

3^η ΟΜΑΔΑ

- ΠΑΛΛΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
- ΜΠΙΜΠΙΚΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- ΤΣΑΛΙΑΓΚΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
- ΤΣΑΛΑ ΒΙΚΗ

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

- Η ρυθμική γυμναστική είναι μια σύνθεση τέχνης και αθλητισμού ,ένας συνδυασμός γυμναστικής με χορό ,και είναι ένα αποκλειστικά γυναικείο Ολυμπιακό αγώνισμα.
- Θεωρείται το πλέον κατάλληλο άθλημα για κορίτσια μικρής ηλικίας καθώς τους δίνει την ευκαιρία να εξοικειωθούν με την άσκηση ,να αναπτύξουν νέες σωματικές δυνατότητες ,και να αποκτήσουν αρμονία ,χάρη και έκφραση στην κίνηση

ΣΩΣΤΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Η αθλήτρια πρέπει να είναι ευλύγιστη , έμπειρη στο μπαλέτο και στους μοντέρνους χορούς , με ισορροπημένο μυϊκό σύστημα. Ο απόλυτος έλεγχος των μυών είναι απαραίτητος για τη μείωση της έντασης που εμποδίζει την ακτίνα και την άνεση των κινήσεων.
- Σε κάθε τομέα του αθλητισμού πρέπει να γίνεται χωριστή προπόνηση αλλά πολλές ώρες είναι επίσης απαραίτητες για την απόκτηση της συνολικής εκφραστικότητας.
- Απαιτούνται τουλάχιστον 7 χρόνια προπονήσεων για να φτάσει μια γυμνάστρια σε επίπεδο πρωταθλητισμού.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

- Η ρυθμική γυμναστική εφευρέθηκε στις αρχές του 20ου αιώνα στη Γερμανία και στη Σουηδία. Η πρώτη διοργάνωση πραγματοποιήθηκε το 1948 στην Ρωσία , το άθλημα αυτό έμεινε στην σκιά της καλλιτεχνικής γυμναστικής έως το 1956. Η καλλιτεχνική φύση του το έκανε πολύ δημοφιλές στην Ανατολική Ευρώπη και το 1962 αναγνωρίστηκε ως ανεξάρτητο σπορ από τη Διεθνή Ομοσπονδία Γυμναστικής.

EIKONES



Ενόργανη Γυμναστική

- Τα πρώτα βήματα του αθλούμενου στην αγωνιστική ενόργανη γυμναστική (άνδρες - γυναίκες) πρέπει να γίνουν αργά, σταθερά και με γνώμονα το "χτίσιμο" σωστών βάσεων για την ομαλή πορεία στο μέλλον. Το κάθε όργανο έχει τα δικά του βασικά χαρακτηριστικά των οποίων ο προπονητής ή η προπονήτρια πρέπει να έχει βαθιά γνώση για να μπορεί να ασχοληθεί με κάθε λεπτομέρεια. Η επιφανειακή προσέγγιση θα οδηγήσει σε καταγραφή λανθασμένων πληροφοριών οι οποίες σε βάθος χρόνου θα είναι ανασταλτικός παράγοντας στην εξέλιξη ακόμα και του πιο "ταλαντούχου" αθλητή. Χρειάζεται λοιπόν πολύ προσοχή στην σωστή καθοδήγηση των τεχνικών βασικών ασκήσεων κυρίως τα πρώτα αγωνιστικά χρόνια του αθλούμενου.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Η σωστή θέση του σώματος στην κατακόρυφο, η οποία είναι στοιχείο που σε καθημερινή βάση θα πρέπει να διδάσκεται και να προσεγγίζεται από διαφορετικές αρχικές θέσεις και σε όλα τα όργανα. Όλα τα μέρη του σώματος (δάχτυλα ποδιών, πέλματα, γόνατα, λεκάνη, οσφυϊκή και θωρακική μοίρα σπονδυλικής στήλης, κεφάλι, ώμοι, αγκώνες, παλάμες χεριών) θα πρέπει να βρίσκονται όσο πιο κοντά γίνεται στον νοητό κάθετο άξονα που περνά από τα δάχτυλα των ποδιών και καταλήγει στα δάχτυλα των χεριών)

ΕΙΚΟΝΕΣ



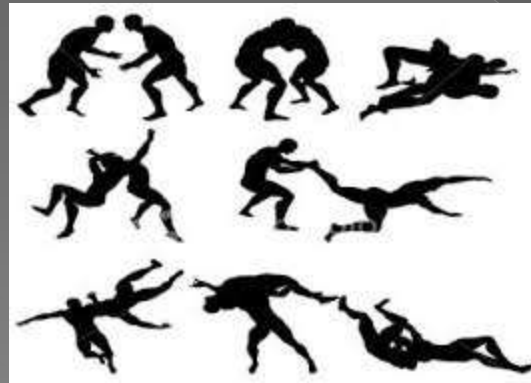
Αγγεία Αρχαίας Εποχής



Αθλητισμός γενικότερα

- Ο **αθλητισμός** είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι . Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούνταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούνταν για την στρατιωτική εκπαίδευση γενική τάση ήταν ιδίως τον 18 και 19^ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν η ιππασία και η ξιφασκία.

ΕΙΚΟΝΕΣ



ΤΕΛΟΣ