



Αντιπτέριση (ΕΠ027)

Ενότητα 6: Backhand 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

Backhand Overhead Clear

Περιεχόμενα ενότητας

1. Backhand Overhead Clear.
2. Βηματισμοί.
 - i. Βηματισμός για κτύπημα forehand.
 - ii. Βηματισμός για κτύπημα backhand.
3. Εξάσκηση.



Σκοποί ενότητας

- Κατανόηση του Backhand Overhead Clear.
- Κατανόηση των βηματισμών για κτύπημα forehand και backhand.
- Εξάσκηση στο Backhand Overhead Clear.



Backhand Overhead Clear

- Το πιο δύσκολο, ίσως, κτύπημα είναι αυτό που γίνεται από την πίσω αριστερά γωνία του γηπέδου, είτε είναι clear, είτε drop ή καρφί.
- Ο ασκούμενος έχει να επιλέξει μεταξύ δύο διαφορετικών βηματισμών που θα τον φέρουν στο σωστό σημείο για να εκτελέσει το κτύπημα που θέλει.



Βηματισμός για κτύπημα Forehand 1

- Από τη βάση και μετά το split step, γίνεται μια μετατόπιση του αριστερού ποδιού προς την πλευρά του φτερού (αριστερά) και ακολουθεί μια ραχιαία στροφή. Το δεξί πόδι πατάει στο έδαφος σε ευθεία προς την πίσω και αριστερά γωνία.
- Μια παράλληλη μετατόπιση των δύο ποδιών (“chasse”) φέρνει το σώμα του ασκούμενου στη γωνία του γηπέδου με τους ώμους σε θέση ώστε το χέρι της ρακέτας να είναι έτοιμο για το κτύπημα.



Βηματισμός για κτύπημα Forehand 2

- Μετά την εκτέλεση του κτυπήματος, ακολουθεί μεταφορά του δεξιού ποδιού προς τα εμπρός, σε μια προσπάθεια του ασκούμενου να επιστρέψει γρήγορα προς τη βάση.



Εξάσκηση στο βηματισμό για κτύπημα Forehand 1

- Ο ασκούμενος βρίσκεται στη γωνία του γηπέδου του και εκτελεί κτύπημα (χωρίς φτερό) με επιτόπιο άλμα.
- Το ίδιο με ένα βήμα πίσω και μπροστά.
- Το ίδιο με αναπήδηση από τη βάση και βηματισμό μετά τη ραχιαία στροφή.



Εξάσκηση στο βηματισμό για κτύπημα Forehand 2

- Συνεχείς βηματισμοί από τη βάση και επιστροφή σε αυτή.
- Εξάσκηση με φτερό: ο βοηθός βρίσκεται στην απέναντι πλευρά και εκτελεί ψηλό service στη πίσω δεξιά γωνία και ο ασκούμενος εκτελεί κτυπήματα (στην αρχή χωρίς μετακίνηση και στη συνέχεια με πλήρη βηματισμό).



Βηματισμός για κτύπημα Backhand 1

- Από τη βάση και μετά το split step, το αριστερό πόδι προσγειώνεται με κατεύθυνση την πίσω και αριστερά γωνία.
- Ακολουθεί παράλληλη μετατόπιση των ποδιών (“chasse”) με το αριστερό πόδι να προηγείται και μετωπιαία στροφή στο αριστερό πόδι που φέρνει το δεξί πόδι του ασκούμενου κοντά στη γωνία που κατευθύνεται.



Βηματισμός για κτύπημα Backhand 2

- Κατά την διάρκεια της μετακίνησης η λαβή της ρακέτας έχει γίνει backhand, ο αγκώνας έχει ανέβει ελαφρά και η ρακέτα βρίσκεται προς τα κάτω ακολουθώντας έναν ελαφρύ πρηνισμό του πήχη. Το αριστερό χέρι βρίσκεται με λυγισμένο αγκώνα, κοντά στο σώμα.



Βηματισμός για κτύπημα Backhand 3

- Ταυτόχρονα με το πάτημα του δεξιού ποδιού στη γωνία, γίνεται η ανύψωση του δεξιού αγκώνα και ο υπτιασμός του δεξιού πήχη με αποτέλεσμα να τεντώσει το χέρι ψηλά για να έρθει σε επαφή η ρακέτα με το φτερό στο ψηλότερο δυνατό σημείο.
- Με την απουσία follow through, μετά το κτύπημα, το δεξί πόδι σπρώχνει και το σώμα στρέφεται προς τα πίσω επάνω στο αριστερό πόδι και ο ασκούμενος αντικρίζει το δίχτυ πριν εκτελέσει τους βηματισμούς που θα τον φέρουν πάλι πίσω στη βάση.



Εξάσκηση στο βηματισμό για κτύπημα Backhand 1

- Ο ασκούμενος βρίσκεται στη γωνία που θα εκτελέσει το κτύπημα, με το δεξί πόδι να βρίσκεται προς τη γωνία και το χέρι να κρατάει τη ρακέτα στραμμένη στο έδαφος (πρηνισμός πήχη). Το βάρος του σώματος είναι στο αριστερό πόδι.
- Ίδια θέση και μετατόπιση του βάρους του σώματος στο δεξί πόδι και εκτέλεση του κτυπήματος στο ψηλότερο –δυνατό– σημείο.



Εξάσκηση στο βηματισμό για κτύπημα Backhand 2

- Ο ασκούμενος βρίσκεται ένα βήμα μακριά από το σημείο του κτυπήματος και εκτελεί το κτύπημα με στροφή στο αριστερό πόδι.
- Ο ασκούμενος βρίσκεται στη βάση του και εκτελεί βηματισμούς στη γωνία και σταματάει στο κτύπημα (επαναλαμβανόμενες μετακινήσεις).



Εξάσκηση στο βηματισμό για κτύπημα Backhand 3

- Ο ασκούμενος εκτελεί μετακινήσεις από τη βάση, κτύπημα (χωρίς φτερό) και επιστροφή στη βάση.
- Εξάσκηση με φτερό: ο βοηθός βρίσκεται στην απέναντι πλευρά και εκτελεί ψηλό service στη πίσω αριστερά γωνία και ο ασκούμενος εκτελεί κτυπήματα (στην αρχή χωρίς μετακίνηση και στη συνέχεια με βηματισμό).



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πατερμιάν Στεπάν-Σαρκίς, «Αντιπτέριση. Backhand 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.

