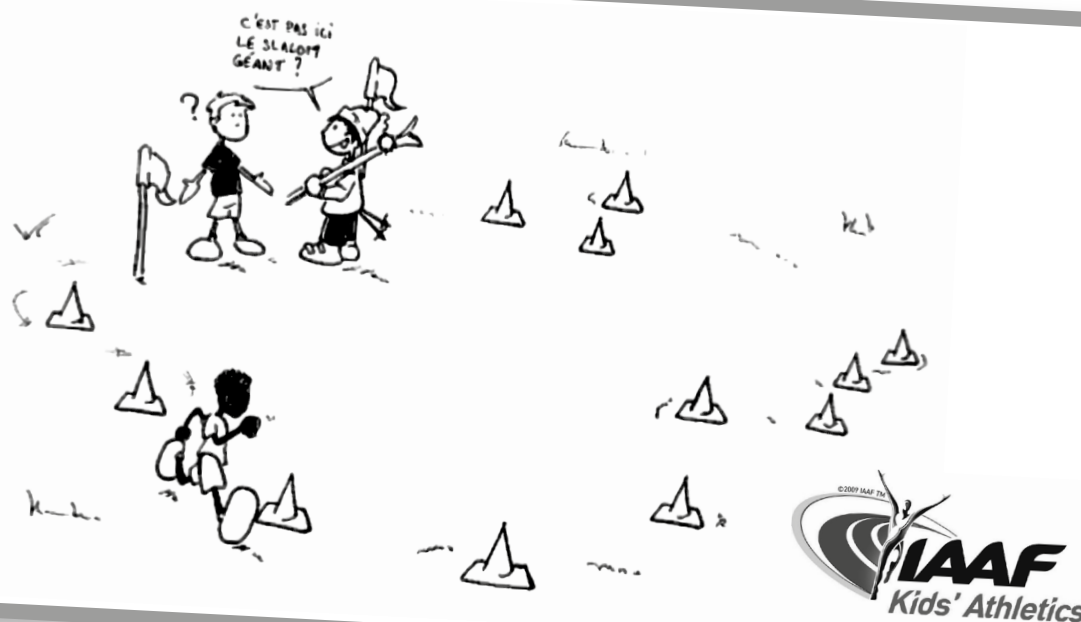


Εκπαιδευτική κάρτα 4



Σκοπός: Η άρτια εκμάθηση της τεχνικής σλάλομ.

Προτεινόμενη δραστηριότητα: Γρήγορο σλάλομ σε έναν πολυποικίλο χώρο επιβάλλοντας στους συμμετέχοντες να εκτελούν σλάλομ με διαφορετική ή ίδια ακτίνα.

Βασικά λάθη αρχαρίων: Οι αρχάριοι εκτελούν το σλάλομ στρέφοντας το βλέμμα τους δεξιά ή αριστερά. Συχνά μεταβάλλουν τον ρυθμό τους για να πραγματοποιήσουν το σλάλομ.

Οδηγίες εκτέλεσης:

- ▶ Βλέμμα στην κατεύθυνση τρεξίματος.
- ▶ Σταθερός ρυθμός τρεξίματος.

Σημεία προσοχής:

- ▶ Διατήρηση της ταχύτητας τρεξίματος και της θέσης του σώματος στην κατεύθυνση τρεξίματος.
- ▶ Διαφοροποίηση της κλίσης του σώματος σε σχέση με την κατεύθυνση του σλάλομ.
- ▶ Διατήρηση της σωστής τεχνικής τρεξίματος στην κίνηση των χεριών.

Προοδευτικότητα εκμάθησης:

- ▶ Εξάσκηση του σλάλομ αριστερά και δεξιά.
- ▶ Χρησιμοποίηση κυκλικών διαδρομών, οχτάρια κ.ά.
- ▶ Τρέξιμο σε καμπύλη (αριστερά-δεξιά).
- ▶ Μετάβαση σε παιγνιώδεις δραστηριότητες.

Ασφάλεια:

- ▶ Μη ολισθηρό έδαφος.
- ▶ Ασφαλή σημάδια.

Εξοπλισμός:

- ▶ Κατακόρυφοι δείκτες.