



# Αντιπτέριση (ΕΠ027)

## Ενότητα 4: Forehand Overhead Clear

Στεπάν-Σαρκίς Παρτεμιάν  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Θεσσαλονίκης



# 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.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

# Forehand Overhead Clear

# Περιεχόμενα ενότητας

---

1. Shadow stroke.
2. Σημεία ελέγχου.
3. Εξάσκηση στο Forehand Overhead Clear.



# Σκοποί ενότητας

- Κατανόηση του Forehand Overhead Clear.
- Εξάσκηση στο Forehand Overhead Clear.



# Shadow stroke 1

- Οι ασκούμενοι εκτελούν προσομοίωση κτυπήματος, σε συνέχεια του 2<sup>ου</sup> μαθήματος.
  - Τονίζονται τα στοιχεία:
    - Σωστή θέση ώμων και ρακέτας.
    - Εκτέλεση κτυπήματος με ταυτόχρονο ελαφρύ ψαλίδι (προσγείωση με το δεξί πόδι προς τα εμπρός και στην κατεύθυνση της βάσης).
    - Μετακίνηση προς τα πίσω –από τη βάση- με μικρή αναπήδηση και με το δεξί πόδι να προηγείται (“chasse”).



# Shadow stroke 2

- Η κίνηση εκτελείται με τον ασκούμενο στην πίσω και δεξιά γωνία του γηπέδου του:
  - Χωρίς βήμα, εκτελώντας ένα μικρό άλμα ακολουθούμενο από ελαφρύ ψαλίδι, συνεχή κτυπήματα (μπρος- πίσω).
  - Με ένα (1) βήμα μπροστά μετά το κτύπημα και μετά ένα (1) βήμα προς τα πίσω για το κτύπημα [πάντα με ελαφρύ ψαλίδι].
  - Με δύο (2) βήματα μπροστά προς τη βάση μετά το κτύπημα και δύο (2) βήματα προς τα πίσω («chasse») -με ελαφριά αναπήδηση- που φέρνει τον ασκούμενο στη θέση για το νέο κτύπημα. Μετά το κτύπημα, πάλι μπροστά, κοκ.





# Forehand Overhead Clear 1

- Σημεία ελέγχου:
  - Ο αγκώνας ψηλά και η ρακέτα πίσω από τον ομώνυμο ώμο.
  - Θέση αντίθετου (αριστερού) χεριού μπροστά και ψηλά.
  - Αιώρηση και πρηνισμός του πήχη του δεξιού χεριού.
  - Follow through ρακέτας και χεριού.
  - Βήμα μπροστά με το δεξί πόδι, αμέσως μετά το κτύπημα του φτερού.



# Forehand Overhead Clear 2

- Εξάσκηση
  - Οι ασκούμενοι εκατέρωθεν του δικτυού, εκτελούν service και 1 κτύπημα (overhead forehand clear).
  - Οι ασκούμενοι μετά από service, εκτελούν συνεχή κτυπήματα.
  - Τονίζεται η ανάγκη και σημασία μετακίνησης προς τη βάση μετά από κάθε κτύπημα και προς το σημείο πορείας του φτερού για το νέο κτύπημα.



# Forehand Overhead Clear 2

- Συμβουλή: οι ασκούμενοι θα πρέπει να στέλνουν το φτερό προς την πλευρά της ρακέτας του ζευγαριού τους (ώστε να εκτελεί αυτός κτύπημα forehand).



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πατερμιάν Στεπάν-Σαρκίς, «Αντιπτέριση. Forehand Overhead Clear». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:

<http://eclass.auth.gr/courses/OCRS255/>



# 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.

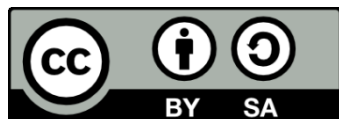
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





# Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Μαριάνα Χ. Κοτζαμανίδου  
Θεσσαλονίκη, Χειμερινό εξάμηνο 2014-2015



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.

