



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ενότητα 10. Σταθερά γυμναστικά όργανα: Τα πολύζυγα

Μπαρκούκης Βασίλειος, Αναστασιάδης Θεοφύλακτος
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΠΟΛΥΖΥΓΑ

- Χρησιμοποιούνται σαν σταθερά γυμναστικά όργανα. Είναι προτιμότερο να είναι κατασκευασμένα από ξύλο. Σταθεροποιούνται στους τοίχους των γυμναστηρίων. Οι ασκήσεις με αυτά στοχεύουν στην καλλιέργεια της ευλυγισίας, δύναμης, αντοχής και ταχύτητας.
- Τα μικρότερα παιδιά (6-12 ετών) θα πρέπει πρώτα να εξοικειωθούν και να εκτελούν ασκήσεις όπως ανέβασμα και κατέβασμα, πλάγιο βάδισμα στον πρώτο ζυγό, εξαρτήσεις, εξαρτήσεις-στηρίξεις με ένα χέρι-πόδι και στη συνέχεια με απλά κινητικά παιχνίδια.
- Απαραίτητη η εξασφάλιση πειθαρχίας και καλής οργάνωσης για την αποφυγή τραυματισμών.

ΠΟΛΥΖΥΓΑ

- 1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.**
- 2. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ.**
- 3. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ**
- 4. ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ.**
- 5. ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ.**



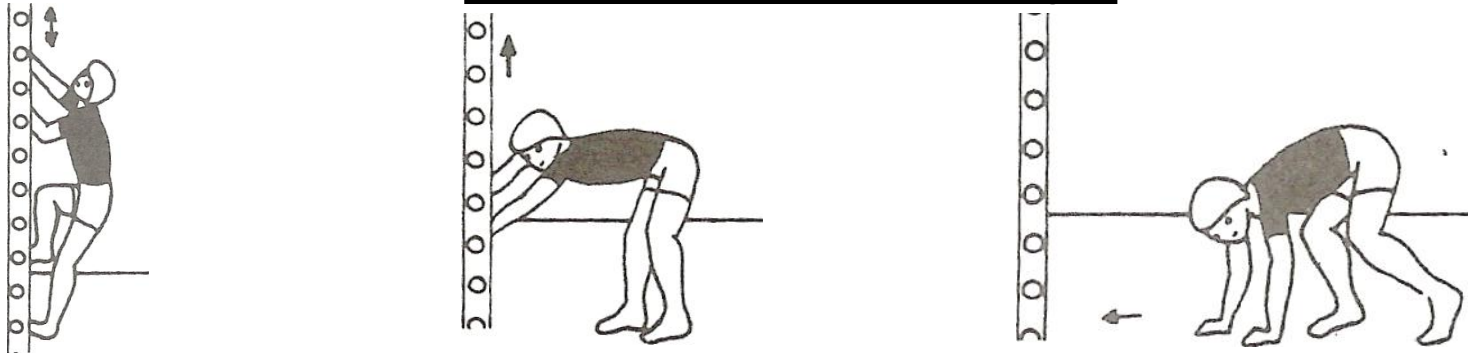
Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση γυμναστικών ασκήσεων με τη χρήση πολύζυγων ανάλογα με τον επιδιωκόμενο στόχο γύμνασης.

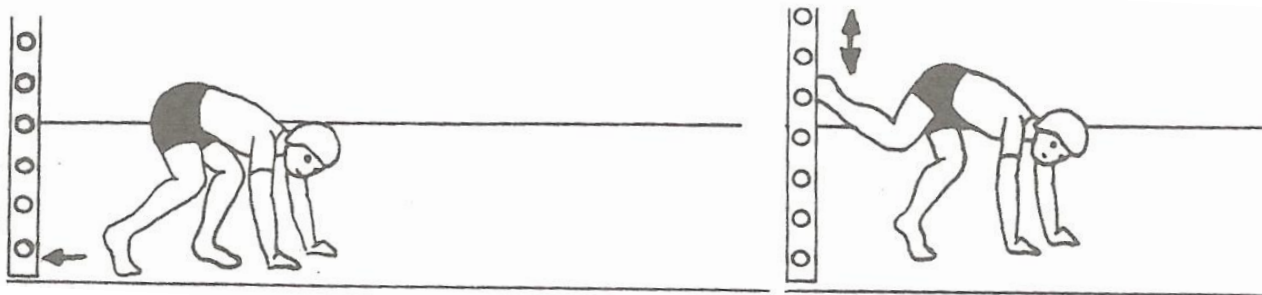


ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ Ι

Βαδίζοντας στα τέσσερα



- Από το δάπεδο μέχρι επάνω στο πολύζυγο και πάλι κάτω.

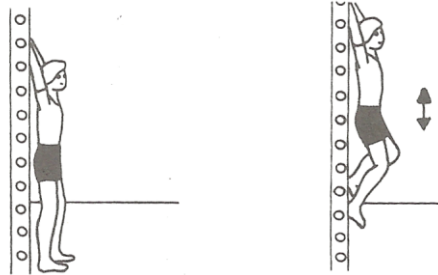


- Προς τα πίσω μέχρι τους πρώτους ζυγούς και πάλι κάτω.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ II

Νωτιαία εξάρτηση



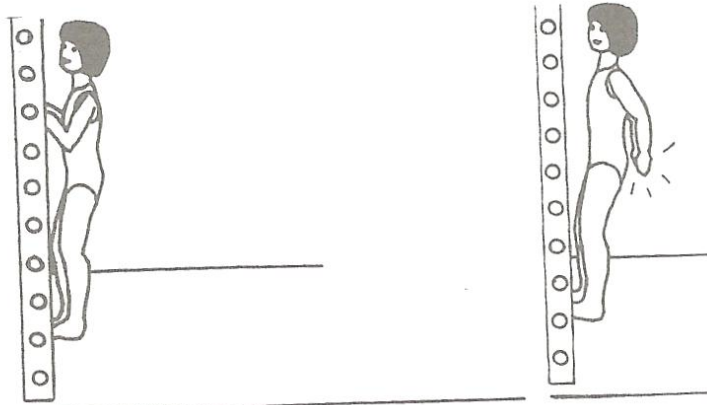
Σκαρφάλωμα πάνω - κάτω



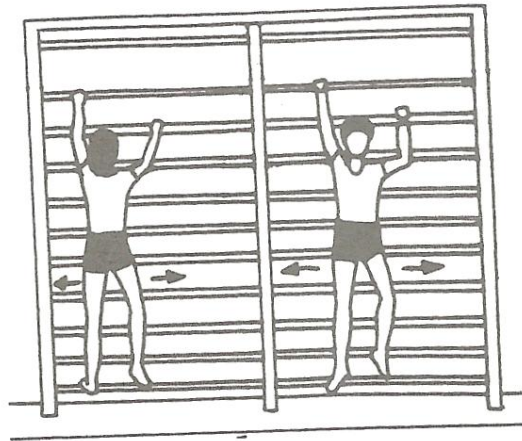
- Τα χέρια κρατάνε το ζυγό στο ύψος της μέσης. Τα πόδια πατάνε στους πρώτους ζυγούς. Στιγμαία αφήνουν τα χέρια και ξαναπιάνουν την μπάρα. Στη συνέχεια με παλαμάκια μπροστά.



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΙΙ



- Μετωπιαία εξάρτηση στη συνέχεια παλαμάκια πίσω από την πλάτη.

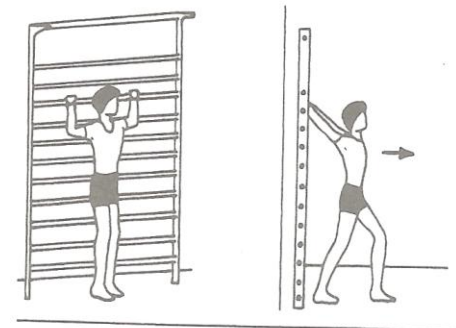
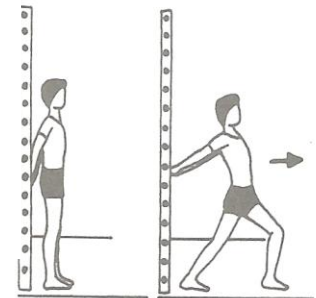
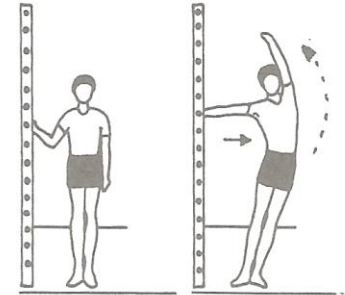


- Βάδισμα πλάγια με μετωπιαία - νωτιαία εξάρτηση.



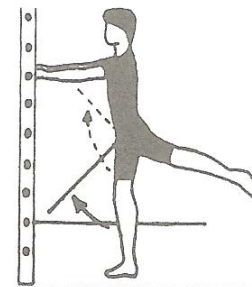
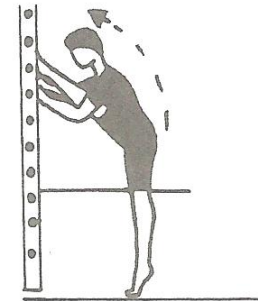
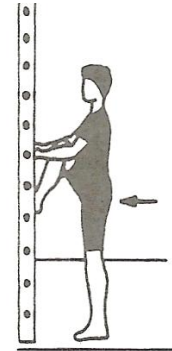
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ I

- Πλευρά στραμμένη στο πολύζυγο, λαβή μπάρας με το αντίστοιχο χέρι. Ώθηση κορμού - λεκάνης προς τα έξω (έκταση) με ημιανάταση του ελεύθερου χεριού και τάση του λυγισμένου αγκώνα.
- Νώτα στραμμένα στο πολύζυγο, λαβή μπάρας με τα χέρια πίσω στο ύψος της μέσης. Προβολή σκέλους εμπρός με έκταση κορμού.
- Νώτα στραμμένα στο πολύζυγο, λαβή μπάρας στο ύψος της κεφαλής με λυγισμένους αγκώνες. Προβολή εμπρός με έκταση του κορμού και τάση των αγκώνων. Λαβή παλαμιαία κλειστή.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ II

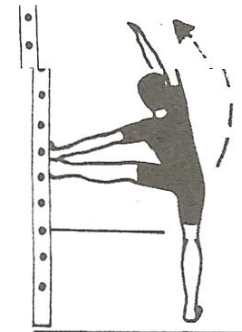
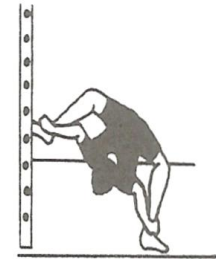
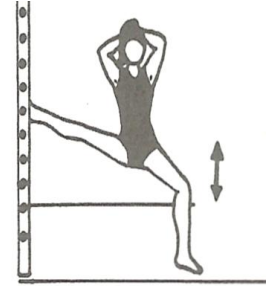
- Τοποθέτηση σκέλους ψηλά εκεί που φτάνουν με λυγισμένο γόνατο. Ώθηση λεκάνης εμπρός.
- Άρση και στήριξη σκέλους ψηλά εκεί που φτάνουν. Δίπλωση κορμού κρατώντας το πολύζυγο.
- Αιωρήσεις ενός σκέλους τεντωμένου εμπρός, πλάι και πίσω εναλλάξ.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ III

Πλάγια στήριξη ποδιού επάνω στην μπάρα

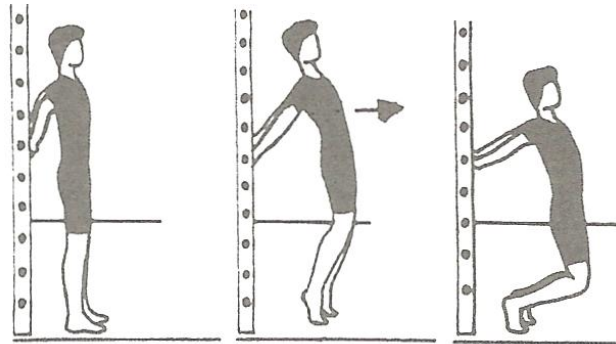
- Κάμψεις - τάσεις του άλλου ποδιού, χέρια στην ανάκαμψη.
- Δίπλωση κορμού ανάμεσα στα πόδια, γόνατα ελαφρά λυγισμένα, λαβή αστραγάλων.
- Το ομόπλευρο χέρι κρατάει τη μπάρα, Πλάγιες κάμψεις κορμού με το άλλο χέρι σε ημιανάταση.



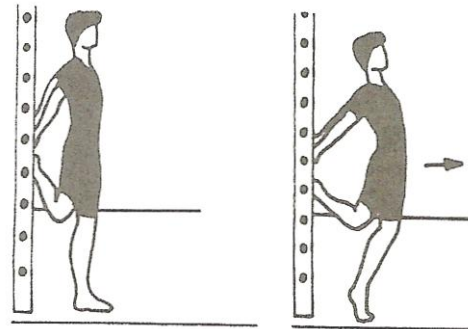
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ IV

Με τα νώτα στραμμένα στο πολύζυγο

- Λαβή της μπάρας στο ύψος της μέσης. Ακροστασία - ώθηση σώματος εμπρός και κάμψη γονάτων.

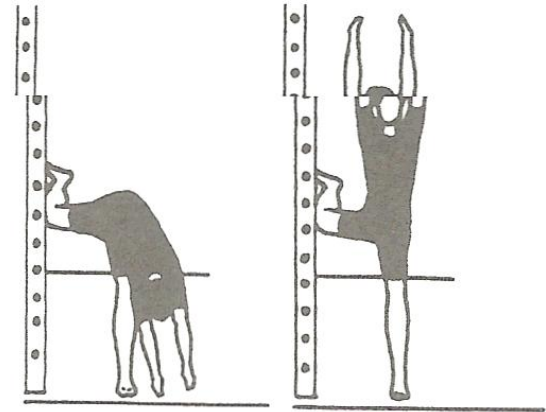


- Τοποθέτηση του ενός σκέλους με «κουντεπιέ» και λυγισμένο γόνατο πίσω στην μπάρα, στο ύψος των ισχίων. Το άλλο σκέλος σε ακροστασία με ταυτόχρονη έκταση κορμού.

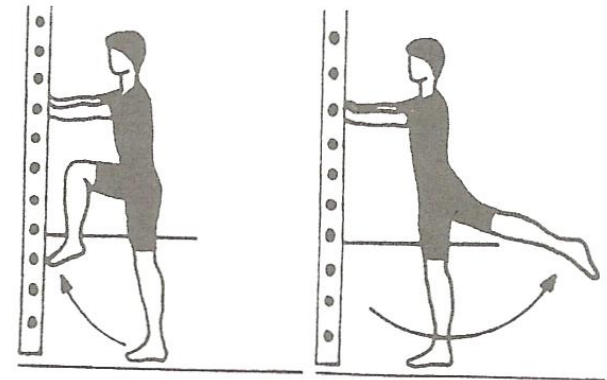


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ V

- Πλάγια στήριξη σκέλους με λυγισμένο γόνατο (90°). Τα χέρια στην ανάταση, επικύψεις – ανακύψεις.



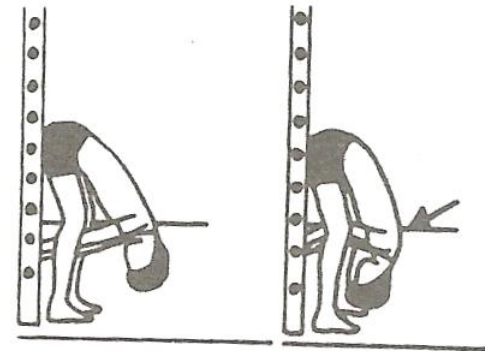
- Άρσεις σκέλους εμπρός με λυγισμένο γόνατο και πίσω με τεντωμένο (αιωρήσεις).



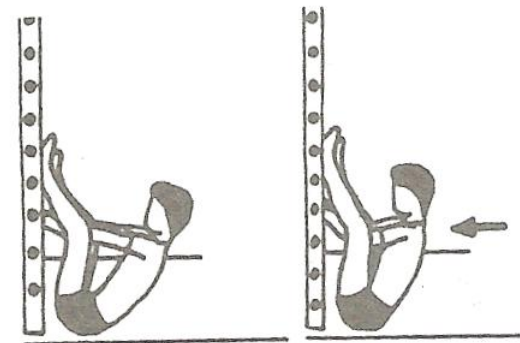
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ VI

Δίπλωση κορμού με τα νώτα στραμμένα στο πολύζυγο

- Πόδια σε διάσταση, ελαφρά λυγισμένα, λαβή παλαμιαία ή ραχιαία της δεύτερης μπάρας ανάμεσα από τα πόδια.

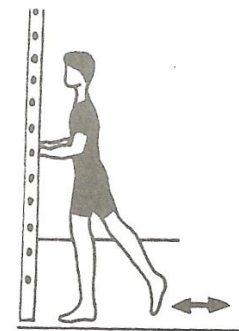
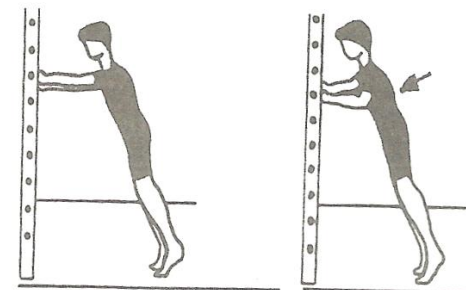
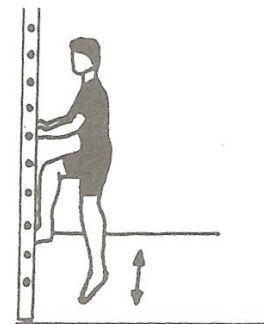


- Λεκάνη στο δάπεδο και τα πόδια επάνω στο πολύζυγο λυγισμένα. Η λαβή ραχιαία στην δεύτερη - τρίτη μπάρα.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ I

- Εναλλαγές ποδιών επάνω στη δεύτερη μπάρα με χέρια επάνω στο πολύζυγο.
- Κάμψεις - τάσεις αγκώνων, χέρια στην πρόταση, επάνω στο πολύζυγο, το σώμα σε κεκλιμένη θέση με ακροστασία.

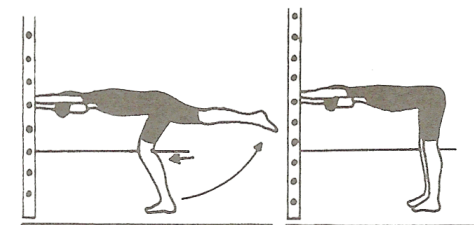
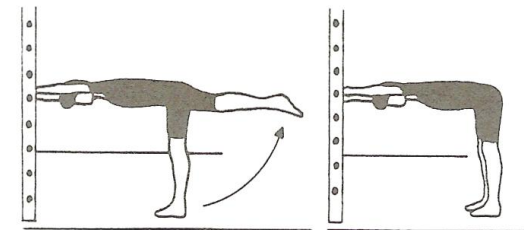
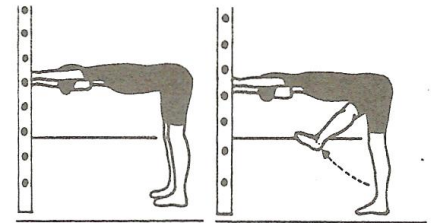
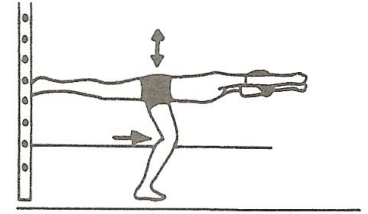


- Άρση σκέλους πίσω και ταλάντευση.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ II

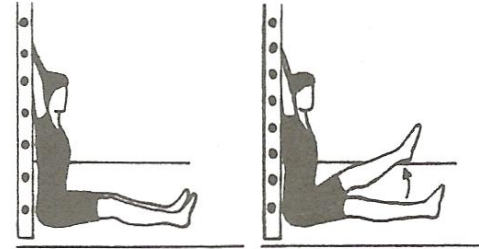
- Ισορροπία μετωπιαία με το επάνω σκέλος να στηρίζεται πίσω στο πολύζυγο σε οριζόντια θέση. Κάμψεις - τάσεις κάτω σκέλους με χέρια στην ανάταση.
- Οριζόντια πρόκυψη με χέρια στην ανάταση πάνω στο πολύζυγο. Πλάγιες άρσεις σκέλους.
- Η παραπάνω αλλά με άρσεις-πτώσεις του σκέλους πίσω στην οριζόντια θέση.
- Άρση ενός σκέλους πίσω με ταυτόχρονη κάμψη γόνατος του άλλου σκέλους.



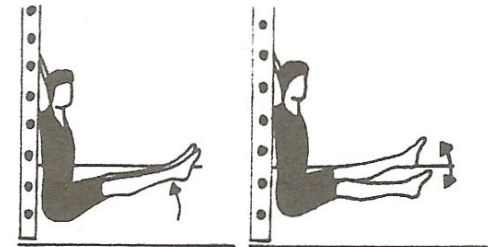
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ III

Άρση των σκελών από την εδραία θέση

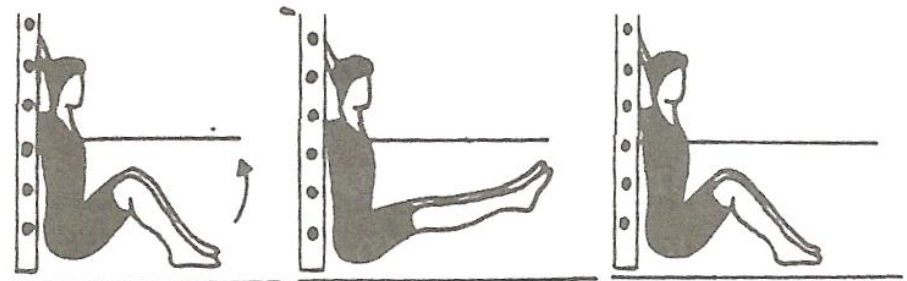
- Εναλλάξ με λαβή παλαμιαία ανοικτή.



- Με ψαλιδάκια.

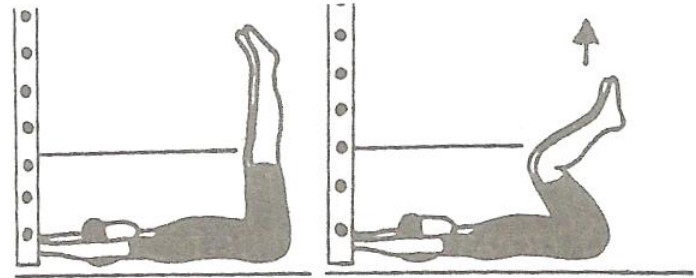


- Με κάμψεις-τάσεις γονάτων.

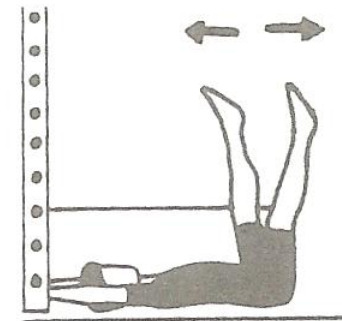


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ IV

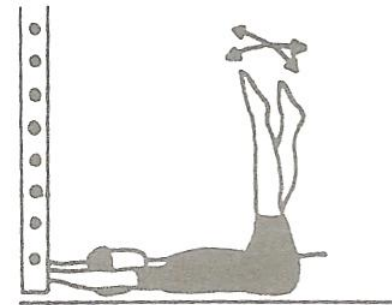
- Κάμψεις - τάσεις γονάτων σε κατακόρυφη θέση.



- Ψαλιδάκια μπρος - πίσω των σκελών.

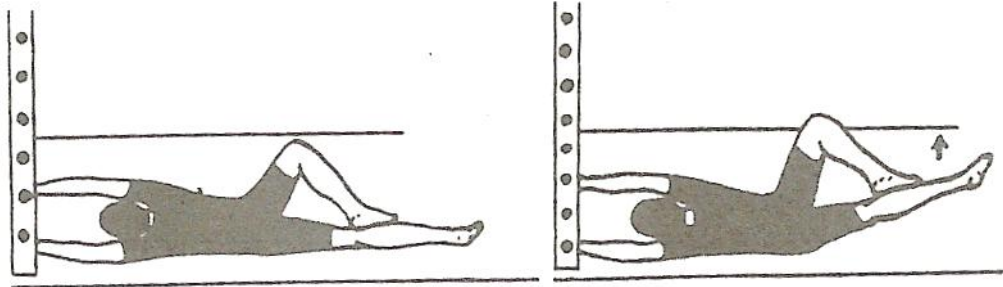


- Χιασμοί σκελών σε κατακόρυφη θέση.

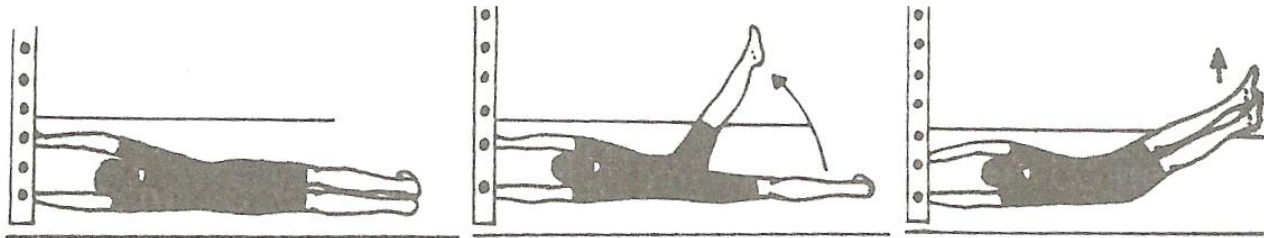


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ V

Από πλάγια κατάκλιση με τα χέρια στην ανάταση και λαβή από το πολύζυγο



- Το επάνω σκέλος με λυγισμένο γόνατο, πατάει επάνω στην κνήμη του κάτω σκέλους. Εκτελούνται άρσεις - πτώσεις σκελών.

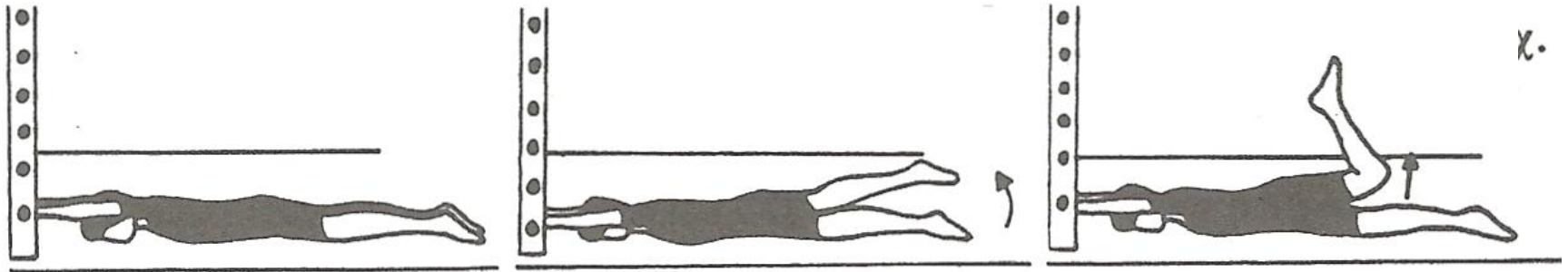


- Εκτελούνται άρσεις-πτώσεις του επάνω σκέλους ή και των δύο σκελών ταυτοχρόνως. Προσοχή στη λεκάνη να μη «γέρνει» εμπρός ή πίσω.

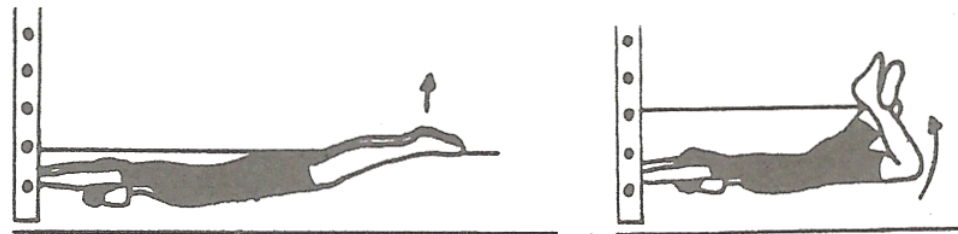


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ VI

Πρηνής κατάκλιση με λαβή στον πρώτο ζυγό



- Άρσεις - πτώσεις του ενός σκέλους με τεντωμένο ή λυγισμένο γόνατο.
Λεκάνη στο δάπεδο.

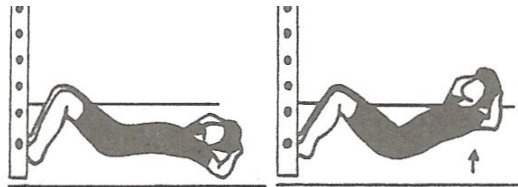


- Άρσεις - πτώσεις και των δύο σκελών κλειστά τεντωμένα ή ανοιχτά με κάμψη και χιαστί.

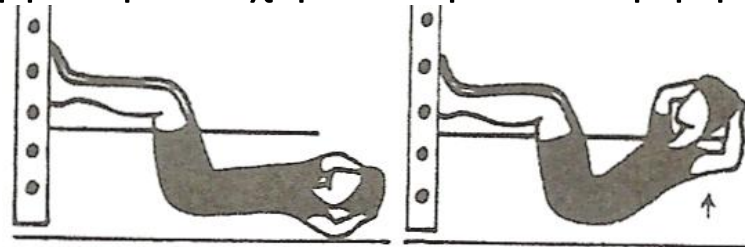


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ VII

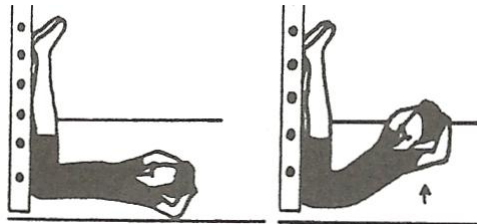
Από ύπτια κατάκλιση



- Με λυγισμένα γόνατα και πέλματα κάτω από τον πρώτο ζυγό. Άρσεις – πτώσεις του κορμού με τα χέρια στην ανάκαμψη. Η μέση στο δάπεδο.



- Με πόδια λυγισμένα (90) να πατάνε πάνω στο πολύζυγο. Η μέση στο δάπεδο.

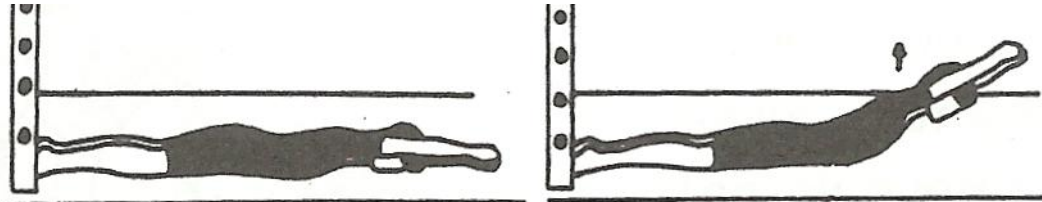


- Πόδια στην κατακόρυφη θέση εφάπτονται στο πολύζυγο με την πίσω επιφάνεια.

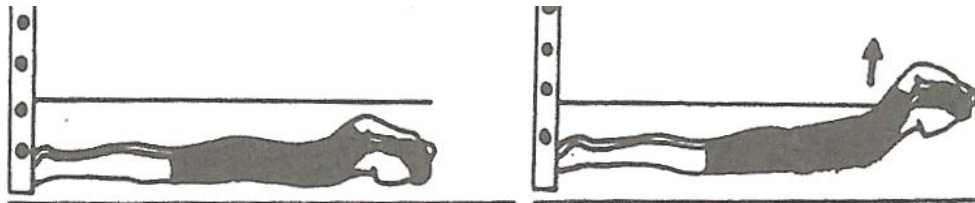


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ VIII

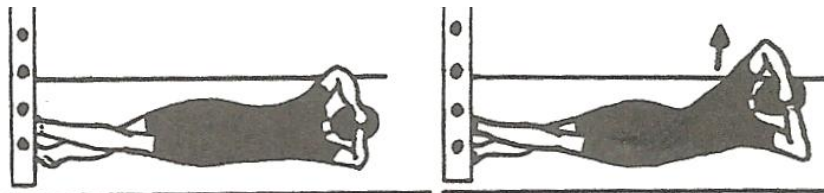
Πρηνής κατάκλιση με τα πόδια κάτω από τον πρώτο ζυγό



- Χέρια στην ανάταση, μικρές άρσεις - πτώσεις κορμού.



- Με χέρια στην ανάκαμψη.

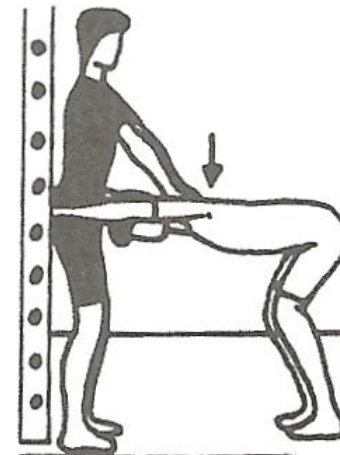
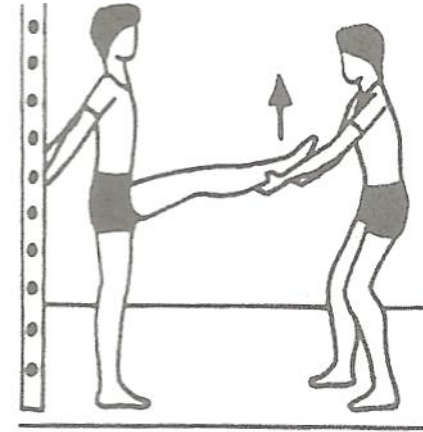


- Πλάγια κατάκλιση με πόδια κάτω από τους ζυγούς και χέρια στην ανάκαμψη. Άρσεις - πτώσεις κορμού.



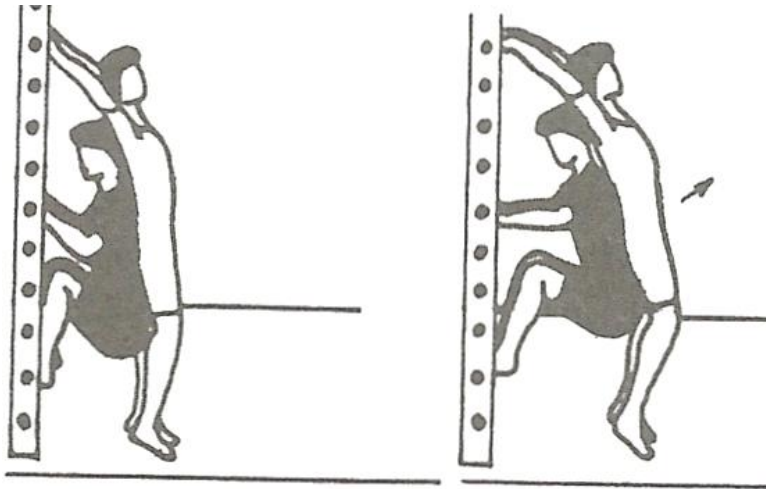
ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ I

- Άρση σκέλους από συνασκούμενο σε πολύ αργό ρυθμό.
- Ώθηση του θώρακα προς το δάπεδο με πίεση των ώμων προς το δάπεδο από συνασκούμενο.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ II

- Έλξη του κορμού από συνασκούμενο με τοποθέτηση χεριών πίσω από τους ώμους με πολύ αργό ρυθμό.

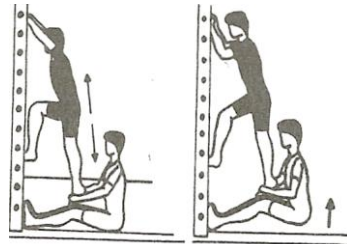
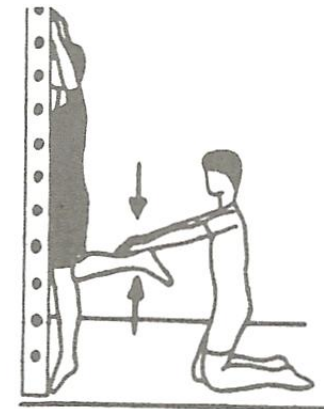
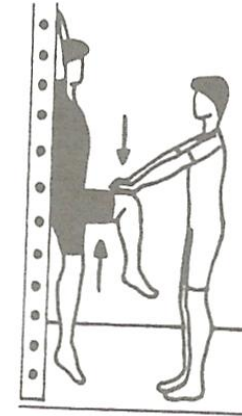


- Ώθηση κορμού και λεκάνης του ασκούμενου (υπερέκταση) από συνασκούμενο, με τάση γονάτων, σε πολύ αργό ρυθμό.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ I

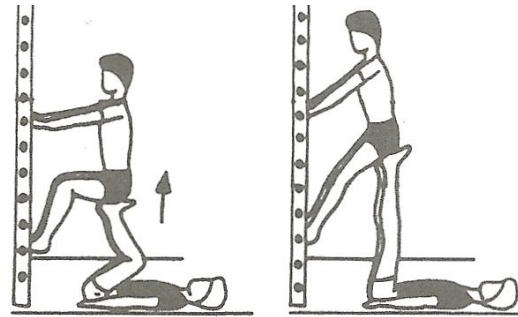
- Από ραχιαία εξάρτηση ο ασκούμενος κάμπτει το γόνατο και το ισχίο και ο συνασκούμενος αντιστέκεται με τις παλάμες επάνω στο γόνατο.
- Από μετωπιαία εξάρτηση ο ασκούμενος κάμπτει το γόνατο και ο συνασκούμενος αντιστέκεται με τις παλάμες πάνω στη φτέρνα.



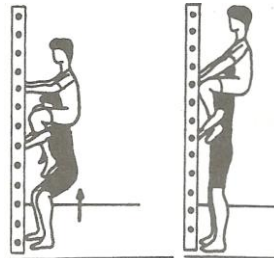
- Ο ασκούμενος με έλξη προσπαθεί να ανέβει στο πολύζυγο και ο συνασκούμενος αντιστέκεται κρατώντας τον αστράγαλο του ελεύθερου ποδιού.



ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ II



- Ο ασκούμενος στην ύπτια κατάκλιση με τα πόδια σε κατακόρυφη θέση. Ο συνασκούμενος κάθετα επάνω στα πέλματα του ασκούμενου, κρατώντας τη μπάρα στο ύψος των ώμων και πατώντας με τα πόδια στη δεύτερη. Κάμψεις - τάσεις γονάτων του ασκούμενου.



- Ημικάθισμα με το συνασκούμενο στους ώμους και οι δύο να κρατάνε το πολύζυγο. Πόδια σε διάσταση.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Η ύλη και τα σκίτσα των παρουσιάσεων προέρχονται από το βιβλίο:
 - «Η γυμναστική στην εκπαίδευση». Αναστασιάδης Α., Γίδαρης Δ.. Εκδόσεις «ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ», Θεσσαλονίκη 1993.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Μπαρκούκης Βασίλειος, Αναστασιάδης Θεοφύλακτος. «Παιδαγωγική γυμναστική. **Ενότητα 10**. Σταθερά γυμναστικά όργανα: Τα πολύζυγα». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://eclass.auth.gr/courses/OCRS199/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: <Κούρτης- Δουλκερίδης Αθανάσιος>
Θεσσαλονίκη, <Χειμερινό Εξάμηνο 2013-2014>



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σημειώματα

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

