

ΥΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

1. ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΑΣΑ ,ΝΤΡΙΠΛΑ ΔΕΞΙ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΧΕΡΙ, ΜΠΑΣΙΜΟ ΔΕΞΙ-ΑΡΙΣΤΕΡΟ,
ΣΟΥΤ, ΜΠΛΟΚ ΑΟΥΤ-ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ.

ΑΜΥΝΑ ΖΩΝΗΣ, ΑΜΥΝΑ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ (ΘΕΩΡΙΑ)

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

2. ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ, ΠΑΣΑ ΜΑΝΣΕΤΑ, ΚΑΡΦΙ, ΜΠΛΟΚ,
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ, ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

3. ΧΑΝΤΜΠΩΛ

ΠΑΣΑ, ΥΠΟΔΟΧΗ ΠΑΣΑΣ, 3 ΒΗΜΑΤΑ, 3 ΒΗΜΑΤΑ-ΣΚΑΣΙΜΟ+3
ΒΗΜΑΤΑ,ΣΟΥΤ.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

4. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΠΑΣΑ – ΥΠΟΔΟΧΗ (ΤΡΟΠΟΙ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑΤΟΣ ΜΠΑΛΑΣ)

ΚΟΝΤΡΟΛ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΜΠΑΛΑΣ

ΝΤΡΙΠΛΑ

ΜΑΚΡΙΝΗ ΨΗΛΗ ΠΑΣΑ- ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΜΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ

ΣΟΥΤ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

5. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

ΣΥΡΤΟΣ ΣΤΑ ΤΡΙΑ

ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟΣ (ΤΑ 12 ΒΗΜΑΤΑ)