

## **ΑΛΜΑ σε ΜΗΚΟΣ & ΤΡΙΠΛΟΥΝ στο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

### **A. Προθέρμανση**

1. Τρέξιμο 4' – 5'
2. Προθερμαντικές και διατατικές ασκήσεις.
3. Κάθετα άλματα με τεντωμένα και λυγισμένα γόνατα (έμφαση γαστροκνήμιο)
4. Jogging – skipping – ψαλιδάκια – πίσω πόδια X 2 – 20 μέτρα.
5. Δρόμος 30μ – 40μ με επιτάχυνση X 3 – 4 φορές.

### **B. Διδασκαλία – μάθημα ΜΗΚΟΣ**

1. Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα. (σκάμμα, στρώμα, έδαφος)
  - α. Μέτρηση ατομικά ή κατά ομάδες.
  - β. Μέτρηση με μεζούρα ή σε ζώνες.
2. Συνεχόμενα άλματα κατά ομάδες (1 παιδί  $\Leftrightarrow$  1 άλμα, συνεχίζει επόμενο από προσγείωση φτέρνα προηγούμενου)
3. Άλμα σε μήκος με μικρή φόρα, πατώντας μέσα σε στεφάνι ή κύκλο (εξοικείωση με βαλβίδα).
4. Άλμα σε μήκος με μικρή φόρα, με πάτημα πριν τη γραμμή (ή ταινία ή ράβδο)
5. Άλμα σε μήκος με μικρή φόρα πάνω από εμπόδιο (ή ράβδο ή λάστιχο)

### **Γ. Διδασκαλία – μάθημα ΤΡΙΠΛΟΥΝ**

1. Συνεχόμενα άλματα (3 – 5) με 2 πόδια μέσα σε στεφάνια (ή κύκλους ή γραμμές)
2. Ρυθμούς Α – Δ με 2 – 4 διασκελισμούς μέσα σε στεφάνια (ή κύκλους ή γραμμές). Χαμηλές τροχιές – αρμονική αντιμετάθεση χεριών.
3. Κουτσά με 2 – 4 διασκελισμούς μέσα σε στεφάνια (ή κύκλους ή γραμμές). Χαμηλές τροχιές – αρμονική αντιμετάθεση χεριών.
4. Τριπλούν με 2 – 4 διασκελισμούς μέσα σε στεφάνια (ή κύκλους ή γραμμές). Χαμηλές τροχιές – αρμονική αντιμετάθεση χεριών.

### **Δ. Σημειώσεις**

1. Όλες οι ασκήσεις έχουν ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Ως αποτέλεσμα αυτού έχουμε καλλίτερα αποτελέσματα στη γύμναση και στο ενδιαφέρον συμμετοχής που έχουν οι μαθητές.
2. Μεγάλη προσοχή να δοθεί στο πάτημα του πέλματος κατά την απογείωση, που πρέπει να τοποθετηθεί στο έδαφος πρώτα η φτέρνα και μετά να περάσει προς τα δάκτυλα του ποδιού.
3. Κατά τη προσγείωση οι μαθητές οφείλουν να είναι όρθιοι, λυγίζοντας σταδιακά τα γόνατα (αμορτισάρισμα), χωρίς να ακουμπήσει κανένα άλλο μέρος του σώματος χέρια – γλουτοί – γόνατα) στο έδαφος.

Εισηγητής

Γιάννης Κουτσογιαννόπουλος

Καθηγητής Φ.Α. – Ομοσπονδιακός Προπονητής Στίβου