

Μάθημα ασφαλούς εκτέλεση βασικών ασκήσεων κοιλιακών

Προθέρμανση: Δυναμικό ζέσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').

Κυρίως μέρος: Επίδειξη της ασφαλούς εκτέλεσης κοιλιακών από ύπτια θέση (Εικόνα 1.)



Εικόνα 1. Βασική άσκηση κοιλιακών

με έμφαση στα παρακάτω:

- α) «κλειδώμα» της λεκάνης με πρόσθια στροφή της λεκάνης (συμβουλή για δυνατότητα ισομετρικών κοιλιακών σε όρθια θέση μόνο με την παραπάνω κίνηση της λεκάνης).
 - β) θέση των χεριών είτε σταυρωτά πάνω από την κοιλιά (μέτρια ένταση) είτε δίπλα από τα αυτιά με ανοιχτούς αγκώνες (μεγαλύτερη ένταση).
 - γ) αποφυγή τραβήγματος του αυχένα με τα χέρια καθώς και κάμψη του αυχένα μπροστά κατά την ανύψωση (κοιτάζω προς το ταβάνι).
 - δ) κάμψη του κορμού με μέτωπο προς τα πάνω μέχρι να ξεκολλήσουν και τα πλευρά αλλά όχι παραπάνω (μειομετρική δράση κοιλιακών αποφυγή δράσης των καμπτήρων του ισχίου).
 - ε) Ανεβαίνουμε γρήγορα μένουμε στο ανώτατο σημείο και κατεβαίνουμε αργά για μεγαλύτερη επιβάρυνση.
 - στ) Εκπνοή κατά την κάμψη (ανέβασμα) – εισπνοή κατά την έκταση (κατέβασμα)
- Επαναλαμβανόμενες εκτελέσεις σε ζευγάρια 1 σετ των 30 δευτ. ένας κάνει ένας διορθώνει (μέθοδος αμοιβαίας διδασκαλίας) με επίβλεψη του ΚΦΑ και προσοχή κάθε φορά σε 1-2 σημεία έμφασης (30').
 - Επίδειξη και εκτέλεση διατάσεων κοιλιακών με στήριξη στους αγκώνες (αν υπάρχει επιβάρυνση της μέσης) ή στις παλάμες (Εικόνα 2.) και έμφαση στη βαθειά αναπνοή (5').



Εικόνα 2. Διάταση κοιλιακών (Στάση κόμπρας).

Αποθεραπεία: Τεχνική χαλάρωσης με συγκέντρωση στην αναπνοή και χαλαρή μουσική (5')

Μάθημα ασφαλούς εκτέλεση βασικών ασκήσεων ραχιαίων

Προθέρμανση: Δυναμικό ζέσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').

Κυρίως μέρος: Επίδειξη της ασφαλούς εκτέλεσης ραχιαίων από πρηνή θέση (Εικόνα 1.)



Εικόνα 1.

με έμφαση στα παρακάτω:

- α) ενωμένα πόδια να ακουμπούν στο έδαφος
 - β) θέση των χεριών είτε σταυρωτά πάνω από τη λεκάνη (μέτρια ένταση) είτε δίπλα από τα αυτιά με ανοιχτούς αγκώνες (μεγαλύτερη ένταση)
 - γ) αποφυγή κάμψης του αυχένα πίσω κατά την ανύψωση (κοιτάζουμε διαρκώς προς τα κάτω)
 - δ) πριν την έναρξη της κίνηση ασφάλιση της μέσης με σφίξιμο των γλουτών έκταση του κορμού με μέτωπο προς τα κάτω μέχρι να ξεκολλήσουν και τα πλευρά αλλά όχι παραπάνω (μειομετρική δράση ραχιαίων αποφυγή μεγάλης φόρτισης)
 - ε) Ανεβαίνουμε γρήγορα μένουμε στο ανώτατο σημείο και κατεβαίνουμε αργά για μεγαλύτερη επιβάρυνση
 - στ) Εκπνοή κατά την έκταση (ανέβασμα) – εισπνοή κατά την κάμψη (κατέβασμα).
- Επαναλαμβανόμενες εκτελέσεις σε ζευγάρια 1 σετ των 30 δευτ. ένας κάνει ένας διορθώνει (μέθοδος αμοιβαίας διδασκαλίας) με επίβλεψη του ΚΦΑ και προσοχή κάθε φορά σε 1-2 σημεία έμφασης (30').
 - Μετά από κάθε σετ εκτέλεση της βασικής διάτασης (Εικόνα 2)
 - Επίδειξη και εκτέλεση διατάσεων ραχιαίων (Εικόνες 3, 4, 5) (5'):



Εικόνα 2. Βασική διάταση ραχιαίων



Εικόνα 3. Ανασήκωση του γόνατος προς το θώρακα



Εικόνα 3. Ταλάντευση στην ράχη












Εικόνα 4. Πιάσιμο του γόνατος και τοποθέτησή του στο έδαφος λυγισμένο στην άλλη μεριά του σώματος

Αποθεραπεία: Τεχνική χαλάρωσης με συγκέντρωση στην αναπνοή και χαλαρή μουσική (5')

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης ραχιαίων

Προθέρμανση: Δυναμικό ζέσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').

Κυρίως μέρος: Σε ζευγάρια 1 σετ των 30 δευτ. ένας μαθητής εκτελεί ενώ ο άλλος διορθώνει με επίβλεψη του ΚΦΑ και μουσική (35').










A/A	Φωτογραφία άσκησης	Περιγραφή	Διάρκεια
1.		Απλούς ραχιαίους από πρηνή θέση με άρση του κορμού.	30 δευτ.
2.		Άρση της λεκάνης με σφικτή κοιλιά και γλουτούς.	30 δευτ.
3.		Άρση αντίθετου χεριού-ποδιού και «μένω».	30 δευτ.
4.		Από πρηνή θέση άρση των ποδιών είτε ένα τη φορά είτε και τα 2 μαζί ενωμένα με σφικτούς γλουτούς	30 δευτ.
5.		Σε πρηνή θέση στήριξη στις στους αγκώνες-πήχεις-γροθιές και στα δάχτυλα των ποδιών.	30 δευτ.
6.		Διάταση με κάθισμα στις φτέρνες.	30 δευτ.
7.		Διάταση με ανόρθωση του γόνατος στο θώρακα.	30 δευτ.
8.		Διάταση με πλάγια κάμψη του γόνατος.	30 δευτ.
9.		Διάταση με ανόρθωση και πτώση του θώρακα.	30 δευτ.

Αποθεραπεία: Τεχνική χαλάρωσης με συγκέντρωση στην αναπνοή και χαλαρή μουσική (5')

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης κοιλιακών

Προθέρμανση: Δυναμικό ζέσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').

Κυρίως μέρος: Σε ζευγάρια 1 σετ των 30 δευτ. ένας μαθητής εκτελεί ενώ ο άλλος διορθώνει με επίβλεψη του ΚΦΑ και μουσική (35').

A/A	Φωτογραφία άσκησης	Περιγραφή	Διάρκεια
1.		Απλούς κοιλιακούς από ύπτια θέση με λυγισμένα γόνατα.	30 δευτ.
2.		Απλούς κοιλιακούς από ύπτια θέση με γόνατα στις 90°.	30 δευτ.
3.		Πλάγιους κοιλιακούς από ύπτια θέση με λυγισμένα γόνατα κλίση τους προς τα δεξιά ή τα αριστερά.	30 δευτ. σε κάθε πλευρά
4.		Κοιλιακούς από ύπτια θέση με λυγισμένα γόνατα και πλάγια κάμψη του κορμού προς τα δεξιά ή τα αριστερά.	30 δευτ. σε κάθε πλευρά
5.		Σε πρηνή θέση στήριξη στις στους αγκώνες-πήχεις-γροθιές και στα δάχτυλα των ποδιών.	30 δευτ.
6.		Σε πλάγια θέση στήριξη στον ένα αγκώνα-πήχη-γροθιά και στο πλάι της πατούσας.	30 δευτ. σε κάθε πλευρά
7.		Ύπτια θέση με πιάσιμο των αστραγάλων του βοηθού και έχοντας λυγισμένα τα γόνατα (90°) ανέβασμα της λεκάνης και των ποδιών προς τα πάνω.	30 δευτ.
8.		Ύπτια θέση με στήριξη σε ανοιχτά χέρια και με λυγισμένα γόνατα (90°) είτε με τεντωμένα (πιο δύσκολο) πλάγια κίνηση από τη μία μεριά στην άλλη.	30 δευτ.
9.		Διάταση στη θέση «κόμπρα».	30 δευτ.

Αποθεραπεία: Τεχνική χαλάρωσης με συγκέντρωση στην αναπνοή και χαλαρή μουσική (5')