



Αντιπτέριση (ΕΠ027)

Ενότητα 5: Lift

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

Lift

Περιεχόμενα ενότητας

1. Lift
 - i. Forehand lift
 - ii. Backhand lift.
2. Βηματισμοί (Split step).
3. Εξάσκηση στα Lift.
4. Εξάσκηση στους βηματισμούς.



Σκοποί ενότητας

- Κατανόηση των Lift.
- Κατανόηση των βηματισμών.
- Εξάσκηση στα Lift.
- Εξάσκηση στους βηματισμούς.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Lift

Forehand και Bachkand Lift

Forehand lift 1

- Η προσέγγιση – μετακίνηση για το συγκεκριμένο κτύπημα αρχίζει με μια μικρή αναπήδηση στη βάση (“Split Step”, βλ. επόμενες διαφάνειες) και στη συνέχεια ακολουθεί ένα μικρό βήμα με το αριστερό πόδι (προσγειώνεται στη γραμμή service) και τελειώνει με μεγάλη προβολή του δεξιού ποδιού προς την μπροστά και δεξιά γωνία του γηπέδου.
- Ο κορμός πρέπει να είναι όρθιος με τους ώμους στραμμένους προς το σημείο που πρόκειται να γίνει η επαφή με το φτερό.



Forehand lift 2

- Το χέρι απλωμένο (και όχι τεντωμένο) να σχηματίζει μια μικρή γωνία στον αγκώνα, ο πήχης σε υπτιασμό και η λαβή της ρακέτας να δείχνει προς το σημείο που πρόκειται να γίνει η επαφή με το φτερό.
- Η ρακέτα συγκρατείται χαλαρά και βρίσκεται πίσω από το ύψος του σώματος.



Forehand lift 3

- Η κίνηση του χεριού περιορίζεται στην εκτέλεση του πρηνισμού, καθώς ο αγκώνας παραμένει σταθερά μπροστά και χαμηλά. Το follow through του πήχη έχει σαν αποτέλεσμα να στραφεί η ρακέτα (μετά το κτύπημα) προς το έδαφος.
- Η τροχιά του φτερού περνάει κοντά από το επάνω μέρος του δικτυού και το κατευθύνει ψηλά στην πίσω πλευρά του απέναντι γηπέδου.



Backhand lift 1

- Η προσέγγιση – μετακίνηση για το συγκεκριμένο κτύπημα αρχίζει με μια μικρή αναπήδηση στη βάση (“Split Step”, βλ. επόμενες διαφάνειες) και στη συνέχεια ακολουθεί ένα μικρό βήμα με το αριστερό πόδι (προσγειώνεται στη γραμμή service) και τελειώνει με μεγάλη προβολή του δεξιού ποδιού προς την μπροστά και αριστερή γωνία του γηπέδου.



Backhand lift 2

- Ο κορμός πρέπει να είναι όρθιος με τους ώμους στραμμένους προς το σημείο που πρόκειται να γίνει η επαφή με το φτερό.
- Το χέρι λυγισμένο στον αγκώνα, ο πήχης σε πρηνισμό και η ρακέτα να δείχνει προς τα πίσω, παράλληλα με την πλάγια γραμμή.



Backhand lift 3

- Το χέρι τεντώνει με υπτιασμό του πήχη, καθώς ο αγκώνας παραμένει σταθερά μπροστά και χαμηλά.
- Η τροχιά του φτερού περνάει κοντά από το επάνω μέρος του δικτυού και το κατευθύνει ψηλά στην πίσω πλευρά του απέναντι γηπέδου.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Lift

Βηματισμοί: split step

Split Step 1

- Το “split step” είναι μια μικρή αναπήδηση στη βάση του ασκούμενου.
- Γίνεται ταυτόχρονα με τη στιγμή που ο αντίπαλος κτυπάει το φτερό στη δική του πλευρά.



Split Step 2

- Φέρνει τον ασκούμενο σε θέση ετοιμότητας για την νέα μετακίνηση του προς το σημείο όπου κατευθύνεται το φτερό μετά το κτύπημα του από τον αντίπαλο.
- Οι ποδοκνημικές αρθρώσεις αποκτούν την τάση για την παραγωγή της απαραίτητης δύναμης για την μετακίνηση του σώματος.



Εξάσκηση των βηματισμών

- Ο ασκούμενος εκτελεί μεμονωμένους βηματισμούς στις μπροστά γωνίες προς το δίχτυ. Αρχικά έναν κάθε φορά και στη συνέχεια σε σετ των 3-5 επαναλήψεων.
- Ο ασκούμενος εκτελεί βηματισμούς εναλλάξ στις μπροστά γωνίες προς το δίχτυ.
- Οι βηματισμοί αρχικά γίνονται χωρίς την παρουσία φτερού, ενώ στη συνέχεια ο βοηθός τροφοδοτεί με φτερά (από την απέναντι πλευρά του γηπέδου).



Σύνθεση των βηματισμών

- Ο ασκούμενος, μετά και την εκμάθηση των βηματισμών στις τρεις από τις τέσσερις γωνίες του γηπέδου του, συνθέτει τους βηματισμούς αρχικά χωρίς την παρουσία του φτερού και στη συνέχεια με την απαραίτητη τροφοδοσία (Shadow Badminton).



Σημείωμα Αναφοράς

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

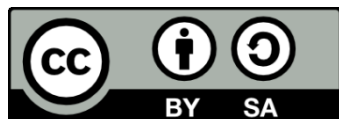
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





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.

