

## Αρχική Φάση

## Τελική Φάση

## Περιγραφή

### Ασκήσεις εμπιστοσύνης, ισοροπίας και ενδυνάμωσης



-τα δύο σώματα γίνονται ένα σύστημα σωμάτων κι αποκτούν κοινό κέντρο βάρους, με ισοκατανομή δυνάμεων  
-το κεφάλι, η πλάτη, η κοιλιά και οι γλουτοί βρίσκονται σε ευθεία και απόλυτη σύσπαση  
-η λαβή είναι με τις παλάμες ενωμένες  
-προσθιοπίσθιο επίπεδο



- σώματα σε σχήμα V  
- οι άκρες των ποδιών είναι ενωμένες εξ' αρχής  
- το κεφάλι, η πλάτη, η κοιλιά και οι γλουτοί βρίσκονται σε ευθεία και απόλυτη σύσπαση  
- η λαβή είναι καρπιαία



- το σώμα του ενός στηρίζεται εξ ολοκλήρου στα χέρια του άλλου (λαβή στους ώμους)  
- το κεφάλι, η πλάτη, η κοιλιά και οι γλουτοί – αυτού που στηρίζεται – βρίσκονται σε ευθεία και απόλυτη σύσπαση  
- αυτός που στηρίζει, αποσβένει το βάρος με βήμα προβολής



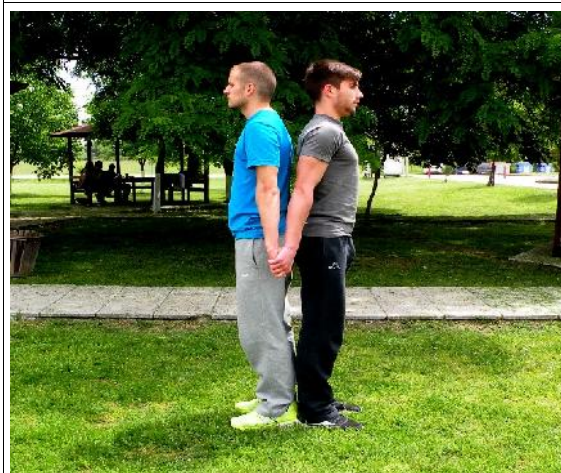
## Αρχική Φάση

## Τελική Φάση

## Περιγραφή



- η άσκηση εκτελείται εναλλάξ από τους ασκούμενους



- ισορροπία σε V, χωρίς οπτική επαφή
- στην αρχική θέση, οι φτέρνες, οι γλουτοί και οι ωμοπλάτες των ασκούμενων βρίσκονται σε επαφή
- σταδιακά, απομακρύνονται τα σώματα, έως ότου τεντώσουν τα χέρια
- το κεφάλι, η πλάτη, η κοιλιά και οι γλουτοί βρίσκονται σε ευθεία και απόλυτη σύσπαση
- η λαβή είναι παλαμιαία





- σταδιακή αλλαγή θέσης σώματος, από όρθια στάση σε κάθισμα
- ισοκατανομή βάρους
- καρπιαία λαβή
- μεσαίο επίπεδο, αναφορικά με το έδαφος



### Αρχική Φάση

### Τελική Φάση

### Περιγραφή



- εξέλιξη της προηγούμενης άσκησης, με άφημα του ενός χεριού στο πλάι, σε προσθιοπίσθιο επίπεδο
- βαθμιαία και συγχρονισμένη στροφή του κορμού
- καρπιαία λαβή, χιαστί



- πλαϊνή ισορροπία, με ένα πόδι λυγισμένο, σε μετωπιαίο επίπεδο
- παλαμιαία λαβή
- το πόδι στήριξης, οι γλουτοί, οι κοιλιά, το στήθος και το κεφάλι σε μια ευθεία





- η ίδια ισορροπία , με διαφορετικά μέτωπα των ασκούμενων
- καρπιαία λαβή



## Αρχική Φάση

## Τελική Φάση

## Περιγραφή

### Ισορροπίες με συνδυασμό θέσεων δύο ασκουμένων



- συνδυασμός εδραίας θέσης και πρηνούς στήριξης με πόδια στους ώμους



- συνδυασμός ύπτιας κατάκλισης και πρηνούς στήριξης
- μετασχηματισμός από παραλληλόγραμμο σε τετράγωνο, με εδραία θέση και κατακόρυφη στήριξη, με κάμψη ισχίων στις  $90^\circ$
- καλός έλεγχος κοιλιακών



- στήριξη σε σχήμα 'σταυρού'
- η πρόσθια επιφάνεια του σώματος (κοιλιά κ' λεκάνη) μπορεί να αποτελέσει βάση στήριξης και σημείο επαφής των ασκουμένων



## Αρχική Φάση

## Τελική Φάση

## Περιγραφή

### Ισορροπίες με συνδυασμό θέσεων τριών ή και περισσότερων ασκούμενων



- δύο ασκούμενοι (βάσεις) βρίσκονται αντιμέτωποι, στην εδραία θέση, με λυγισμένα πόδια και ένας τρίτος (κορυφή), στηρίζεται στους ώμους του ενός και στα γόνατα του άλλου
- το κεφάλι της κορυφής ακουμπά με το μάγουλο στον ώμο του ενός από τη βάση



- στο προηγούμενο αρχικό σχήμα των βάσεων, προστίθενται άλλοι δύο ασκούμενοι
- η εκτέλεση γίνεται σε προσθιοπίσθιο επίπεδο
- καρπιαία λαβή



- ισορροπία με τρεις ασκούμενους, σε τρία επίπεδα (αναφορικά με το ύψος από το έδαφος)
- συνδυασμός ύπτιας κατάκλισης (χαμηλό επίπεδο), θέσης καθίσματος (μεσαίο) και υψηλό (ισορροπία στα γόνατα)
- καρπιαία λαβή



## Αρχική Φάση

## Τελική Φάση

## Περιγραφή



- ισορροπία με στήριξη σε αστραγάλους και ώμους
- απαιτείται πολύς καλός έλεγχος κοιλιακών και γλουτιαίων



- ο πάνω ασκούμενος στηρίζει τα πόδια στην πλάτη του κάτω, ο οποίος βρίσκεται σε θέση συσπείρωσης
- ο κάτω ασκούμενος, σταδιακά, τεντώνει τα πόδια και η κορυφή ανεβαίνει σε κατακόρυφη στήριξη
- η λεκάνη είναι το σημείο επαφής των ασκούμενων





- ο κάτω ασκούμενος στηρίζεται σε ημικάθισμα ενώ ο πάνω βρίσκεται σε ελαφρά υπερέκταση του κορμού
- σταδιακά, ο πάνω κάνει συσπείρωση
- οι ασκούμενοι εφάπτονται κατά μήκος της ράχης τους
- η λαβή είναι παλαμαία





## Αρχική Φάση

## Τελική Φάση

## Περιγραφή



- δύο ασκούμενοι βρίσκονται σε εδραία θέση, με λυγισμένα πόδια
- ένας τρίτος ισορροπεί όρθιος στους ώμους των καθήμενων και πιάνεται με καρπιαία λαβή από
- άλλους δύο που εκτελούν πλαϊνή ισορροπία



- δύο ασκούμενοι βρίσκονται σε ύπτια κατάκλιση και στηρίζουν με τα πέλματα δύο ασκούμενους (στο ύψος της ράχης), σε θέση καθίσματος
- τέλος, άλλοι δύο, σε όρθια θέση, ισορροπούν στους μηρούς των καθήμενων ασκούμενων
- η υποστήριξη για τους ισορροπούντες, είναι στους μηρούς





Αρχική Φάση



Τελική Φάση

### ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗ

- ο ασκούμενος στηρίζεται με τεντωμένα χέρια στο έδαφος κι επιχειρεί την ανόρθωση του κορμού
- οι βοηθοί στηρίζουν στην οσφυϊκή μοίρα, στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού χαμηλά στην κνήμη



Περιγραφή



- κατακόρυφος στήριξη με παροχή βοήθειας από ένα ασκούμενο



### Προάσκηση κατακόρυφου στήριξης



- ο ασκούμενος προσπαθεί πρώτα μόνος του, με τεντωμένα χέρια στο έδαφος
- το βάρος του σώματος μεταφέρεται στα χέρια
- το βλέμμα είναι στο έδαφος
- τα χέρια και το ίχνος της κεφαλής είναι κορυφές ισόπλευρου τριγώνου





- ακροβατικό στοιχείο που απαιτεί υψηλά επίπεδα δύναμης και συντονισμού απ' όλους τους ασκούμενους



Αρχική Φάση

Τελική Φάση

Περιγραφή



- σπαγγάτ στους ώμους δύο συνασκούμενων
- απαιτεί ευλυγισία στα ισχία και υψηλό επίπεδο συντονισμού του σώματος
- η στήριξη γίνεται στους ώμους των καθήμενων



Αρχική Φάση

Δεύτερη Φάση

Τελική Φάση

Τροχός



- περιστροφή του σώματος στο μέσο άξονα, σε μετωπιαίο επίπεδο
- η μεταφορά του βάρους γίνεται διαδοχικά από τα πόδια στα χέρια,
- κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, τα 'πατήματα' χεριών και ποδιών βρίσκονται σε μια ευθεία



### Κατακόρυφος κυβίστηση



-από κατακόρυφη στήριξη τα χέρια λυγίζουν , το σαγόνι ακουμπά στο στέρνο  
-συνεχίζουμε σε κυβίστηση , περιστροφή του σώματος στον εγκάρσιο άξονα, σε προσθιοπίσθιο επίπεδο