



# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ενότητα 9. Σταθερά γυμναστικά όργανα: Σωλήνες και σχοινί αναρρίχησης

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



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



# 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

ΑΝΟΙΧΤΑ  
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ  
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



# ΣΤΑΘΕΡΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Σωλήνες και σχοινί αναρρίχησης

# Περιεχόμενα ενότητας

1. Κάθετοι – σταθεροί σωλήνες αναρρίχησης.
2. Αναρρίχηση σε σταθερούς σωλήνες.
3. Σχοινί αναρρίχησης και μέτρα ασφαλείας.
4. Βασική τεχνική αναρρίχησης.
5. Ασκήσεις αναρρίχησης.
6. Αιωρήσεις.



# Σκοποί ενότητας

- Η ανάλυση της τεχνικής της αναρρίχησης σε σωλήνες και σχοινιά.
- Η παρουσίαση ασκήσεων αναρρίχησης και αιωρήσεων.

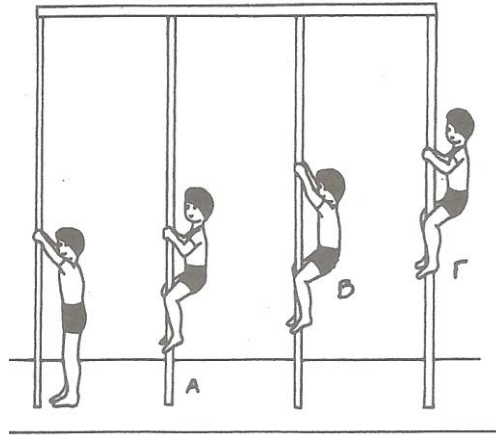


# ΚΑΘΕΤΟΙ - ΣΤΑΘΕΡΟΙ ΣΩΛΗΝΕΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

- Χρησιμοποιούνται σαν σταθερά γυμναστικά όργανα για κλειστούς ή ανοικτούς χώρους εξάσκησης. Αναγκαία η ύπαρξη στρωμάτων ή σκάμματος με άμμο στη βάση για την ασφάλεια των παιδιών. Οι ασκήσεις με αυτά στοχεύουν στην ανάπτυξη της δύναμης και βελτιώνουν το συντονισμό των χεριών και των ποδιών.
- Στην τρίτη τάξη του δημοτικού προηγείται η διδασκαλία τους από εκείνης του σχοινιού.



# ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΕΡΟΥΣ ΣΩΛΗΝΕΣ Ι

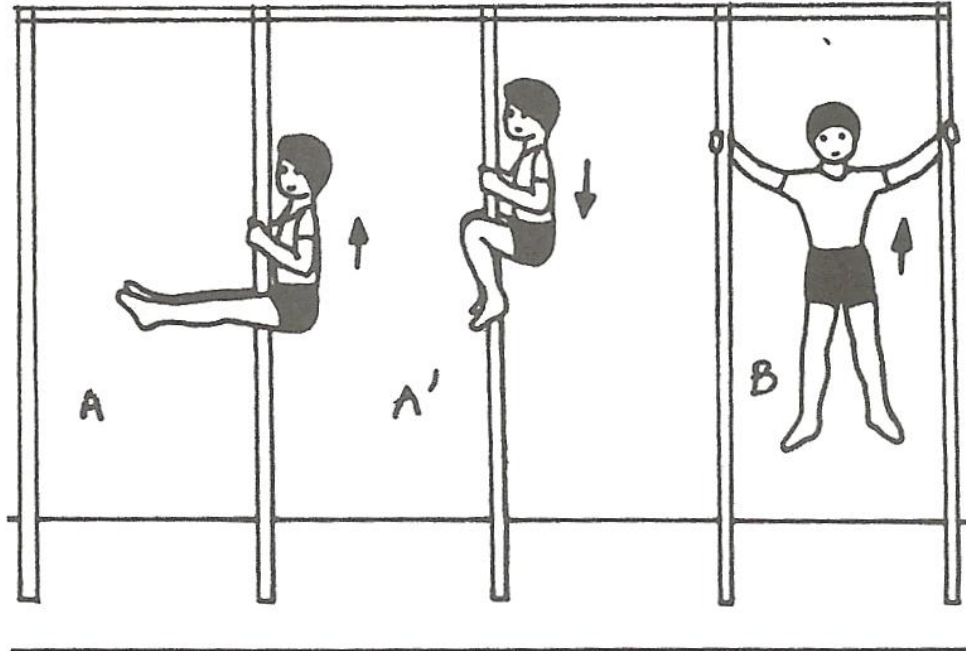


Η κίνηση αρχίζει με λαβή των χεριών στο σωλήνα πάνω από το κεφάλι και με μικρή αναπήδηση και κάμψη των χεριών το σώμα σταθεροποιείται στη θέση Α με τα πόδια λυγισμένα και το μέσα μέρος των πελμάτων και των μηρών να σφίγγει γύρω από το σωλήνα. Από τη θέση αυτή τα χέρια προσεκτικά θα συρθούν προς τα επάνω για να πιάσουν ψηλότερα στη θέση Β. Στη τρίτη φάση (Γ), το παιδί έλκει το σώμα του με τα χέρια, με ελαφρύ τέντωμα των ποδιών για να φέρει το σώμα σε μια υψηλότερη θέση. Η εναλλαγή των φάσεων συνεχίζεται με κάμψη ισχίων, σταθεροποίηση, έλξη χεριών και ώθηση ποδιών. **Προσοχή** στο κατέβασμα. Να γίνεται αργά χωρίς μέτωπο στον ήλιο.





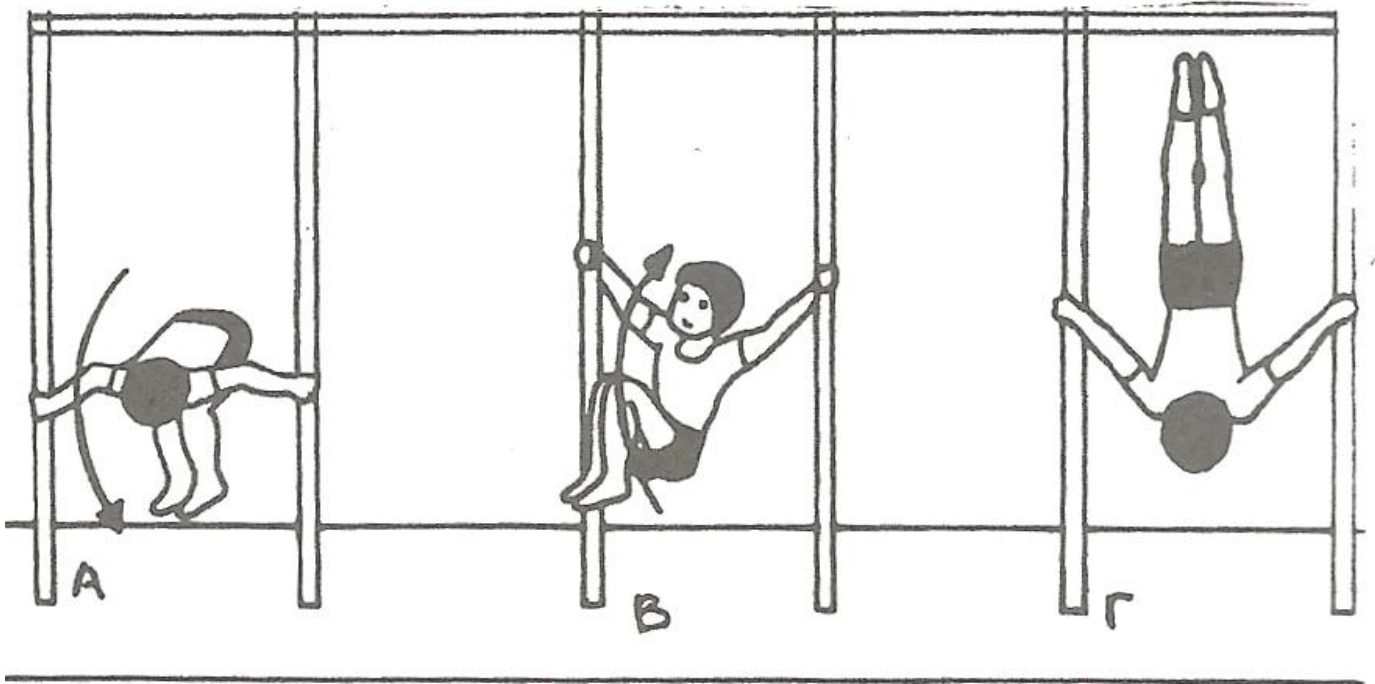
# ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΕΡΟΥΣ ΣΩΛΗΝΕΣ II



Η προσπάθεια αναρρίχησης του A γίνεται χωρίς τη συμμετοχή των άκρων ποδιών. Τα χέρια κινούνται πιο γρήγορα και με μικρότερες αλλαγές λαβής εναλλάξ. Στην κάθοδο η συμμετοχή των ποδιών είναι απαραίτητη (A'). Μπορεί να γίνει και το αντίθετο. Μία πολύ δύσκολη μορφή αναρρίχησης είναι η προσπάθεια (B) σε δύο σωλήνες μόνο με χέρια.



# ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΕΡΟΥΣ ΣΩΛΗΝΕΣ III



A. κυβίστηση με αναπήδηση B. Ανακυβίστηση Γ. Ανεστραμμένη εξάρτηση - έλεγχος του σώματος.



# ΣΧΟΙΝΙ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

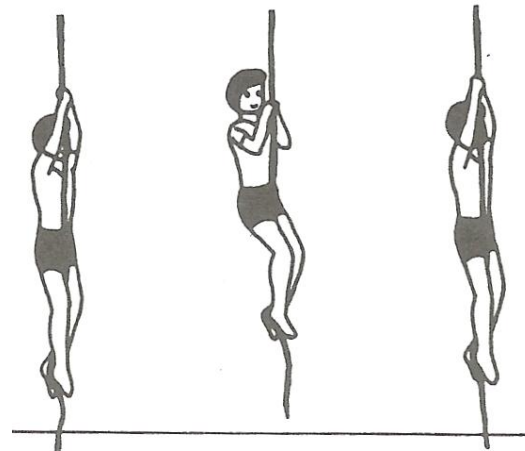
- Πρέπει να είναι σταθεροποιημένο σε μηχανισμό στην οροφή που να κλειδώνει με ασφάλεια και να προηγηθούν ασκήσεις δύναμης των μυών των χεριών και των ώμων καθώς και ψυχολογική ενίσχυση των παιδιών.
- Απαραίτητη η εξασφάλιση των παρακάτω μέτρων ασφάλειας:
  - 1) Στρώματα γυμναστικής ή άμμος κάτω από τα σχοινιά.
  - 2) Δεν πρέπει ποτέ να ανεβαίνουν σε σχοινί που αιωρείται.
  - 3) Ποτέ δεν γίνεται η κατάβαση-κάθοδος με γλίστρημα.
  - 4) Δεν κάνουν άλμα - κάθοδο, ούτε κατεβαίνουν ένα αιωρούμενο σχοινί.
  - 5) Δεν επιτρέπεται καμιά δραστηριότητα στα σχοινιά αναρρίχησης χωρίς την παρουσία του γυμναστή.



# ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

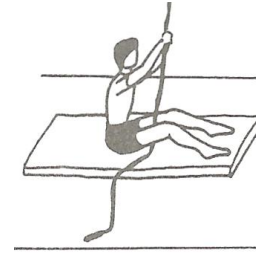
## Τρεις φάσεις

- 1) Τα χέρια έλκουν το σώμα προς τα επάνω με τα πόδια να είναι σταθεροποιημένα, το σχοινί εμπλέκεται ανάμεσα στους μηρούς, κυρίως στο «κουντεπιέ» και στο πέλμα.
- 2) Αλλαγή θέσης ποδιών προς τα επάνω και νέα σταθεροποίηση με το σχοινί να σφίγγεται από τα άκρα των ποδιών.
- 3) Τα χέρια με μικρές, σίγουρες κινήσεις αλλάζουν θέση προς τα επάνω εναλλάξ (αριστερό - δεξί).

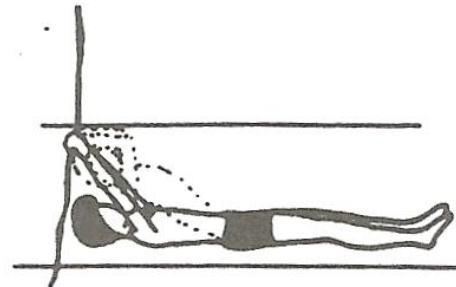
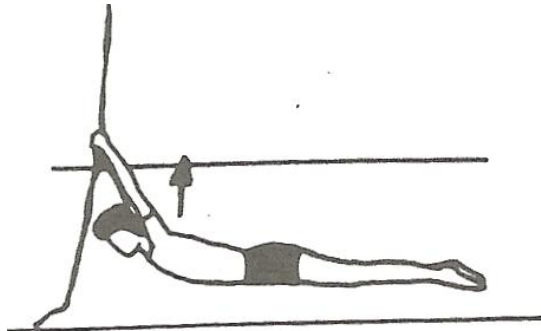


# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ I

- Εδραία θέση, λαβή χεριών ψηλά, έλξεις χεριών.



- Μικρές αιωρήσεις με την επίβλεψη του καθηγητή Φ.Α.

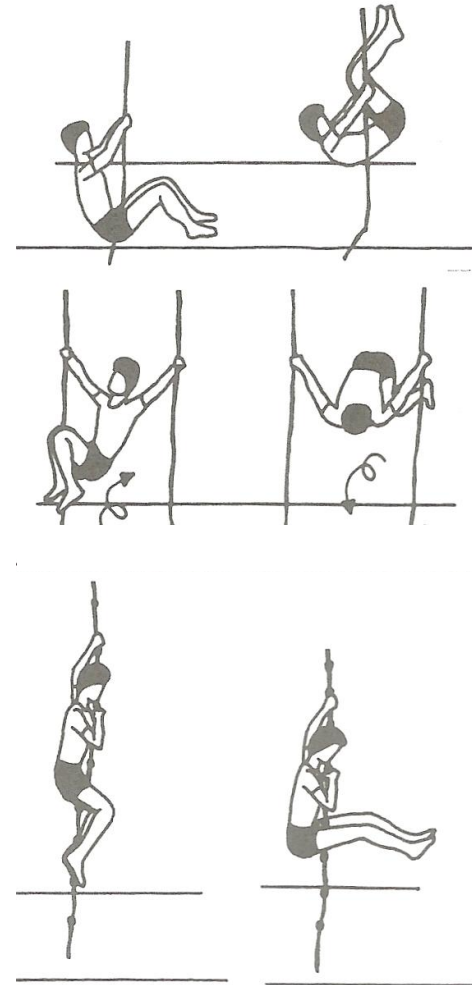


- Πρηνής κατάκλιση. Λαβή των χεριών και προσπάθεια έλξης - άρσης κορμού. Παραλλαγή από ύπτια κατάκλιση.



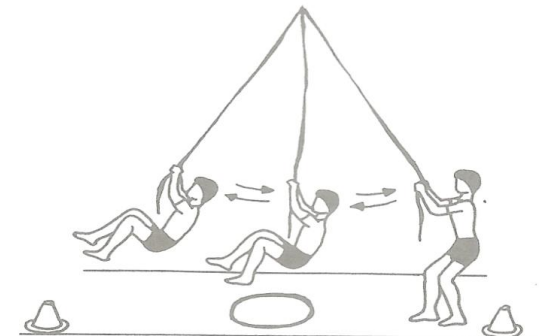
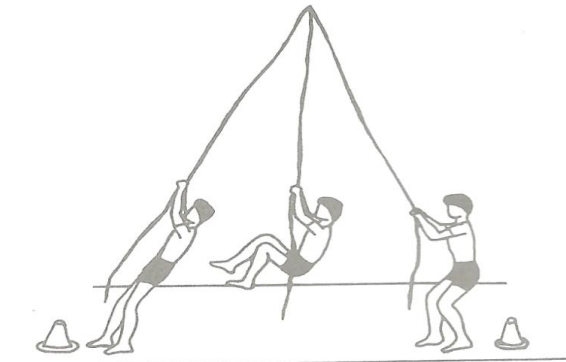
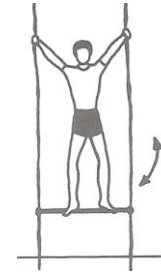
# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ II

- Εδραία θέση-άρση ισχίων, ανακυβίστηση.
- Με δύο σχοινιά ανακυβίστηση – κυβίστηση.
- Εξάρτηση σε σχοινί με «κόμπους» χαμηλού ύψους πάνω από το έδαφος.



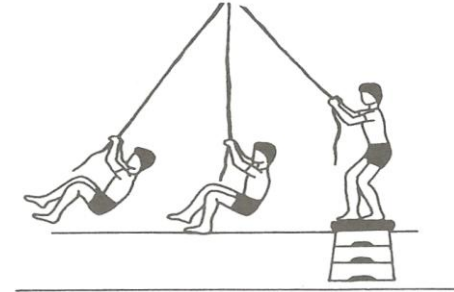
# ΑΙΩΡΗΣΕΙΣ Ι

- **Άσκηση εξάσκησης στην αιώρηση**  
30-40 εκ. από το έδαφος σταθεροποιείται μια γερή ράβδος και τα δύο σχοινιά μετατρέπονται σε αιώρα. Αρχικά από εδραία θέση, μετά από όρθια.
- Αλλαγή θέσης από το σημείο Α στο Β με μικρή αιώρηση.
- Η προηγούμενη αλλά με υπερπήδηση εμποδίου.

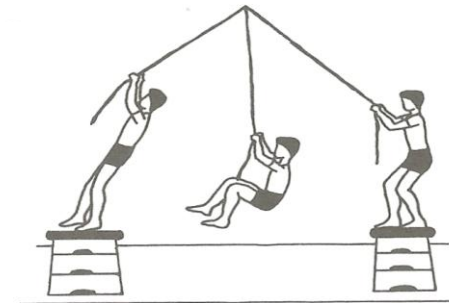


# ΑΙΩΡΗΣΕΙΣ II

- Αιώρηση σε υψηλότερο σημείο.



- Αιώρηση αλλαγής θέσης.



- Αιώρηση μεταφοράς μπάλας.  
Ρίψη απελευθέρωση της μπάλας  
μέσα στο καλάθι.





# 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 9. Σταθερά γυμναστικά όργανα: Σωλήνες και σχοινί αναρρίχησης». 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.

