



# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**Ενότητα 8.** Σταθερά γυμναστικά όργανα: Οι Γυμναστικοί πάγκοι

Μπαρκούκης Βασίλειος, Αναστασιάδης Θεοφύλακτος  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης

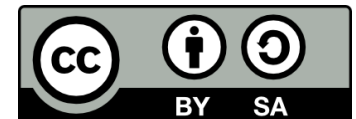


Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΙ ΠΑΓΚΟΙ

- Χρησιμοποιούνται σαν σταθερά και σαν κινητικά γυμναστικά όργανα. Είναι ξύλινοι, ελαφρείς, με μήκος 5-6 μέτρα, πλάτος επάνω επιφάνειας 30-40cm, ενώ η κάτω επιφάνεια 10-15 cm. Το ύψος ρυθμίζεται ανάλογα με την ηλικία. Οι ασκήσεις με αυτά στοχεύουν στην καλλιέργεια της ισορροπίας, του προσανατολισμού, του ρυθμού, της δύναμης, της ευλυγισίας, της αντοχής και της αλτικής ικανότητας.
- Στην ηλικία 6-12 ετών πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο ως σταθερά γυμναστικά όργανα. Αρχικά τα παιδιά πρέπει να μάθουν να κινούνται γύρω, παράλληλα, κάτω από και πάνω στους πάγκους, με βάδισμα μπρος, πίσω, πλάγια, αρκουδίζοντας, με σύρσιμο κ.τ.λ.
- Απαραίτητη η εξασφάλιση πειθαρχίας και καλής οργάνωσης για την αποφυγή τραυματισμών.

# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΙ ΠΑΓΚΟΙ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.
2. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ.
3. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ.
4. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ.
5. ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ.
6. ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ.
7. ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ.



# Σκοποί ενότητας

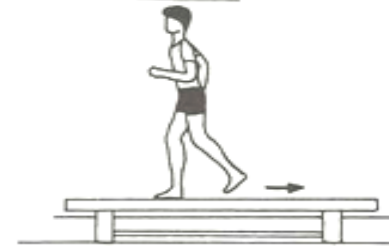
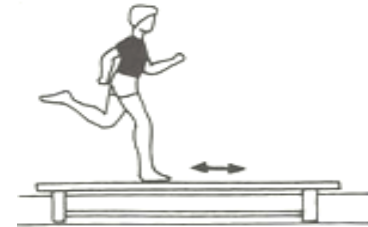
- Η παρουσίαση γυμναστικών ασκήσεων με τη χρήση γυμναστικών πάγκων ανάλογα με τον επιδιωκόμενο στόχο γύμνασης.



# ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ Ι

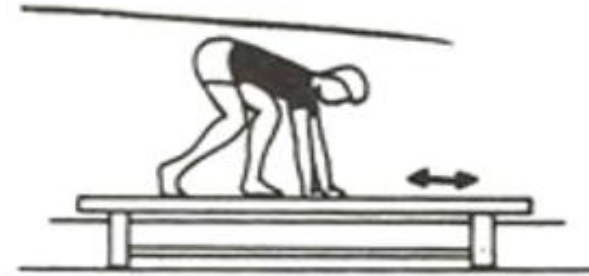
## Βάδισμα ή τρέξιμο πάνω σε γυμναστικούς πάγκους

- Προς τα εμπρός
- Προς τα πίσω
- Πλάγια



# ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ II

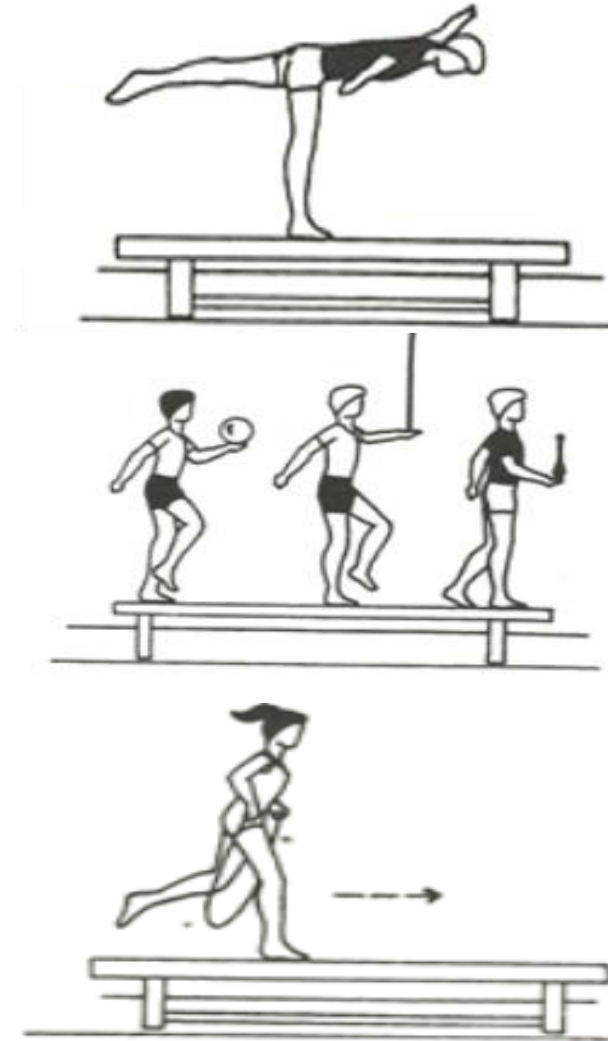
- Βάδισμα με τα «τέσσερα» πάνω στον πάγκο, εμπρός ή πίσω.
- Βάδισμα πάνω στον πάγκο, εμπρός ή πίσω, απ' την ύπτια στήριξη με λυγισμένα γόνατα.
- «Σύρσιμο» κάτω από τον πάγκο.





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ Ι

- Ισορροπία πάνω στον πάγκο  
(Μετωπιαία ή πλάγια).
- Καθώς βαδίζουν ισορροπούν  
μία μπάλα ή ράβδο ή κορίνα,  
επάνω στην ανοιχτή παλάμη.
- Με σχοινάκι κάνουν διαπέραση,  
με αλματάκια επί τόπου,  
ή τρέχοντας επάνω στον πάγκο.



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ II

- Βαδίζοντας στον πάγκο χτυπάνε μία μπάλα στο δάπεδο.

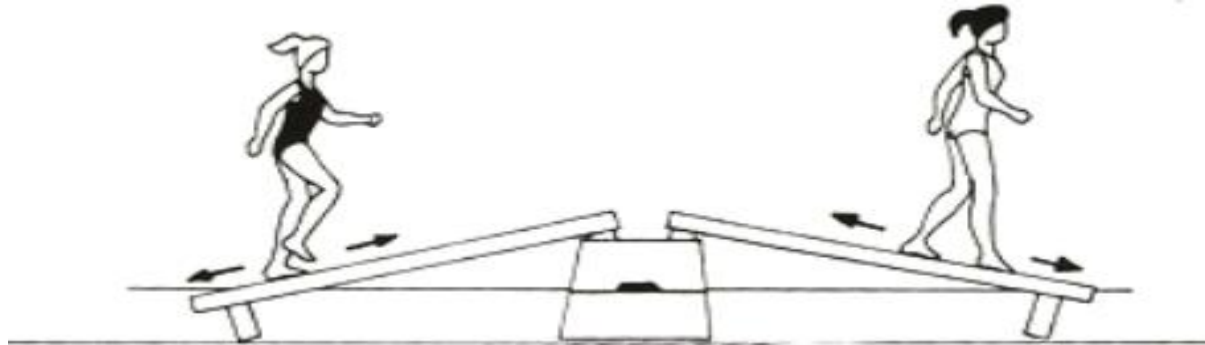


- Βαδίζοντας χτυπάνε την μπάλα πάνω στον πάγκο.



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ III

- Με το πολύζυγο σε επικλινή θέση «σκαρφάλωμα» πάνω στον πάγκο (αναρρίχηση).

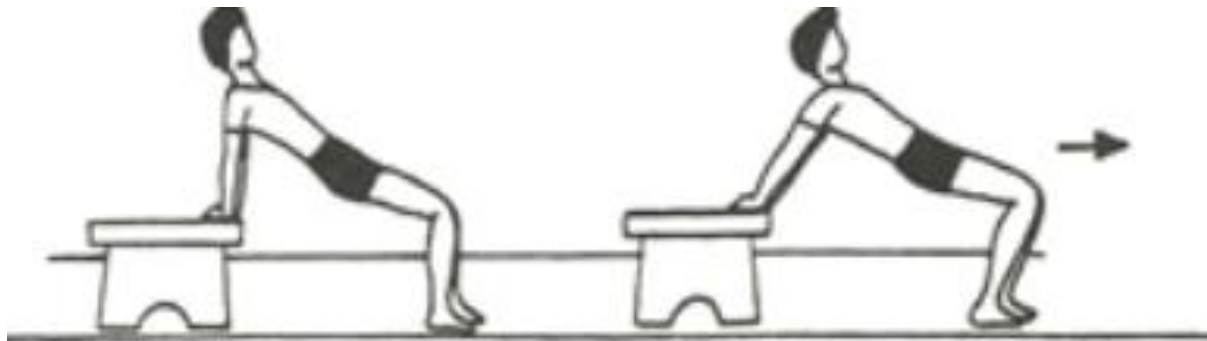


- Δύο πάγκοι συνεχόμενοι, με τη μία από τις άκρες τους πάνω σε ένα πλινθίο. Ανέβασμα και κατέβασμα, βαδίζοντας, εμπρός ή πίσω.



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ I

- Με το ένα πόδι πάνω στον πάγκο λαβή του αστραγάλου και δίπλωση με την πλάτη ίσια.

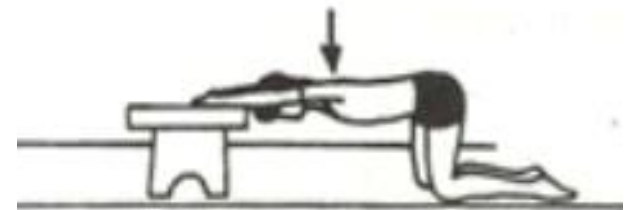


- Ύπτια στήριξη με τα χέρια πάνω στον πάγκο και τα γόνατα λυγισμένα. Ώθηση του κορμού εμπρός με αργό ρυθμό.



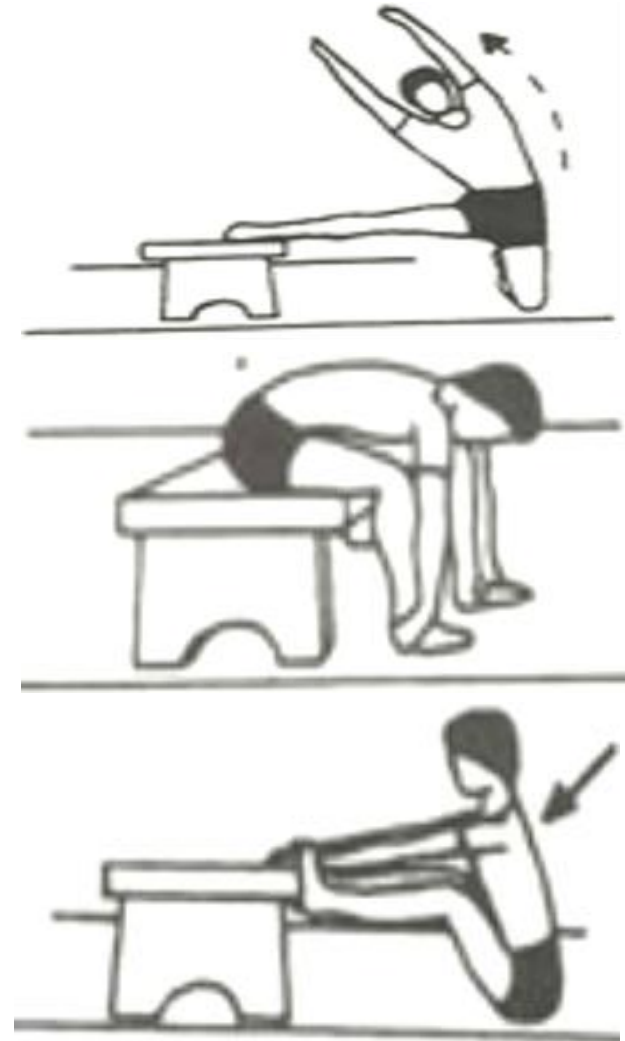
# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ II

- Γονάτισα με κάθισμα στις πτέρνες, τα χέρια πίσω, πάνω στον πάγκο. Άρση - ώθηση λεκάνης εμπρός και πάνω.
- Γονάτιση με στήριξη χεριών στον πάγκο από την ανάταση με πίεση του θώρακα προς το δάπεδο.
- Από την ίδια αφετηρία κράτημα (λαβή) του σκέλους από τον αστράγαλο και άρση με λυγισμένο γόνατο. Χέρι- πόδι «χιαστί».



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ III

- Ημιγονάτιση, με το άλλο σκέλος πλάγια τεντωμένο πάνω στον πάγκο και κάμψη του κορμού, προς αυτό. Χέρια στην ανάταση.
- Εδραία θέση πάνω στον πάγκο, πέλματα στο δάπεδο, πόδια ανοιχτά και ελαφρά λυγισμένα. Λαβή των αστραγάλων, δίπλωση.
- Εδραία θέση στο δάπεδο, πέλματα πάνω στον πάγκο. Λαβή του πάγκου και δίπλωση, με τα πόδια ανοιχτά και ελαφρά λυγισμένα.

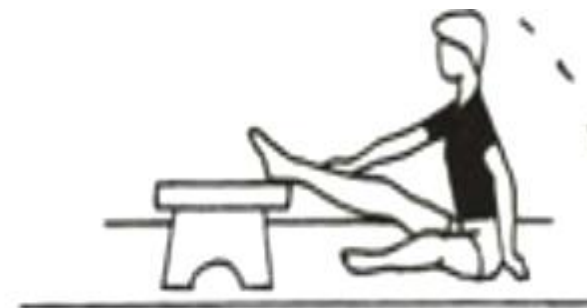


# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ IV

- Εδραία θέση με το ένα πόδι «εσωτερικά» λυγισμένο πάνω στον πάγκο. Το άλλο σκέλος στο δάπεδο. Πρόκυψη, λαβή του αστραγάλου, δίπλωση (ίσια πλάτη).

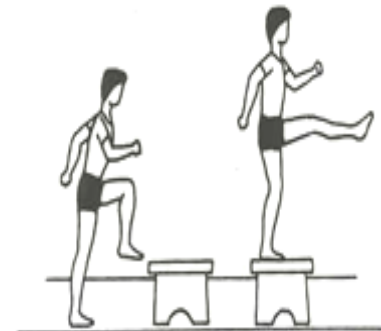
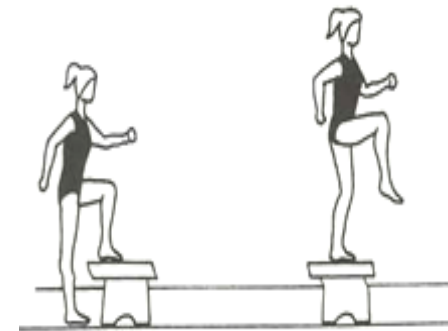
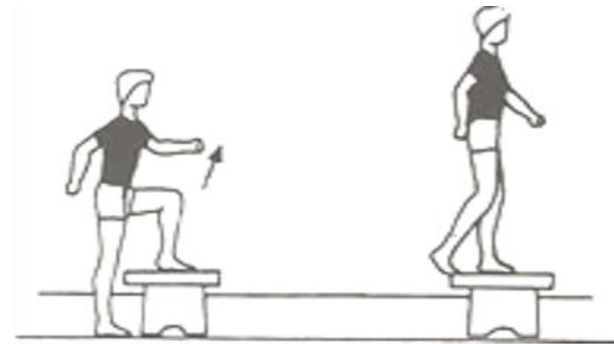


- Πάνω στον πάγκο το τεντωμένο σκέλος και στο δάπεδο η έδρα μας. Πρόκυψη, δίπλωση (ίσια πλάτη).



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ I

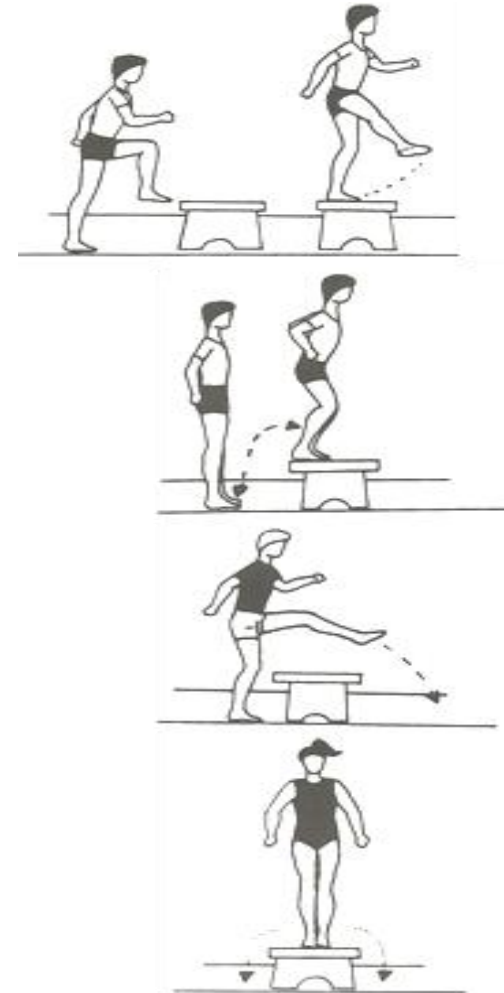
- Ανέβασμα στον πάγκο με αριστερό πόδι (1).  
Ακολουθεί το δεξί (2).  
Κατέβασμα με αριστερό (3).  
Ακολουθεί το δεξί (4). Τέσσερεις χρόνοι.
- Η ίδια άσκηση, αλλά στο δεύτερο (2ο) χρόνο έρχεται το δεξί πόδι εμπρός και πάνω λυγισμένο, και το κατέβασμα πίσω γίνεται με δεξί πόδι.
- Η ίδια άσκηση, αλλά το δεξί πόδι έρχεται εμπρός και τεντωμένο στον δεύτερο (2ο) χρόνο και το κατέβασμα γίνεται πίσω με το δεξί πόδι .





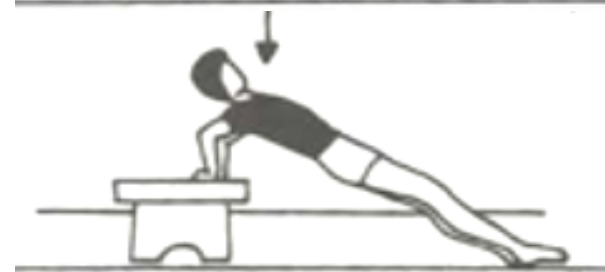
# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ II

- Ανέβασμα στον πάγκο με αριστερό πόδι (1).  
Το δεξί πόδι σε πλάγια άρση στο δεύτερο (2ο) χρόνο, κατέβασμα πίσω με δεξί πόδι.
- Ανέβασμα πάνω στον πάγκο με άλμα εμπρός, με δύο πόδια. Κατέβασμα με άλμα.
- Άλματα πάνω από τον πάγκο με ένα πόδι (διαπέραση).
- Πλάγια άλματα πάνω και κάτω από τον πάγκο, (δεξιά και αριστερά) με δύο πόδια.



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ III

- Στήριξη πάνω στον πάγκο, και άλματα δεξιά - αριστερά του με στάση ή κίνηση.
- Στήριξη των χεριών με πρόκυψη στον πάγκο. Άρσεις - πτώσεις του ενός σκέλους μέχρι το οριζόντιο επίπεδο.
- Στήριξη πλάγια του ενός χεριού πάνω στον πάγκο με ημιγονάτιση του ομόπλευρου σκέλους. Το άλλο σκέλος τεντωμένο πλάγια εκτελώντας άρσεις – πτώσεις.
- Ύπτια στήριξη με τα χέρια πάνω στον πάγκο. Κάμψεις - τάσεις αγκώνων.



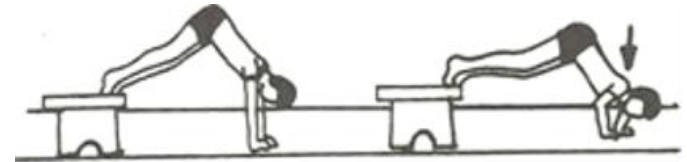
# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ IV

## Από πρηνή στήριξη

- Με τα χέρια πάνω στον πάγκο, κάμψεις - τάσεις αγκώνων.



- Με τα πέλματα πάνω στον πάγκο και γωνίωση της λεκάνης, κάμψεις - τάσεις αγκώνων.



## Από Πρηνή κατάκλιση

- Πάνω σε πανί ή πετσέτα στον πάγκο.  
«Σύρσιμο» με τα χέρια.



- Με ανάκαμψη και πέλματα κάτω από τον πάγκο.  
Μικρές άρσεις - πτώσεις κορμού.



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ V

## Από εδραία θέση

- Με στήριξη στα χέρια, φτέρνες στον πάγκο. Άρση κορμού με ταυτόχρονη άρση ενός σκέλους λυγισμένου.



- Με άρση του σκέλους τεντωμένου.



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ VI

## Από ύπτια κατάκλιση

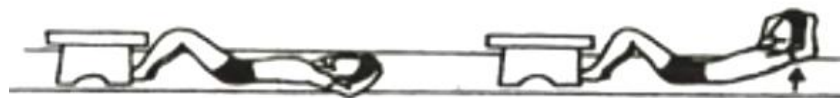
- Ανάκαμψη και φτέρνες πάνω στον πάγκο.  
Άρσεις - πτώσεις λεκάνης, με αργό ρυθμό.



- Με λυγισμένα γόνατα (90°) και φτέρνες πάνω στον πάγκο. Άρσεις - πτώσεις κορμού με χέρια στην ανάκαμψη.



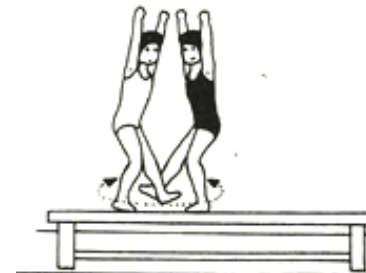
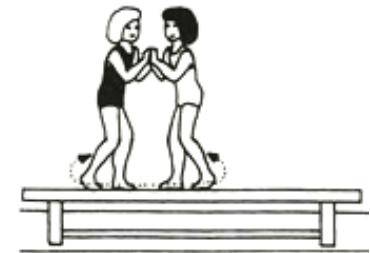
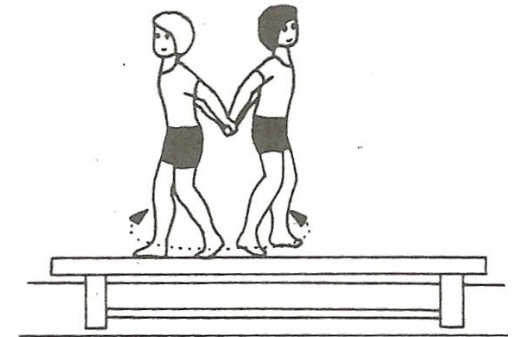
- Όπως η προηγούμενη αλλά τα πέλματα είναι κάτω από τον πάγκο.



# ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ Ι

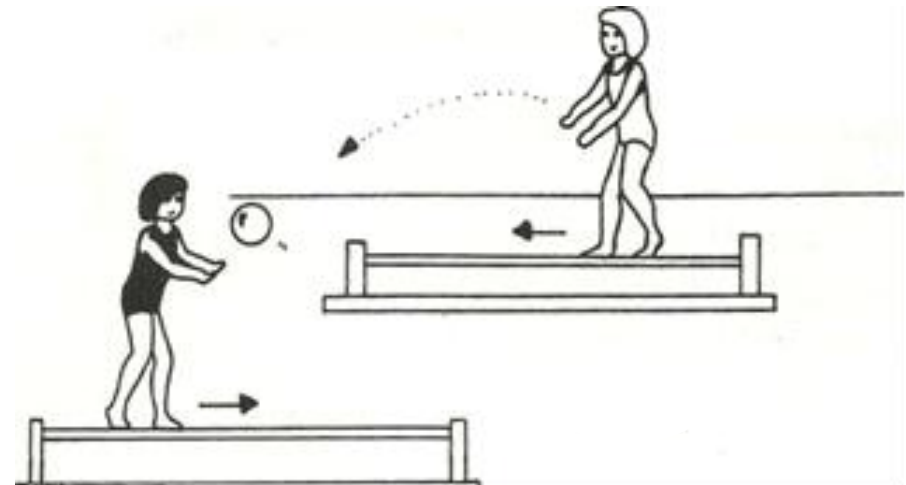
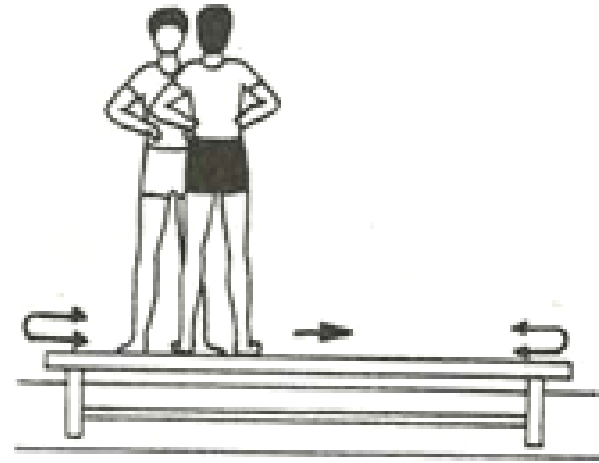
## Ζευγάρια πάνω στον πάγκο

- Αντινωτοί, κρατώντας ο ένας τον άλλο, κινούνται κυκλικά.
- Αντιμέτωποι, κρατώντας ο ένας τον άλλο, κινούνται κυκλικά.
- Αντιμέτωποι με τα χέρια στην ανάταση, κινούνται κυκλικά χωρίς να αγγίζονται.



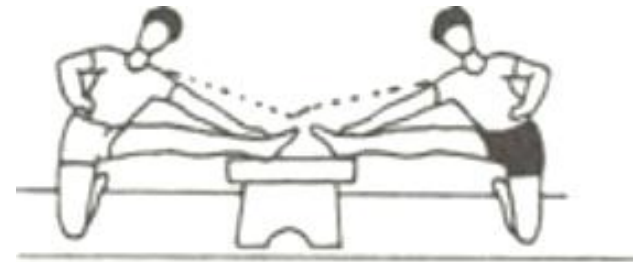
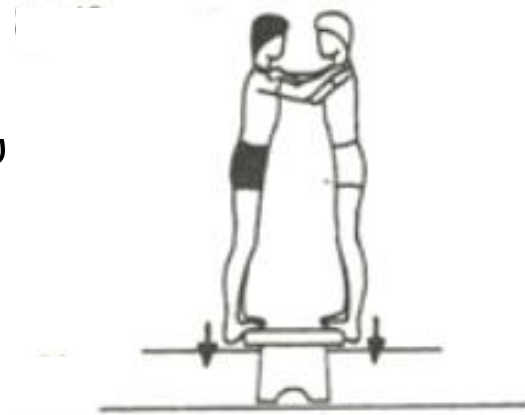
# ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ II

- Πλάγια βήματα πάνω στον πάγκο χωρίς να αγγίζονται.
- Καθώς ισορροπούν ή βαδίζουν πάνω στη στενή επιφάνεια των πάγκων, πετούν και πιάνουν μία μπάλα.



# ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ

- Εδραία θέση πάνω στον πάγκο με ανοιχτά σκέλη.  
Λαβή από τις παλάμες και έλξεις εναλλάξ με αργό ρυθμό.
- Αντιμέτωποι πάνω στον πάγκο με τα χέρια στους ώμους.  
Πατάνε με τα δάχτυλα των ποδιών στις άκρες του πάγκου και κατεβάζουν τις φτέρνες προς το δάπεδο.
- Σε ημιγονάτιση, δεξιά-αριστερά του πάγκου,  
με το τεντωμένο πόδι πάνω στον πάγκο πλάγια.  
Πλάγια κάμψη του κορμού, λαβή αστραγάλου.  
Μπορεί να γίνει και με λαβή των χεριών.

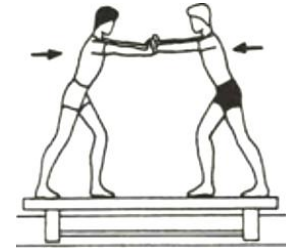
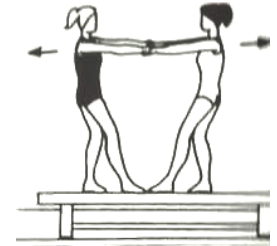




# ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ I

## Ζευγάρια πάνω σε πάγκο

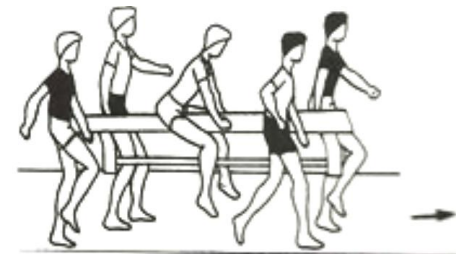
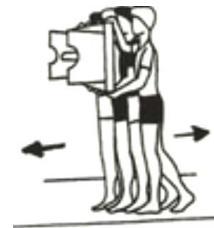
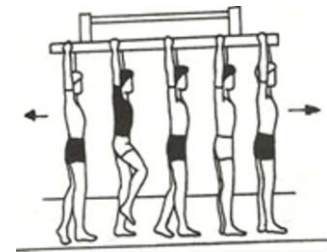
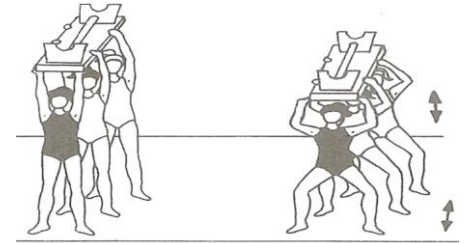
- Αντιμέτωποι, με λαβή από τα χέρια, έλκοντας ο ένας τον άλλο.
- Σπρώχνοντας ο ένας τον άλλον με τα χέρια, για να τον κατεβάσει κάτω.
- Σπρώχνοντας ο ένας τον άλλον με την πλάτη, για να τον κατεβάσει κάτω.
- Σπρώχνοντας ο ένας τον άλλον με την πλάτη, από εδραία θέση.



# ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ II

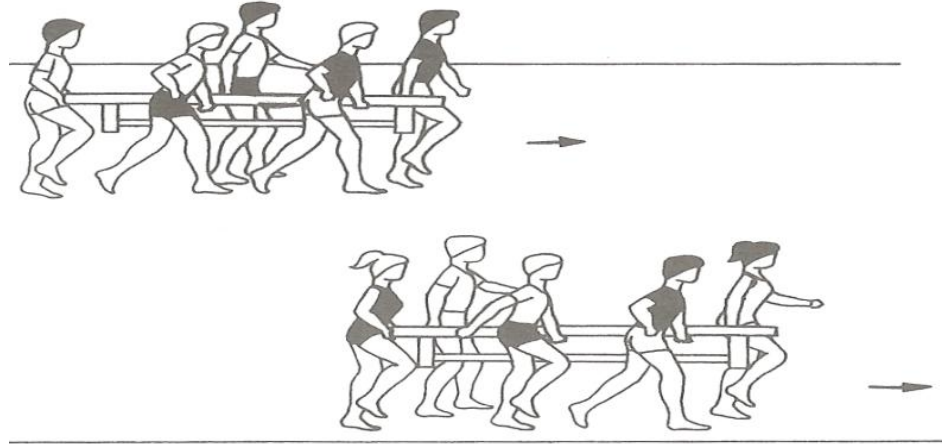
## Από όρθια θέση

- Διάσταση, κρατώντας έναν πάγκο  
Κάμψεις - τάσεις αγκώνων – γονάτων.
- Μεταφορά πάγκου με χέρια  
στην ανάταση.
- Μεταφορά πάγκου κρατώντας  
τον εμπρός στο θώρακα.
- Μεταφορά πάγκου  
που πάνω του κάθεται ένα παιδί.

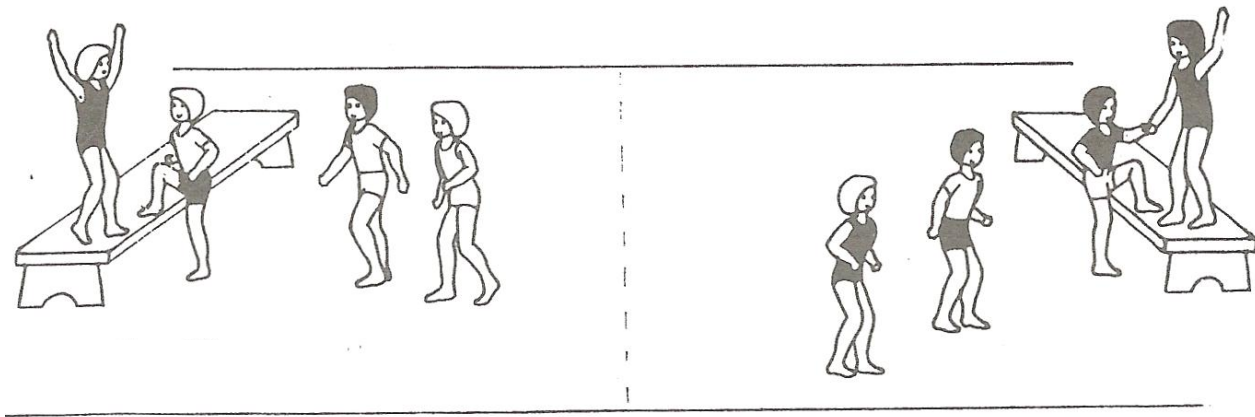


# ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ III

- Μεταφορά πάγκου με συναγωνισμό (σκυταλοδρομίες).



- Χωρισμένοι σε δύο ισάριθμες ομάδες, με το σύνθημα τρέχουν να ανέβουν πρώτοι στο πάγκο.



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Η ύλη και τα σκίτσα των παρουσιάσεων προέρχονται από το βιβλίο:
  - «Η γυμναστική στην εκπαίδευση». Αναστασιάδης Α., Γίδαρης Δ.. Εκδόσεις «ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ», Θεσσαλονίκη 1993.



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Μπαρκούκης Βασίλειος, Αναστασιάδης Θεοφύλακτος. «Παιδαγωγική γυμναστική. Ενότητα 8. Σταθερά γυμναστικά όργανα: Οι Γυμναστικοί πάγκοι». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://eclass.auth.gr/courses/OCRS199/>



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





# Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: <Κούρτης- Δουλκερίδης Αθανάσιος>  
Θεσσαλονίκη, <Χειμερινό Εξάμηνο 2013-2014>



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

# Σημειώματα



# Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

