



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ενότητα 7. Ελεύθερες γυμναστικές ασκήσεις: Οι συνασκήσεις

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.





ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ

Στο Δημοτικό σχολείο

1. **Μίμησης (9-10 χρόνων).**
 - A. Ακολουθώ τον ηγέτη μου.
 - B. Ακολουθώ και μιμούμαι ακριβώς τις κινήσεις ή τις ασκήσεις του A.
 - Γ. Εκτελώ αντιγράφοντας τις ασκήσεις του A.
2. **Προσπέλασης εμποδίου (9-11 χρόνων).**
3. **Ισορροπίας (9-11 χρόνων).**
4. **Εφαρμογής δύναμης (10-12 χρόνων).**
5. **Μεταφοράς (10-12 χρόνων).**

ΕΙΔΗ ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΩΝ

- 1. Συνασκήσεις όπου δεν συναντάται επαφή μεταξύ των συνασκουμένων.**
 - A. Μίμησης.**
 - B. Προσπέλασης εμποδίου όπου ο συνασκούμενος λειτουργεί σαν εμπόδιο.**
- 2. Συνασκήσεις όπου υπάρχει μερική ή ολική επαφή μεταξύ των συνασκουμένων.**
 - A. Αμοιβαίας υποστήριξης.**
 - B. Εφαρμογής και υποδοχής δύναμης.**
- 3. Συνασκήσεις με πάνω από δύο συνασκούμενους (εξάσκηση σε ομάδες).**



Σκοποί ενότητας

- Ταξινόμηση των συνασκήσεων ανάλογα με τον επιδιωκόμενο στόχο, την ηλικία και το επίπεδο των ασκούμενων.
- Η προβολή του κοινωνικού – ηθικού χαρακτήρα αυτής της κατηγορίας των ασκήσεων.
- Η συνεχής αλληλεπίδραση, η συνεργασία και ο βαθμός αλληλεξάρτησης που αναπτύσσεται μεταξύ των ασκούμενων.
- Η θετική επίδραση των συνασκήσεων τόσο στη φυσική κατάσταση των ασκούμενων όσο και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΙΜΗΣΗΣ Ι

1. Ακολουθώ τον ηγέτη στο χώρο.
2. Ακολουθώ και μιμούμαι ακριβώς τις κινήσεις ή τις ασκήσεις του Α (ηγέτη).
3. Εκτελώ αντιγράφοντας τις ασκήσεις του Α μετά από παρατήρηση από τον Β.

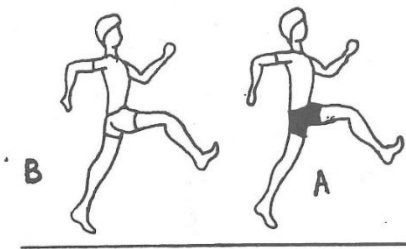
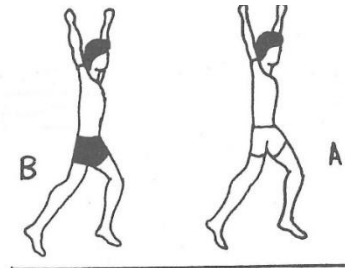
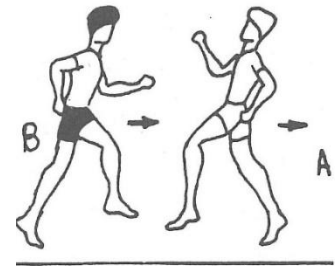
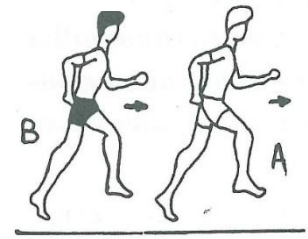
ΣΤΟΧΟΙ

1. Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης και καθοδήγησης από τον Α.
2. Καλλιέργεια της αίσθησης – αντίληψης του χώρου, του προσανατολισμού σε αυτόν, του συντονισμού – ρυθμού, της αίσθησης – αντίληψης των δυνατοτήτων του σώματος με την λεπτομερή παρατήρηση σε συνθήκες αναπαραγωγής – μίμησης από τον Β.
3. Κατανόηση από τους συνασκούμενους του απλού και του εύκολου σε αντίθεση με το σύνθετο και δύσκολο στην επιλογή και εκτέλεση κινητικών δραστηριοτήτων.



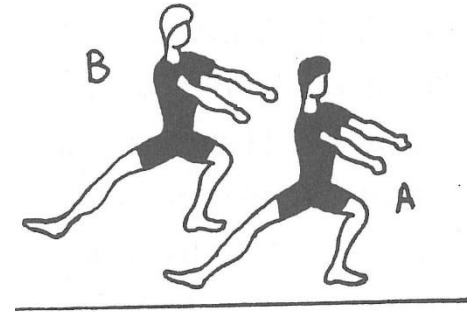
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΙΜΗΣΗΣ II

- Ο Α μετακινείται στο χώρο με διάφορους τρόπους μετακίνησης και ο Β τον ακολουθεί σε σταθερή απόσταση.
- Ο Α μετακινείται προς τα πίσω και ο Β τον ακολουθεί οδηγώντας τον για να αποφεύγει τους συνασκούμενους.
- Ο Α μετακινείται στο χώρο με κινήσεις των χεριών (ανατάσεις, εκτάσεις κ.α) και των ποδιών (προβολές, πτερνισμοί κ.α) και ο Β τον μιμείται.

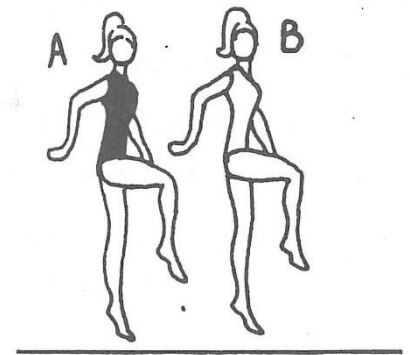


ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΙΜΗΣΗΣ III

- Ο Β σε μικρή απόσταση από τον Α με μέτωπο προς την πλάτη του Α «αντιγράφει» τις ασκήσεις που εκτελεί ταυτόχρονα (απλές) ή ετερόχρονα αφού τις παρατηρήσει (σύνθετες).

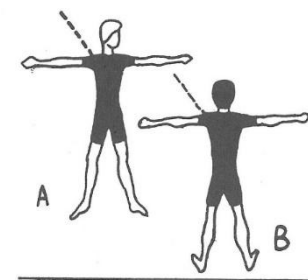


- Ο Α δίπλα στον Β με μέτωπο στην ίδια κατεύθυνση ο ένας εκτελεί και ο άλλος επαναλαμβάνει με ακρίβεια. Έπειτα αλλάζουν ρόλους.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΙΜΗΣΗΣ IV

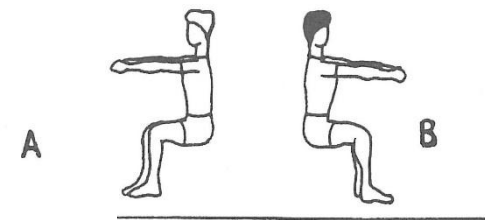
- Οι Α και Β αντιμέτωποι εκτελούν ασκήσεις σαν να είναι ένα άτομο μπροστά σε καθρέφτη. Όταν ο Α κινεί το δεξί χέρι ο Β κινεί το αριστερό κ.ο.κ.



- Παραλλαγή με το προηγούμενο μόνο που τώρα οι ασκούμενοι χρησιμοποιούν την ίδια πλευρά π.χ δεξιά πλευρά ο Α δεξιά και ο Β.



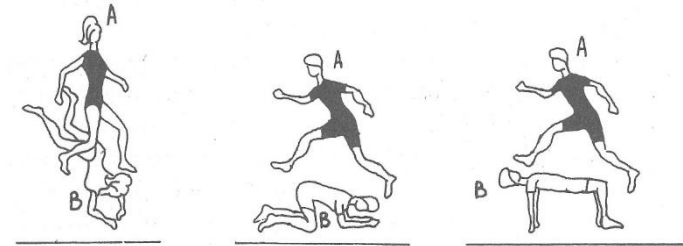
- Ο Α στραμμένος με την πλάτη στον Β εκτελεί τις ασκήσεις που περιγράφει ο Β χωρίς να τον βλέπει και έπειτα αλλάζουν ρόλους.



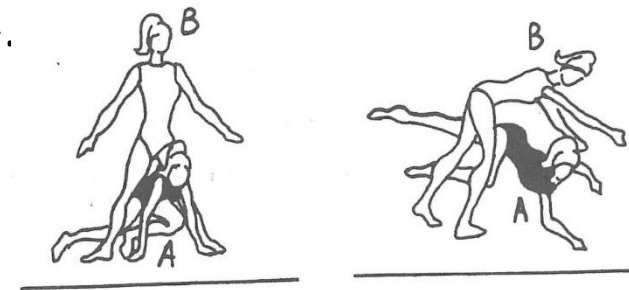
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΠΕΛΑΣΗΣ

ΕΜΠΟΔΙΟΥ Ι

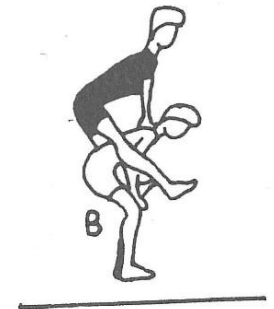
- Ο Β παίρνει διάφορες θέσεις (κατάκλισης, γονάτισης με δίπλωση, ύπτιας στήριξης) και ο Α τον υπερπηδά δίχως να τον αγγίζει.



- Ο Β παίρνει διάφορες θέσεις σχηματίζοντας «τούνελ». Ο Α έρποντας περνάει κάτω από τον Β.



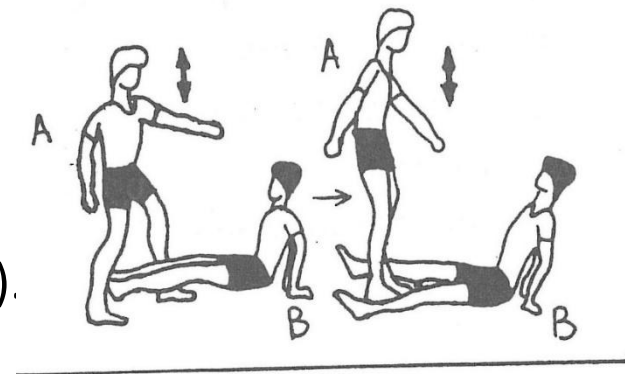
- Ο Β παριστάνει το «εμπόδιο» και ο Α εκτελεί υπερπήδηση με επαφή.



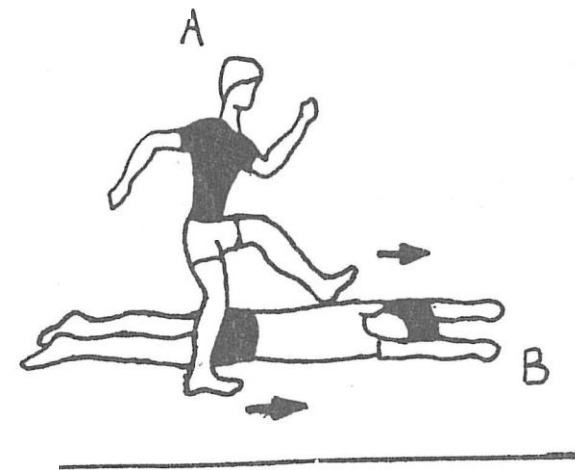
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΠΕΛΑΣΗΣ

ΕΜΠΟΔΙΟΥ II

- Ο Β σε εδραία θέση και ο Α σε όρθια με άλμα προσπαθεί να αποφύγει τα πόδια του Β που ανοιγοκλείνουν (απαγωγή - προσαγωγή των ποδιών).



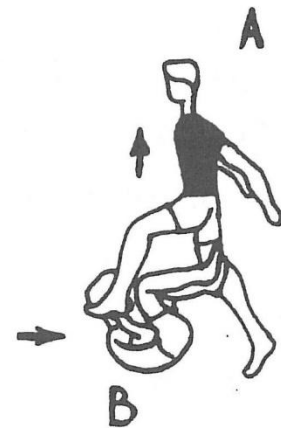
- Ο Β σε πρηνή κατάκλιση παριστάνει το εμπόδιο που κινείται ενώ ο Α προσπαθεί να υπερπηδά το «εμπόδιο».



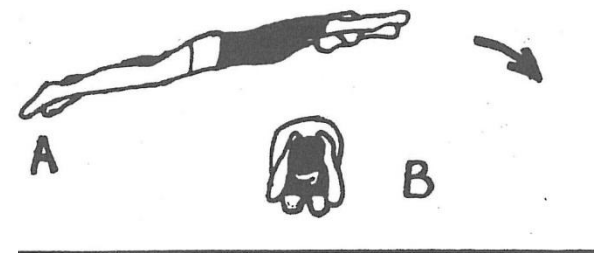
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΠΕΛΑΣΗΣ

ΕΜΠΟΔΙΟΥ III

- Ο Β ρολάρει προς τα εμπρός είτε από κατάκλιση είτε από συσπείρωση και ο Α με άλμα τον υπερπηδά.

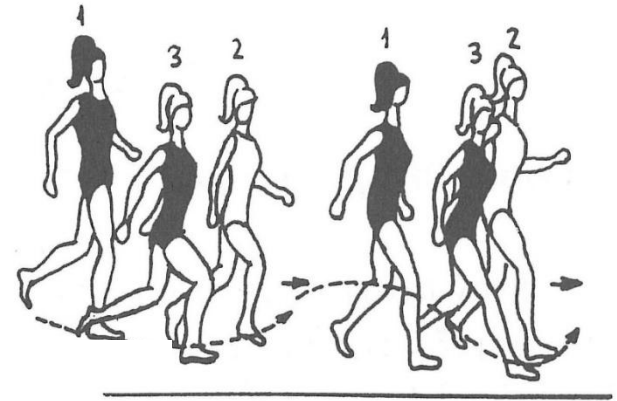


- Ο Α με άλμα κυβίσθησης υπερπηδά τον Β (απαιτείται καλή εκτέλεση της κυβίσθησης).

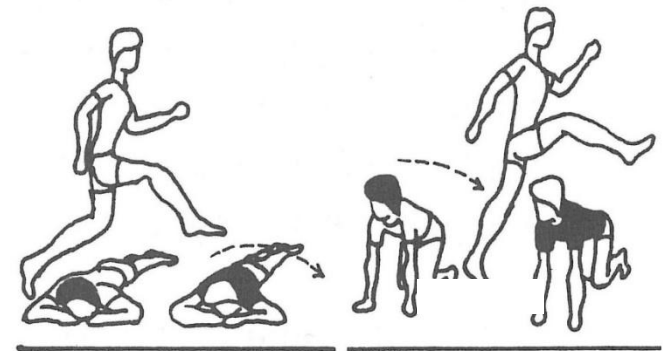


ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΜΕ ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΠΕΛΑΣΗΣ ΕΜΠΟΔΙΟΥ Ι

- Οι ασκούμενοι σε «φάλαγγα» με τον εκάστοτε τελευταίο να γίνεται πρώτος παρακάμπτοντας τους προπορευόμενους με διάφορους τρόπους.



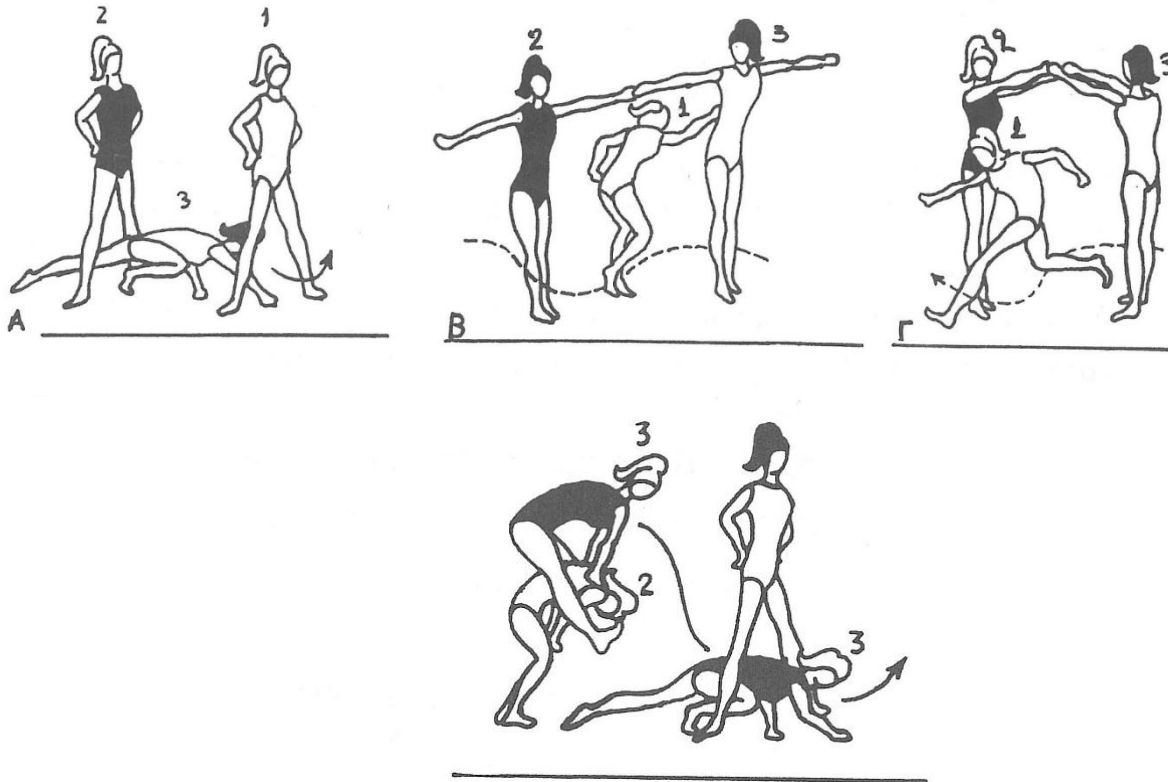
- Οι ασκούμενοι ο ένας δίπλα στον άλλο σε πρηνή κατάκλιση, στη γονάτιση με στήριξη κ.τ.λ ο εκάστοτε τελευταίος γίνεται πρώτος με υπερπήδηση «εμποδίων».



ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΜΕ ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΠΡΟΣΠΕΛΑΣΗΣ ΕΜΠΟΔΙΟΥ II

- Συνδυασμός υπερπήδησης «εμποδίου» και περάσματος μέσα από «τούνελ». Ο εκάστοτε τελευταίος γίνεται πρώτος.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

1. Ισορροπίας.
2. Εξάσκησης με ομάδες σε δραστηριότητες συντονισμού.
3. Ενεργητικής ευλυγισίας.

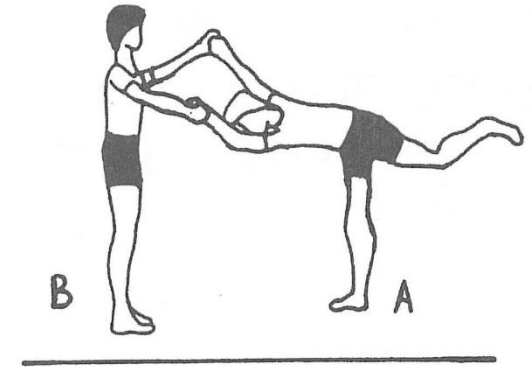
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

1. Εφαρμογής δύναμης.
2. Μυϊκής διάτασης.
3. Μεταφοράς.
4. Ακροβατικού χαρακτήρα ή πτήσης.

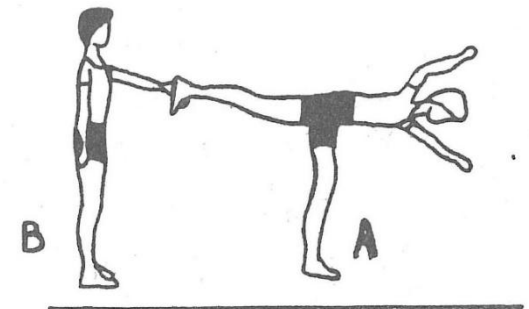
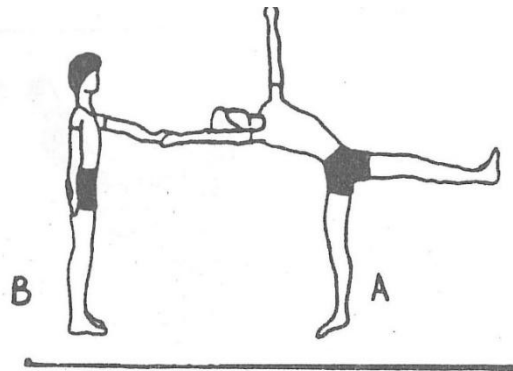


ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ I

- Ο Α ισορροπεί στο ένα πόδι με τη βοήθεια του Β.
Αλλαγή ποδιού και ρόλων.

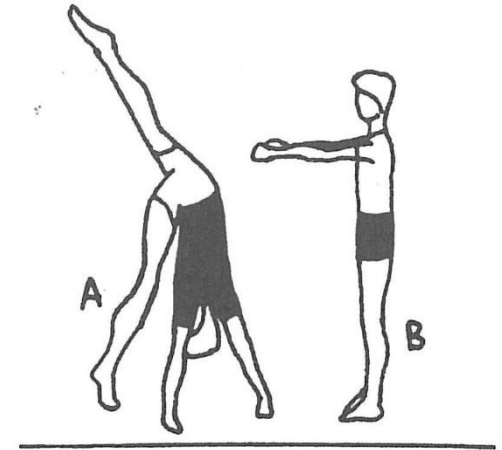


- Ο Α ισορροπεί στο ένα πόδι με τον κορμό σε πλάγια θέση και τη βοήθεια του Β στο ένα χέρι. Η βοήθεια μπορεί να δοθεί και στο πόδι του Α.

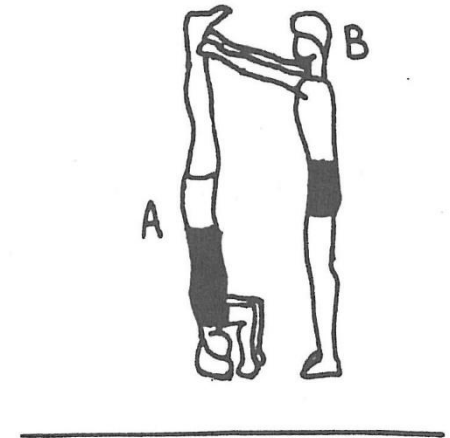


ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ II

- Ο Α επιχειρεί ισορροπία σε τρία σημεία με παρουσία του Β στα πλάγια.

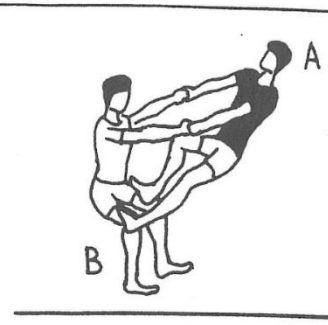
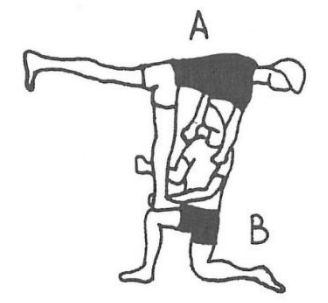
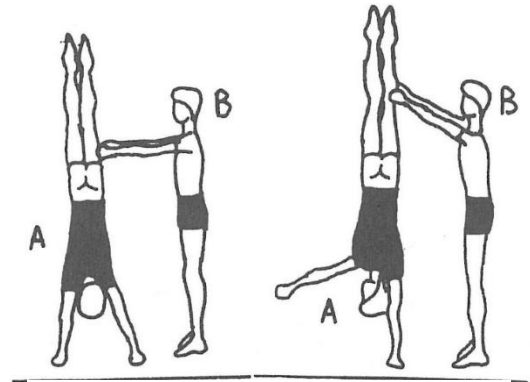


- Ο Α εκτελεί τριγωνική στήριξη με τη βοήθεια του Β από τα πλάγια.



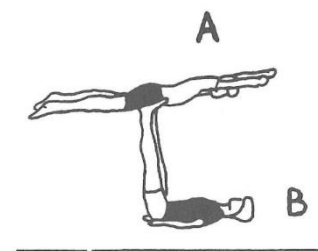
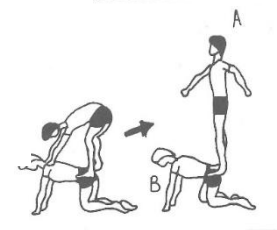
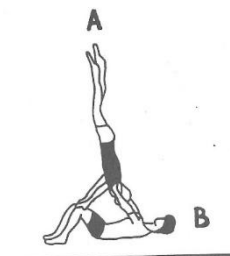
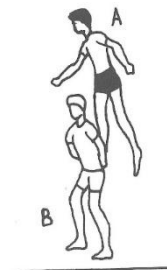
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ III

- Ο Α επιχειρεί ανεστραμμένη στήριξη στα δύο χέρια με τη βοήθεια του Β. Παραλλαγή: ισορροπία στο ένα χέρι.
- Ο Α επιχειρεί να ισορροπήσει πατώντας στο μηρό του Β και στηριζόμενος στους ώμους του.
- Ο Α επιχειρεί να ισορροπήσει πατώντας στους μηρούς του Β.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ IV

- Ο Β με πόδια σε διάσταση, γόνατα και κορμό σε μικρή κάμψη έχει τα χέρια με λαβή πίσω από την πλάτη. Ο Α με το ένα πόδι στα χέρια του Β προσπαθεί να ισορροπήσει όρθιος.
- Ο Β σε ύπτια κατάκλιση με λυγισμένα γόνατα υποδέχεται στα χέρια του τους ώμους του Α. Ο Α στηρίζει τα χέρια του στα γόνατα του Β και επιχειρεί να ισορροπήσει στη κατακόρυφη ανεστραμμένη στήριξη.
- Ο Β σε γονάτιση με στήριξη των χεριών και ο Α επιχειρεί να ισορροπήσει πατώντας στην οσφυϊκή μοίρα του Β
- Ο Α επιχειρεί να ισορροπήσει σε οριζόντια θέση πάνω στα πέλματα του Β.

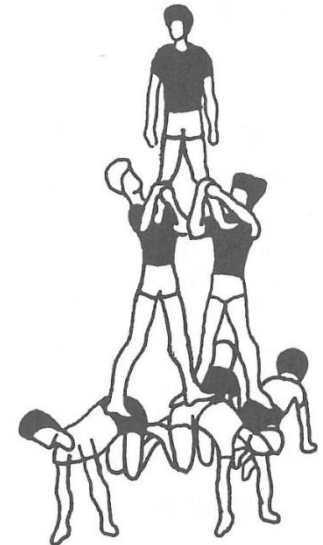


ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΜΕ ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

- Προσπάθεια εξισορρόπησης ενώ η «βάση» στήριξης κινείται.

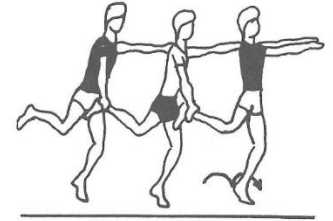
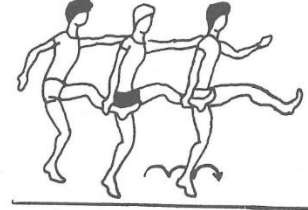
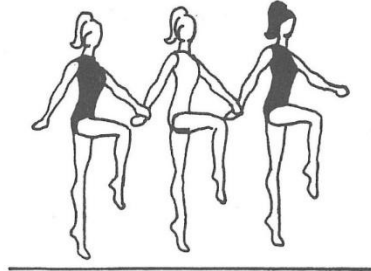
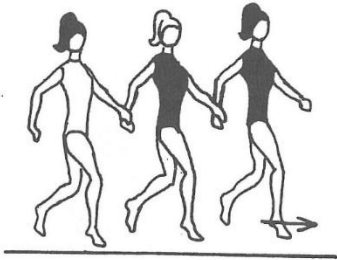


- Πυραμίδα επτά ατόμων.

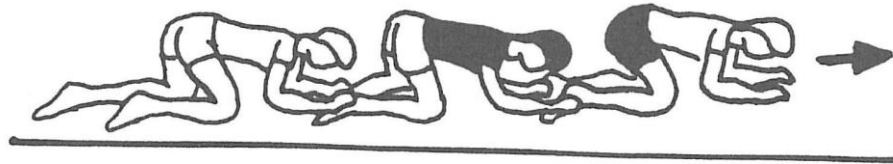


ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ I

- Τα παιδιά σε ομάδες των 3-6 ατόμων εκτελούν ταυτόχρονα αναπηδήσεις με πανομοιότυπο τρόπο προς διάφορες κατευθύνσεις (εμπρός, πίσω κ.α).

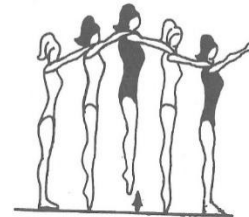
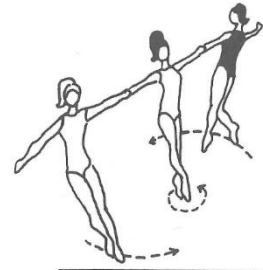


- Τα παιδιά μετακινούνται εμπρός με έρπιν.

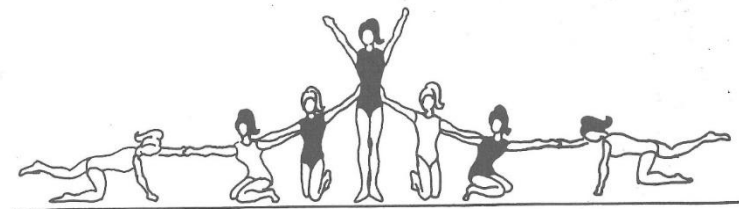


ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ II

- Τα παιδιά σε ομάδες 3-7 ατόμων εκτελούν στροφές αριστερά ή δεξιά με εξάρτηση των χεριών στην έκταση.
- Τα παιδιά σε ομάδες με κυκλική διάταξη κινούνται κυκλικά με λαβή του ενός χεριού στην έκταση.
- Τα παιδιά σε «φάλαγγα» εκτελούν διαδοχικά αναπηδήσεις ή άλματα ή βαθύ κάθισμα.
- Πυραμίδα 7 παιδιών.

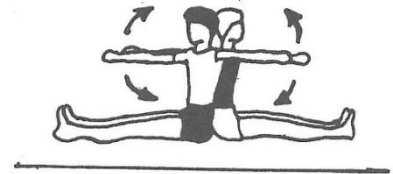
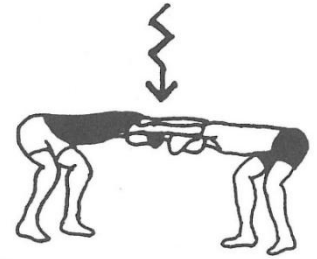


Πυραμίδα 7 παιδιών.



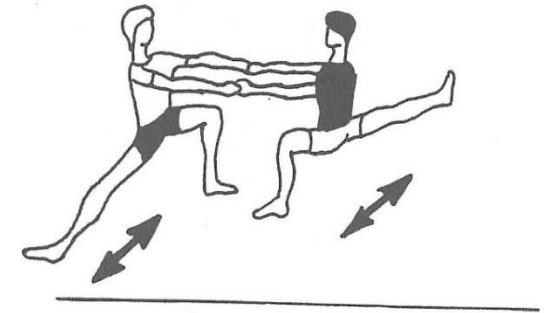
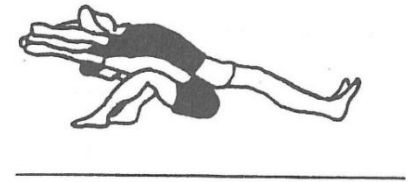
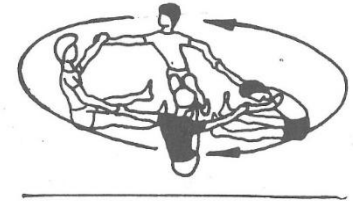
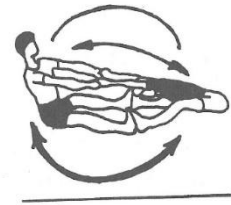
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ I

- Από όρθια θέση αντιμέτωποι με λαβή των χεριών στην ανάταση εκτελείται μία πλήρης περιστροφή.
- Από θέση πρόκυψης αντιμέτωποι τοποθετούν τα χέρια στους ώμους των άλλων και εκτελούνται ταλαντεύσεις κορμού.
- Από εδραία θέση με τις ωμοπλάτες να εφάπτονται η μία στην άλλη και λαβή χεριών στην έκταση εκτελούνται στροφές κορμού.



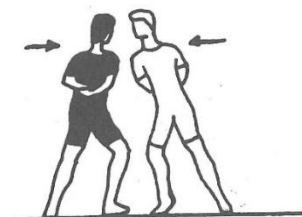
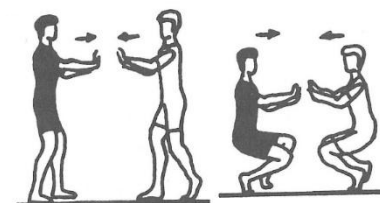
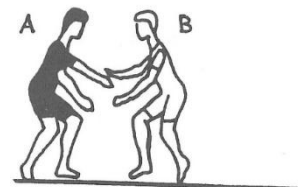
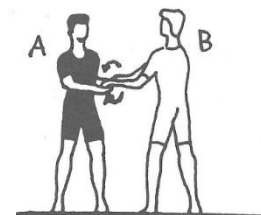
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ II

- Από εδραία θέση αντιμέτωποι με τα πόδια σε διάσταση και λαβή χεριών στην πρόταση εκτελούνται εναλλάξ κάμψη – έκταση του κορμού εμπρός – πίσω ή πλάγια.
- Από εδραία θέση με τις ωμοπλάτες να εφάπτονται η μία στην άλλη και λαβή χεριών στην ανάταση εκτελείται δίπλωση και έκταση του κορμού με τεντωμένα χέρια στην ανάταση.
- Από όρθια θέση αντιμέτωποι στη μεγάλη διάσταση με λαβή χεριών στην πρόταση εκτελούνται ημικαθίσματα στο αριστερό πόδι.



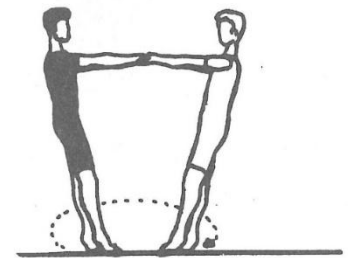
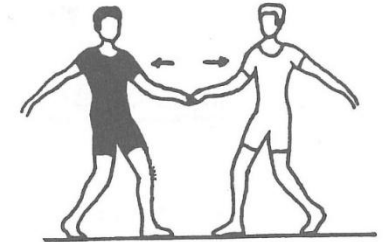
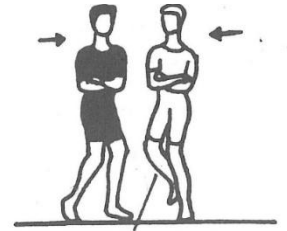
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ I

- Οι συνασκούμενοι αντιμέτωποι. Ο Β προσπαθεί να χτυπήσει τις παλάμες του Α και αυτός προσπαθεί να αποφύγει το χτύπημα. Αλλαγή ρόλων.
- Οι συνασκούμενοι κινούνται αντιμέτωποι προσπαθώντας ο ένας να χτυπήσει τους μηρούς του άλλου. Ταυτόχρονα προσπαθούν να αποφύγουν το χτύπημα.
- Προσπαθούν να ωθήσουν ο ένας τον άλλον εκτός θέσης ισορροπίας.
- Το ίδιο με το προηγούμενο με στήριξη στους ώμους χωρίς να μετακινήσουν την αρχική τους θέση.



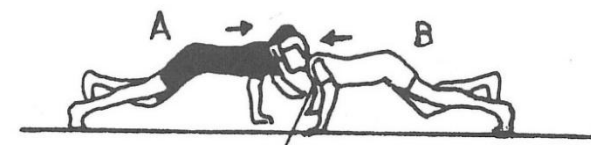
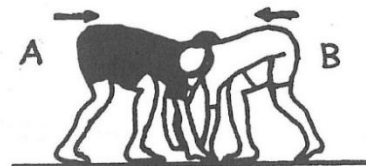
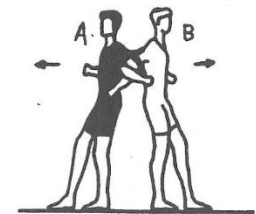
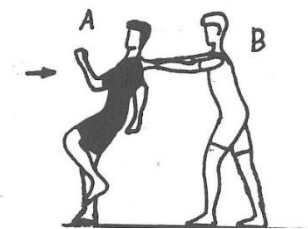
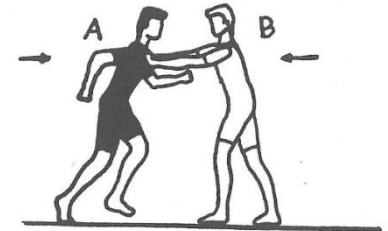
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ II

- Οι συνασκούμενοι προσπαθούν να ωθήσουν ο ένας τον άλλον με στήριξη στους ώμους. Η άσκηση σταματά εάν κάποιος περάσει τα δύο πόδια του από τη γραμμή που τους χωρίζει.
- Πιασμένοι χέρι – χέρι με το παράγγελα σταματούν και ο ένας έλκει τον άλλον προς το μέρος του. Η έλξη μπορεί να γίνει και με λαβή των δύο χεριών.
- Αντιμέτωποι με λαβή των χεριών στην πρόταση στρέφονται δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα. Η άσκηση επαναλαμβάνεται και στην αντίθετη κατεύθυνση.



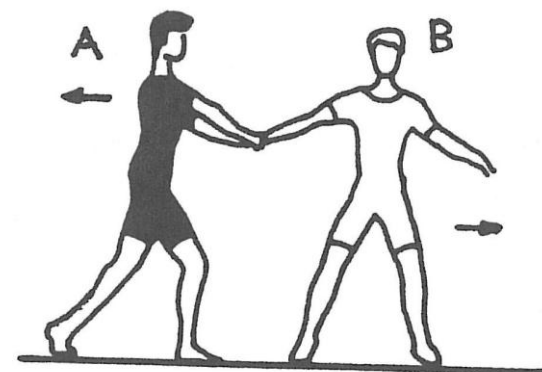
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ III

- Ο Α προσπαθεί να κινηθεί προς τα εμπρός και ο Β τον σταματά ωθώντας τον προς την αντίθετη κατεύθυνση
- Το ίδιο με το προηγούμενο μόνο που ο Α κινείται προς τα πίσω.
- Με πλάτες ωθούν ο ένας τον άλλον. Ο Β και στη συνέχεια ο Α συνειδητά υποχωρούν για να κινηθούν πίσω και μετά μπροστά εναλλάξ.
- Αμοιβαία εφαρμογή δύναμης με ώθηση στους ώμους. Ο Α προσπαθεί να μετακινήσει τον Β και ο Β τον Α.

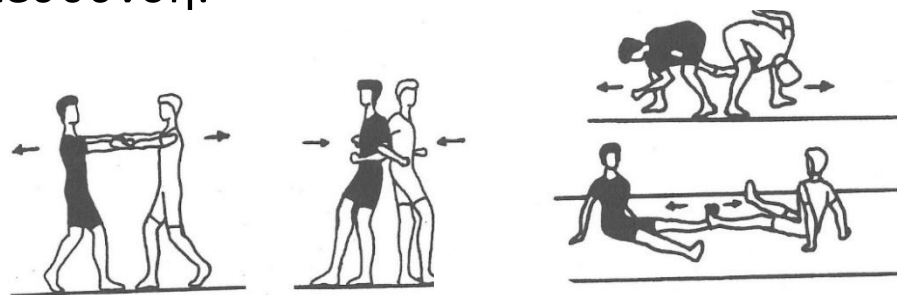


ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ IV

- Ο Α έλκει το χέρι του Β για να τον φέρει εκτός ισορροπίας.
Η άσκηση σταματά όταν ο Β σηκώσει το ένα του πόδι ή χάσει την ισορροπία του.

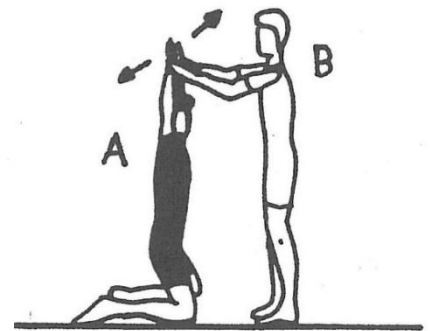
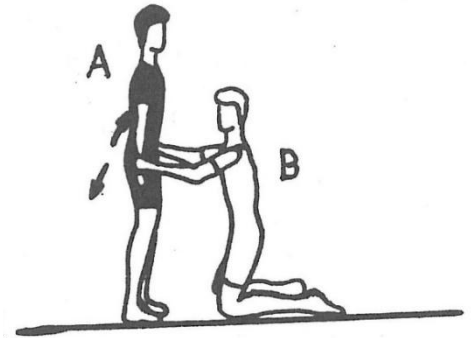


- Από διάφορες θέσεις προσπαθούν να μετακινήσουν ο ένας τον άλλον έλκοντας προς τη δική τους κατεύθυνση.



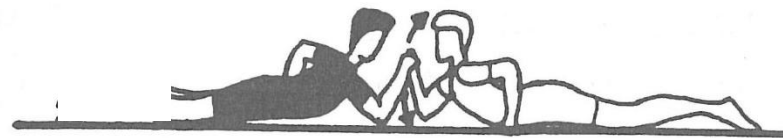
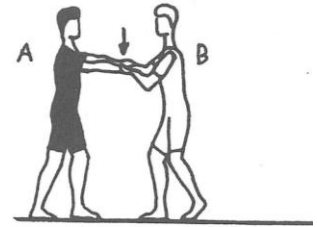
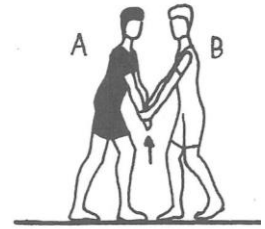
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ – ΩΜΩΝ I

- Ο Α προσπαθεί να φέρει τα χέρια του στην έκταση.
Ο Β μπορεί να ενεργήσει με δύο τρόπους:
α) εμποδίζει την κίνηση του Α με σταθερή δύναμη, δεν υπάρχει κίνηση (ισομετρική),
β) επιτρέπει αργά τα χέρια του Α να κινηθούν προς τα επάνω, υπάρχει κίνηση (μειομετρική).
- Ο Α προσπαθεί να επαναφέρει τα χέρια του στην έκταση. Ο Β ενεργεί όπως πριν.



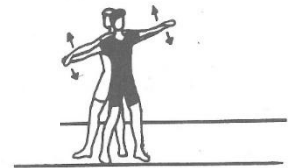
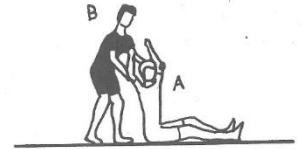
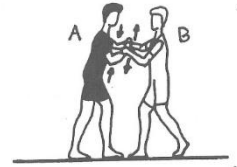
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ – ΩΜΩΝ II

- Ο Α προσπαθεί να φέρει τα χέρια του στην πρόταση.
Ο Β τον εμποδίζει όπως πριν.
- Ο Α προσπαθεί να φέρει τα χέρια του στη θέση προσοχής.
Ο Β τον εμποδίζει όπως πριν.
- Ο Α επιχειρεί έκταση των αγκώνων.
Ο Β τον εμποδίζει όπως πριν.
- «Μπρα-ντε-φέρ». Οι συνασκούμενοι προσπαθούν να στρέψουν και να πιέσουν προς τα κάτω ο ένας το χέρι του άλλου και σταματούν όταν ένα από τα δύο χέρια ακουμπήσει στο υπόστρωμα.



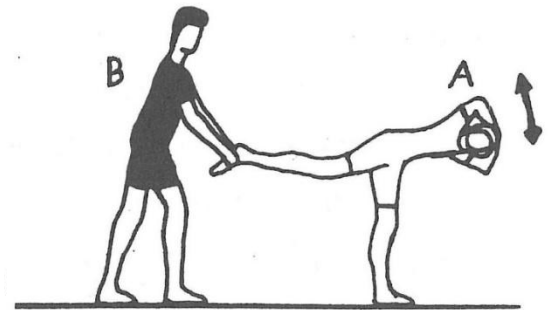
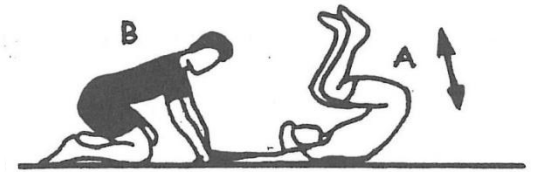
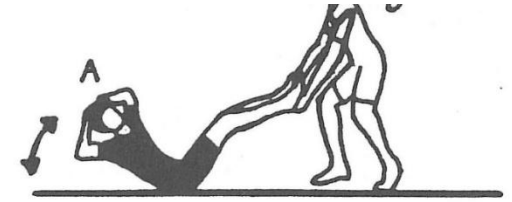
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ – ΩΜΩΝ III

- Ο Α σε θέση πρόπτυξης και ο Β με λαβή από τους καρπούς επιχειρεί να τους απομακρύνει. Ο Α μπορεί να λειτουργεί:
α) στατικά (ισομετρική σύσπαση) β) υποχωρητικά (πλειομετρική σύσπαση) στη δύναμη έλξης του Β.
- Ο Β σταθεροποιεί τους αγκώνες του Α που προσπαθεί να τους φέρει σε θέση προσοχής.
- Με τις πλάτες και λαβή χεριών στην έκταση επιχειρούν να υπερνικήσουν ο ένας την αντίσταση του άλλου.
- Αντιμέτωποι με λαβή χεριών λυγισμένα στους αγκώνες εκτελούν κάμψεις – τάσεις αλληλοδιαδόχως.



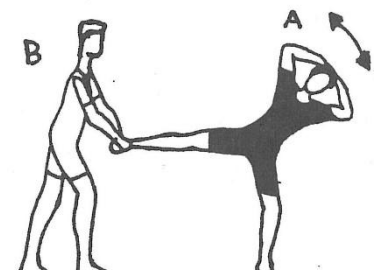
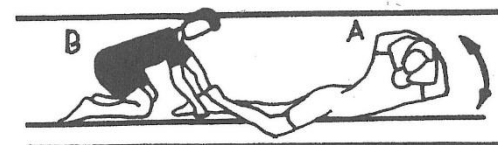
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ I

- Ο Β με λαβή στις φτέρνες του Α σταθεροποιεί τα λυγισμένα πόδια του Α που εκτελεί άρσεις – πτώσεις του κορμού από ύπτια κατάκλιση.
- Ο Β σταθεροποιεί τα χέρια του Α στο έδαφος. Ο Α από ύπτια κατάκλιση εκτελεί άρσεις – πτώσεις των γονάτων.
- Ο Α σε θέση ισορροπίας με τη σταθεροποίηση του ενός ποδιού από τον Β. Ο Α από την πρόκυψη – ανάκαμψη εκτελεί πτώσεις – άρσεις του κορμού.



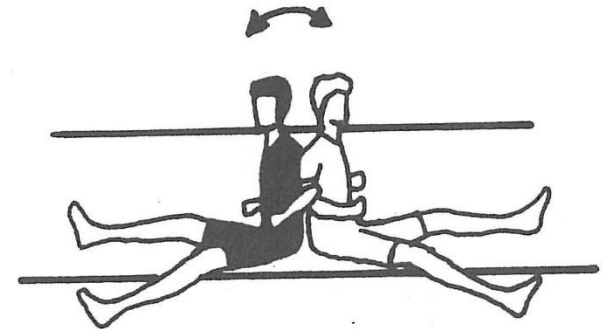
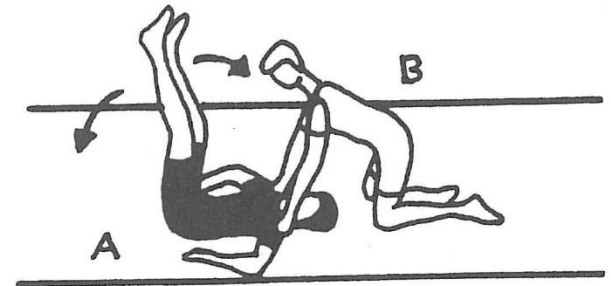
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ II

- Ο Α από πρηνή κατάκλιση – ανάκαμψη εκτελεί έκταση του κορμού μέχρι το στέρνο να χάσει την επαφή του με το υπόστρωμα ενώ ο Β του σταθεροποιεί τα πόδια.
- Ο Α από πρηνή κατάκλιση με τη μία κνήμη χιαστί και τα χέρια στην ανάκαμψη εκτελεί στροφή με πλάγιες άρσεις του κορμού ενώ ο Β του σταθεροποιεί τα πόδια.
- Ο Α από θέση πλάγιας ισορροπίας εκτελεί πτώσεις – άρσεις του κορμού πλαγίως με τη βοήθεια του Β.



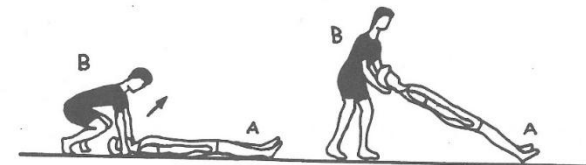
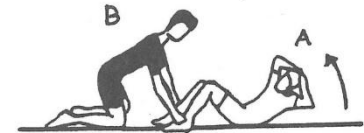
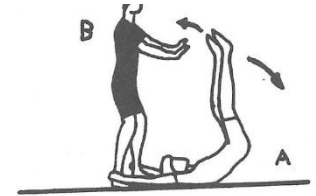
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ III

- Ο Α από ύπτια κατάκλιση με άρση των ποδιών σε κατακόρυφη θέση εκτελεί αργά στροφές του κορμού αριστερά – δεξιά μέχρι οι μηροί να ακουμπήσουν πλάγια με τη βοήθεια του Β που σταθεροποιεί τις ωμοπλάτες του στο υπόστρωμα.
- Οι συνασκούμενοι από εδραία θέση – διάσταση με πλάτες και λαβή στους αγκώνες εκτελούν στροφές του κορμού.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ IV

- Ο Β σε όρθια θέση διάσταση. Ο Α από ύπτια κατάκλιση και ανάταση με λαβή στα πόδια του Β εκτελεί αργά άρσεις των σκελών και κάμψη του κορμού προς τα επάνω. Όταν φθάσει στο ύψος του στήθους του Β αυτός τα ωθεί προς τα κάτω.
- Η σταθεροποίηση των ποδιών ή έλξη των άκρων ποδιών στις φτέρνες από τον Β διαφοροποιεί τη συνάσκηση αυτή σχετικά με τους μυς που δραστηριοποιούνται. Ο Α εκτελεί κάμψεις – πτώσεις του κορμού ή άρσεις – πτώσεις του κορμού.
- Ο Α σε ύπτια κατάκλιση με σώμα σφιγμένο (χέρια – κορμός – πόδια). Ο Β από βαθύ κάθισμα με λαβή στον αυχένα του Α επιχειρεί να τον σηκώσει.

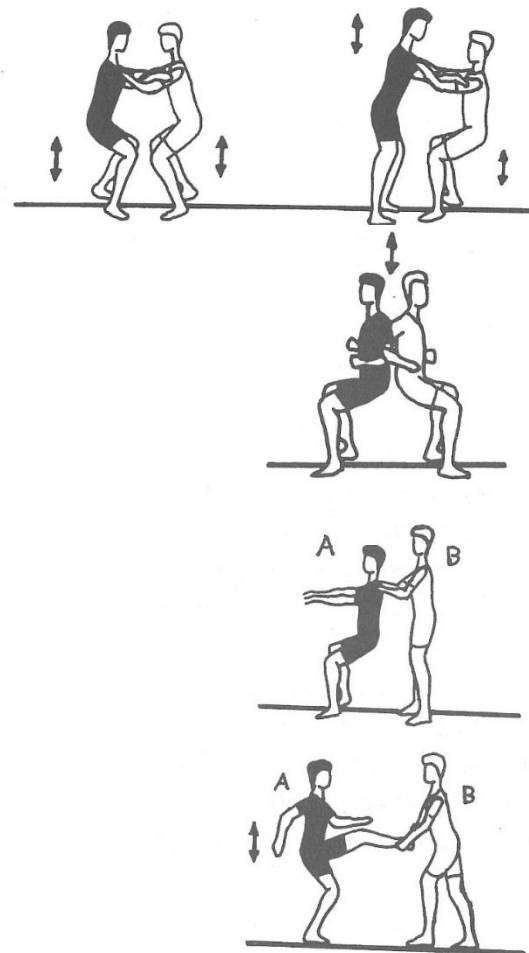


Συνασκήσεις ποδιών



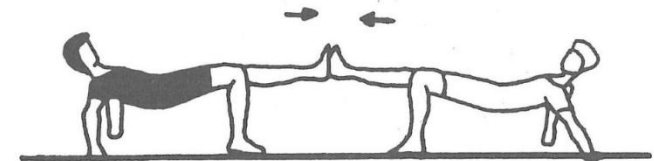
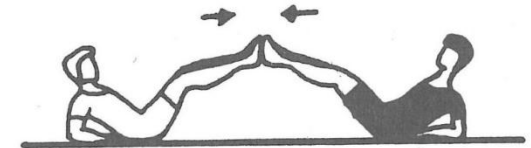
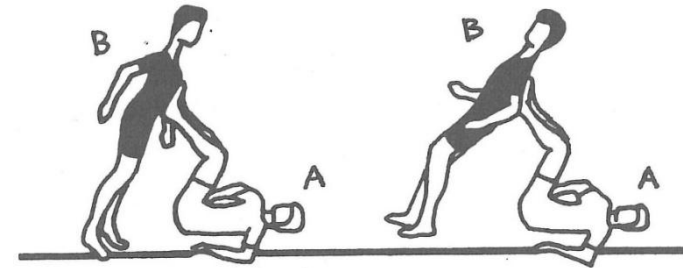
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ I

- Από όρθια θέση αντιμέτωποι με λαβή στους ώμους εκτελούν ημικαθίσματα ταυτόχρονα ή εναλλάξ.
- Από όρθια θέση με πλάτες και με χέρια να δένουν στους αγκώνες εκτελούν ταυτόχρονα ημικαθίσματα.
- Ο Α εκτελεί ημικαθίσματα με την πρόσθετη επιβάρυνση της πίεσης των χεριών του Β.
- Ο Α εκτελεί ημικάθισμα στο ένα πόδι με τη βοήθεια του Β για να ισορροπεί.



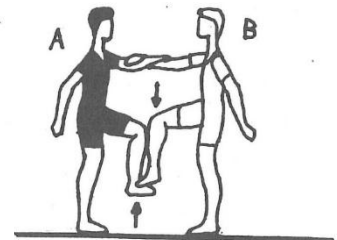
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ II

- Ο Α εκτελεί κάμψη – έκταση των γονάτων με την πρόσθετη επιβάρυνση της πίεσης του βάρους του σώματος του Β.
- Οι συνασκούμενοι αντιμέτωποι με τα πόδια λυγισμένα και τα πέλματα να εφάπτονται επιχειρούν να υπερνικήσουν ο ένας την αντίσταση του άλλου.
- Οι συνασκούμενοι αντιμέτωποι στην ύπτια στήριξη με το πόδι της ίδιας πλευράς να εφάπτεται στο πέλμα προσπαθούν να υπερνικήσουν ο ένας την αντίσταση του άλλου.



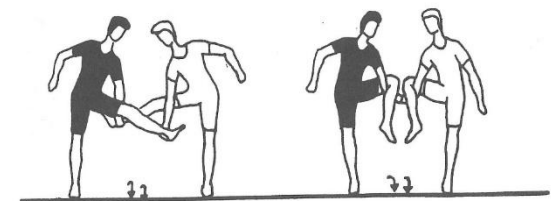
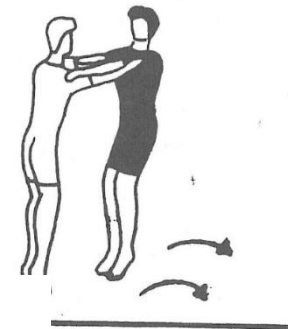
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ III

- Από ύπτια κατάκλιση ο ένας δίπλα στον άλλον σε αντίθετη κατεύθυνση με μπλεγμένα τα πόδια (δεξί – δεξί) στην άρση επιχειρούν να υπερνικήσουν ο ένας την αντίσταση του άλλου.
- Ο Α σε πρηνή κατάκλιση με τον Β να κάθεται με γονάτιση πάνω στους μηρούς του. Ο Α εκτελεί κάμψη – έκταση των κνημών με την αντίσταση του Β στις φτέρνες του.
- Αντιμέτωποι ο Β εφαρμόζει δύναμη πατώντας στο μετατόρσιο του Α. Ο Α εκτελεί κάμψη του ισχίου.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ IV

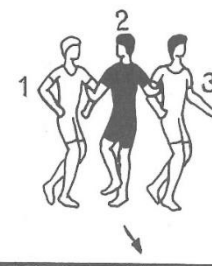
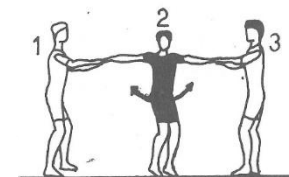
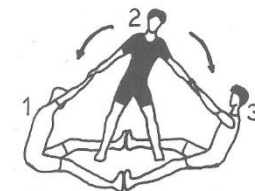
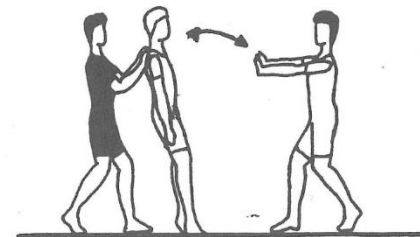
- Ο Α μετακινείται προς όλες τις κατευθύνσεις με το πρόσθετο βάρος του Β που πατάει πάνω στα μετα-τάρσιά του.
- Αντιμέτωποι σε όρθια θέση με τα χέρια στους ώμους και αμοιβαία υποστήριξη ισορροπίας εκτελούν αναπηδήσεις προς όλες τις κατευθύνσεις.
- Με αμοιβαία υποστήριξη ισορροπίας και στήριξη στο ένα πόδι εκτελούν αναπηδήσεις προς όλες τις κατευθύνσεις.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ Ι

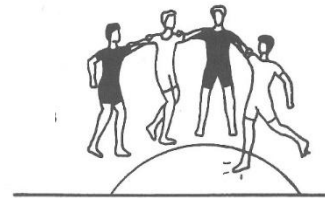
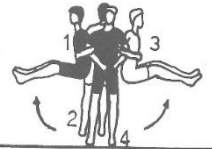
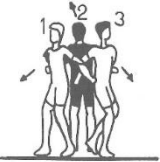
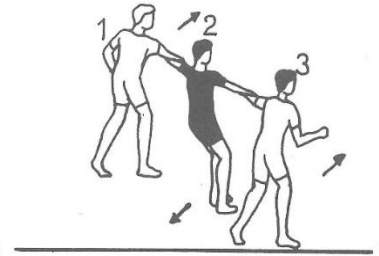
- Ο ασκούμενος στη μέση της απόστασης έχει το σώμα του τεντωμένο. Οι δύο άλλοι στις άκρες και σε απόσταση δύο περίπου μέτρων τον ωθούν προς την απέναντι κατεύθυνση.
- Ο 2 στη μέση λειτουργεί σαν συνδετικός κρίκος των ενεργειών του 1 και 3 που εκτελούν πτώσεις – άρσεις του κορμού εναλλάξ.
- Ο 2 στη μέση με τα χέρια στην έκταση συγκρατείται από τους 1 και 3 που βρίσκονται αριστερά και δεξιά του και εκτελεί στροφές του κορμού και των ποδιών του.
- Ο 2 στη μέση με διαφορετικό μέτωπο σε σχέση με τους 1 και 3 που κινούνται προς τα εμπρός αντιστέκεται προσπαθώντας να κινηθεί αντίθετα.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ II

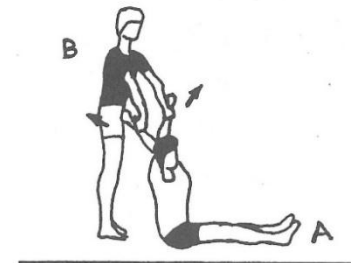
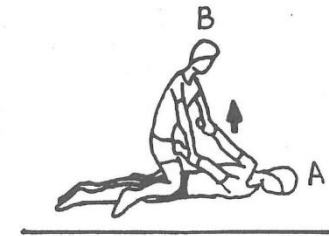
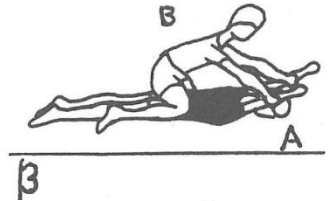
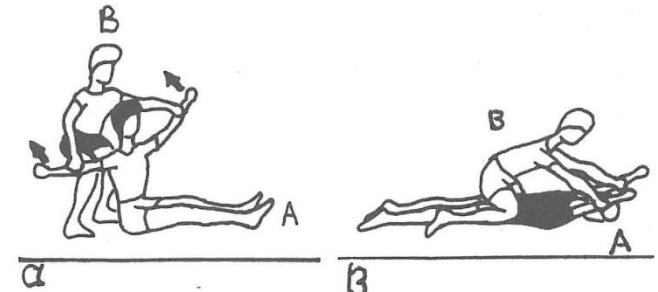
- Οι ασκούμενοι 1 και 3 με λαβή χεριών από τους ώμους και τον 2 στη μέση κινούνται προς τα εμπρός με τον 2 να αντιστέκεται προσπαθώντας να κινηθεί αντίθετα.
- Από όρθια θέση με πλάτες και τα χέρια να εμπλέκονται στους αγκώνες ο καθένας εφαρμόζει δύναμη προς το μέρος του.
- Από την ίδια θέση οι 1 και 3 εκτελούν άρση των ποδιών με τη στήριξη των 2 και 4.
- Σε κυκλική διάταξη ομάδες 6-12 ατόμων γύρω από ένα χαραγμένο κύκλο και λαβή από τους ώμους ο ένας προσπαθεί να εξαναγκάσει τον άλλον να πατήσει μέσα στον κύκλο.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ I

ΩΜΟΙ – ΘΩΡΑΚΑΣ

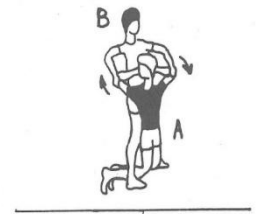
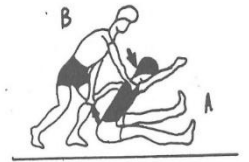
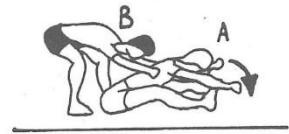
- Ο Β έλκει τα χέρια του Α σε υπερέκταση (σχ.α) ή σε υπερανάταση (σχ.β) και πιέζει ταυτόχρονα με τα γόνατά του τις ωμοπλάτες του Α.
- Ο Β με γονάτιση κάθεται πάνω στην πλάτη του Α που βρίσκεται σε πρηνή κατάκλιση και οδηγεί τα χέρια του Α προς τα επάνω.
- Ο Β από όρθια θέση πίσω από τον Α που βρίσκεται σε εδραία θέση – ανάταση με χιασμό των χεριών οδηγεί τα χέρια του Α σε οριακή θέση πλάγιας κάμψης.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ II

ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ – ΡΑΧΗ

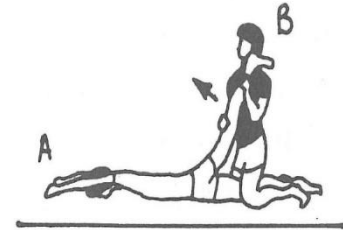
- Ο Α σε εδραία θέση – διάσταση – δίπλωση. Ο Β τοποθετώντας τα χέρια του στις κάτω πλευρές του θώρακα του Α τον πιέζει για πιο έντονη δίπλωση.
- Ο Α από εδραία θέση – διάσταση εκτελεί ετερόπλευρη δίπλωση με ημιανάταση – ημιέκταση. Ο Β με το ένα του χέρι πιέζει τη μία ωμοπλάτη και με το άλλο έλκει το χέρι του Α επιτυγχάνοντας πιο έντονη στροφή – δίπλωση.
- Ο Α από γονάτιση με γόνατα ελαφρώς ανοικτά και ανάκαμψη εκτελεί στροφή του κορμού και ο Β βρίσκεται πίσω του κρατώντας τους αγκώνες του Α επιτυγχάνοντας εντονότερη στροφή.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ III

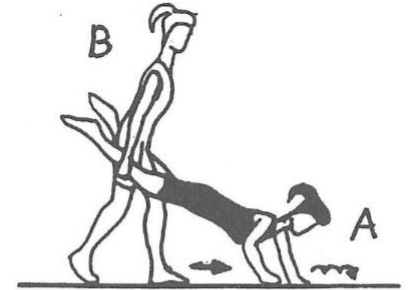
ΙΣΧΙΑ – ΠΟΔΙΑ

- Ο Α σε πρηνή κατάκλιση φέρνει το ένα του πόδι σε έκταση. Ο Β με σταθεροποίηση του ώμου του στο γόνατο του Α ωθεί για εντονότερη έκταση του ισχίου.
- Ο Α σε εδραία θέση με λυγισμένα τα γόνατά του σε απαγωγή και ο Β πιέζει με τα χέρια του προς τα κάτω τα γόνατα του Α για μεγαλύτερη απαγωγή του ισχίου.
- Ο Α από ύπτια κατάκλιση έρχεται στην ανεστραμμένη δίπλωση και ο Β πιέζει τα άκρα των ποδιών του Α για εντονότερη κάμψη. Η λεκάνη παραμένει σε επαφή με το υπόστρωμα και τα γόνατα τεντωμένα.

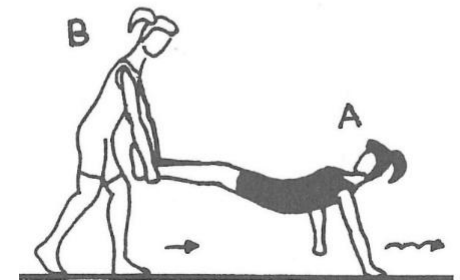


ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΒΑΡΟΥΣ Ι

- Ο Α στην πρηνή στήριξη με διάσταση. Ο Β με λαβή των χεριών από τα γόνατα ανυψώνει τα πόδια του Α μέχρι το ύψος της λεκάνης του όπου και τα σταθεροποιεί. Ο Α μπορεί να μετακινηθεί προς όλες τις κατευθύνσεις με χειροβάδιση.

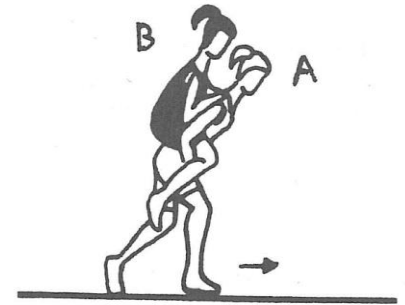


- Ο Α σε ύπτια στήριξη. Ο Β με λαβή από τους αστραγάλους σταθεροποιεί τα πόδια του Α στο ύψος των ώμων του Α. Ο Α μπορεί να μετακινηθεί προς όλες τις κατευθύνσεις με χειροβάδιση.

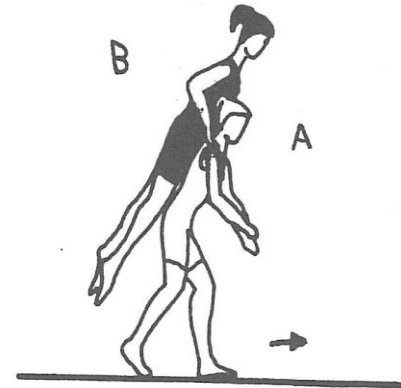


ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΒΑΡΟΥΣ II

- Ο Α σε όρθια θέση με διάσταση και μικρή κάμψη του κορμού και των γονάτων. Ο Β με λαβή από τους ώμους του Α και με άλμα «κάθεται» πάνω στον Α σφίγγοντας τα πόδια του γύρω από το σώμα του Α. Ο Α μπορεί να μετακινηθεί στο χώρο προς όλες τις κατευθύνσεις εκτός από προς τα πίσω.

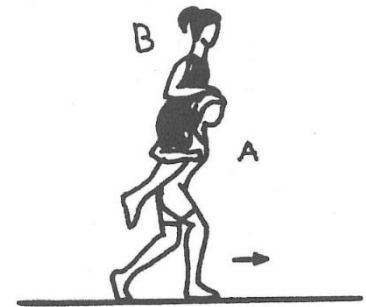
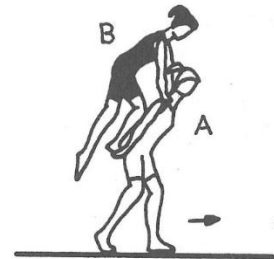
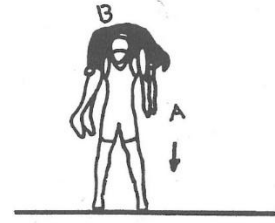


- Ο Α από την ίδια θέση και ο Β με άλμα έρχεται στη στήριξη πάνω στους ώμους του Α. Ο Α μπορεί να μετακινηθεί προς όλες τις κατευθύνσεις εκτός από την προς τα πίσω.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΒΑΡΟΥΣ III

- «Μεταφορά τραυματία». Ο Α αφού υποδεχτεί το βάρος του συνασκούμενου μπορεί να εκτελέσει: α) μετακινήσεις προς όλες τις κατευθύνσεις εκτός από προς τα πίσω, β) ημικαθίσματα.
- Ο Α από όρθια θέση με ελαφριά κάμψη του κορμού και των γονάτων προς τα εμπρός υποδέχεται το βάρος του συνασκούμενου στα δεμένα του χέρια πίσω στο ύψος της λεκάνης του. Ο Α μπορεί να μετακινηθεί προς όλες τις κατευθύνσεις εκτός από προς τα πίσω.
- Η μεταφορά συνασκούμενου πάνω στους ώμους απαιτεί πολύ καλό συντονισμό, εμπιστοσύνη αλλά και μέγιστη προσπάθεια από τον Α. Γι' αυτό προτείνεται μόνο σε άτομα άνω των 16 ετών.



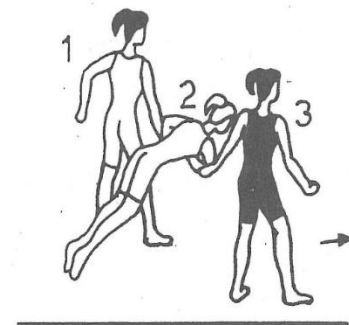
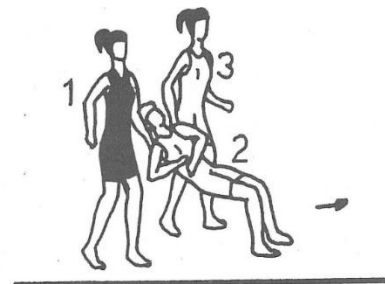
..



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΒΑΡΟΥΣ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ Ι

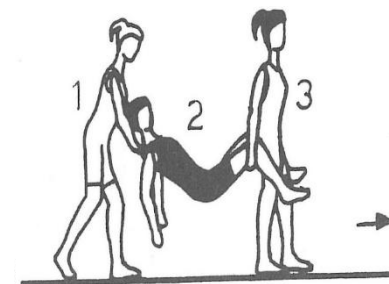
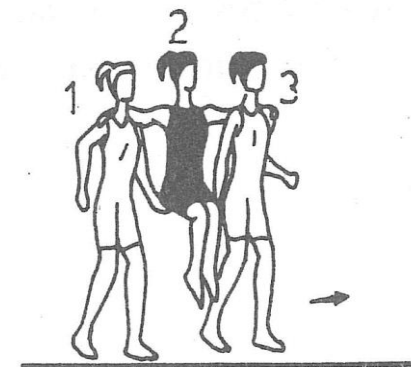
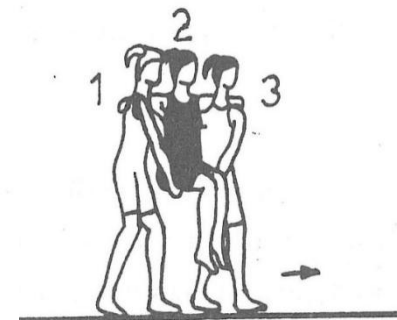
- Οι 1 και 3 με λαβή από τους βραχίονες του 2 τον μετακινούν προς τα εμπρός. Ο 2 βοηθάει περπατώντας.
- Οι 1 και 3 με λαβή από τους βραχίονες του 2, που έχει τα χέρια του σε πρόπτυξη και λαβή, τον μεταφέρουν σύροντάς τον προς τα εμπρός.
- Ο 3 είναι σε θέση πρόκυψης με τα χέρια του να στηρίζονται στη μέση του 1. Ο 2 ανεβαίνει και κάθεται πάνω στην πλάτη του 3. Μετακίνηση προς όλες τις κατευθύνσεις.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΒΑΡΟΥΣ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ II

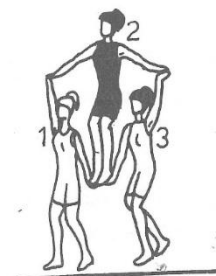
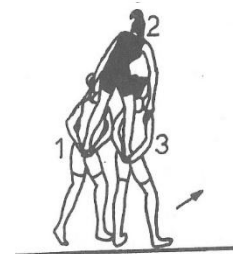
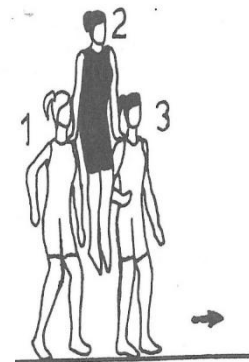
- Οι 1 και 3 δένουν τα χέρια τους και υποδέχονται τον 2.
Μετακίνηση με μεταφορά του 2 προς όλες τις κατευθύνσεις.
- Οι 1 και 3 με λαβή του ενός χεριού υποδέχονται τον 2.
Μετακίνηση με μεταφορά του 2 προς όλες τις κατευθύνσεις.
- «Μεταφορά τραυματία». Η λαβή, η ανύψωση, η μεταφορά και η εναπόθεση του 2 θα πρέπει να γίνεται με πολύ προσοχή και σωστή τεχνική από τους 1 και 3.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΒΑΡΟΥΣ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ III

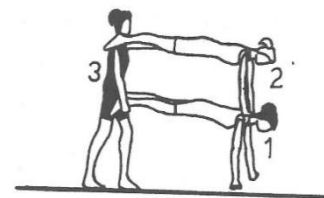
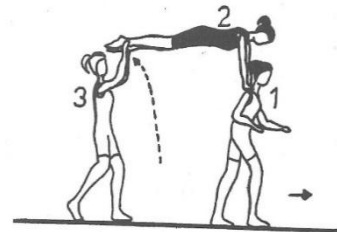
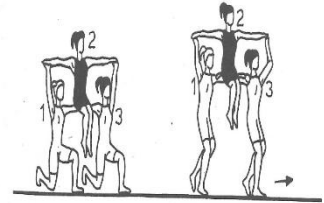
- Ο 2 με άλμα στηρίζεται στους ώμους των 1 και 3.
Μετακίνηση και μεταφορά του 2 προς όλες τις κατευθύνσεις.
- Οι 1 και 3 ο ένας δίπλα στον άλλον με γόνατα και κορμό ελαφρώς λυγισμένα εμπρός και τα χέρια δεμένα πίσω από την πλάτη υποδέχονται το βάρος του 2 που με στήριξη και εξάρτηση ελέγχει την ισορροπία του πάνω τους. Μετακίνηση και μεταφορά του 2 προς όλες τις κατευθύνσεις.
- Ο 2 με στήριξη των χεριών και των ποδιών του πάνω στα χέρια των 1 και 3 ελέγχει την ισορροπία του. Μετακίνηση και μεταφορά του 2 προς όλες τις κατευθύνσεις.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΒΑΡΟΥΣ

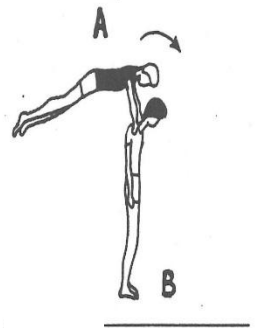
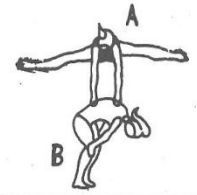
ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ IV

- Οι 1 και 3 ανυψώνουν τον 2 που κάθεται πάνω στους ενωμένους βραχίονές τους. Μετακίνηση και μεταφορά του 2 προς όλες τις κατευθύνσεις.
- Ο 1 με ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και τον κορμό προς τα εμπρός. Ο 2 τοποθετεί τα χέρια του στους ώμους του 1. Ο 3 με λαβή από τα πόδια του 2 τον ανυψώνει μέχρι την πρηνή οριζόντια θέση. Μετακίνηση και μεταφορά του 2 προς όλες τις κατευθύνσεις εκτός από προς τα πίσω.
- Ο 1 σε πρηνή στήριξη. Ο 3 σε ημιγονάτιση κρατά τα πόδια του 1. Ο 2 τοποθετεί τα χέρια του στους ώμους του 1 και τα πόδια του στους ώμους του 3. Ο 3 αργά σηκώνεται στην όρθια θέση ανυψώνοντας παράλληλα τους 1 και 2 στην οριζόντια πρηνή στήριξη. Μετακίνηση αργά προς τα εμπρός.



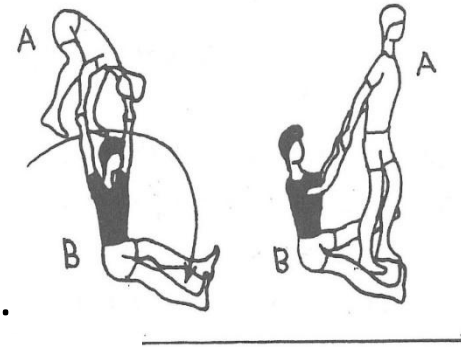
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΤΗΣΗΣ – ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ I

- Άλμα – διάσταση – διαπέραση. Η φάση της πτήσης αρχίζει από τη στιγμή της ώθησης του A με τα χέρια και τους ώμους πάνω στις ωμοπλάτες του B. Ο B θα πρέπει να έχει καλή θέση ισορροπίας και να φυλάσσει πάντα το κεφάλι του με κάμψη προς το στήρνο.
- Άλμα – διάσταση – διαπέραση. Ο B σε όρθια θέση. Ο A θα πρέπει να εκτελέσει προσεκτικά τη φορά, το πάτημα, την τοποθέτηση των χεριών εσωτερικά των ώμων του B, την ενέργεια της απώθησης για να πετύχει καλή πτήση. Το κεφάλι δεν πρέπει να καμφεί κατά τη διάρκεια της πτήσης. Τα χέρια θα κινηθούν στη λοξή ανάταση. Τα πόδια στη μικρή διάσταση και με ελαφριά κάμψη των γονάτων θα δώσουν ασφαλή προσγείωση.

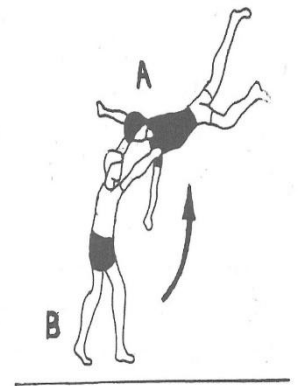


ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΤΗΣΗΣ – ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ II

- Άλμα – συσπείρωση – διαπέραση. Ο Β στην εδραία θέση, διάσταση και ανάταση (χωρίς υπερέκταση κορμού).
Ο Α εκτελεί εισαγωγικό άλμα στηριζόμενος στις παλάμες του Β. Μετά από καλή συσπείρωση έρχεται στην προσγείωση.

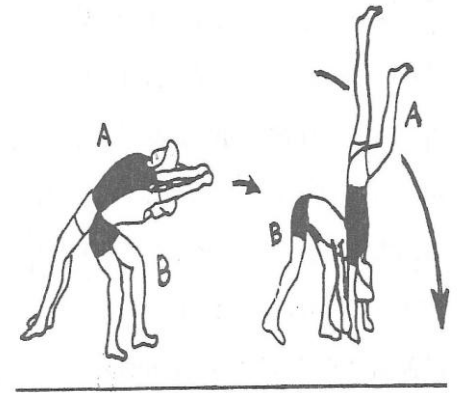


- Ο Α και ο Β αντιμέτωποι σε θέση ετοιμότητας για επιτόπιο άλμα.
Ο Α εκτελεί εκτίναξη προς τα πάνω υποστηριζόμενος από τον Β με λαβή στους βραχίονες.

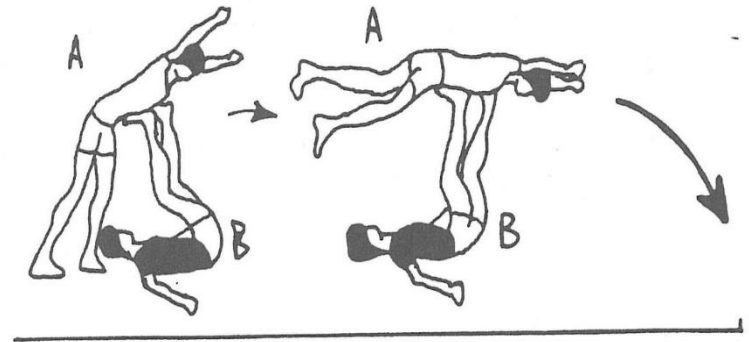


ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΤΗΣΗΣ – ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ III

- Χειροανακυβίστηση με βοήθεια. Οι Α και Β με πλάτες στην όρθια θέση. Ο Β με λαβή στους πήχεις του Α εκτελεί αργά κάμψη του κορμού οδηγώντας τον Α σε θέση υπερέκτασης. Ο Α στη συνέχεια οδηγεί τα πόδια του στην κατακόρυφο και με στήριξη των χεριών στην ανόρθωση. Όταν η άσκηση εκτελείται με ευκολία τότε από τη θέση της υπερέκτασης με ώθηση του κορμού του Β, ο Α εκτελεί ανακυβίστηση χωρίς στήριξη των χεριών.

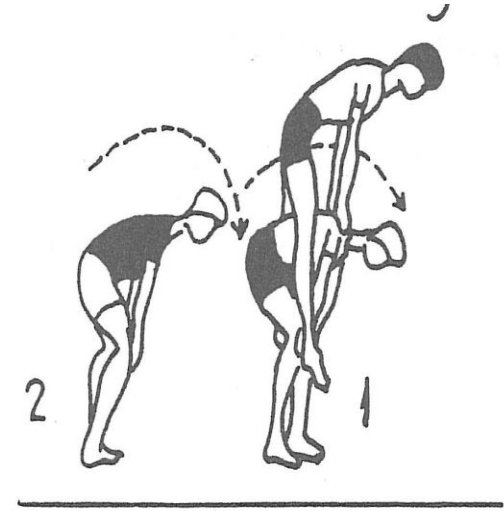


- Ο Α εκτελεί κυβίστηση με στήριξη – ώθηση του Β.

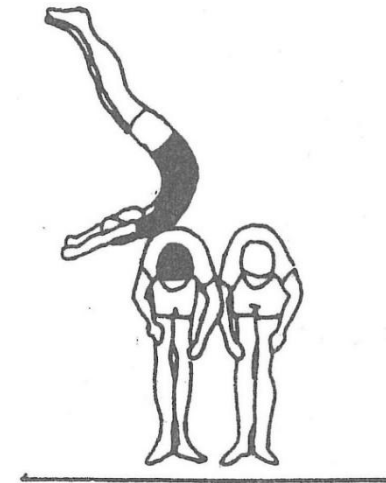
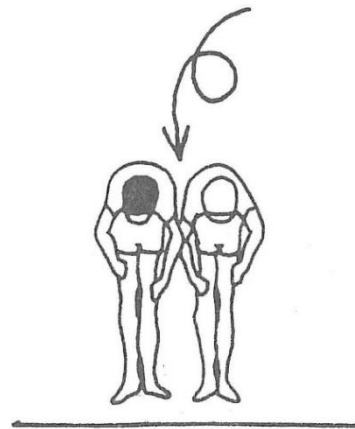


ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΤΗΣΗΣ – ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ - ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ I

- Ο τελευταίος πρώτος με συνεχόμενα άλματα – διάσταση – διαπέραση σε ομάδες των 3 – 6 ατόμων.



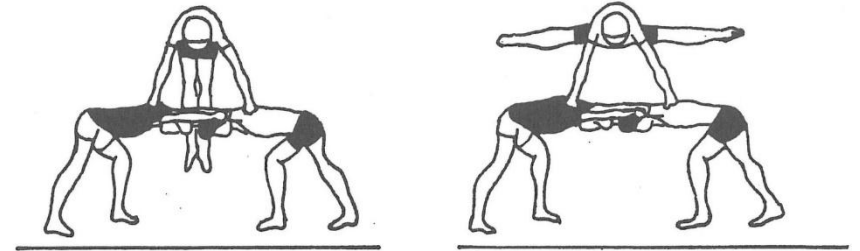
- «Βαρελάκια».



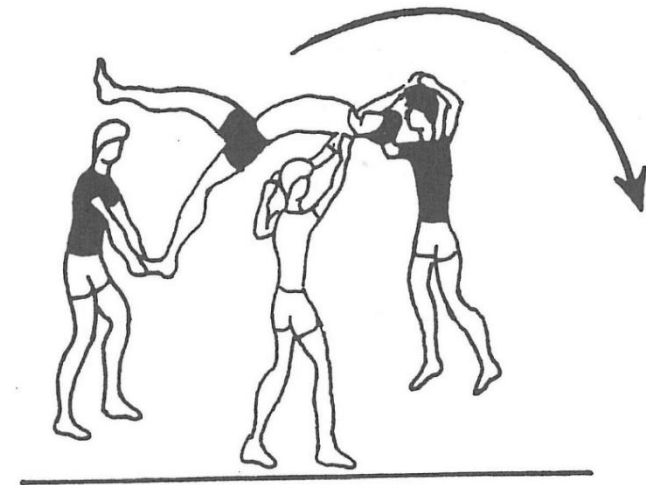
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΤΗΣΗΣ – ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ - ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ II

- Άλμα – διάσταση – διαπέραση και παραλλαγή.

Άλμα – συσπείρωση – διαπέραση.



- Ο ασκούμενος με τη βοήθεια των συνασκουμένων εκτελεί ανακυβίστηση. Όταν αποκτηθεί εξοικείωση θα εκτελέσει περιφορά – αιώρηση με τεντωμένο σώμα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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



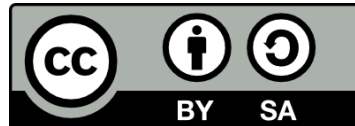
Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Μπαρκούκης Βασίλειος, Αναστασιάδης Θεοφύλακτος. «Παιδαγωγική γυμναστική. Ενότητα 1. Ελεύθερες γυμναστικές ασκήσεις: Οι συνασκήσεις». 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





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.

