

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6-7

### ΤΡΙΠΛΟΥΝ - ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΤΡΙΠΛΟΥΝ

#### ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ

#### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Στο τέλος της εβδομάδας 6-7 οι συμμετέχοντες θα:

- Γνωρίζουν την μεθοδολογία διδασκαλίας της φάρας στο άλμα τριπλούν
- Γνωρίζουν τις τεχνικές κίνησης των χεριών και συντονισμού τους με τη ώθηση
- Γνωρίζουν την μεθοδολογία διδασκαλίας των απλών και σύνθετων ρυθμών καθώς και των πολυαλμάτων στο σκάμμα, να εντοπίζουν λάθη και να κάνουν συστάσεις παρατηρήσεις και διορθώσεις στις ασκήσεις που χρησιμοποιούν

#### ΔΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

##### • Εκμάθηση Κουτσού & βήματος

##### ΑΠΛΟΙ ΡΥΘΜΟΙ - ΚΟΥΤΣΟ

##### Παρατηρήσεις

- ✓ Κορμός όρθιος στη πτήση (κουτσού ή βήματος)
- ✓ Κάμψη ισχίου με άρση μηρού στο ύψος της λεκάνης
- ✓ Ραχιαία κάμψη πέλματος
- ✓ Προσγείωση ποδιού εμπρός από το Κ.Β σώματος
- ✓ Ενεργητική τοποθέτηση – ώθηση πέλματος (αρνητική επιτάχυνση)

##### ΑΠΛΟΙ ΡΥΘΜΟΙ - ΒΗΜΑ

##### • Εκμάθηση συντονισμού ώθησης & κίνησης χεριών

##### Παρατηρήσεις

- ✓ Επιδιώκουμε χαμηλή γωνία απογείωσης
- ✓ Συντονισμό ώθησης με κίνηση χεριών
- ✓ Διατήρηση ισορροπίας σώματος μέσω της κίνησης των χεριών και του ποδιού αιώρησης

##### ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σε αποστάσεις 20μ εκτελούνται:

1. [Εκτέλεση κουτσών με 2 Βοηθούς](#)
2. Εκτέλεση ενός κουτσού από στάση (πόδι ώθησης μπροστά)
3. Κάθετο επιτόπιο άλμα με δύο πόδια & άρση γονάτων μέχρι το ύψος της λεκάνης
4. Επιτόπιο κουτσό με αρμονική αντιμετάθεση ή διπλή κίνηση χεριών
5. [20 μ συνεχόμενα κουτσά με αρμονική αντιμετάθεση χεριών](#)
6. [20 μ συνεχόμενα κουτσά με διπλή κίνηση χεριών](#)
7. [Κουτσά ανά 2 ή τέσσερις διασκελισμούς](#)

##### ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. [Περπατώντας μίμηση ώθησης και στα δύο πόδια. \(με αρμονική αντιμετάθεση\).](#)
  2. Περπατώντας μίμηση ώθησης και στα δύο πόδια. (με διπλή κίνηση χεριών).
  3. [Μίμηση ώθησης με αναπήδηση με έμφαση και στα δύο πόδια \(με αρμονική αντιμετάθεση\)](#)
  4. [Μίμηση ώθησης με αναπήδηση με έμφαση και στα δύο πόδια \(με διπλή κίνηση χεριών\)](#)
1. [Βήμα άλμα με 1 διασκελισμό](#)

- **Εκμάθηση Βήματος**

2. [Βήμα άλμα με 2 διασκελισμούς](#)
3. [Βήμα άλμα με 4 διασκελισμούς](#)
4. [Ρυθμοί δεξί-αριστερό με αρμονική αντιμετάθεση](#)
5. Ρυθμοί δεξί-αριστερό με διπλή κίνηση χεριών

### ΣΥΝΘΕΤΟΙ ΡΥΘΜΟΙ

- **Εκμάθηση σύνδεσης Κουτσού με Βήμα**

#### Παρατηρήσεις

- ✓ Κορμός όρθιος στη πτήση (κουτσού ή βήματος)
- ✓ Προσγείωση ποδιού εμπρός από το Κ.Β σώματος
- ✓ Η μετάβαση από το Α στο Δ ή αντίστροφα γίνεται με μεγάλο βήμα

### ΠΟΛΥΑΛΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΚΑΜΜΑ

- **Εκμάθηση σύνδεσης Κουτσού με Βήμα & Άλμα**

#### Παρατηρήσεις

- ✓ Επιδιώκουμε το άλμα στο σκάμμα να γίνεται με το αδύναμο πόδι όπως αγωνιστικά
- ✓ Στα 10πλουν και 5πλουν: Όταν γίνονται από στάση βγαίνει πρώτα το αδύναμο (10πλουν) και δυνατό (5πλουν) αντίστοιχα.
- ✓ Όταν γίνονται με φόρα ή με flying start πατάμε με το δυνατό (10πλουν) και αδύναμο (5πλουν) αντίστοιχα στο σημείο εκκίνησης της άσκησης

- **Σύνδεση Βήμα με Άλμα**

### ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΡΙΠΛΟΥΝ

#### Παρατηρήσεις

- ✓ Δοκιμάζουμε κίνηση χεριών με αντιμετάθεση (πλήρη περιστροφή, loop, arm and a half, διπλή)

Σε αποστάσεις 20μ εκτελούνται:

1. [Στήριξη ΔΔ-ΑΑ \(Δυνατό-Δυνατό-Αδύναμο-Αδύναμο\) με flying start](#)
2. [Στήριξη ΔΔΔ-ΑΑΑ \(Δυνατό-Δυνατό-Δυνατό-Αδύναμο-Αδύναμο-Αδύναμο\) με flying start](#)
3. Στήριξη ΔΔ-Α (Δυνατό-Δυνατό-Αδύναμο) με flying start
4. [Στήριξη ΔΔΔ-Α \(Δυνατό-Δυνατό-Δυνατό-Αδύναμο\) με flying start](#)

Από στάση ή με flying start

1. [10πλουν \(9 ρυθμοί + άλμα\)](#)
2. [10πλουν \(9 κουτσά + άλμα\)](#)
3. [5πλουν \(4 ρυθμοί + άλμα\) με flying start](#)
4. [5πλουν \(4 ρυθμοί + άλμα\) από στάση](#)
5. [5πλουν \(4 κουτσά + άλμα\) με flying start](#)
6. [7απλουν - \(ΔΔΑ+ΔΔΑ +Άλμα\) από στάση](#)
7. [7απλουν - \(ΔΔΔΑ+ΔΔΑ +Άλμα\) με flying start](#)
8. [4απλουν - \(ΔΔ + Α +Άλμα\) από στάση](#)
9. [4απλουν - \(ΔΔΔ + Α +Άλμα\) με flying start](#)

1. [Από στάση, έξοδος σε αδύναμο \(Βήμα\) + Άλμα στο σκάμμα](#)
2. [Με flying start, Ώθηση δυνατό \(έξοδος σε αδύναμο\) + Άλμα στο σκάμμα](#)

### ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Με μικρή φόρα, Κουτσό + τρέξιμο
2. Με μικρή φόρα, Κουτσό + Βήμα
3. [Ολοκληρωμένο άλμα τριπλούν με μικρή και μέση φόρα](#)
4. Βάζοντας σημάδια άλμα τριπλούν με τις δύο βασικές τεχνικές (να υπερτερεί το κουτσό ή να υπερτερεί το άλμα).

### Συστάσεις παρατηρήσεις