

Μία αθλήτρια εκτελεί τα στοιχεία των κινήσεων του σώματος (ασκήσεις χωρίς όργανο) με όλο ή με κάποια μέρη του σώματός της. Αυτά τα στοιχεία, μαζί με τα στοιχεία του οργάνου, σχηματίζουν την οντότητα της ΡΓ ως αθλήματος. Γι' αυτό θα πρέπει να θεωρούμε τα στοιχεία των ασκήσεων χωρίς όργανο ως βάση για όλα τα στοιχεία της ρυθμικής. Στο κεφάλαιο αυτό θα περιγράψουμε τους βασικούς τύπους των στοιχείων χωρίς όργανο, στα οποία περιλαμβάνονται τα άλματα, οι ισορροπίες, οι στροφές, οι κυματισμοί, οι αιωρήσεις και τα ρυθμικά (χορευτικά) στοιχεία. Όμως, πρώτα θα συζητήσουμε τα βασικά χαρακτηριστικά όλων των κινήσεων του σώματος, τον τρόπο ταξινόμησής τους και τις βασικές τους αρχές.

Χαρακτηριστικά των κινήσεων του σώματος

Τα στοιχεία των κινήσεων του σώματος περιλαμβάνουν όλες τις πιθανές κινήσεις του σώματος που είναι κατάλληλες για τη ρυθμική γυμναστική: άλματα, ισορροπίες, στροφές και γυρίσματα, κυματισμοί, αιωρήσεις, βηματισμοί, χειροκυβιστήσεις, πόζες, ρολαρίσματα, συρσίματα κ.λπ. Κάθε ένα από αυτά τα είδη κινήσεων έχει τη δική του ξεχωριστή τεχνική.

Ταξινόμηση των κινήσεων του σώματος

Μπορούμε να ταξινομήσουμε τις κινήσεις του σώματος με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Ένας από αυτούς αναφέρεται στον κώδικα βαθμολογίας και στοχεύει στην αντικειμενικότερη κρίση μέσα από τον καθορισμό και την ταξινόμηση των δύσκολων στοιχείων της ΡΓ. Σύμφωνα λοιπόν με τον κώδικα βαθμολογίας, όλες οι ασκήσεις χωρίζονται σε ομάδες κινήσεων του σώματος όπως άλματα, ισορροπίες, στροφές και άλλες ομάδες, που περιλαμβάνουν συνδυασμούς χορευτικών βημάτων, δυναμικά στοιχεία με περιστροφή και στοιχεία δεξιοτεχνίας. Τα άλματα, οι ισορροπίες και οι στροφές ταξινομούνται σε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας με βαθμολογική αξία από 0,10-0,50 βαθμούς. Δίνεται η δυνατότητα για πολλαπλές περιστροφές καθώς και για μεικτές δυσκολίες, δηλαδή όταν εκτελούνται δύο ή περισσότερες κινήσεις με διαφορετική δυσκολία ή αξία. Επανάληψη της ίδιας δυσκολίας σε ένα αγωνιστικό πρόγραμμα δεν επιτρέπεται, εκτός από συγκεκριμένες περιπτώσεις, για παράδειγμα μια σειρά από πανομοιότυπα άλματα. Ο διεθνής κώδικας βαθμολογίας πάντως δεν είναι ενδελεχής και δεν περιλαμβάνει αρκετά από τα απλούστερα στοιχεία της ΡΓ.

Αντίθετα, το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία των κινήσεων του σώματος σε μια εκπαιδευτική ταξινόμηση. Έτσι, είναι πιο ευρύ από τον κώδικα βαθμολογίας, αφού περιγράφει περισσότερα στοιχεία. Ο σκοπός αυτής της εκπαιδευτικής ταξινόμησης είναι η κατανόηση της τεχνικής για διδακτικούς λόγους, κάτι που θα πρέπει να γνωρίζουν τόσο οι προπονήτριες όσο και οι αθλήτριες.

Η εκπαιδευτική ταξινόμηση βασίζεται σε δύο αρχές, της διδακτικής και της βιοκινητικής, χωρίζοντας όλα τα στοιχεία των κινήσεων του σώματος σε δύο μεγάλες ομάδες (βασική και δευτερεύουσα), σύμφωνα με τη σημασία τους μέσα στις συνθέσεις και περιγράφοντας τα στοιχεία σύμφωνα με τη βάση στήριξης στην κύρια φάση.

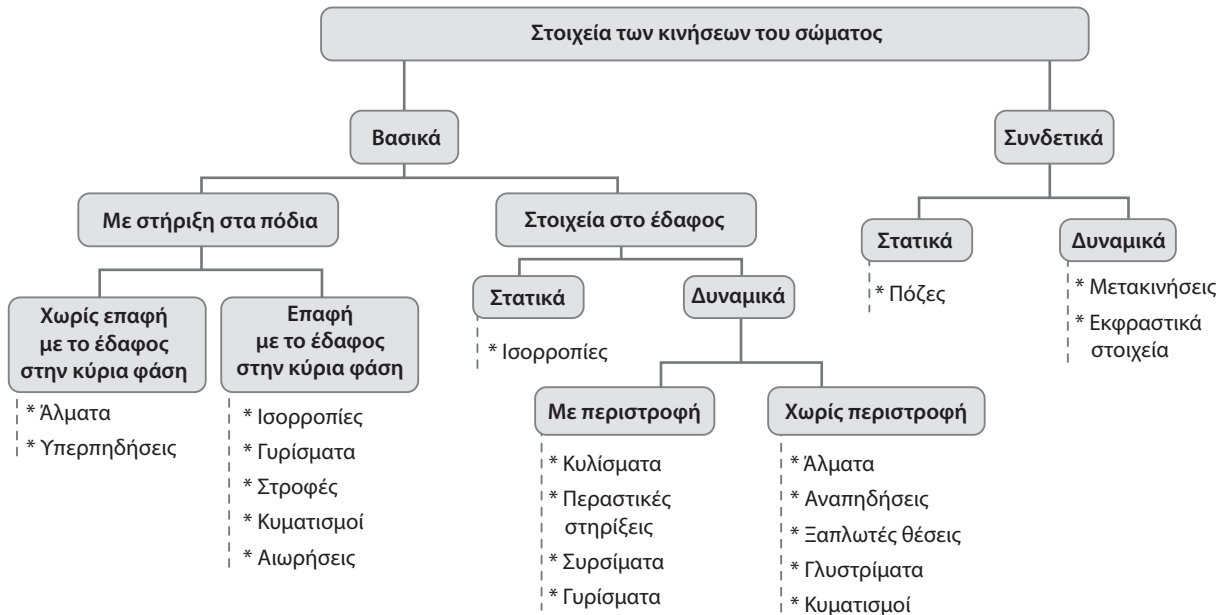
Λόγω της ανεξάρτητης λειτουργίας τους μέσα στις συνθέσεις διακρίνουμε τις παρακάτω ομάδες βασικών στοιχείων:

- άλματα
- ισορροπίες
- στροφές
- κυματισμοί και αιωρήσεις του σώματος
- στοιχεία του εδάφους (ρολαρίσματα, βηματισμοί, τροχοί, περαστικές στηρίξεις, συρσίματα, γυρίσματα κ.λπ.).

Μπορούμε να χωρίσουμε όλα τα βασικά στοιχεία σε δύο γενικές ομάδες, ανάλογα με τις ανάγκες του στοιχείου για στήριξη από διαφορετικά μέρη του σώματος. Η πρώτη ομάδα περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία του σώματος που εκτελούνται με στήριξη στα πόδια, είτε σε όρθια θέση είτε σε γονάτιση. Επιπλέον, μπορούμε να χωρίσουμε την ομάδα αυτή σε υπο-ομάδες ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της κύριας φάσης:

- Στην κύρια φάση δεν υπάρχει επαφή με το έδαφος (άλματα).
- Στην κύρια φάση υπάρχει επαφή με το έδαφος:
 - Το ένα ή και τα δύο πόδια είναι ακίνητα σε σχέση με το έδαφος (ισορροπίες).
 - Το ένα ή και τα δύο πόδια κινούνται πάνω στο έδαφος και σχηματίζουν τον άξονα περιστροφής του σώματος (στροφές και γυρίσματα).
 - Το ένα ή και τα δύο πόδια κινούνται πάνω στο έδαφος χωρίς περιστροφή (κυματισμοί και αιωρήσεις του σώματος).

Στη δεύτερη ομάδα των βασικών στοιχείων ανήκουν τα στοιχεία εκείνα των οποίων η κύρια φάση περιλαμβάνει επαφή με το έδαφος, αλλά η βάση στήριξης δεν είναι τα πόδια (ωστόσο η ομάδα αυτή μπο-



Σχήμα 2.1. Ταξινόμηση των στοιχείων των κινήσεων του σώματος.

ρεί να περιλαμβάνει συνδυασμούς στοιχείων με στήριξη στα πόδια).

- Στατική θέση του σώματος (ισορροπία στο πάτωμα)
- Δυναμική θέση του σώματος (με κίνηση):
 - Με περιστροφή (ρολαρίσματα, περαστικές στηρίξεις, συρσίματα, γυρίσματα)
 - Χωρίς περιστροφή (άλματα, ξαπλωτές θέσεις, γλυστρήματα, κύματα)

Τα δευτερεύοντα ή συνδεδετικά στοιχεία περιλαμβάνουν πόζες (αρχική και τελική), μετακινήσεις (τρέξιμο και βάδισμα) και εκφραστικά στοιχεία (κυματισμοί και αιωρήσεις των χεριών), τα οποία λειτουργούν ως στοιχεία σύνδεσης και έκφρασης. Υπάρχουν δύο ομάδες δευτερευόντων στοιχείων, τα οποία και πάλι μπορούμε να τα ταξινομήσουμε ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της κύριας φάσης:

- Στατική κύρια φάση (πόζες)
- Δυναμική κύρια φάση:
 - Μετακινήσεις
 - Εκφραστικά στοιχεία

Καθώς θα μελετάτε αυτό το βιβλίο, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι θα περιγράψουμε όλα τα στοιχεία του σώματος σύμφωνα με την εκπαιδευτική ταξινόμηση που παρουσιάστηκε σ' αυτή την ενότητα.

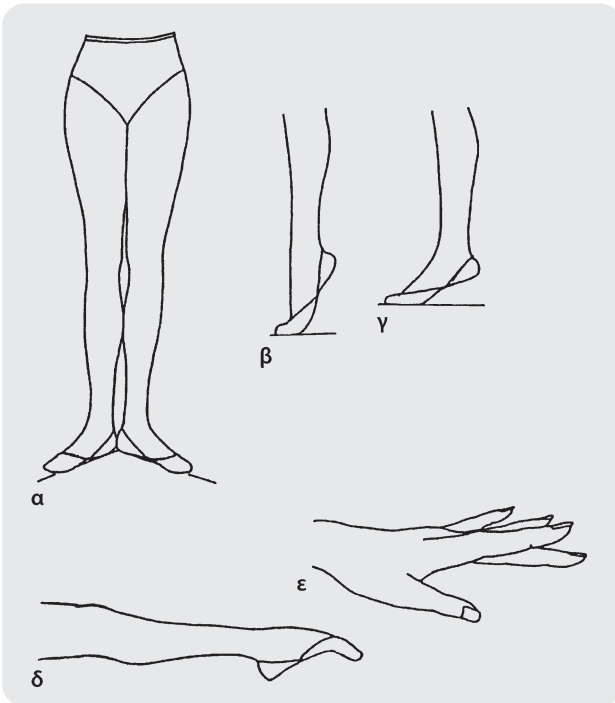
Βασικές αρχές των κινήσεων του σώματος

Οι ασκούμενες θα πρέπει να εκτελούν όλα τα στοιχεία του σώματος με το ανάλογο αθλητικό στυλ, το οποίο αποτελείται από τα εξής:

- Επίδειξη του σχήματος (πόζα) με ακρίβεια.
- Και τα δύο πέλματα γυρισμένα προς τα έξω.
- Σωστή στάση στα δάχτυλα όταν η αθλήτρια χρησιμοποιεί τα δάχτυλα σαν βάση στήριξης σε ένα στοιχείο.
- Ευθεία γραμμή του ποδιού όταν απαιτείται ένα καλό σχήμα του στοιχείου.
- Καλή στάση του σώματος όταν απαιτείται όρθια στάση, για ένα καλό σχήμα.
- Καλή ευρύτητα.

Κάθε στοιχείο των κινήσεων του σώματος διαφέρει από τα υπόλοιπα λόγω της πόζας ή του σχήματος που πρέπει να παρουσιάζει η ασκούμενη κατά την εκτέλεσή του. Το σχήμα ή η πόζα είναι η οργάνωση των μερών του σώματος (πόδια, χέρια, κεφάλι και κορμός) σε σχέση με το πάτωμα (βάση στήριξης). Ο σκοπός κάθε στοιχείου είναι μια συγκεκριμένη στάση του σώματος και η επίδειξη ενός συγκεκριμένου σχήματος σε σχέση με το πάτωμα. Οι πόζες μπορεί να είναι στατικές ή δυναμικές. Τα στατικά σχήματα (από την ελληνική λέξη «στατικός» που σημαίνει χωρίς κίνηση) είναι πόζες κατά τις οποίες το σώμα μένει σε μία σταθερή θέση. Τα δυναμικά σχήματα είναι πόζες κατά τις οποίες τα μέρη του σώματος κινούνται σε δεδομένη τροχιά με συγκεκριμένη ταχύτητα, έτσι ώστε να φαίνεται το σχήμα του στοιχείου.

Οι ασκούμενες πρέπει στην πράξη να εκτελούν όλες τις κινήσεις του σώματος με τα πόδια στραμμένα προς τα έξω. Αυτό (σχήμα 2.2α) σημαίνει μία στροφή των ποδιών προς τα έξω από τα ισχία. Οι προπονή-



Σχήμα 2.2. Οι θέσεις του σώματος σύμφωνα με το αθλητικό στυλ της ΡΓ: α) πέλματα γυρισμένα προς τα έξω, β) στάση ψηλά στα δάχτυλα, γ) στάση χαμηλά στα δάχτυλα, δ) ευθεία γραμμή του ποδιού με τεντωμένα δάχτυλα, ε) συγκροτημένη θέση των δαχτύλων του χεριού.

τριες πρέπει να επισημαίνουν τη στροφή των ποδιών από τα ισχία, γιατί συχνά οι αθλήτριες στρέφουν μόνο το πέλμα ή την κνήμη, αφήνοντας τους μηρούς και τα γόνατα στραμμένα προς τα μέσα. (Για μια περαιτέρω ανάλυση της στροφής των ποδιών προς τα έξω βλέπε στο κεφάλαιο 9, όπου γίνεται λόγος για το κλασικό μπαλέτο).

Μία σωστή στάση στα δάχτυλα είναι απαραίτητη για τη σωστή εκτέλεση ενός στοιχείου. Υπάρχουν δύο τύποι στάσης στα δάχτυλα, η στάση ψηλά στα δάχτυλα (σχήμα 2.2β), κατά την οποία η αθλήτρια σηκώνει τη φτέρνα της στο υψηλότερο σημείο, έτσι ώστε η βάση στήριξης του ποδιού να είναι μικρότερη από ό,τι στη χαμηλή θέση (σχήμα 2.2γ), όπου η αθλήτρια κρατάει τη φτέρνα της πιο χαμηλά.

Οι ασκούμενες στην πράξη εκτελούν όλα τα στοιχεία χρησιμοποιώντας την ψηλή θέση στα δάχτυλα. Για τον λόγο αυτό ο όρος «στάση στα δάχτυλα» σημαίνει την ψηλή θέση στα δάχτυλα. Η θέση αυτή χρησιμοποιείται περισσότερο, επειδή είναι αισθητικά πιο ευχάριστη, αφού δημιουργεί μία ευθεία γραμμή του ποδιού, με αποτέλεσμα το σώμα να δείχνει τεντωμένο.

Η ασκούμενη θα πρέπει να μοιράζει εξίσου το βάρος του σώματός της και στα δύο πόδια όταν στέκεται στα δάχτυλα. Τα τρία πρώτα δάχτυλα θα πρέ-

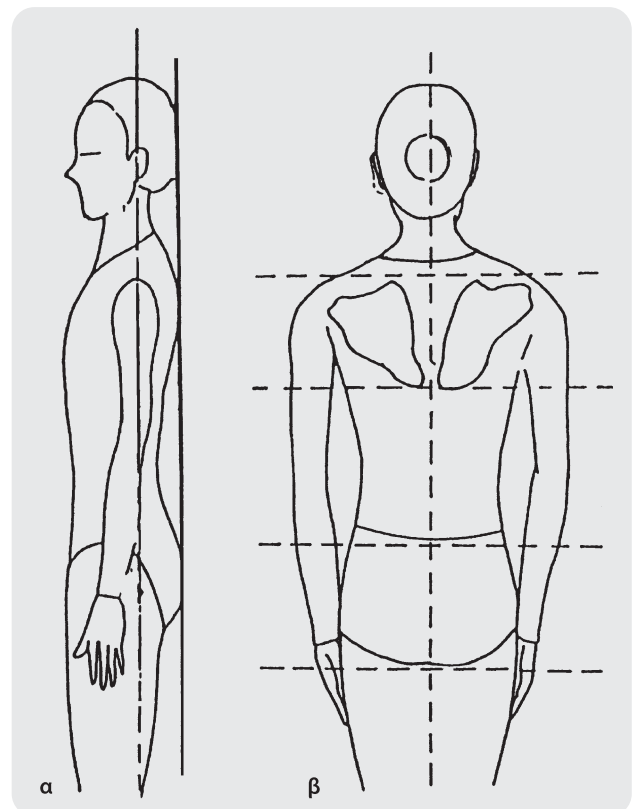
πει να πιέζουν εξίσου το πάτωμα. Το κέντρο βάρους παραμένει ανάμεσα στις φτέρνες και στο μέσον της βάσης στήριξης. Για περισσότερες πληροφορίες βλέπε το υποκεφάλαιο για το *relevé* στο κεφάλαιο 9.

Η ευθεία γραμμή του ποδιού (σχήμα 2.2δ) σημαίνει ότι το γόνατο δεν προεξέχει από τον μηρό και την κνήμη, αλλά «χάνεται» προς τα μέσα. Αυτό απαιτεί καλή ευλυγισία στο γόνατο.

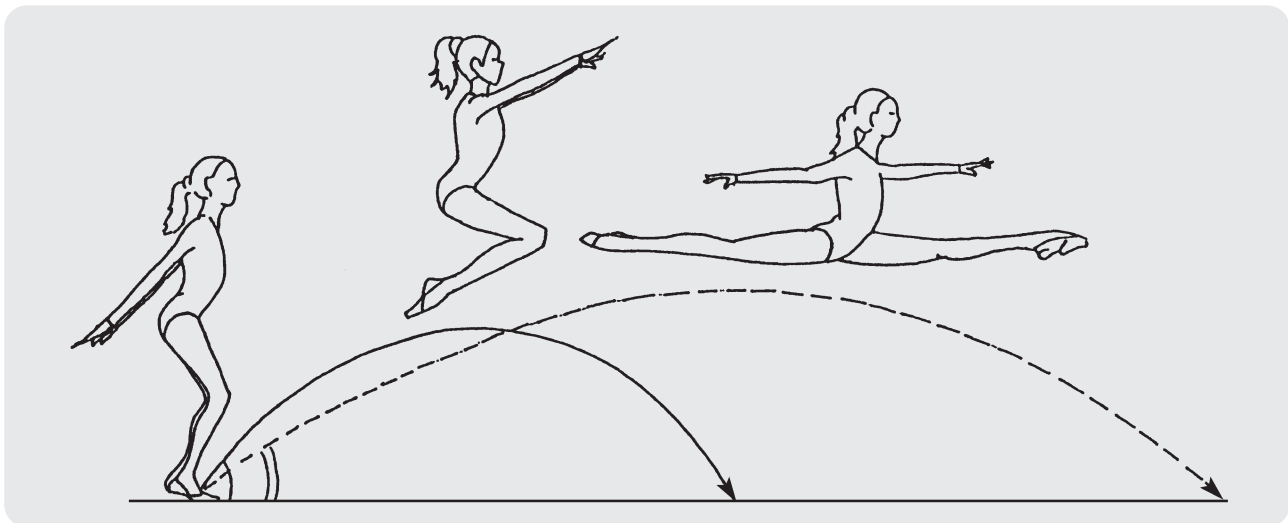
Τα τεντωμένα δάχτυλα (σχήμα 2.2δ) σημαίνουν ότι ισιώνει και στρέφει το πέλμα της, κρατάει τα δάχτυλα τεντωμένα και σφίγγει την κνήμη, τον αστράγαλο και το κάτω μέρος του πέλματος. Τα δάχτυλα θα πρέπει να μαζεύονται γύρω από το τρίτο δάχτυλο. Τα πιο συνηθισμένα λάθη είναι το μάζεμα των δαχτύλων γύρω από το πρώτο δάχτυλο, το χαμήλωμα του μεγάλου δαχτύλου, το γύρισμα του πέλματος προς τα μέσα και το χαλάρωμα της κνήμης και του αστραγάλου. Για να αποφευχθεί το τελευταίο λάθος, η προπονήτρια θα πρέπει να ελέγχει, όσο πιο συχνά γίνεται, αν ο αχίλλειος τένοντας είναι αρκετά τεντωμένος.

Στη συγκροτημένη θέση του χεριού (σχήμα 2.2ε), η αθλήτρια κλείνει το μεσαίο δάχτυλο και τον αντίχειρα και σηκώνει ελαφρά το μικρό δάχτυλο.

Η σωστή στάση του σώματος ή η ευθυγράμμιση



Σχήμα 2.3. Σωστή ευθυγράμμιση του σώματος: α) από το πλάι, β) από πίσω.



Σχήμα 2.4. Τροχιές του σώματος κατά την πτήση: υπερπηδήσεις και άλματα.

του σώματος (σχήμα 2.3α) σε μία στητή θέση σημαίνει ότι το πίσω μέρος του κεφαλιού, οι ωμοπλάτες, οι γλουτοί και οι φτέρνες ευθυγραμμίζονται. Οι ώμοι και οι ωμοπλάτες θα πρέπει να βρίσκονται ανάμεσα σε δύο παράλληλες γραμμές (σχήμα 2.3β). Η ασκούμενη θα πρέπει να σφίγγει τους μύς του στομαχιού της και τους γλουτούς της.

Η ευρύτητα των στοιχείων αναφέρεται στην ικανότητα εκτέλεσης με τον μεγαλύτερο βαθμό ευκαμψίας στις ανάλογες αρθρώσεις. Η σπονδυλική στήλη και τα ισχία θα πρέπει να έχουν εξαιρετική ευρύτητα κατά την εκτέλεση των στοιχείων της ρυθμικής. Για περισσότερες λεπτομέρειες στην ευκαμψία βλέπε στο κεφάλαιο 5.

Βασικές κινήσεις του σώματος

Τώρα θα εξετάσουμε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια τις απαιτήσεις κάθε βασικού στοιχείου του σώματος. Θα επικεντρωθούμε στις φάσεις, τις βασικές αρχές και την κατηγοριοποίηση της εκτέλεσης κάθε στοιχείου. Μετά θα περιγράψουμε τη συγκεκριμένη τεχνική από επιλεγμένα στοιχεία κάθε κατηγορίας, για να βοηθήσουμε τον αναγνώστη να καταλάβει καλύτερα και να εφαρμόσει στην πράξη τις παραπάνω πληροφορίες.

Άλματα

Στη ρυθμική, τα άλματα είναι τα στοιχεία των κινήσεων του σώματος με συγκεκριμένες δυναμικές πό-

ζες κατά τη φάση της πτήσης μετά την απογείωση από το ένα ή τα δύο πόδια. Η ασκούμενη μπορεί να τραβήξει το σώμα της πάνω από τη βάση στήριξης κατά την απογείωση. Τα άλματα κατά τα οποία η απογείωση γίνεται από κάποιο άλλο μέρος του σώματος, συνήθως από τους γλουτούς, τα ονομάζουμε άλματα εδάφους ή αναπηδήσεις.

Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στα άλματα (leaps) και τις υπερπηδήσεις (jumps)*; Στις υπερπηδήσεις η κατεύθυνση της δύναμης κατά την απογείωση είναι κυρίως προς τα επάνω. Έτσι, συνήθως η ασκούμενη απογειώνεται από τα δύο πόδια, από μία θέση στο πάτωμα, από μία στήριξη ή μετά από ένα προκαταρκτικό κάθετο άλμα. Γι' αυτό η τροχιά της πτήσης είναι μικρή και κοφτή. Αντίθετα, στα άλματα (leaps), η κατεύθυνση της δύναμης είναι μακριά από τον κάθετο άξονα – επάνω, μπροστά, πλάγια ή πίσω. Εκτελούν αυτά τα άλματα κάνοντας την απογείωση συνήθως με το ένα πόδι και αιώρηση με το άλλο πόδι. Σε τέτοια άλματα η τροχιά της πτήσης του σώματος είναι πιο κυρτή (σχήμα 2.4).

Βασικές αρχές για τα άλματα

Τα άλματα έχουν τρεις φάσεις: προετοιμασίας, κύρια και τελική. Η προσοχή δεν κατανέμεται εξίσου στις τρεις φάσεις. Χρειάζεται περισσότερη προσοχή κατά τη φορά και την πτήση και λιγότερη κατά την απογείωση και την προσγείωση. Αυτό συμβαίνει επειδή, φυσιολογικά, μία καλύτερη φάση προετοιμασίας

* Στην αγγλική γλώσσα γίνεται διαχωρισμός ανάμεσα στα leaps (π.χ. άλμα με πλήρη διάσταση των ποδιών) και στα jumps (π.χ. άλμα τξόν). Στο βιβλίο αυτό χρησιμοποιούμε και για τους δύο όρους τη λέξη άλμα, εκτός και αν είναι απαραίτητος ο διαχωρισμός τους, οπότε τα jumps αναφέρονται ως υπερπηδήσεις ή αναφέρεται εντός παρενθέσεως και ο αγγλικός όρος.

βοηθά την αθλήτρια να ελέγξει καλύτερα τις κινήσεις της κατά τη διάρκεια της πτήσης. Συνήθως προσγειώνεται και απογειώνεται με αυτοματοποιημένες κινήσεις.

Φάση προετοιμασίας. Μπορούμε να χωρίσουμε τη φάση προετοιμασίας ενός άλματος σε δύο μέρη: στην προκαταρκτική φάση και την απογείωση. Και οι δύο συμβάλλουν στη διαμόρφωση των καλύτερων συνθηκών για το άλμα.

Προκαταρκτική φάση. Η προκαταρκτική φάση είναι μία κίνηση που γίνεται πριν από την απογείωση. Μία άριστη προκαταρκτική φάση προάγει την ποιοτική απόδοση. Μία προκαταρκτική φάση θα πρέπει να αρχίζει με ένα ημικάθισμα (ελαστική κίνηση) πριν από την απογείωση. Για να αυξήσει το ύψος της πτήσης, η αθλήτρια μπορεί να χρησιμοποιήσει μία στήριξη (ως βήμα βάσης μετά τη φορά), όπως φαίνεται στην εικόνα 2 του σχήματος 2.5α, ή ένα κάθετο άλμα (ή το κάθετο άλμα της φοράς), όπως φαίνεται στην εικόνα 2 του σχήματος 2.5β πριν από το ημικάθισμα (εικόνα 3, σχήμα 2.5α και σχήμα 2.5β). Οι κινήσεις αυτές είναι σημαντικές για να μπορέσει να αποκτήσει την κατάλληλη ορμή που χρειάζεται, ώστε να πετύχει την υψηλότερη ανύψωση.

Στο ημικάθισμα πρέπει να πιέσει τη φτέρνα της στο πάτωμα πολύ γρήγορα, με μία ελαστική κίνηση, έτσι ώστε να μεταφέρει γρήγορα το βάρος του σώματός της. Το πέρασμα του βάρους του σώματος από τη φτέρνα κατά την απογείωση δίνει μεγάλη ανύψωση για τους εξής λόγους: δημιουργεί μεγαλύτερη επιφάνεια απογείωσης από ό,τι το μπροστινό και κάτω μέρος του πέλματος και ο αχίλλειος τένοντας μπορεί να φτάσει στο μέγιστο της δυνατότητάς του για διάταση και μετά για σύσπαση.

Οι ασκούμενες χρησιμοποιούν διάφορους βηματισμούς για φορά, που μπορεί να είναι χορευτικά βήματα (γκαλόπ ή πόλκα), τρέξιμο και κάθετα άλματα. Φυσικά η ταχύτητα της φοράς επηρεάζει την ισχύ της απογείωσης. Στη ΡΓ η καλύτερη φορά έχει μέτρια ένταση. Η στήριξη και το κάθετο άλμα είναι τα χαμηλά προκαταρκτικά άλματα πριν από το κύριο άλμα. Η ασκούμενη εκτελεί τη στήριξη (σχήμα 2.5α) με αιώρηση του ενός ποδιού, στη συνέχεια απογειώνεται από το άλλο πόδι, ενώνει και τα δύο πόδια στη διάρκεια της πτήσης και προσγειώνεται και στα δύο πόδια ταυτόχρονα. Μετά απογειώνεται και από τα δύο πόδια για να εκτελέσει το άλμα ή την υπερπήδηση. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει ένα κάθετο άλμα από τα δύο πόδια ως άλμα προετοιμασίας (σχήμα 2.5β).

Σε κάθε περίπτωση, τελειώνει την προκαταρκτική

φάση με ένα ημικάθισμα (σχήμα 2.5, εικόνα 3 για το α και β), όπου οι μύες εκτείνονται και προετοιμάζονται για έντονη συστολή κατά τη φάση της απογείωσης.

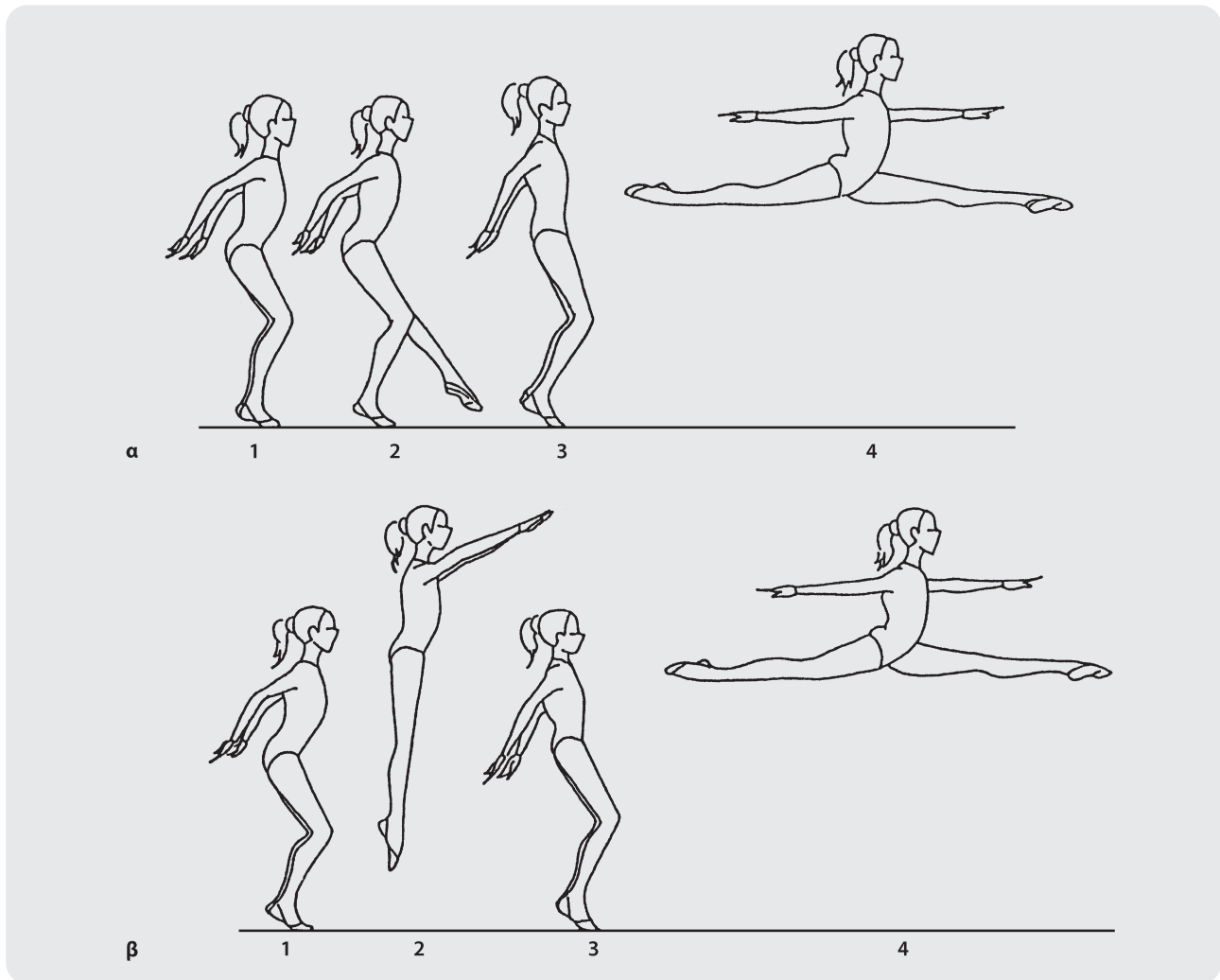
Σίγουρα το ημικάθισμα είναι πολύ σημαντικό. Στην πραγματικότητα το ύψος του άλματος εξαρτάται από το βάθος του ημικαθίσματος. Το ιδανικό βάθος του ημικαθίσματος αυξάνει το ύψος του άλματος, ενώ η επιπλέον αύξησή του έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια ύψους.

Ο πιο σημαντικός παράγοντας στο βάθος του ημικαθίσματος είναι η γωνία των γονάτων. Για αθλήτριες υψηλού επιπέδου το βάθος του ημικαθίσματος είναι μικρότερο απ' ό,τι για τις αρχάριες. Το ιδανικό βάθος του ημικαθίσματος είναι 112° – η αθλήτρια θα πρέπει να χαμηλώνει στο 93% του ύψους της. Απόκλιση μεγαλύτερη των 20° από το ιδανικό ημικάθισμα έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια ύψους.

Το βάθος του ημικαθίσματος εξαρτάται επίσης από τη δύναμη των καμπτήρων του γόνατος. Για την ενδυνάμωση αυτών των μυών συστήνονται σειρές ασκήσεων του μπαλέτου. Οι ασκούμενες συχνά κάνουν το λάθος να απογειώνονται από τις φτέρνες πριν φτάσουν στο ιδανικό ημικάθισμα. Αυτό μειώνει το ύψος του άλματος. Για να διορθώσουν αυτό το λάθος μπορούν να εκτελέσουν μία σειρά από *demi plié* (βλέπε κεφάλαιο 9).

Φάση απογείωσης. Η φάση απογείωσης δίνει στο κέντρο βάρους κάθετη ταχύτητα που συμβάλλει στην ανύψωση. Όσο μεγαλύτερη είναι αυτή η ταχύτητα, τόσο μεγαλύτερο είναι το ύψος της πτήσης. Η φάση απογείωσης ξεκινάει με μία αλλαγή στη γωνία των ισχίων, στη συνέχεια των γονάτων και τελικά των αστραγάλων. Το πόδι αφήνει το πάτωμα ξεκινώντας από τη φτέρνα και καταλήγοντας στην άκρη των δαχτύλων. Θα πρέπει να συγκεντρώνει η ασκούμενη όλη της την προσπάθεια στο κάτω μέρος του ποδιού της (ή και στα δύο πόδια της), γιατί οι δυνατοί μύες του κάτω μέρους του ποδιού συμβάλλουν στη δημιουργία δυνατής απογείωσης. Έτσι, το ύψος του άλματος εξαρτάται από τη δύναμη και την ελαστικότητα των μυών του άκρου ποδός, τους συνδέσμους του γονάτου και του κάτω μέρους του ποδιού, καθώς και του αχίλλειου τένοντα. Ένα μεγάλο άλμα απαιτεί απογείωση με ακρίβεια, δυνατά, γρήγορα και προς τη σωστή κατεύθυνση.

Η αποτελεσματικότητα του άλματος εξαρτάται από τον συντονισμό των κινήσεων των ποδιών και των χεριών. Τα χέρια πρέπει να βοηθούν στη δημιουργία «φτερών», αλλά και στην απόκτηση ορμής για μια αποτελεσματική απογείωση. Σε γενικό κανόνα οι



Σχήμα 2.5. Προκαταρκτική φάση για τις υπερπηδήσεις και τα άλματα: α) βήμα βάσης, β) το κάθετο άλμα.

αρχάριες δεν είναι σε θέση να κάνουν αποτελεσματικές αιωρήσεις των χεριών. Αντίθετα, τα χέρια τους προηγούνται ή έπονται της απογείωσης. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι όσο ψηλότερο είναι το άλμα, τόσο δυνατότερη αιώρηση των χεριών απαιτείται. Επιπλέον, είναι πολύ σημαντικό κατά την απογείωση να διατηρείται ο κορμός στη σωστή θέση με σφιχτούς τους μύς της πλάτης και ειδικότερα του κάτω μέρους της πλάτης.

Η έρευνα στη βιοκινητική (Lazarenko, 1991) έδειξε ότι υπάρχουν τρεις τύποι απογείωσης (σχήμα 2.6):

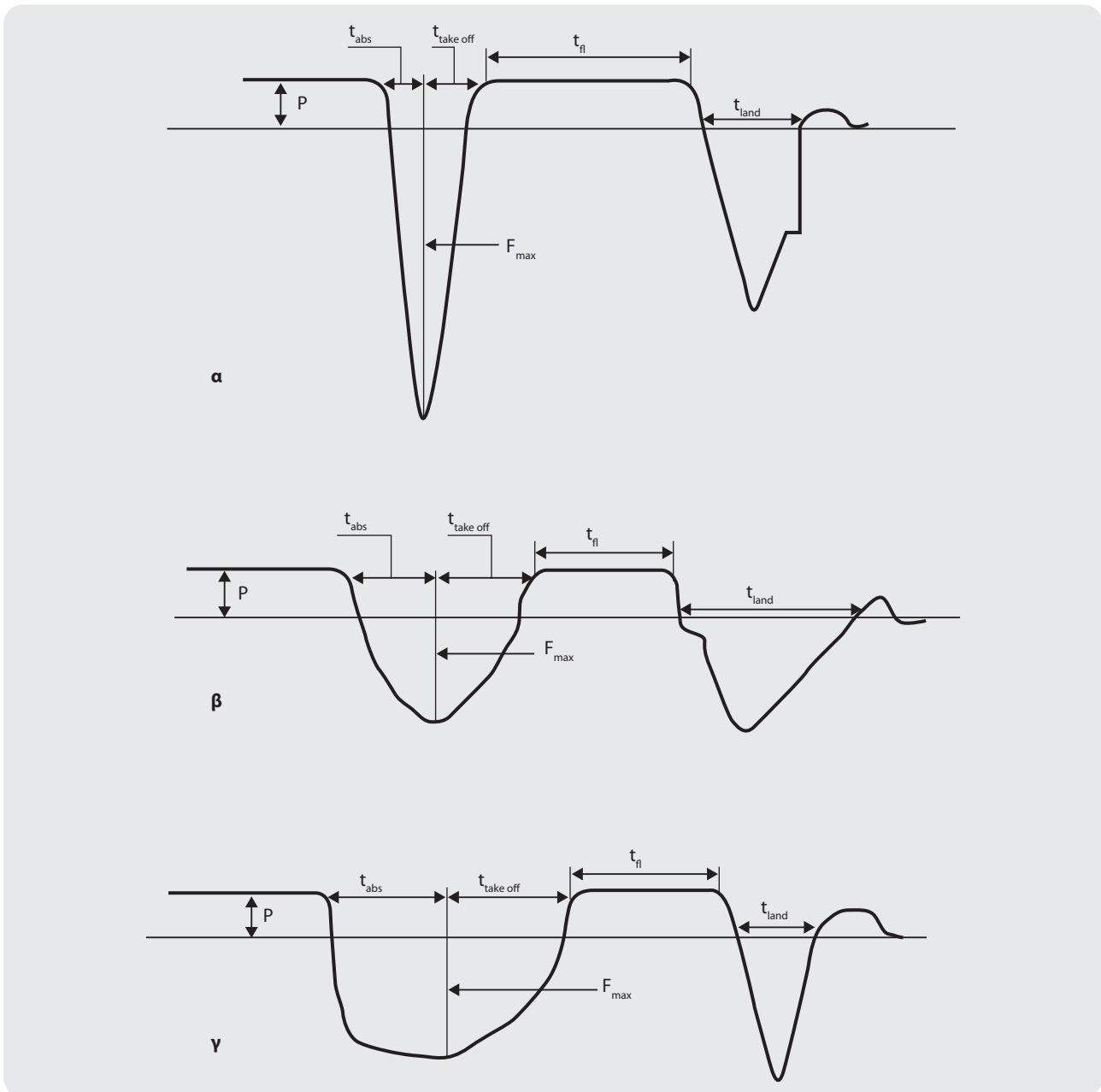
- Η ελαστική απογείωση (σχήμα 2.6α) έχει μια κορυφή και μικρό χρόνο απογείωσης. $t_{\text{απογείωσης}} = 0,15-0,26 \text{ sec}$.
- Η δυναμική απογείωση (σχήμα 2.6β) έχει δύο ευρείες κορυφώσεις και μεγαλύτερο χρόνο απογείωσης. $t_{\text{απογείωσης}} = 0,31-0,42 \text{ sec}$.
- Η ενδιάμεση απογείωση (σχήμα 2.6γ) έχει ασαφή μορφή.

Μία επιστημονική μελέτη από τον Lazarenko

(1991) έδειξε ότι οι αθλήτριες της εθνικής ομάδας της Σοβιετικής Ένωσης χρησιμοποιούσαν σταθερά την ελαστική απογείωση. Ο μέσος χρόνος απογείωσής τους ($t_{\text{απογείωσης}}$) ήταν 0,234 sec και ο μέσος χρόνος πτήσης τους ($t_{\text{πτήσης}}$) ήταν 0,520 sec. Η ίδια μελέτη έδειξε ότι η δυναμική των αθλητριών χαμηλότερου επιπέδου (πρώτης τάξης) ήταν ασαφής (ενδιάμεση απογείωση). Ο μέσος χρόνος απογείωσής τους ($t_{\text{απογείωσης}}$) ήταν 0,283 sec και ο μέσος χρόνος πτήσης τους ($t_{\text{πτήσης}}$) ήταν 0,456 sec.

Στη ρυθμική περιλαμβάνονται δύο κύριοι τύποι απογείωσης: η απογείωση από τα δύο πόδια και η απογείωση από το ένα πόδι με ταυτόχρονη αιώρηση του άλλου ποδιού. Ωστόσο μία αθλήτρια μπορεί να εκτελεί αρκετά άλματα, όπως αυτό της ελαφίνας (άλμα και υπερπήδηση), με οποιοδήποτε από τα δύο είδη απογείωσης.

Κύρια φάση. Όπως προαναφέρθηκε, η διάρκεια και το ύψος της πτήσης καθορίζονται κυρίως από τη φάση της απογείωσης. Όμως, το σχήμα του άλματος



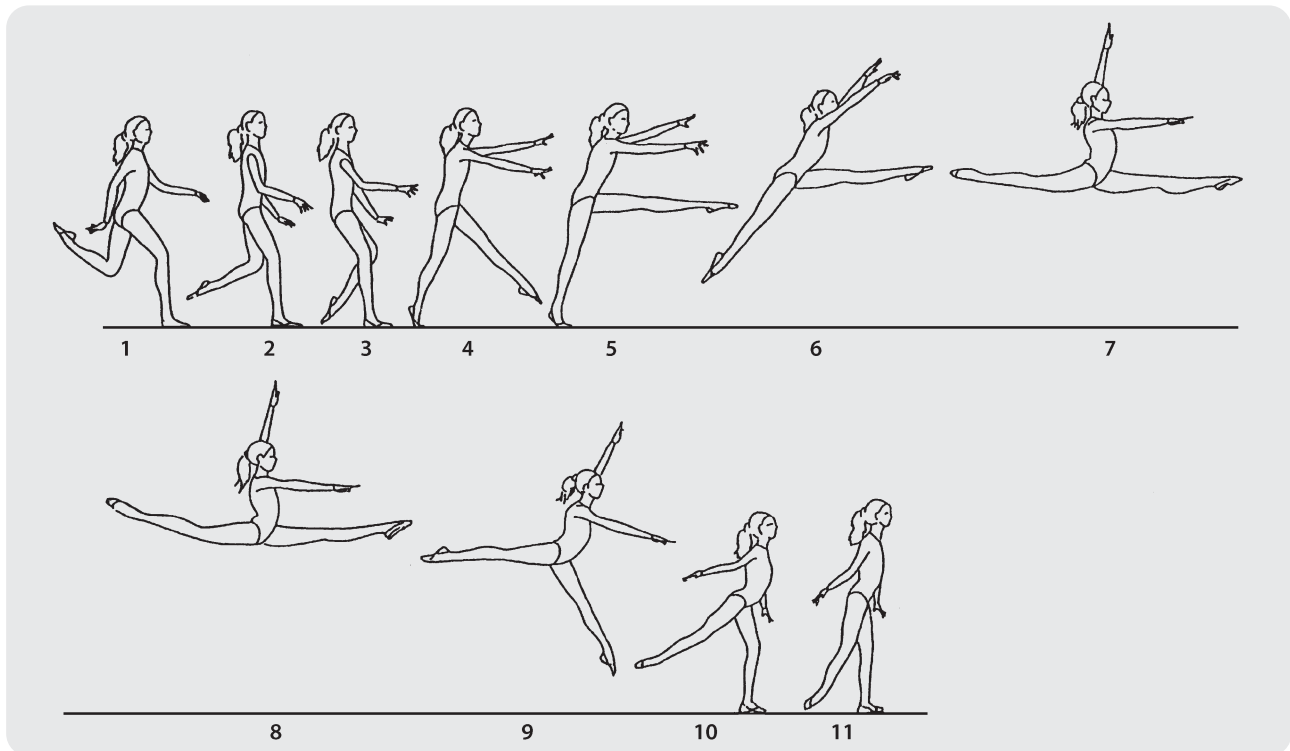
Σχήμα 2.6. Δείγμα δυναμογράμματος για διαφορετικούς τύπους απογείωσης: α) ελαστική, β) δυναμική, γ) ενδιάμεση. Το P δείχνει τη φάση προετοιμασίας, t_{abs} είναι ο χρόνος που γίνεται το ημικάθισμα, F_{max} είναι η μέγιστη δύναμη, $t_{takeoff}$ είναι ο χρόνος που γίνεται η απογείωση, t_{fl} είναι ο χρόνος πτήσης και t_{land} είναι ο χρόνος προσγείωσης. Από το “Quantitative Evaluation of the Qualitative Parameters of Jumps and Leaps Preparation in RSG” by Lazarenko, T. (1991). Unpubl. Doct. Diss., Moscow. Επανεκτύπωση κατόπιν αδειάς.

επηρεάζει επίσης το ύψος του. Όσο πιο δύσκολο είναι το σχήμα, τόσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος απογείωσης και μικρότερος ο χρόνος πτήσης. Η διάρκεια της πτήσης στα ψηλά άλματα είναι περίπου 0,5 sec. Μία αθλήτρια εκτελεί ψηλότερες υπερπηδήσεις (jumps) από μία στήριξη (βήμα βάσης). Αντίθετα, τα άλματα (leaps) είναι χαμηλότερα, αφού τα εκτελεί με φορά καθώς κινείται προς τα εμπρός. Γνωρίζοντας τον χρόνο πτήσης, μπορούμε να υπολογίσουμε την ανύψωση του κέντρου βάρους της αθλήτριας:

$$H = \frac{g \cdot t_{ανύψ}^2}{2}$$

Εδώ H είναι το μέγεθος της ανύψωσης (σε μέτρα), g είναι η επιτάχυνση της βαρύτητας (μέτρα/sec) και $t_{ανύψ}$ είναι ο χρόνος που χρειάζεται για την ανύψωση (sec).

Όπως φαίνεται από τον τύπο, το μεγάλο ύψος πτήσης είναι αποτέλεσμα της μεγάλης διάρκειας του χρόνου ανύψωσης. Το μεγάλο ύψος πτήσης έχει ως



Σχήμα 2.7. Άλμα με πλήρη διάσταση των ποδιών.

αποτέλεσμα μεγαλύτερη διάρκεια πτήσης και, επομένως, έχει την ευκαιρία να σταθεροποιήσει την πόζα της κατά την πτήση. Στη φάση πτήσης η αθλήτρια αρχικά διαμορφώνει το απαραίτητο σχήμα (χρόνος ανύψωσης) (σχήμα 2.7, εικόνα 6), μετά το επιδεικνύει (σχήμα 2.7, εικόνες 7-9) και προετοιμάζεται για την προσγείωση (σχήμα 2.7, εικόνα 10). Η διάρκεια του σχήματος εξαρτάται από τη διάρκεια της πτήσης και τον χρόνο που χρειάστηκε για να διαμορφωθεί η πόζα. Όσο λιγότερος χρόνος χάνεται στη διαμόρφωση της πόζας (χρόνος ανύψωσης), τόσο περισσότερος χρόνος υπάρχει για την επίδειξη αυτής της πόζας κατά την πτήση, κάτι που αποτελεί και το βασικό κριτήριο αξιολόγησης από τους κριτές. Ο χρόνος που χρειάζεται για τη διαμόρφωση της πόζας μπορεί να μειωθεί μόνο με την αύξηση της ταχύτητας του κέντρου βάρους κατά την απογείωση.

Όπως είναι αναμενόμενο, οι κινήσεις των χεριών βοηθούν στην επιπλέον ανύψωση κατά τη διάρκεια της πτήσης. Κανονικά, όταν τα πόδια είναι σε πλήρη διάσταση, τα χέρια είναι ανοιχτά προς τα πλάγια. Όταν τα πόδια είναι κλειστά, τα χέρια βρίσκονται συνήθως προς τα εμπρός. Παράλληλα, όμως, πρέπει να αποφεύγει την ένταση στο πάνω μέρος του σώματός της. Θα πρέπει να θυμόμαστε ακόμη ότι τα χέρια με ελεγχόμενη ένταση δίνουν την εντύπωση του αέρινου και της ελευθερίας.

Κατά την πτήση πρέπει να σφίξει τους μύς των

ποδιών και να τεντώσει τις μύτες των δαχτύλων της. Θα πρέπει να είναι ιδιαίτερος προσεκτική, ώστε να ελέγξει το σφίξιμο των γλουτών της και να γυρίσει το πάνω μέρος του ποδιού της όσο γίνεται περισσότερο προς τα έξω. Μπορεί να ελέγξει τη θέση του σώματός της κατά την πτήση πολύ καλά, όμως, ο έλεγχος της ευρύτητας των κινήσεων κατά την πτήση είναι πιο δύσκολος.

Τελική φάση (προσγείωση). Ο σκοπός αυτής της φάσης του άλματος είναι να μειωθεί η ταχύτητα που έχει αποκτηθεί. Συγκεκριμένα, η κινητική ενέργεια που συσσωρεύεται μέχρι τη στιγμή της προσγείωσης εξαλείφεται από το σύστημα απορρόφησης κραδασμών του μυοσκελετικού συστήματος της αθλήτριας και από το πάτωμα (σχήμα 2.7, εικόνα 10). Η σταθερότητα κατά την προσγείωση εξαρτάται από την τροχιά του σώματος κατά την πτήση, από την ικανότητα της αθλήτριας να διορθώνει μία λανθασμένη προσγείωση με κινήσεις των χεριών, του κεφαλιού ή του κορμού και από τη μυϊκή δύναμη των ποδιών της. Φυσικά, η άσχημη τεχνική προσγείωσης και τα σκληρά πατώματα αυξάνουν την επιβάρυνση στο μυοσκελετικό σύστημα.

Η ασκούμενη θα πρέπει να πετύχει μία απαλή, ελαστική και χωρίς θόρυβο προσγείωση, κυλώντας από τα δάχτυλα των ποδιών της στις φτέρνες. Θα πρέπει να λυγίσει ελαφρώς τα γόνατά της και αμέσως μετά να τα τεντώσει. Με τον τρόπο αυτό μία καλή

προσγείωση μειώνει την αρνητική επιτάχυνση που παράγεται τη στιγμή της επαφής με το έδαφος και εξομαλύνει την απότομη σύγκρουση.

Είναι πιο εύκολη η προσγείωση στα δύο πόδια με ένα ημικάθισμα απ' ό,τι η προσγείωση στο ένα πόδι. Για να προσγειωθεί στο ένα πόδι, η αθλήτρια πρέπει να έχει δυνατούς και ελαστικούς μυς στα πόδια της ώστε να μπορέσει να διατηρήσει τη σταθερότητά της. Επίσης, η προσγείωση μετά από αρκετά άλματα που επαναλαμβάνονται με γρήγορο ρυθμό είναι εξίσου δύσκολη.

Επομένως, δεν είναι περίεργο ότι η φάση προσγείωσης αποτελεί τον μεγαλύτερο παράγοντα κινδύνου για τραυματισμούς σε ένα άλμα. Θεωρείται ότι το 34% όλων των τραυματισμών (συμπεριλαμβανομένων και των στοιχείων χωρίς πτήση) γίνεται κατά την προσγείωση. Για να μπορέσει να μάθει να προστατεύει τον εαυτό της, θα πρέπει να μάθει να προσέχει τον ήχο της προσγείωσης. Ένας βαρύς και δυνατός ήχος (βαριά προσγείωση) δείχνει μικρή απορρόφηση των δυνάμεων, οι οποίες μπορούν να επιδράσουν αρνητικά στο κινητικό σύστημά της.

Ταξινόμηση των αλμάτων

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι ταξινόμησης των αλμάτων. Η παραδοσιακή μέθοδος βασίζεται στον τρόπο προσγείωσης και απογείωσης. Σύμφωνα με αυτή τη μέθοδο, υπάρχουν τρεις κύριες ομάδες αλμάτων: απογείωση και προσγείωση με τα δύο πόδια, απογείωση από το ένα πόδι και προσγείωση στο ίδιο πόδι και απογείωση από το ένα πόδι και προσγείωση στο άλλο πόδι (αιώρησης). Άλλοι πιθανοί συνδυασμοί περιλαμβάνουν απογείωση από τα δύο πόδια και προσγείωση στο ένα πόδι και απογείωση με το ένα πόδι και προσγείωση στα δύο πόδια.

Σ' αυτό το βιβλίο θα χρησιμοποιήσουμε έναν διαφορετικό τρόπο ταξινόμησης (πίνακας 2.1), ο οποίος βασίζεται στην ανάλυση της πόζας κατά τη διάρκεια της πτήσης. Μία ασκούμενη μπορεί να χρησιμοποιήσει τα εξής σχήματα κατά την πτήση:

- Κάθετη θέση του κορμού και των ποδιών.
- Κάθετος κορμός με εναλλαγή των ποδιών που είναι λυγισμένα από το ισχίο (άλμα γάτας).
- Κάθετος κορμός με εναλλαγή των τεντωμένων ποδιών (άλμα ψαλίδι).
- Κάθετος κορμός με πόδια λυγισμένα από το ισχίο (συσπειρωτικό άλμα).
- Κάθετος κορμός με το ένα πόδι τεντωμένο και το άλλο λυγισμένο (άλμα κοζάκου ή πιστολάκι).
- Κάθετος κορμός με το ένα πόδι τεντωμένο κάθετα και το άλλο πόδι λυγισμένο στο γόνατο (hop).

- Κορμός σε θέση τόξου με τεντωμένα πόδια (άλμα τόξου ή εκτατικό).
- Κορμός κάθετος ή με κλίση, με τεντωμένα και λυγισμένα πόδια (cabriole).
- Κορμός λυγισμένος με τεντωμένα πόδια (άλμα με δίπλωση).
- Κάθετος ή λυγισμένος κορμός με τα πόδια ανοιχτά και κάτω από το οριζόντιο (άλμα "straddle").
- Κάθετος κορμός με πλήρη διάσταση ενός ποδιού (ελαφίνα).
- Θέση δαχτυλίδι (δαχτυλίδι).
- Πλήρης διάσταση των ποδιών (άλμα με πλήρη διάσταση των ποδιών).
- Κάθετη θέση κορμού με το ένα πόδι στο κάθετο και το άλλο στο οριζόντιο επίπεδο.
- Οριζόντιος κορμός με εναλλαγή των τεντωμένων ποδιών («πεταλούδα»).

Αναλύοντας τις πόζες κατά τη φάση πτήσης προκύπτουν έξι κύριες κινήσεις από τις οποίες μπορεί να συντεθεί οποιοδήποτε δυναμικό σχήμα κατά τη φάση πτήσης:

- Ευρύτητα του ισχίου.
- Κάμψη – έκταση των ποδιών στο γόνατο.
- Κάμψη – έκταση του ισχίου.
- Θέση του κορμού.
- Κινήσεις των ποδιών κατά την πτήση.
- Περιστροφικές κινήσεις.

Γνωρίζοντας αυτές τις κινήσεις, είναι δυνατόν να δομηθεί ένα άλμα, έστω και αν δεν χρησιμοποιείται ακόμη. Για περισσότερη δημιουργικότητα, κάθε κίνηση μπορεί να είναι διαφορετική, όπως φαίνεται στο σχήμα 2.8.

Η γνώση των διαφορετικών κινήσεων των αλμάτων θα βοηθήσει την προπονήτρια να σχεδιάσει ένα αρμονικό σύστημα προπόνησης για τα άλματα, ξεκινώντας από τα εύκολα και προχωρώντας στα πιο δύσκολα, καθώς θα αλλάζουν κάποιες κινήσεις. Παρακάτω περιγράφονται μερικές κινήσεις με περισσότερες λεπτομέρειες:

- Η ευρύτητα του ισχίου (σχήμα 2.8α) μπορεί να ποικίλλει από παντελή απουσία μέχρι το μέγιστο ανατομικά δυνατό.
- Η κάμψη – έκταση των γονάτων (σχήμα 2.8β) μπορεί να διαφέρει κατά πολύ, όσον αφορά στην ευρύτητα. Τα πόδια μπορεί να είναι εντελώς τεντωμένα, λυγισμένα στις 90°, λυγισμένα λιγότερο από 90° ή εντελώς λυγισμένα. Συνδυάζοντας το τέντωμα – λύγισμα των γονάτων και των δύο ποδιών δημιουργείται μία μεγάλη ποικιλία κινήσεων.
- Η κάμψη – έκταση του ισχίου (σχήμα 2.8γ) μπορεί

**Πίνακας 2.1. Ταξινόμηση των αλμάτων στη ρυθμική γυμναστική.**

Σχήμα κατά την πτήση (θέση)	Είδος άλματος ή υπερπήδησης	Είδος απογείωσης (ένα ή δύο πόδια)
Κάθετο (<i>jump</i>)	Κάθετο άλμα επιτόπου ή με μετακίνηση. Κάθετο άλμα με μισή ή ολόκληρη στροφή.	Δύο Δύο
Γάτας (<i>jump</i>)	Άλμα γάτας προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Άλμα γάτας προς τα εμπρός ή προς τα πίσω με μισή ή ολόκληρη στροφή.	Ένα Ένα
Ψαλίδι (<i>jump</i>)	Άλμα ψαλίδι προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Άλμα ψαλίδι προς τα εμπρός ή προς τα πίσω με μισή ή ολόκληρη στροφή.	Ένα Ένα
Συσπειρωτικό (<i>jump</i>)	Συσπειρωτικό άλμα. Συσπειρωτικό άλμα με μισή ή ολόκληρη στροφή.	Δύο Δύο
Κοζάκου ή πιστολάκι (<i>jump</i>)	Άλμα κοζάκου προς τα εμπρός ή το πλάι. Άλμα κοζάκου προς τα εμπρός ή το πλάι με μισή ή ολόκληρη στροφή.	Ένα, δύο Ένα, δύο
Hop (<i>jump</i>)	Άλμα hop προς τα εμπρός ή το πλάι. Άλμα hop προς τα εμπρός ή το πλάι με μισή ή ολόκληρη στροφή.	Ένα Ένα
Τόξο (<i>jump</i>)	Άλμα τόξου. Άλμα τόξου με μισή ή ολόκληρη στροφή.	Δύο Δύο
Cabriole (<i>jump</i>)	Άλμα cabriole προς τα εμπρός, πίσω ή πλάγια. Άλμα cabriole προς τα εμπρός, πίσω ή πλάγια με μισή ή ολόκληρη στροφή. Άλμα cabriole με στροφή κατά το πέρασμα από την πλήρη διάσταση.	Ένα Ένα Ένα
Δίπλωση (<i>jump</i>)	Άλμα με δίπλωση (<i>straddle</i>). Άλμα με δίπλωση και ανοιχτά πόδια προς τα εμπρός ή το πλάι.	Δύο Δύο
Straddle ή stride	Άλμα (<i>jump</i>) αστεράκι (άλμα <i>straddle</i> με τεντωμένα πόδια). Άλμα <i>straddle</i> με τεντωμένα πόδια. Άλμα ή υπερπήδηση <i>straddle</i> με λυγισμένα πόδια. Άλμα ή υπερπήδηση <i>stride</i> με τεντωμένα ή λυγισμένα πόδια.	Δύο Ένα Ένα, δύο Ένα, δύο
Ελαφίνα	Άλμα ή υπερπήδηση ελαφίνα προς τα εμπρός ή πλάγια. Άλμα ή υπερπήδηση ελαφίνα προς τα εμπρός ή πλάγια με μισή ή ολόκληρη στροφή. Άλμα ή υπερπήδηση ελαφίνα προς τα εμπρός με εναλλαγή των ποδιών.	Ένα, δύο Ένα, δύο Ένα, δύο
Δαχτυλίδι	Άλμα (<i>jump</i>) δαχτυλίδι με ένα πόδι. Άλμα (<i>jump</i>) δαχτυλίδι με ένα πόδι και μισή ή ολόκληρη στροφή. Άλμα (<i>jump</i>) δαχτυλίδι με δύο πόδια. Άλμα ή υπερπήδηση ελαφίνα-δαχτυλίδι. Άλμα ή υπερπήδηση δαχτυλίδι με πλήρη διάσταση των ποδιών.	Δύο Δύο Δύο Ένα, Δύο Ένα

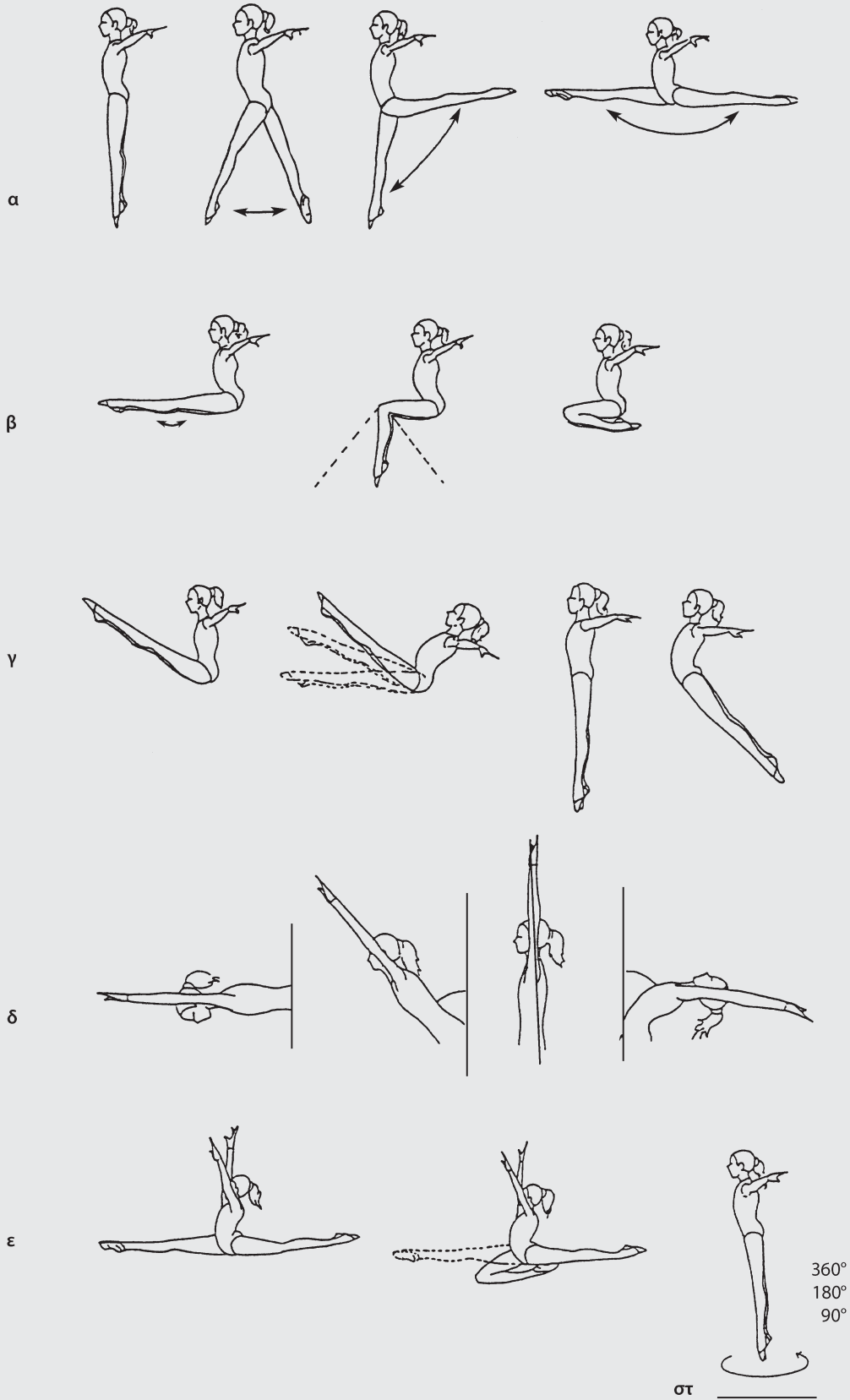
(συνεχίζεται)



Πίνακας 2.1. (Συνέχεια)

Σχήμα κατά την πτήση (θέση)	Είδος άλματος ή υπερπήδησης	Είδος απογείωσης (ένα ή δύο πόδια)
Δαχτυλίδι (συνέχεια)	Άλμα ή υπερπήδηση <i>δαχτυλίδι</i> με πλήρη διάσταση και μισή ή ολόκληρη στροφή.	Ένα, δύο
	Άλμα ή υπερπήδηση <i>ελαφίνα-δαχτυλίδι</i> με μισή ή ολόκληρη στροφή.	Ένα, δύο
	Άλμα <i>ελαφίνα-δαχτυλίδι</i> με πλήρη διάσταση και εναλλαγή των ποδιών.	Ένα
	Άλμα με πλήρη διάσταση και εναλλαγή των ποδιών σε <i>δαχτυλίδι</i> .	Ένα
	Άλμα με πλήρη διάσταση και μισή στροφή με εναλλαγή των ποδιών σε <i>δαχτυλίδι</i> .	Ένα
	Άλμα (<i>jump</i>) <i>κοζάκου-δαχτυλίδι</i> .	Ένα
Πλήρη διάσταση	Άλμα ή υπερπήδηση προς τα εμπρός ή πλάγια, με πλήρη διάσταση των τεντωμένων ή λυγισμένων ποδιών.	Ένα, δύο
	Άλμα ή υπερπήδηση προς τα εμπρός ή πλάγια, με πλήρη διάσταση των ποδιών και μισή στροφή του κορμού.	Ένα, δύο
	Άλμα προς τα εμπρός με πλήρη διάσταση των τεντωμένων ή λυγισμένων ποδιών και στροφή.	Ένα
	Άλμα προς τα εμπρός με πλήρη διάσταση και εναλλαγή των ποδιών.	Ένα
	Άλμα προς τα εμπρός και μισή ή ολόκληρη στροφή με εναλλαγή των ποδιών στην πλήρη διάσταση.	Ένα
	Άλμα με πλήρη διάσταση των ποδιών και κάμψη προς τα πίσω.	Ένα
	Άλμα προς τα εμπρός και διπλή εναλλαγή των ποδιών στην πλήρη διάσταση.	Ένα
	Άλμα με πλήρη διάσταση και λύγισμα του πρώτου ποδιού κατά την πτήση (<i>knocking</i>).	Ένα
Ανοιχτή*	Άλμα ή υπερπήδηση σε <i>arabesque</i> (ανοιχτό άλμα).	Ένα, δύο
	Άλμα ή υπερπήδηση με <i>attitude</i> προς τα πίσω.	Ένα, δύο
	Ανοιχτό άλμα (<i>jump</i>) προς τα εμπρός με τεντωμένα πόδια.	Ένα, δύο
	Ανοιχτό άλμα (<i>jump</i>) προς τα εμπρός με μισή στροφή του κορμού.	Ένα, δύο
	<i>Tour jete</i> [ανοιχτό άλμα (<i>jump</i>) και μισή στροφή με τεντωμένα πόδια].	Ένα
	Άλμα (<i>jump</i>) με <i>attitude</i> προς τα εμπρός.	Ένα, δύο
	Ανοιχτό άλμα (<i>jump</i>) στο πλάι με τεντωμένα ή λυγισμένα πόδια.	Ένα, δύο
	Άλμα (<i>jump</i>) σε <i>arabesque</i> με μισή ή ολόκληρη στροφή.	Ένα
	Άλμα (<i>jump</i>) με <i>attitude</i> προς τα πίσω και μισή ή ολόκληρη στροφή.	Ένα
	Ανοιχτό άλμα (<i>jump</i>) προς τα εμπρός με τεντωμένα ή λυγισμένα πόδια και μισή ή ολόκληρη στροφή.	Ένα
	Άλμα (<i>jump</i>) με <i>attitude</i> προς τα εμπρός και μισή ή ολόκληρη στροφή.	Ένα
	Ανοιχτό άλμα (<i>jump</i>) στο πλάι με τεντωμένα ή λυγισμένα πόδια και μισή ή ολόκληρη στροφή.	Ένα
Πεταλούδα (<i>jump</i>)	Άλμα <i>πεταλούδα</i> .	Ένα

* Στην ανοιχτή θέση, το σώμα είναι όρθιο με το ένα πόδι κάθετο (προς τα επάνω) και το άλλο πόδι στο οριζόντιο επίπεδο



Σχήμα 2.8. Το σώμα της αθλήτριας κατά τη διάρκεια της πτήσης στα άλματα: α) ευρύτητα του ισχίου, β) πόδια λυγισμένα και τεντωμένα στα γόνατα, γ) πόδια λυγισμένα και τεντωμένα από το ισχίο, δ) θέση του κορμού, ε) κίνηση των ποδιών κατά την πτήση, στ) στροφές στο κάθετο επίπεδο.

να έχει τέσσερις διαφορετικές παραλλαγές: μέγιστη κάμψη, κάμψη στις 45° , κάθετη θέση των ποδιών και μέγιστη έκταση.

- Η θέση του κορμού (σχήμα 2.8δ) χαρακτηρίζεται από την κάμψη προς τα εμπρός, την κάθετη θέση, την κάμψη προς τα πίσω και την πλάγια κάμψη.
- Κατά την πτήση η αθλήτρια μπορεί να εκτελέσει επιπρόσθετες κινήσεις με τα πόδια της (σχήμα 2.8ε): μπορεί να κάνει εναλλαγή των ποδιών ή το ένα πόδι να έρθει σε επαφή με το άλλο.
- Σε ένα άλμα, μία αθλήτρια μπορεί να περιστραφεί γύρω από τον κάθετο άξονα, συνήθως κατά 90° έως 360° . Μερικά άλματα, όπως για παράδειγμα τα κάθετα, είναι δυνατόν να εκτελεστούν με μεγαλύτερη περιστροφή (στροφή στο κάθετο επίπεδο, σχήμα 2.8στ).

Τεχνική επιλεγμένων αλμάτων

Στη ΡΓ χρησιμοποιείται πιο συχνά κατά την πτήση ένα από τα εξής τρία σχήματα: πλήρη διάσταση των ποδιών (σπαγγάτ), δαχτυλίδι, ελαφίνα.

Για το άλμα με πλήρη διάσταση των ποδιών απαιτούνται τα εξής:

- Τα πόδια να είναι ευθυγραμμισμένα μεταξύ τους.
- Τα πόδια να είναι στο οριζόντιο επίπεδο.
- Τα πόδια να είναι τεντωμένα με τα γόνατα τραβηγμένα προς τα μέσα.
- Η θέση της πλήρους διάστασης να διατηρηθεί κατά την πτήση, έτσι ώστε να μπορεί να διακριθεί και να αξιολογηθεί ξεκάθαρα.
- Η θέση του κορμού να είναι κάθετη.

Για το δαχτυλίδι απαιτούνται τα εξής:

- Το ισχίο να είναι πάνω από το οριζόντιο.
 - Το γόνατο να είναι ελαφρώς γυρισμένο προς τα έξω και λυγισμένο σε αμβλεία γωνία.
 - Η κνήμη να είναι κρατημένη προς τα επάνω και ελαφρώς στραμμένη προς τα έξω.
 - Το πίσω μέρος του κεφαλιού να συναντάει το γόνατο ή τη μέση της κνήμης.
 - Η σπονδυλική στήλη να κάνει το μεγαλύτερο δυνατό τόξο προς τα πίσω.
 - Οι ώμοι να είναι ευθυγραμμισμένοι.
 - Το κεφάλι να τραβηχτεί όσο γίνεται πιο πίσω.
- Για την ελαφίνα απαιτούνται τα εξής:

- Το ένα πόδι να είναι λυγισμένο προς τα εμπρός ή στο πλάι από το γόνατο.
- Το άλλο πόδι να είναι τεντωμένο προς τα πίσω ή προς την άλλη πλευρά, στο οριζόντιο επίπεδο.
- Ο κορμός να είναι ίσιος.

- Η αθλήτρια πρέπει να δείξει τη θέση της πλήρους διάστασης του ενός ποδιού – τα δάχτυλα του ενός ποδιού ακουμπάνε το ισχίο ή το άλλο πόδι.

Άλμα ή υπερπήδηση ελαφίνα

Το απλό άλμα ελαφίνα (σχήμα 2.9α) είναι βασικό για την ομάδα αλμάτων αυτής της μορφής. Η αθλήτρια μπορεί να εκτελέσει αυτό το άλμα, αφού απογειωθεί είτε με τα δύο πόδια, μετά από ένα βήμα βάσης, είτε με το ένα πόδι και ταυτόχρονη αιώρηση του άλλου ποδιού, μετά από φορά.

Άλμα ή υπερπήδηση ελαφίνα-δαχτυλίδι

Στο άλμα ελαφίνα-δαχτυλίδι (σχήμα 2.9β), το ένα πόδι είναι τεντωμένο half-split σε πλήρη διάσταση, ενώ το άλλο είναι λυγισμένο προς τα πίσω σε σχήμα δαχτυλιδιού και ο κορμός σχηματίζει πλήρες τόξο προς τα πίσω. Η ασκούμενη πρέπει να επιδείξει τη θέση πλήρους διάστασης του ενός ποδιού και τη θέση δαχτυλίδι ταυτόχρονα. Όπως και στο άλμα ελαφίνα, η αθλήτρια μπορεί να εκτελέσει το άλμα ελαφίνα-δαχτυλίδι αφού απογειωθεί είτε και με τα δύο πόδια, μετά από ένα βήμα βάσης, είτε με το ένα πόδι και ταυτόχρονη αιώρηση του άλλου, μετά από φορά.

Άλμα ή υπερπήδηση ελαφίνα-δαχτυλίδι με μισή ή ολόκληρη στροφή

Η ασκούμενη εκτελεί αυτό το άλμα, όπως και το άλμα ελαφίνα-δαχτυλίδι, αλλά γυρίζει κατά 180° ή 360° στη διάρκεια της πτήσης.

Άλμα ή υπερπήδηση ελαφίνα-δαχτυλίδι με εναλλαγή των ποδιών

Στο άλμα ελαφίνα-δαχτυλίδι με εναλλαγή των ποδιών, η φάση πτήσης ξεκινάει με κίνηση του ενός ποδιού προς τα εμπρός και τέντωμα του άλλου προς τα πίσω. Τότε η ασκούμενη τραβάει το μπροστινό της πόδι προς τα πίσω σε θέση δαχτυλίδι και το πίσω της πόδι προς τα εμπρός σε θέση ελαφίνα.

Άλμα ή υπερπήδηση με πλήρη διάσταση των ποδιών μπροστά

Το άλμα με πλήρη διάσταση των ποδιών μπροστά (σχήμα 2.9γ) αποτελεί το βασικό άλμα στην ομάδα των αλμάτων με πλήρη διάσταση των ποδιών. Εκτελείται αυτό το άλμα, ενώ γίνεται αιώρηση με το ένα



πόδι και απογείωση με το άλλο, καθώς κινείται προς τα επάνω και εμπρός. Κατά τη διάρκεια της πτήσης επιδεικνύει το σχήμα του σπαγγάτ και φτάνει σε μία οριζόντια θέση. Κατά την απογείωση ο κορμός της κλίνει ελαφρώς προς τα εμπρός, αλλά κατά τη διάρκεια της πτήσης είναι όρθιος. Προσγειώνεται στο πόδι αιώρησης. Μπορεί ακόμη να εκτελέσει το άλμα με πλήρη διάσταση των ποδιών, απογείωση με τα δύο πόδια και γρήγορο άνοιγμά τους.

Άλμα δαχτυλίδι με πλήρη διάσταση των ποδιών

Εκτελείται το άλμα δαχτυλίδι με πλήρη διάσταση των ποδιών κάνοντας αιώρηση προς τα επάνω και εμπρός με το ένα πόδι, ενώ απογειώνεται με το άλλο. Ανοίγει τα πόδια της για να δημιουργήσει το σπαγγάτ, λυγίζει το πίσω πόδι σε θέση δαχτυλίδι και λυγίζει τον κορμό προς τα πίσω δημιουργώντας ένα δυνατό τόξο με τον θώρακα, την κοιλιά και τη λεκάνη.

Άλμα με πλάγια πλήρη διάσταση των ποδιών (anglais)

Η αθλήτρια εκτελεί το άλμα με πλάγια πλήρη διάσταση των ποδιών (σχήμα 2.9ε) κάνοντας αιώρηση στο πλάι με το ένα πόδι. Κατά την πτήση επιδεικνύει το σχήμα της πλάγιας πλήρους διάστασης. Στο τελευταίο βήμα της φοράς τοποθετεί το πόδι απογείωσης προς τα έξω και στρίβει τον κορμό της προς την πλευρά του ποδιού απογείωσης βλέποντας προς τα εμπρός. Μπορεί να εκτελέσει αυτό το άλμα κάνοντας απογείωση με τα δύο πόδια και τραβώντας τα γρήγορα στο πλάι.

Άλμα με πλήρη διάσταση των ποδιών και μισή στροφή κατά την πτήση

Κατά το άλμα με πλήρη διάσταση των ποδιών μπροστά με μία στροφή του κορμού (σχήμα 2.9στ) εκτελεί ένα άλμα με πλήρη διάσταση των ποδιών, καθώς απογειώνεται με το ένα πόδι και κάνει αιώρηση με το άλλο. Στη συνέχεια, κατά τη διάρκεια της πτήσης κάνει μισή στροφή με τον κορμό της.

Άλμα με πλήρη διάσταση και εναλλαγή των ποδιών

Η αθλήτρια εκτελεί αυτό το άλμα κάνοντας αιώρηση με το ένα πόδι και απογείωση με το άλλο προς τα επάνω και εμπρός. Κατά την πτήση επιδεικνύει το

σχήμα του σπαγγάτ, μετά απότομα αλλάζει τη θέση σπαγγάτ με αιώρηση των ποδιών.

Άλμα με πλήρη διάσταση και λύγισμα του πρώτου ποδιού κατά την πτήση (knocking)

Η αθλήτρια εκτελεί αυτό το άλμα (σχήμα 2.9ζ) κάνοντας αιώρηση με το ένα πόδι προς τα εμπρός, ενώ απογειώνεται με το άλλο προς τα επάνω και εμπρός. Κατά τη διάρκεια της πτήσης επιδεικνύει το σχήμα της πλήρους διάστασης και μετά λυγίζει γρήγορα το πόδι αιώρησης στο γόνατο και ακουμπά το πόδι απογείωσης με τα δάχτυλα του ποδιού. Στη συνέχεια, κάποιες εξαιρετικές αθλήτριες τεντώνουν το λυγισμένο γόνατο προς τα εμπρός και προσγειώνονται σ' αυτό. Οι λιγότερο ικανές μπορούν να προσγειωθούν αμέσως μόλις λυγίσουν το πόδι τους.

Άλμα δαχτυλίδι με λύγισμα του πρώτου ποδιού κατά την πτήση (δαχτυλίδι knocking)

Αυτό το άλμα αρχίζει ακριβώς όπως το άλμα δαχτυλίδι. Κατά τη διάρκεια της πτήσης λυγίζει το πόδι αιώρησης και χτυπάει το μέσον του μηρού του ποδιού απογείωσης. Προσγειώνεται στο πόδι αιώρησης.

Άλμα (jump) δαχτυλίδι με ένα πόδι

Για να εκτελέσει αυτό το άλμα (σχήμα 2.9η), η αθλήτρια απογειώνεται με τα δύο πόδια και προσγειώνεται στο ένα. Μετά μετακινεί το ένα πόδι προς τα εμπρός και το άλλο πόδι προς τα πίσω σε θέση δαχτυλίδι. Υπάρχουν δύο παραλλαγές αυτού του άλματος. Στην κλασική παραλλαγή η αθλήτρια κρατάει το πόδι αιώρησης λυγισμένο. Μία αθλήτρια με καλή ευλυγισία στη σπονδυλική στήλη και τα ισχία, όμως, μπορεί να εκτελέσει τη δεύτερη παραλλαγή κρατώντας το πόδι αιώρησης τεντωμένο ή μόνο ελαφρώς λυγισμένο.

Άλμα (jump) δαχτυλίδι με δύο πόδια

Για να εκτελέσει αυτό το άλμα (σχήμα 2.9θ), απογειώνεται και προσγειώνεται με τα δύο πόδια. Κατά τη διάρκεια της πτήσης μετακινεί τα πόδια της προς τα πίσω και λυγίζει τα γόνατά της, για να ακουμπήσει το κεφάλι της με τα δάχτυλα των ποδιών ή τις φτέρνες της, καθώς κάνει πλήρη κάμψη του κορμού προς τα πίσω.