



Αντιπτέριση (ΕΠ027)

Ενότητα 8: Footwork (Βηματισμοί)

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

Footwork (Βηματισμοί)

Περιεχόμενα ενότητας

1. Βηματισμοί.
 - i. Split step.
2. Εξάσκηση.



Σκοποί ενότητας

- Κατανόηση των βηματισμών.
- Κατανόηση της σημασίας των βηματισμών.
- Εξάσκηση στους βηματισμούς.



Βηματισμοί

- Η σωστή εκμάθηση των βηματισμών είναι από το πιο σημαντικό –ίσως– στοιχείο της τεχνικής του αθλήματος. Στο σωστό βηματισμό στηρίζεται η σωστή τεχνική εκτέλεση των κτυπημάτων, η άνετη και ξεκούραστη μετακίνηση στο γήπεδο, η έγκαιρη επιστροφή στη βάση και προπάντων, η ανά πάσα στιγμή γνώση της θέσης του παίκτη και του φτερού σε σχέση με τα όρια του γηπέδου.



Η βάση 1

- Ως βάση θεωρείται το σημείο που πρέπει ο αθλητής να επιστρέφει μετά από κάθε κτύπημα του φτερού από τη δική του πλευρά. Η κίνηση στη βάση πρέπει να συνοδεύει το κτύπημα και την πτήση του φτερού με τέτοιο τρόπο ώστε να βρίσκεται σε διαρκή κίνηση και να φτάνει στη βάση του ταυτόχρονα με το κτύπημα του φτερού από τον αντίπαλο παίκτη.



Η βάση 2

- Η ακριβής θέση της βάσης εξαρτάται -κυρίως- από:
 - Το χέρι της ρακέτας (δεξιό/αριστερό-χειρας).
 - Την απόσταση του φτερού -στο απέναντι γήπεδο- από το δίχτυ.
 - Το ύψος του φτερού στο απέναντι γήπεδο.



Split step

- Η προσγείωση στη βάση γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε ο ασκούμενος να είναι έτοιμος για την καινούργια μετακίνηση. Αυτό απαιτεί να μην υπάρχει σταμάτημα, αλλά μια στιγμιαία βύθιση (λύγισμα γονάτων), με αποτέλεσμα να αποκτήσουν οι αρθρώσεις (ποδοκνημικές και γονάτου) την απαραίτητη τάση για την ώθηση προς την νέα κατεύθυνση. Η ώθηση παράγει μια αναπήδηση, όπου τα πόδια προσγειώνονται σε νέες θέσεις, προς την νέα κατεύθυνση. Ο κορμός θα πρέπει να παραμένει όρθιος σε όλη τη διάρκεια της μετακίνησης.



Εξάσκηση (με “shadow badminton”)

- Μετακίνηση από τη βάση σε ένα σημείο τη φορά (σετ των 3-5 επαναλήψεων).
- Μετακίνηση από τη βάση σε δύο σημεία τη φορά (μπρος/πίσω ή δεξιά/αριστερά).
- Ολοκλήρωση περιστροφής στα 4 σημεία.
- Η εξάσκηση γίνεται με εντολή/υπόδειξη του βοηθού-προπονητή σε τυχαία σειρά (διάρκεια ανάλογη του επιπέδου του ασκούμενου, από 30” έως 2’).
- Ο ασκούμενος εκτελεί τις μετακινήσεις με προαποφασισμένη σειρά και έλεγχο χρόνου (είτε από τον ίδιο, είτε από τον βοηθό-προπονητή).



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πατερμιάν Στεπάν-Σαρκίς, «Αντιπτέριση. Footwork (Βηματισμοί)». 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.

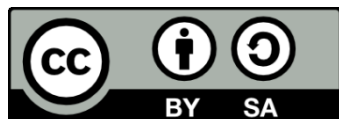
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Μαριάννα 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.

