

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ

ΒΑΔΙΣΗ

ΠΡΩΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ

(2- 3 ΕΤΩΝ)

- Δυσκολία διατήρησης όρθιας θέσης
- Μικρά βήματα
- Η κίνηση των σκελών δύσκαμπτη
- Το πέλμα επίπεδο κατά την επαφή στο έδαφος
- Τα δάχτυλα των ποδιών είναι στραμμένα προς τα έξω για μεγαλύτερη βάση στήριξης
- Οι βραχίονες βρίσκονται μακριά από τις πλευρές για να διατηρηθεί η ισορροπία

ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

(3- 4 ΕΤΩΝ)

- Ομαλοποίηση κινητικού προτύπου
- Μήκος βήματος μεγαλύτερο
- Αρχίζει να διαφαίνεται η επαφή της πτέρνας πρώτα και μετά των δαχτύλων
- Οι βραχίονες ευρίσκονται κάτω και κοντά στις πλευρές του σώματος
- Τα δάχτυλα των ποδιών αρχίζουν να μη στρέφονται προς τα έξω
- Εμφανή ανύψωση του κορμού σε κάθε βηματισμό

ΎΡΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ

(5-7 ΕΤΩΝ)

- Η κίνηση βραχιόνων γίνεται αντίθετα με την κίνηση των σκελών
- Παρατηρείται στενότερη βάση στήριξης και τα δάχτυλα των ποδιών είναι στραμμένα προς τα εμπρός
- Χαλαρός και μεγαλύτερος διασκελισμός
- Μικρή κάθετη ανύψωση του σώματος σε κάθε βηματισμό
- Η επαφή με το έδαφος γίνεται με πτέρνα και ακολουθούν δάχτυλα

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ

ΤΡΕΞΙΜΟ

ΠΡΩΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ (2- 3 ΕΤΩΝ)

- Η αιώρηση του σκέλους είναι βραχεία και περιορισμένη
- Ο διασκελισμός δύσκαπτος και ανισομερής
- Δεν υπάρχει εναέρια φάση
- Το σκέλος που στηρίζει το σώμα δεν είναι τεντωμένο
- Η κίνηση των βραχιονίων είναι δύσκαμπτη και μακριά από τις πλευρές του σώματος
- Η αιώρηση του σκέλους στοχεύει διαγώνια προς τα έξω για μεγαλύτερη βάση στήριξης

ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ (3- 4 ΕΤΩΝ)

- Μικρή αύξηση μήκους διασκελισμού, αιώρηση βραχιόνων και ταχύτητα
- Μικρή αλλά εμφανής εναέρια φάση
- Το σκέλος που υποστηρίζει το σώμα τεντώνει
- Η οριζόντια κίνηση των βραχιόνων μειώνεται
- Η αιώρηση του σκέλους γίνεται πιο κοντά στη γραμμή που περνά από το κέντρο του σώματος κάθετα

ΏΡΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ (5-7 ΕΤΩΝ)

- Το μήκος και η ταχύτητα του διασκελισμού έχει αυξηθεί σημαντικά
- Παρατηρείται εναέρια φάση
- Η επαναφορά του μηρού είναι παράλληλη με το έδαφος
- Τα άκρα αιωρούνται κοντά στις πλευρές του σώματος και αντίθετα με την κίνηση των σκελών
- Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι περίπου σε ορθή γωνία

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ

ΛΑΚΤΙΣΜΑ

ΠΡΩΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ (2-3 ΕΤΩΝ)

- Στη προπαρασκευαστική φάση ο κορμός μένει αμέτοχος ενώ η αιώρηση του σκέλους είναι περιορισμένη
- Οι βραχίονες ανυψώνονται στα πλάγια για να διατηρηθεί η ισορροπία και η κίνηση είναι δύσκαμπτη κατά τη διάρκεια του λακτίσματος
- Παρατηρείται περισσότερο σπρώξιμο μπάλας παρά λάκτισμα

ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ (3- 4 ΕΤΩΝ)

- Η προπαρασκευαστική κίνηση επικεντρώνεται στη κίνηση του γόνατου ενώ το σκέλος παραμένει λυγισμένο κατά τη διάρκεια του λακτίσματος
- Το σκέλος δεν ακολουθεί την τροχιά της μπάλας
- Ένα ή περισσότερα βήματα μπορεί να ακολουθήσουν το λάκτισμα λόγω της κεκτημένης ταχύτητας του σκέλους

ΎΡΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ (5-7 ΕΤΩΝ)

- Το σκέλος αιωρείται προς τα πίσω από το ύψος του ισχίου κατά την προπαρασκευαστική φάση ενώ οι βραχίονες κινούνται αντίθετα ο ένας από τον άλλο κατά το λάκτισμα
- Ο κορμός κάμπτεται στο ύψος της μέσης μετά το λάκτισμα
- Το μήκος της αιώρησης του σκέλους αυξάνεται ενώ η προσέγγιση της μπάλας γίνεται με μεγάλη επιτάχυνση και συχνά με μικρή αναπήδηση ή τρέξιμο

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΑΛΜΑ

ΠΡΩΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ

(2- 3 ΕΤΩΝ)

- Περιορισμένη συμμετοχή βραχιόνων και δεν υποβοηθούν στο άλμα
- Κατά την εναέρια φάση οι βραχίονες κινούνται προς όλες τις κατευθύνσεις για τη διατήρηση της ισορροπίας
- Ο κορμός κινείται σε κατεύθυνση με πολύ περιορισμένη έμφαση στο μήκος του άλματος
- Η προπαρασκευαστική φάση είναι ελλιπής όσον αναφορά την κάμψη γονάτων
- Παρατηρείται δυσκολία στη χρήση των δυο σκελών ταυτόχρονα
- Η προέκταση γονάτων και ισχύων κατά τη φάση απογείωσης είναι περιορισμένη
- Στην προσγείωση το βάρος του σώματος πέφτει προς τα πίσω

ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

(3- 4 ΕΤΩΝ)

- Οι βραχίονες υποβοηθούν την προπαρασκευαστική φάση κινούμενοι προς τα εμπρός
- Κατά τη διάρκεια της εναέριας φάσης οι βραχίονες κινούνται μακριά από τις πλευρές του κορμού για τη διατήρηση της ισορροπίας
- Η προπαρασκευαστική φάση είναι σταθερή καθώς και η προέκταση τους κατά την εναέρια φάση
- Τα ισχύα είναι σε κάμψη κατά την εναέρια φάση

ΩΡΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ

(5-7 ΕΤΩΝ)

- Οι βραχίονες κινούνται προς τα πίσω και πάνω κατά την προπαρασκευαστική φάση
- Κατά τη φάση της απογείωσης οι βραχίονες αιωρούνται με δύναμη προς τα εμπρός και φθάνουν

ψηλά

- Οι βραχίονες διατηρούνται ψηλά σε όλη την εναέρια φάση υποβοηθώντας την ταχύτητα του σώματος
- Ο κορμός κινείται προς τα εμπρός παρά προς τα επάνω
- Η προπαρασκευαστική φάση είναι εμφανής και η προέκταση των ισχύων και γονάτων πλήρης κατά την απογείωση
- Οι μηροί ευρίσκονται σε παράλληλη θέση με το έδαφος ενώ οι κνήμες είναι κάθετες κατά την εναέρια φάση
- Το βάρος του σώματος κατά την προσγείωση είναι προς τα εμπρός

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ

ΣΥΛΛΗΨΗ ΜΠΑΛΑΣ

ΠΡΩΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ

(2- 3 ΕΤΩΝ)

- Αντίδραση αποφυγής
- Το σώμα βοηθά στη σύλληψη της μπάλας
- Τα χέρια και τα δάχτυλα απλώνονται εμπρός
- Το υπόλοιπο σώμα δεν είναι σε ετοιμότητα πριν τη σύλληψη

ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

(3- 4 ΕΤΩΝ)

- Οι παλάμες συμμετέχουν αλλά η σύλληψη επιτυγχάνεται με τους βραχίονες
- Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι και οι παλάμες αντιμέτωπες
- Η αρχική αντίδραση αποφυγής περιορίζεται σε κλείσιμο ματιών

ΎΩΡΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ

(5-7 ΕΤΩΝ)

- Δεν παρατηρείται αντίδραση αποφυγής
- Τα μάτια ακολουθούν τη μπάλα καθώς κινείται
- Το σώμα και οι βραχίονες είναι σε ετοιμότητα
- Η απόσταση ανάμεσα σε παλάμες είναι ανάλογη με το μέγεθος της μπάλας

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ

ΡΙΨΗ ΜΠΑΛΑΣ

ΠΡΩΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ

(2- 3 ΕΤΩΝ)

- Η κίνηση αρχίζει από τον αγκώνα και ο αγκώνας παραμένει εμπρός από το σώμα προσομοιάζοντας σπρώξιμο παρά πέταγμα
- Τα δάχτυλα ανοίγουν κατά την απελευθέρωση της μπάλας
- Ο κορμός παραμένει κάθετος ως προς το σημείο ρίψης χωρίς να εκδηλώνεται περιστροφική κίνηση του σώματος
- Το βάρος του σώματος κλίνει προς τα πίσω για διατήρηση ισορροπίας
- Τα κάτω άκρα παραμένουν ακίνητα κατά τη διάρκεια της ρίψης

ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

(3- 4 ΕΤΩΝ)

- Στη προπαρασκευαστική φάση ο βραχίονας αιωρείται προς τα επάνω και πίσω με κάμψη αγκώνα
- Η μπάλα κρατιέται πίσω από το κεφάλι
- Ο κορμός περιστρέφεται προς τη φορά της ρίψης
- Παρατηρείται μικρή μεταφορά βάρους προς τα εμπρός με μικρό βήμα σκέλους που βρίσκεται στη κατεύθυνση της ρίψης

ΏΡΙΜΟ ΣΤΑΔΙΟ

(5-7 ΕΤΩΝ)

- Ο βραχίονας ρίψης αιωρείται προς τα πίσω και πάνω από τον ώμο, ο αντίθετος βραχίονας

ανυψώνεται για να ισοροπήσει την προπαρασκευαστική φάση

- Το βάρος του σώματος ευρίσκεται στο αντίθετο σκέλος από εκείνο της ρίψης και η λεκάνη περιστρέφεται προς τη φορά της ρίψης ενώ ο ώμος χαμηλώνει για να κερδίσει μεγαλύτερη επιτάχυνση κατά την εκτέλεση της ρίψης
- Η περιστροφή του κορμού, των ισχίων και των ώμων είναι εμφανής και μετά την απελευθέρωση της μπάλας πραγματοποιείται ένα βήμα με το αντίθετο πόδι για τη διατήρηση της ισορροπίας