εξοπλισμός στους περισσότερους χώρους αποθήκευσης αθλητικού υλικού για να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα. Για παράδειγμα για ένα τμήμα 30 μαθητών, θα μπορούσατε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα με 10 στεφάνια, 10 σχοινάκια και 10 κατάλληλες μπάλες. Πολύ απλά θα μπορούσατε να δημιουργήσετε τρεις σταθμούς φορητών οργάνων και να έχετε τους μαθητές να εναλλάσσονται σε κάθε σταθμό μέσα σε μια γυμναστική περίοδο.

Εάν το σχολείο σας έχει έλλειψη ακόμη και σε αυτές τις βασικές προμήθειες της φυσικής αγωγής,

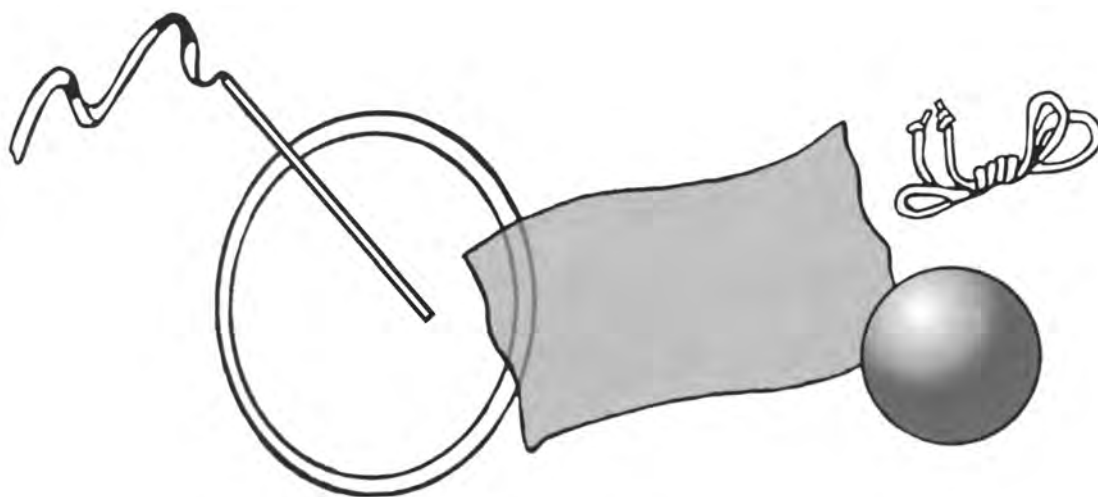
η δημιουργία ενός συστήματος καταγραφής αποθεμάτων μπορεί να διαρκέσει λίγο χρόνο. Σε αυτήν την περίπτωση η αγορά μπαλών μπορεί να είναι η πιο σωστή σας επένδυση. Η αγορά στεφανιών και σχοινιών μπορεί επίσης εύκολα να δικαιολογηθεί για το πρόγραμμά σας γιατί έχουν πολλές χρήσεις, τόσο στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής όσο και σε άλλες δραστηριότητες της φυσικής αγωγής.

Πριν καταγράψετε τη λίστα με τις αγορές για τον καινούριο αθλητικό εξοπλισμό δείτε την Εικόνα 2.2 για ένα παράδειγμα καρτέλας απογραφής. Μόλις μάθετε τι έχετε στη διάθεσή σας θα αναγνωρίσετε τις ανάγκες σας. Στη συνέχεια μπορείτε να αποφασίσετε τι υλικό θα αγοράσετε και τι υλικό εσείς, οι γονείς ή οι άλλοι εθελοντές του σχολείου μπορείτε να κατασκευάσετε.

Για παράδειγμα οι κορδέλες που είναι μοναδικές στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής μπορούν εύκολα και ανέξοδα να κατασκευαστούν με απλό ράψιμο. Με λίγη εφευρετικότητα λίγο χρόνο και προσπάθεια, μπορείτε να κατασκευάσετε αυτά τα φορητά όργανα. Οι μαθητές σας θα σας αγαπήσουν για αυτό και εσείς θα κερδίσετε τόσο μεγάλη προσωπική ικανοποίηση όταν δείτε να δοκιμάζουν μια κορδέλα για πρώτη φορά.

Μπάλες Ρυθμικής

Μια από τις καλύτερες επιλογές για καινούριο αθλητικό υλικό είναι να αγοράσετε μπάλες ρυθμικής γυμναστικής. Το υλικό τους μπορεί να είναι από καουτσούκ, πλαστικές, μαλακές μπάλες της πετοσφαίρι-



Εικόνα 2.1. Φορητά όργανα ρυθμικής γυμναστικής για σχολικά προγράμματα: σχοινί, στεφάνι, μπάλα, κορδέλα και μαντήλι.

Υλικό	Διαθέσιμα	Κατάσταση	Απαιτούμενη ποσότητα	Αγορά
Σχοινιά: Πλαστικά Πλεγμένα				
Στεφάνια: Μικρά Μεγάλα				
Μπάλες: Μικρές Μεγάλες				
Κορδέλες: 5 m Μικρότερες από 5m				
Μαντήλια (μικρά)				
Μαντήλες				

Κατάσταση υλικού: Κ= καλό, Μ= μέτριο, Α= άσχημο, Αv= αντικατάσταση

Εικόνα 2.2. Καρτέλα καταγραφής υλικού ρυθμικής γυμναστικής.

σης ή μπάλες γενικής χρήσης. Όμως οι μπάλες ρυθμικής γυμναστικής είναι οι καταλληλότερες για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχολείου. Αυτές υπάρχουν σε ενδιαφέροντα χρώματα, μπορούν να κυλούν ομαλά και εξισου ισοροπημένα. Υπάρχουν σε ποικιλία σχεδίων (π.χ. σχέδια κυκλικά ή ακαθόριστα), που μπορούν να είναι συναρπαστικά όταν παρατηρούνται κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Όταν επιλέγετε ένα χρώμα μείνετε μακριά από το λευκό και το κίτρινο γιατί λερώνονται εύκολα. Επιλέξτε ένα χρώμα που θα είναι ελκυστικό και για τα δύο φύλα. Προσωπικά, συνήθως αγοράζω μόνο δύο χρώματα γιατί αυτό απλοποιεί τη διανομή και επιλογή του αθλητικού υλικού.

Οι μπάλες της ρυθμικής γυμναστικής εμφανίζονται σε δύο μεγέθη. Το παιδικό μέγεθος χρησιμοποιείται από τις μικρότερες ηλικίες και έχει διάμετρο 14 με 17 εκατοστά. Παιδιά ηλικίας ως 10 ετών θα βιώσουν μεγαλύτερη επιτυχία και επιδεξιότητα όταν χρησιμοποιούν αυτού του μεγέθους μπάλα. Η μεγαλύτερη μεγέθους μπάλα χρησιμοποιείται από τα μεγαλύτερα παιδιά και έχει διάμετρο 18 με 20 εκατοστά. Για τους μεγαλύτερους σε ηλικία μαθητές και τους ενήλικες η μεγαλύτερη μεγέθους μπάλα είναι η πλέον ευρέως διαθέσιμη. Ωστόσο, αν χρειάζεστε μια μπάλα παιδικού μεγέθους σιγουρευτείτε πως την έχετε μετρήσει πριν την αγορά της.

Συντήρηση και διαχείριση μπάλας

Οι μπάλες της ρυθμικής γυμναστικής θα αντέξουν πολύ καιρό εάν συντηρούνται σωστά και προσεκτικά. Όταν τις φουσκώνετε σιγουρευτείτε ότι η βελόνα της συσκευής έχει το κατάλληλο μέγεθος. Επίσης φροντίστε να λιπαίνετε τη βαλβίδα με υγρή γλυκερίνη ή σαπούνι πριν την εισάγετε για να διατηρήσετε τη ζωή της βαλβίδας. Να σιγουρευτείτε ότι δεν τις φουσκώνετε παραπάνω από ό,τι ενδείκνυται γιατί θα παραμορφωθεί το σχήμα τους. Μπορείτε να τις πλένετε περιστασιακά με ήπιο σαπούνι και νερό για να παρατείνετε την αστραφτερή εμφάνισή τους, η οποία είναι ένα από τα στοιχεία που τις κάνει τόσο ελκυστικές για να παίξει κάποιος μαζί τους. Αποθηκεύστε τις μπάλες μέσα σε τσάντα από πανί ή καμβά με κλείσιμο από κορδόνι, για να τις βοηθήσετε να παραμείνουν καθαρές. Μια τσάντα του χόκεϊ για αποθήκευση εξοπλισμού είναι αρκετά μεγάλη για ένα σετ μπαλών παιδικού μεγέθους.

Σχοινάκια

Το σχοινάκι που χρησιμοποιείται στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής είναι από συνθετικό ή από λινάρι υλικό πάχους περίπου 1 εκατοστού. Πολλά σχολεία διαθέτουν σχοινάκια με χειρολαβές που εξυπηρετούν στην εκτέλεση γρήγορων αναπηδήσεων αλλά



Εικόνα 2.3. Μετρώντας ένα σχοινάκι.

είναι ακατάλληλα για τη ρυθμική γυμναστική. Σε αντίθεση, τα εύπλαστα σχοινάκια επιτρέπουν τους μαθητές να εκτελούν πιο εύκολα δεξιότητες όπως τα τυλίγματα. Για να επιλέξετε το σωστό μέγεθος βάλτε τους μαθητές να πατήσουν και με τα δύο πέλματα στη μέση του σχοινοῦ. Το σωστό μέγεθος είναι όταν οι άκρες του φτάνουν στο ύψος των ώμων (Εικόνα 2.3). Σε κάθε άκρη του σχοινοῦ μπορούμε να σχηματίσουμε από έναν κόμπο με σκοπό τη διευκόλυνση των δεξιοτήτων του σχοινοῦ και συγχρόνως θα αποτρέψουμε το ξέφτισμα των δύο άκρων.

Φτιάξτε τα δικά σας σχοινάκια

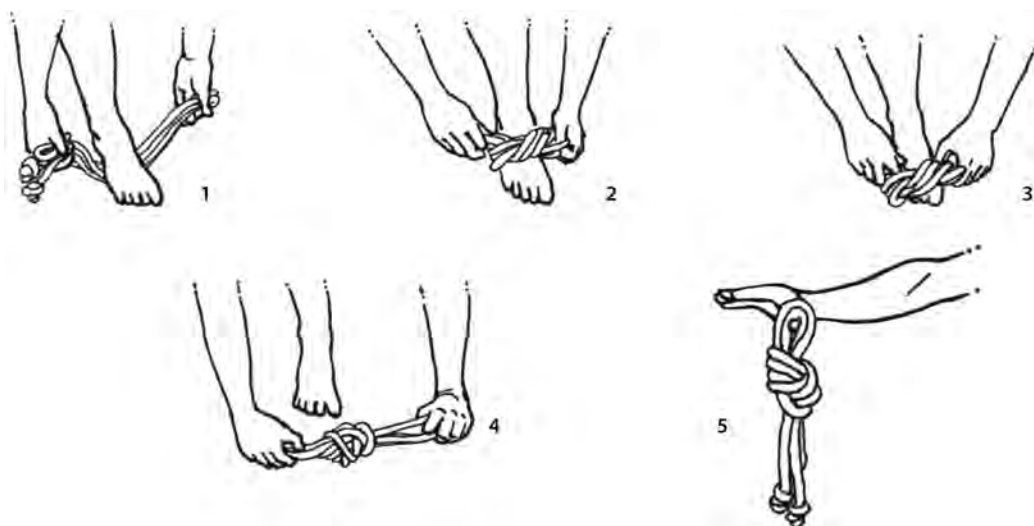
Για να φτιάξετε τα δικά σας σχοινάκια επισκεφτείτε ένα κατάστημα σιδηρικών που πωλούν με το μέτρο καλής ποιότητας σχοινιά και επιλέξτε ένα μαλακό και εύκαμπτο. Σιγουρευτείτε ότι το σχοινί είναι κα-

τάλληλα κατασκευασμένο. Γενικά μην επιλέξετε δύσκαμπτα, στριφτά νάιλον σχοινιά που πιθανά να τα βρείτε σε καταστήματα ναυτιλιακών ειδών. Επειδή αυτά τα σχοινιά δεν είναι εύκαμπτα είναι μη κατάλληλα για τις δεξιότητες του αθλήματος. Συμπερασματικά τα σχοινιά που χρησιμοποιούνται στη ρυθμική πρέπει να είναι αφενός αρκετά μαλακά για να τυλίγονται, αφετέρου αρκετά δύσκαμπτα για να διατηρούν καλό σχήμα κατά τη διάρκεια των αιωρήσεων και των πεταγμάτων.

Κόψτε το σχοινί στα επιθυμητά μεγέθη και κάψτε τις άκρες του για να αποφευχθεί το ξέφτισμα. Μπορείτε να τυλίξετε τις άκρες του με διαφορετικού χρώματος κολλητική ταινία για να αποτρέψετε το ξέφτισμα, να καλύψετε οποιοδήποτε σκληρό σημείο έχει δημιουργηθεί από το κάψιμο και να μπορούν οι μαθητές να επιλέγουν το σωστό μέγεθος σχοινοῦ εύκολα και γρήγορα. (Κάποιες εταιρείες πωλούν σχοινάκια διαφόρων χρωμάτων σε πολύ μεγάλο μήκος, συνήθως 100-ποδιών μήκος).

Συντήρηση και διαχείριση σχοινοῦ

Τα σχοινάκια μπορούν να αποθηκευθούν σε πλαστικά κουτιά ή σε σάκους γυμναστικής, ομαδοποιημένα κατά χρώμα ή μέγεθος. Αποθηκευτικά μανταλάκια, με ετικέτες κατά μέγεθος ή χρώμα, είναι επίσης χρήσιμα για την αποθήκευση των σχοινοῦ. Πριν τα αποθηκεύσετε, βάλτε τους μαθητές να τα διπλώσουν στα τέσσερα και στη συνέχεια να τα δέσουν σε ένα κόμπο. Καθοδηγίστε τους καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας βάζοντάς τους να επιτύχουν τα ακόλουθα βήματα (Εικόνα 2.4).



Εικόνα 2.4. Δένοντας ένα σχοινάκι για αποθήκευση.

1. Διπλώστε το στη μέση.
2. Διπλώστε το και δεύτερη φορά έτσι ώστε να δημιουργηθούν τέσσερα κομμάτια.
3. Πατήστε τη μέση του διπλωμένου σχοινού.
4. Φτιάξτε έναν κόμπο πάνω στο πέλημα και τραβήξτε μακριά το πέλημα πριν σφίξετε τον κόμπο).

Στεφάνια

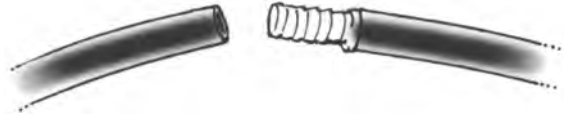
Πολλές σχολικές αποθήκες υλικού είναι εξοπλισμένες με στεφάνια. Ωστόσο τις περισσότερες φορές είναι σπασμένα ή με κατεστραμμένο σχήμα. Σε κανέναν δεν αρέσει να παίζει με ένα στραβό στεφάνι. Οι κατεστραμμένες άκρες ή οι ενώσεις με σύρματα στα σπασμένα ή στραβωμένα στεφάνια μπορούν να αποτελέσουν παράγοντα κινδύνου. Μακροπρόθεσμα είναι συνετό να επενδύσετε σε στέρεα και γερά στεφάνια. Όσο πιο στέρεο είναι το στεφάνι τόσο περισσότερο θα διατηρηθεί το σχήμα του και δεν θα στραβώσει εύκολα. Αξίζει η ελαφρώς πιο ακριβή επένδυση σε γερά στεφάνια γιατί αυτά χρησιμοποιούνται τόσο στη ρυθμική γυμναστική όσο και σε άλλες δραστηριότητες.

Για να βεβαιωθείτε ότι έχετε σε ετοιμότητα στεφάνια κατάλληλου μεγέθους, βάλτε τους μαθητές να σταθούν δίπλα στο στεφάνι και να κρατήσουν το επάνω τόξο του. Δεν πρέπει να είναι ψηλότερο από την άρθρωση του ισχίου του μαθητή. Οι μικρότερης ηλικίας μαθητές θα δουν να τα καταφέρνουν περισσότερο με ένα στεφάνι διαμέτρου 70 ή λιγότερων εκατοστών, ενώ οι μεγαλύτεροι σε ηλικία χρειάζονται ένα στεφάνι διαμέτρου 70 με 90 εκατοστών.

Φτιάξτε τα δικά σας στεφάνια

Είναι ακόμη εφικτό να κατασκευάσετε τα δικά σας στεφάνια. Σε κάποιες περιπτώσεις τα χειροποίητα στεφάνια είναι μαλακότερα από τα στεφάνια που θα βρείτε σε καταστήματα αθλητικού υλικού. Όσο πιο μαλακό είναι ένα στεφάνι τόσο πιο ασφαλές είναι και ευκολότερο στην υποδοχή. Επιπλέον, εάν αυτά υποστούν κάποια βλάβη (λυγίσουν ή τσακίσουν) επισκευάζονται πιο εύκολα, απλώς ωθώντας το προβληματικό σημείο προς τα έξω.

Τα καταστήματα που έχουν υλικά κιγκαλερίας, ιδιαίτερα αυτά που έχουν τμήμα υδραυλικών, συχνά έχουν σωλήνες οι οποίοι είναι κατάλληλοι για την κατασκευή στεφανιών. Οι σωλήνες αυτοί παρέχονται σε κουλούρα η οποία μπορεί να κοπεί στο επιθυμητό μήκος και ενώνοντας τις άκρες να σχηματιστεί ένα



Εικόνα 2.5. Για την κατασκευή ενός στεφανιού ενώστε τις δύο πλαστικές πλευρές του σωλήνα.

στέρεο στεφάνι. Επιλέξτε σωλήνες με διατομή 1.5 με 2 εκατοστά. Για ένα στεφάνι ύψους 70 εκατοστών θα χρειαστείτε σωλήνα μήκους 220 εκατοστών. Για ένα μεγαλύτερο 90 εκατοστών κόψτε το σωλήνα σε μήκος 282 εκατοστών. Ο σωλήνας μπορεί εύκολα να κοπεί χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι ή ένα μικρό πριόνι. Τα καταστήματα κιγκαλερίας θα κόψουν τους σωλήνες για σας και επίσης πωλούν συνδετικά υλικά για την ένωση των δύο άκρων. Απλά ενώστε τα ανοιχτά άκρα του σωλήνα και πιέστε τα μαζί (Εικόνα 2.5).

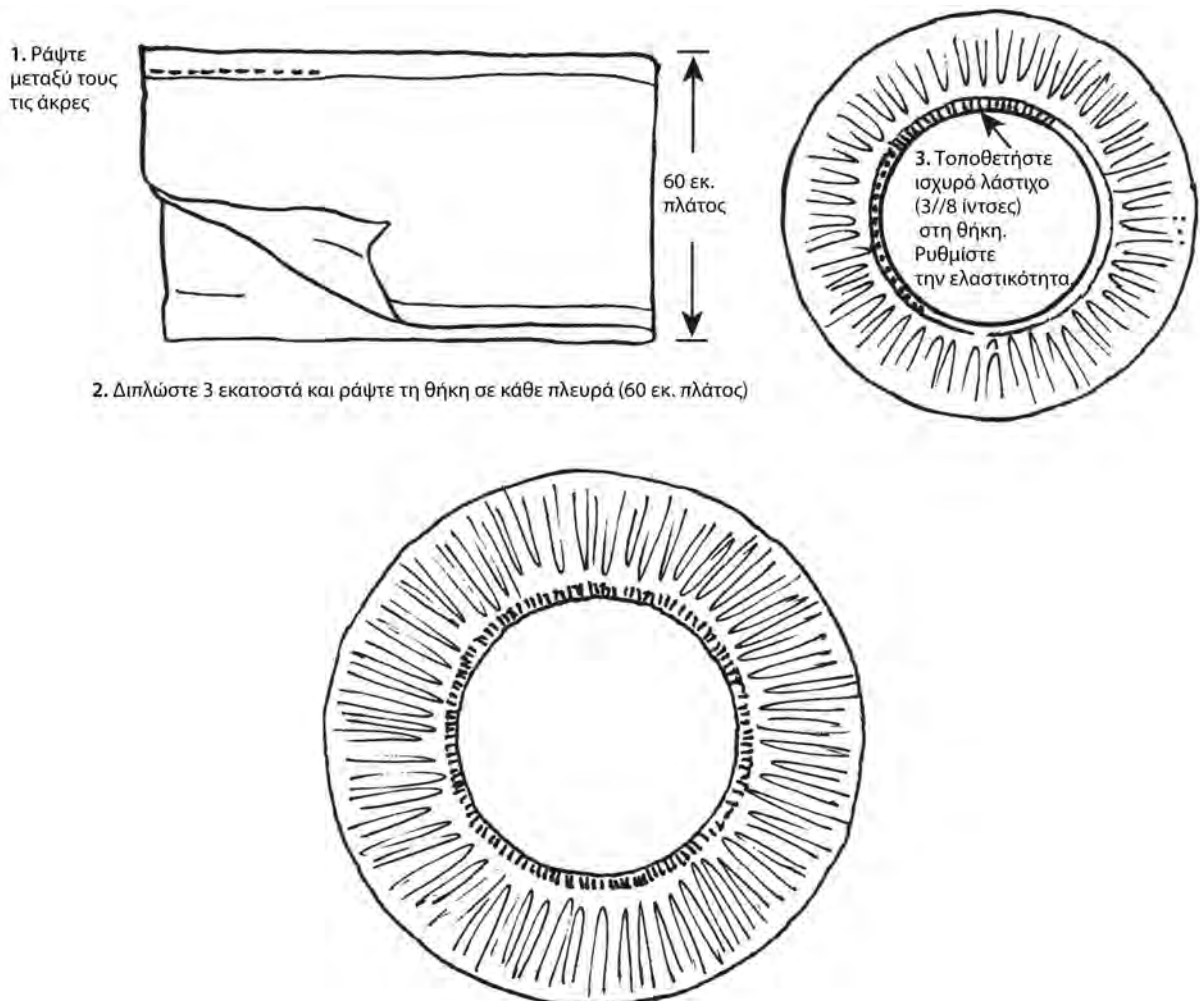
Μόλις έχετε τα στεφάνια σας συναρμολογημένα, κάντε τα πιο ζωηρά και ελκυστικά οπτικά με χρωματιστές κολλητικές ταινίες ηλεκτρολογικού υλικού. (Οι περισσότεροι σωλήνες έχουν μαύρο χρώμα και είναι μη ελκυστικοί). Τυλίξτε την ταινία γύρω από το στεφάνι επικαλύπτοντας την άκρη της καθώς το δουλεύετε. Η ταινία κάνει το στεφάνι περισσότερο σταθερό. Για να αναγνωρίζεται εύκολα το μέγεθος, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικού χρώματος κολλητικές ταινίες για τα διαφορετικά μεγέθη στεφανιών.

Συντήρηση και διαχείριση στεφανιού

Για να προλάβετε το σπάσιμο και τη φθορά των στεφανιών δεν πρέπει να τραβιούνται ή να στριμώχνονται. Η αποθήκευσή τους είναι πάντα μια πρόκληση. Η καλύτερη λύση είναι να έχετε μεγάλους πασσάλους αποθήκευσης στους οποίους να περνάτε τα στεφάνια ανάλογα με το μέγεθος.

Επίσης, μπορείτε να αποθηκεύετε τα στεφάνια σε δικές τους θήκες. Μέσα σε μια θήκη χωράνε 9 με 10 στεφάνια. Ρυθμίστε το λάστιχο ώστε να διατηρούνται με βολικό τρόπο αλλά επιπλέον να μπορούν εύκολα να αφαιρεθούν. Κατασκευάστε μια θήκη στεφανιών πραγματοποιώντας τα παρακάτω βήματα (Εικόνα 2.6).

1. Επιλέξτε ένα κομμάτι ανθεκτικού υφάσματος (π.χ. λεπτό τζιν, καμβά) φάρδους 60 εκατοστών και κόψτε το μήκος του υφάσματος τόσο όσο είναι η περιφέρεια του στεφανιού, συν 4 εκατοστά.
2. Ράψτε τις άκρες της μακριάς λωρίδας υφάσματος μαζί ώστε να σχηματιστεί ένας βρόγχος.



Εικόνα 2.6. Πώς να κατασκευάσετε μια θήκη στεφανιού.

3. Διπλώστε κατά μήκος των δύο άκρων του βρόγχου και ράψτε 3 εκατοστά υφάσματος για να σχηματιστεί μια θήκη.
4. Περάστε ένα δυνατό λάστιχο κατά μήκος και των δύο θηκών που φτιάξατε και δέστε προσωρινά σε κόμπο. Σε αυτήν τη φάση, αυτό που κατασκευάζετε πρέπει να μοιάζει με ένα μεγάλο κάλυμμα τιμονιού αυτοκινήτου.
5. Βάλτε τα στεφάνια μέσα στη θήκη και προσαρμόστε το λάστιχο έτσι ώστε αυτή να μπορεί εύκολα να αφαιρεθεί.

Κορδέλες και μπαγκέτες

Οι μπαγκέτες από τις κορδέλες μπορεί να είναι από πλαστικό, φάιμπεργκλας ή ξύλινες ράβδους. Ο στρεφόμενος κρίκος στην μια άκρη επιτρέπει την κορδέλα να περιστρέφεται και να κινείται χωρίς να μπλέκεται.

Τις μπαγκέτες και τις κορδέλες μπορείτε να τις αγοράσετε σε σετ ή μεμονωμένα από καταστήματα ειδών ρυθμικής γυμναστικής ή καταλόγους εταιρειών προμήθειας υλικού φυσικής αγωγής. Τα σετ κορδελών του εμπορίου περιλαμβάνουν την μπαγκέτα, το ύφασμα και τα απαραίτητα για τη σύνδεσή τους, δηλαδή το γάντζο και τον στρεφόμενο κρίκο.

Για τις αθλήτριες αγωνιστικού επιπέδου το μήκος της κορδέλας είναι 6 μέτρα για την κατηγορία των γυναικών και 5 μέτρα για της μικρότερης ηλικίας. Για τα παιδιά σχολικής ηλικίας η μικρότερου μήκους κορδέλα είναι ευκολότερη στο χειρισμό. Ωστόσο πρέπει να είστε σίγουροι ότι η κορδέλα είναι αρκετά μακριά για να διατηρεί το σχήμα και τη μορφή της όταν κινείται στον αέρα. Όταν είναι πολύ κοντές δεν διαγράφουν αποτελεσματικά το σχήμα των κινήσεων.