

Κινητικές δεξιότητες μετακίνησης

Locomotor skills

Οι δεξιότητες που
χρησιμοποιούνται από
το άτομο για να
μετακινηθεί από το ένα
σημείο στο άλλο

<https://k10outline.scsa.wa.edu.au>

Βαδισμός - walking

Τρέξιμο - running

Υπερπήδηση - leaping

Οριζόντιο άλμα - jumping

Κουτσό - hopping

Καλπασμός - galloping

Χόπλα ή Σκίπινκ - skipping

Πλάγια μετακίνηση - side
steps



Μερικές δεξιότητες μετακίνησης μας
βοηθούν στην καθημερινή μας ζωή και
άλλες στον αθλητισμό γενικότερα.
Αυξάνουν την αυτοπεποίθησή μας.



Με την ομαλή εκτέλεση των δεξιοτήτων
μετακίνησης, ευνοείται η εκμάθηση νέων
πιο σύνθετων κινητικών πρότυπων



Αποτελούν τη βάση όπου θα αναπτυχθεί η
τεχνική μας στον κλασικό αθλητισμό στις
αθλοπαιδιές καθώς και σε όλες τις
αθλητικές δραστηριότητες είτε αυτές θα
γίνονται οργανωμένα είτε ατομικά.

Αναπήδηση - Κουτσό - hop



Φωτογραφία Πηγή:
<https://www.youtube.com/watch?v=ICn7xLQIfrc>

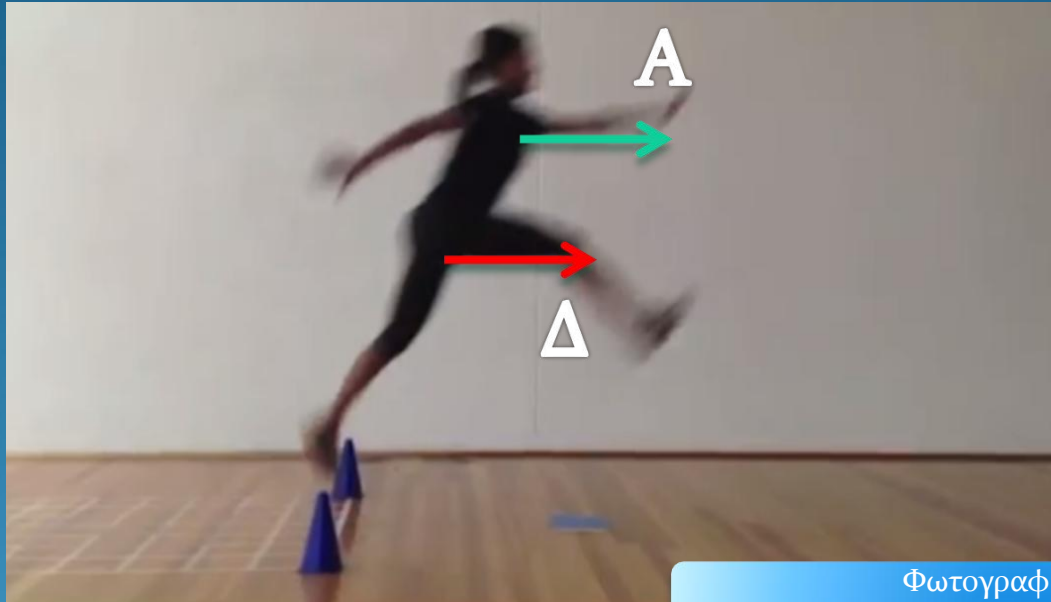
Χόπλα (Βήμα αναπήδηση) - skip



Φωτογραφία Πηγή:

https://www.youtube.com/watch?v=3c2-52u19UY&list=RDCMUCZ_MoNTTRYBPoVLEjlWeaw&start_radio=1&t=21s

Υπερπήδηση - hop



Φωτογραφία Πηγή:
<https://www.youtube.com/watch?v=ICn7xLQIfrc>



Άλμα οριζόντιο – horizontal jump



Φωτογραφία Πηγή:
<https://www.youtube.com/watch?v=ICn7xLQIfrc>

Πλάγια μετακίνηση - side steps



Φωτογραφία Πηγή:

<https://www.youtube.com/watch?v=rCg-MkVkxyU>

Καλπασμός - gallop



Φωτογραφία Πηγή:
<https://www.youtube.com/watch?v=ICn7xLQIfrc>