

4^ο ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΛΕΤΗΣ

(ΘΕΩΡΙΑ)

Μελετήστε: Βασικοί χειρισμοί, 1. Ολισθήσεις και 2. Θωπείες (σ. 6) και απαντήστε στις ερωτήσεις:

1. Πώς χαρακτηρίζουμε τους χειρισμούς της ολίσθησης ως κινήσεις; Με ποιους σκοπούς εφαρμόζονται;
2. Συμπληρώστε τα κενά των παρακάτω προτάσεων:

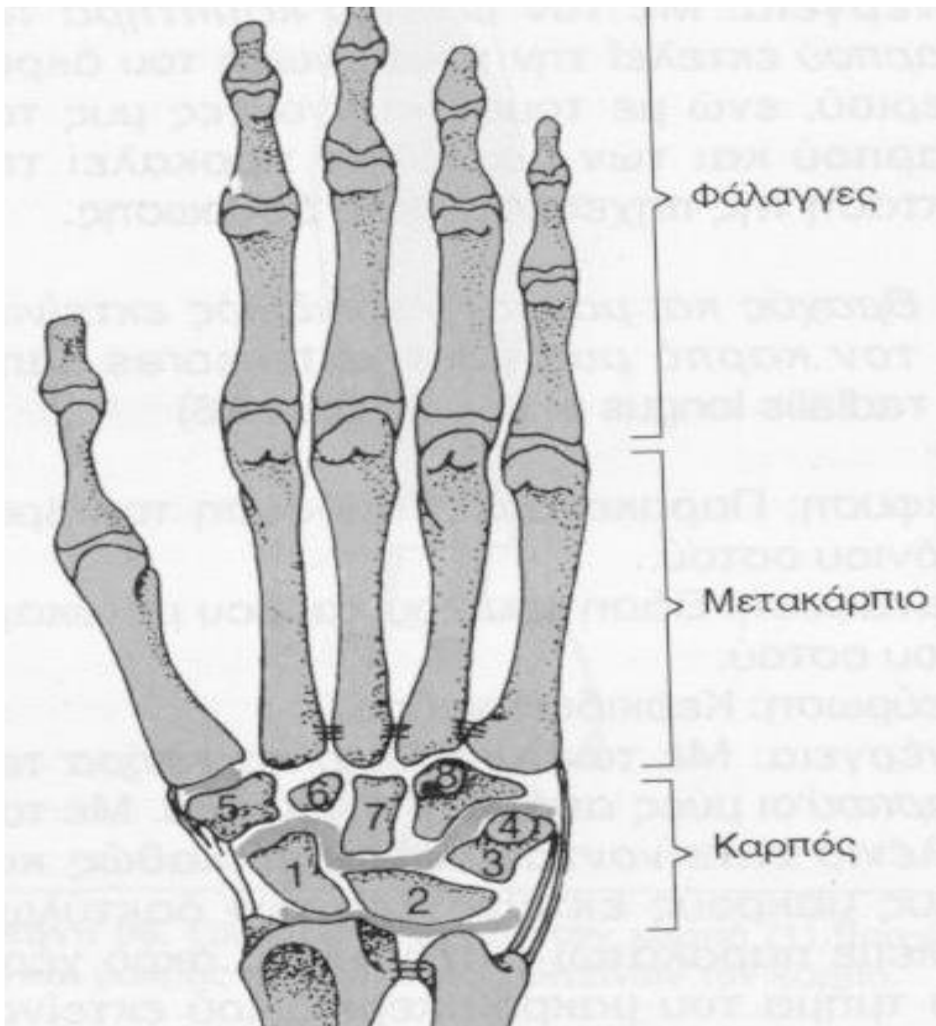
A) Οι θωπείες είναι ο πιο ----- χειρισμός, αφού με αυτές αρχίζει και τελειώνει μια συνεδρία μάλαξης και επίσης αυτές παρεμβάλλονται και ενδιάμεσα σε έντονους χειρισμούς.

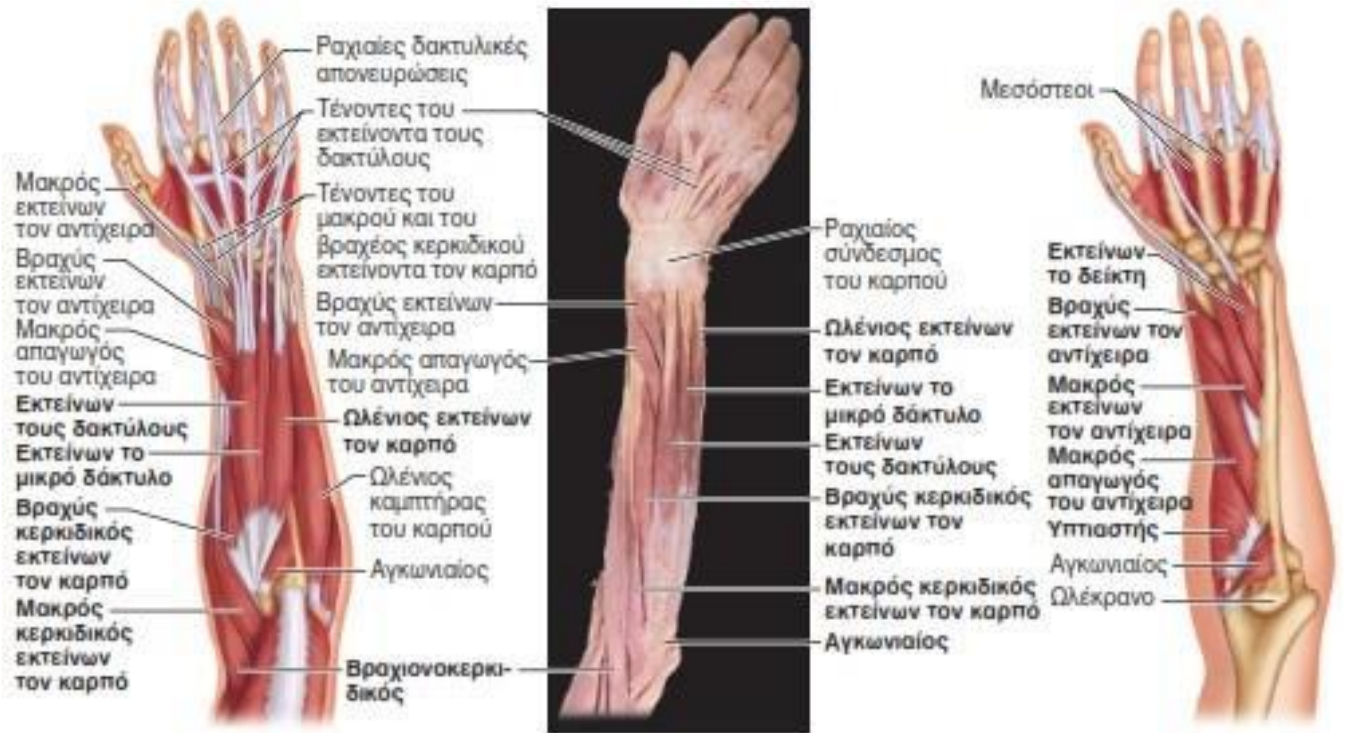
B) Οι θωπείες διακρίνονται σε ----- και ----- θωπείες.

(ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Μελετήστε στην σελίδα 9 των σημειώσεων για το θεωρητικό τμήμα του μαθήματος σχετικά με τη μάλαξη του άκρου χεριού, τις παρακάτω εικόνες, καθώς και το βίντεο στη διεύθυνση:

<https://www.youtube.com/watch?v=y2lfnHxUR7M>





Εφαρμόστε χειρισμούς μάλαξης για 20 λεπτά στους **μύες της παλαμιαίας επιφάνειας** και **στους μύες της ραχιαίας επιφάνειας** του άκρου χεριού. Προσπαθήστε για:
Θωπιές (με τα δάκτυλα), ανατρίψεις (επίπεδες και κυκλικές με το θέναρ, το οπισθέναρ, με την παλαμιαία και ραχιαία επιφάνεια των δακτύλων), *ζυμώματα*, (κυκλικές τρίψεις), *δονήσεις* (παλαμικές και δακτυλικές, τρέχουσες συνεχείς).