

Όπως και με τα υπόλοιπα γυμναστικά όργανα και στις ασκήσεις εδάφους, έγινε μεγάλο άλμα, σχετικά με την ποιότητα των συνδυασμών και την τεχνική εκτέλεση των αθλητών. Τώρα οι συνδυασμοί εκτελούνται με εξαιρετικά δύσκολα ακροβατικά άλματα και ενδιαφέρουσες δυναμικές ασκήσεις.

Η ανάπτυξη αυτή των ασκήσεων εδάφους, καθορίζεται από πολυάριθμους παράγοντες:

1. Η αξιοποίηση των υλικών μέσων
2. Η πλούσια παιδαγωγική πείρα
3. Η τελειοποίηση της μεθοδολογίας κατά την προπόνηση.

Για πολλά χρόνια οι συνδυασμοί των ασκήσεων εδάφους γινόταν πάνω σε σκληρά ταπί, που δυσκόλευαν την εκτέλεση επικίνδυνων ασκήσεων. Οι καινούργιες όμως συνθήκες επιτρέπουν τη γρήγορη καλύτευση της τεχνικής των πολυσύνθετων ακροβατικών σε συνδυασμό με την πιο αποτελεσματική και χρησιμότερη μέθοδο διδασκαλίας κατά την προπόνηση. Τα μεγάλα και μικρά τραμπολίνο, τα σκάμματα με το αφρολέξ, οι ελαστικοί ακροβατικοί διάδρομοι και οι ζώνες ασφαλείας είναι μερικά από τα όργανα που χρησιμοποιούν οι αθλήτριες στις προπονήσεις τους. Όλα αυτά τα βοηθητικά μέσα αναπτύξανε την κινητήρια δύναμη των δυνατοτήτων των αθλητών και τους απελευθέρωσε από το φόβο πιθανών τραυματισμών.

**Σκαρπίδη Δέσποινα Β2**



### ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

από ένα παιδί που κάνει ιππασία

Πώς ονομάζεσαι ;

Πετρούλα Σπανού

Από ότι ξέρουμε ασχολείσαι με την ιππασία ...

Πώς και την επέλεξες ;

Την επέλεξα γιατί είναι ένα ενδιαφέρον άθλημα το

οποίο έχει σχέση με τ' άλογα που τα λατρεύω ιδιαίτερα .Το ν' ανεβαίνεις πάνω τους σε κάνει να ξεχνάς τα προβλήματά σου .

- Πόσα χρόνια ασχολείσαι με την ιππασία ;

1 χρόνο

- Περίγραψε μας το χώρο εκεί.

Είναι ένας μεγάλος χώρος στον οποίο εξασκούμε στην ιππασία και στάβλους στους οποίους μένουν τα άλογα

- Πού βρίσκεται ;

Έξω από το Άργος .

- Αθλείσαι με κάποιο συγκεκριμένο άλογο ;

Ναι, είναι αρσενικό και το όνομα του είναι Κεραυνός

- Τι κάνετε ακριβώς εκεί ;

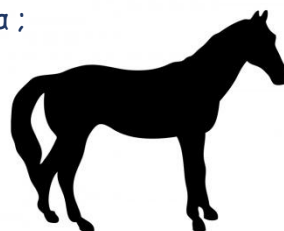
Κάνουμε ασκήσεις με τα άλογα , όπως να περνάμε εμπόδια και τέτοια .

- Θα πρότεινες σε κάποιον να ασχοληθεί με την ιππασία ;

Ναι, γιατί είναι διασκεδαστικό.

- Ευχαριστούμε για την συνέντευξη !

Εγώ ευχαριστώ



**(Δανάη Συρεγγέλα, Α3)**