



Υπουργείο Παιδείας
Αθλητισμού και Νεολαίας

Εγχειρίδιο Υπαίθριων Σχολικών Γυμναστηρίων



Σχεδιασμός Εξοπλισμού:

Μελέτη - Συγγραφή - Σχεδιασμός ΥΣΓ:

Κώστα Μυλωνάς

Λούης Χατζηλοΐζου

ΕΜΕ Φυσικής Αγωγής

Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	2
Υπαιθρια Γυμναστήρια	4
Προσβασιμότητα.....	5
ΑμεΑ	5
Καλλισθενική Γυμναστική	6
Μυϊκή Ενδυνάμωση με Αντίσταση το Βάρος του σώματος	10
Πως διασφαλίζεται η ασφάλεια των ασκούμενων	11
Αξιοποίηση.....	13
Πρότυπο Σχολικό Υπαιθριο Γυμναστήριο Περιφερειακού Γυμνάσιου Πέρα Χωριού και Νήσου	14
Έρευνα για τις στάσεις των μαθητών πριν και μετά την λειτουργία του ΥΓ στο Περιφερειακό Γυμνάσιο Πέρα Χωριού Νήσου	15
Δείγμα Κανόνων Λειτουργίας Υπαιθριου Γυμναστηριου στις σχολικές μονάδες	19
Δείγμα Ασκησιολογίου.....	20
Σχέδια Μαθήματος	24
Εγχειρίδιο Τεχνικών Προδιαγραφών για τις απαιτήσεις του προτύπου EN 16630:2015	36
1. Εισαγωγή.....	36
2. Χωροθέτηση	37
3. Διαστάσεις.....	37
4. Κατασκευαστικές απαιτήσεις	37
5. Πληροφορίες Χρήσης	43
6. Τεχνικές Προδιαγραφές Εξοπλισμού	45
7. Έλεγχος, επιθεώρηση, συντήρηση, επισκευές.....	60
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1.....	64
Επισυναπτόμενα Πιστοποιητικά και πληροφορίες εξοπλισμού.....	64
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.....	65
Οδηγίες Χρήσης	65
Βιβλιογραφία.....	77

Εισαγωγή

Η εποχή της πανδημίας του κορονοϊού έχει αναδείξει πολλά κοινωνικά προβλήματα τα οποία έχουν επηρεάσει σε πολύ μεγάλο βαθμό την ψυχολογία των πολιτών. Το στρες, οι αγχώδεις διαταραχές, η κατάθλιψη, οι κρίσεις πανικού είναι μερικές μόνο από τις συνέπειες της πανδημίας με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας να κάνει έκκληση στις κυβερνήσεις να λάβουν δραστικά μέτρα (Εθνος, 2022).

Λαμβάνοντας υπόψη την αναγκαιότητα της φυσικής άσκησης, απαιτείται να ληφθούν μέτρα ώστε η νεολαία μας να βοηθηθεί και να έχει τις *ευκαιρίες άσκησης* που τις αξίζει, σε ένα σωστό, ασφαλές και δομημένο περιβάλλον. Οι σύγχρονες κοινωνίες και ιδιαίτερα το εκπαιδευτικό σύστημα πρέπει να παίρνουν προληπτικά μέτρα, ώστε τα παιδιά να αναπτύσσονται σωστά με πρωταρχικό σκοπό την *σωματική και ψυχική τους υγεία μέσα από σωστές διαδικασίες μάθησης*.

Η φυσική δραστηριότητα έρχεται ως αντιστάθμισμα σε διάφορα κοινωνικά προβλήματα που προκαλούν παραβατικές συμπεριφορές, αφού η τεχνολογική εξέλιξη και η μηχανοποίηση των πάντων ωθεί τους νέους στην ακινησία, κακές διατροφικές συνήθειες, εξαρτήσεις, εθισμούς και υψηλά επίπεδα άγχους με όλα τα φυσικά επακόλουθα.

Ο ρόλος της φυσικής άσκησης για την ψυχική υγεία των ατόμων είναι αδιαμφισβήτητη και εμείς οι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, οι σχολικές μονάδες και το ΥΠΑΝ θα πρέπει να ενεργήσουν ώστε να προαχθεί καταλλήλως. Επιπλέον, πιστεύουμε πως οι σχολικοί χώροι θα πρέπει να αξιοποιηθούν στο μέγιστο και πέραν του σχολικού ωραρίου για την κοινότητα.

Η έλλειψη σωστών αθλητικών εγκαταστάσεων και υλικοτεχνικής υποδομής σε πολλά σχολεία της δημόσιας εκπαίδευσης δυσχεραίνει σε πολλές περιπτώσεις τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής να υλοποιήσουν τους στόχους του μαθήματος. Η πρότασή μας υιοθετεί ένα είδος γυμναστικής, γνωστής ως *Καλλισθενική* που έχει τις ρίζες της από την Αρχαία Ελλάδα και τα τελευταία χρόνια έχει γίνει μόδα (Academy, 2022).

Όραμά μας είναι να υλοποιηθεί ένα πιλοτικό project με την κατασκευή υπαίθριων γυμναστήριων καλλισθενικής γυμναστικής σε δημόσια σχολεία, με την προσδοκία όλα να διαθέτουν υπαίθρια γυμναστήρια. Τα γυμναστήρια αυτά έχουν σχετικά χαμηλό κόστος αρχικής κατασκευής, μηδαμινά λειτουργικά έξοδα και την δυνατότητα επιστροφής της αρχικής επένδυσης με κέρδος, εφόσον αξιοποιηθούν σωστά.



Λέξεις κλειδιά: υπαίθριο γυμναστήριο, φύση, φυσική αναζωογόνηση, καλλισθενική γυμναστική, προσβασιμότητα, λειτουργική γυμναστική, παραβατικότητα, θετική στάση μαθητών.

Υπαίθρια Γυμναστήρια



Υπαίθρια γυμναστήρια είναι υπαίθριοι χώροι άσκησης με όργανα γυμναστικής που αντέχουν σε όλες τις καιρικές συνθήκες. Τα συναντάμε σε χώρους πρασίνου, αστικά πάρκα, γειτονιές, μονοπάτια της φύσης και τελευταίως υπάρχει μια τάση κατασκευής υπαίθριων γυμναστηρίων και σε σχολικούς χώρους. Υπαίθρια όργανα γυμναστικής άρχισαν να κατασκευάζονται στις ΗΠΑ την δεκαετία του '60 σε μονοπάτια της φύσης. (Wikipedia, Outdoor gym, 2022). Πολλές μελέτες εξάγουν το συμπέρασμα πως η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους είναι συγκριτικά πιο αποτελεσματική από την άσκηση σε εσωτερικούς χώρους. Φέρει τους ανθρώπους πιο κοντά στην φύση δίνοντας ένα αίσθημα ελευθερίας και αναζωογόνησης. (Dentistry, 2011). Στα οφέλη της υπαίθριας άσκησης είναι η πιο πιθανή τήρηση των προγραμμάτων εκγύμνασης, περισσότερη απόλαυση και ικανοποίηση, ενώ μειώνει την ένταση το άγχος. Συγχρόνως, οι ασκούμενοι διδάσκονται να σέβονται την φύση, βοηθάει την κοινωνικοποίηση τους και βελτιώνει την προσβασιμότητα σε απομονωμένες ομάδες του πληθυσμού. Ο Michael Depledge (2011) του Ευρωπαϊκού Κέντρου Περιβάλλοντος και Ανθρώπινης Υγείας αναφέρει πως, «Εφόσον το 75 τοις εκατό του ευρωπαϊκού πληθυσμού ζει πλέον σε αστικά περιβάλλοντα, πρέπει να

αυξηθούν οι προσπάθειες για την επανασύνδεση των ανθρώπων με τη φύση μέσω διαφόρων πράσινων προγραμμάτων». Τα ΥΓ εντάσσονται σε αυτήν την πολιτική.

Προσβασιμότητα



Η κατασκευή ΥΓ δίνει την δυνατότητα σε ομάδες του πληθυσμού με κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες να έχουν πρόσβαση σε φυσικές δραστηριότητες χωρίς περιορισμούς, συμβάλλοντας στην καθολική πρόνοια πρόληψης της υγείας των πολιτών και στην δια βίου άσκηση χωρίς διακρίσεις.

ΑμεΑ

Τα άτομα με αναπηρίες συναντούν στην ζωή τους πολλές προκλήσεις. Πιο συγκεκριμένα, με την σημερινή δομή του εκπαιδευτικού μας συστήματος μαθητές ΑμεΑ, πολύ δύσκολα μπορούν να ενταχθούν κανονικά στα προγράμματα της Φυσικής Αγωγής. Επίσης οι υποδομές δεν επιτρέπουν την συμμετοχή σε δραστηριότητες με τα άλλα παιδιά, με αποτέλεσμα να περιθωριοποιούνται με όλα τα φυσικά επακόλουθα στον ψυχισμό τους. Η κατασκευή ΥΓ με ειδικά προσβάσιμα όργανα, θα βοηθήσει τα ΑμεΑ να συμμετέχουν ενεργά σε κινητικές δραστηριότητες με διαφοροποιημένες ασκήσεις και επιπλέον θα μπορούν να λαμβάνουν εξειδικευμένες υπηρεσίες αποκατάστασης ή θεραπείας για βελτίωση των δεξιοτήτων και της φυσικής τους κατάστασης.



Καλλισθενική Γυμναστική



Είναι το είδος της γυμναστικής που χρησιμοποιεί το βάρος του σώματος του ασκούμενου ως αντίσταση για την εκγύμναση του ατόμου. Η Καλλισθενική γυμναστική προέρχεται από την ελληνική λέξη **κάλλος** που σημαίνει *ομορφιά* και **σθένος** που σημαίνει *δύναμη, σωματική και ψυχική* (Beecher, 1867). Η αγωγή αυτού του είδους γυμναστικής προσανατολίζεται στην

επίτευξη σωματικής ομορφιάς και δύναμης μέσω της σωματοκίνησης, δηλ. της εκτέλεσης αρμονικών κινήσεων και της τοποθέτησης του σώματος στο χώρο (Ρέβη, 2014). Κατά τους Γιαμπουράς, Αρδιώτης, & Βορέας (2013), για τους Αρχαίους Έλληνες ο τρόπος για να αποκτήσει κάποιος κάλλος και σθένος ήταν μέσω της Καλλισθενικής Αγωγής, ενώ αναφέρεται πως ο Σωκράτης είχε πει: *«Είναι ντροπή για έναν άνθρωπο να γεράσει χωρίς ποτέ να βιώσει το κάλλος και το σθένος που το σώμα του είναι ικανό να αποκτήσει»*. Επίσης, υπάρχουν αναφορές πως πήρε το όνομα της από τον ιστορικό Καλλισθένη. Άρα μιλάμε για ένα είδος fitness με πηγές από την Αρχαία Ελλάδα όπου οι ασκήσεις δρούσαν με φυσικότατο τρόπο επιφέροντας εντυπωσιακά αποτελέσματα στην υγεία, ορθοσωμία, μυϊκή ενδυνάμωση, καθώς επίσης και στην σύμμετρο ανάπτυξη βάση των γενετικών χαρακτηριστικών των ατόμων.

Η ΚΓ έχει διευρυνθεί σε ένα δικό της είδος φυσικής κατάστασης πολύ γρήγορης στην οργάνωση και στην εκτέλεση, διότι δεν απαιτείται η μεταφορά ειδικού εξοπλισμού. Θεωρείται μια ταπεινή μέθοδος προπόνησης που την συναντάμε στα σχολικά γυμναστήρια μέχρι και σε στρατιωτικές σχολές. Για τους περισσότερους που παρακολουθούν ασκήσεις ΚΓ πάνω σε όργανα φαίνεται δύσκολο, όμως οι ασκήσεις έχουν διαβαθμίσεις και προοδευτικά στάδια εκμάθησης από το πολύ εύκολο έως πολύ δύσκολο.

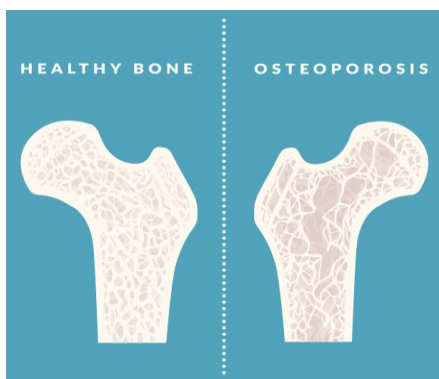
Πρωταρχικός στόχος των προγραμμάτων προπόνησης της Καλλισθενικής Γυμναστικής είναι η **συμμετρική ενδυνάμωση όλων των μυών του σώματος της λειτουργικής δύναμης, μυϊκής αντοχής, συντονισμού**, καθώς επίσης και των **δεξιοτήτων στην εκτέλεση των ασκήσεων**.

Πέραν της μυϊκής ενδυνάμωσης, έχουμε θετική επίδραση σε όλους τους παράγοντες της φυσικής κατάστασης με ιδιαίτερη έμφαση στα ακόλουθα:

1. Βελτίωση του **καρδιοαναπνευστικού, αερόβιας και αναερόβιας αντοχής**.



2. Βελτίωση **συντονιστικών ικανοτήτων** «ισορροπίας, σύνθετων ικανοτήτων αντίδρασης, προσανατολισμού, ρυθμού και ιδιοδεκτικότητας. «Δηλαδή, το άτομο να είναι σε θέση να καθορίσει κάθε μέλος του σώματος είτε το βλέπουμε είτε όχι, την ταχύτητα και την κατεύθυνση».



3. **Αύξηση της οστικής μάζας**, δηλ. το ποσό του οστού που έχει κάποιος στον σκελετό του η οποία καθορίζει πόσο ισχυρός είναι αυτός και πόσο τραύμα ή βία μπορεί να αντέξει πριν υποστεί κάταγμα. Όσο χαμηλότερη οστική πυκνότητα υφίσταται, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος κατάγματος.

4. **Αύξηση του μεταβολισμού**: Ο μεταβολισμός περιλαμβάνει όλες εκείνες τις βιοχημικές διαδικασίες, που εμπλέκονται στην παραγωγή και στην απελευθέρωση της ενέργειας.
5. **Ορθοσωμική**: Ως μέθοδος βασίζεται στην οστεοπαθητική. Συνδυάζει τις αρχές της ανατομίας και της κινησιολογίας και έχει ως σκοπό να διδάξει στο σώμα την σωστή συμπεριφορά στις καθημερινές δραστηριότητες. Βοηθά τον ασκούμενο να έχει επίγνωση του σώματός του συμβάλλοντας στην ανάκτηση του ελέγχου του. Βρίσκει εφαρμογή σε όλες τις ηλικίες, ιδιαίτερα σε άτομα με προβλήματα σπονδυλικής στήλης και δυσλειτουργίες των αρθρώσεων.

6. Αποκατάσταση τραυματισμών



7. Έλεγχος σωματικού βάρους

8. Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης

Χωρίζεται σε δύο κλάδους:

1. *Freestyle* (πρόγραμμα ασκήσεων συστροφής, αιώρησης, άλματα, κάμψεις, έλξεις, βυθίσεις κλπ.)



2. *Statics* (κατακόρυφο, διάφορες ασκήσεις τεντώματος, βυθίσματα, ανθρώπινες σημαίες κλπ.)



Η σύγχρονη μορφή της Καλλισθενικής Γυμναστικής διαδόθηκε μέσω μίας τάσης που ονομάζεται «Street Workout / Calisthenics» από τα γκέτο της Αμερικής και εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο. Η νεολαία βρήκε μια διέξοδο μπροστά στα τόσα κοινωνικά προβλήματα που μαστίζουν τις σημερινές σύγχρονες, κοινωνίες όπως η φτώχεια, ο ρατσισμός και ο κοινωνικός αποκλεισμός. Η νεολαία προσπαθεί να βρει πατήματα μπροστά σε όλες αυτές τις κοινωνικές ανισότητες, να χτίσει άμυνες απέναντι στους εθισμούς και τις εξαρτήσεις. Οι τοπικοί ιθύνοντες έχουν σκεφτεί να φέρουν τους νέους κοντά στον αθλητισμό χτίζοντας σε πάρκα γήπεδα για καλαθόσφαιρα (street basketball), skateboard parks και υπαίθρια γυμναστήρια για street workout. Από το 2005 με την έλευση του YouTube στο διαδίκτυο έγινε γνωστό σε όλο τον κόσμο μέσω αναρτήσεων βίντεο από αθλούμενους να εκτελούν δύσκολες ασκήσεις σε μονόζυγα και δίζυγα αποκτώντας πολλούς θαυμαστές και μπητές. Ως εκ τούτου, έχει διαμορφωθεί μια κουλτούρα στις γειτονιές και στην κοινωνία όπου η νεολαία κοινωνικοποιείται σε πάρκα και σχολεία μέσω μιας υγιούς ενασχόλησης όπως ο αθλητισμός, συμβάλλοντας προληπτικά και παρεμβατικά ανταποκρινόμενο στις ανάγκες της νεολαίας. Σήμερα το Street Workout / Calisthenics παρουσιάζει κρίση ταυτότητας, διότι, παρά το ότι μιλάμε

για την ίδια γυμναστική για πολλούς θεωρείται εναλλακτική. (Wikipedia, Street workout, 2022).

Πιο γνωστές ασκήσεις είναι οι έλξεις σε μονόζυγο με διάφορες παραλλαγές, οι βυθίσεις στο δίζυγο, τα muscle ups, human flag, front and back lever, Planche κλπ.



Μυϊκή Ενδυνάμωση με Αντίσταση το Βάρος του σώματος

Υπάρχει μια τεράστια γκάμα ασκήσεων διότι απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων με διαβαθμισμένες ασκήσεις από πολύ εύκολες μέχρι εκεί που τελειώνει η φυσική δύναμη του ατόμου (Γιαμπουράς, Αρδιώτης, & Βορέας, 2013). Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, φύλο, πλούσιους, φτωχούς, σωματοδομής, ΑμεΑ και δεν διαχωρίζει τους ανθρώπους σε ικανούς και μη ικανούς.



Στην μελέτη τους οι Kotarsky, Christensen, Miller, & Hackney (2018), εξέτασαν την επίδραση της προοδευτικής προπόνησης push ups στην μυϊκή ενδυνάμωση και της προπόνησης ανάπτυξης μυϊκής μάζας. Από την άλλη, η παρόμοια μελέτη έχει εξετάσει άτομα τα οποία έχουν υποβληθεί σε πρόγραμμα bench press, δηλαδή ελεύθερα βάρη και έχει κάνει την σύγκριση μετρώντας την μυϊκή τους

μάζα και την μέγιστη δύναμη. Το αποτέλεσμα της έρευνας δεν έδειξε σημαντική διαφορά στα ευρήματα καταδεικνύοντας πως και οι δύο τρόποι εκγύμνασης είναι εξίσου αποτελεσματικοί. Στην συγκεκριμένη μελέτη παρατίθεται το συγκεκριμένο πρόγραμμα push ups.

TABLE 1: Push-up progressions.

Progression (level)	Variation	Beginning repetitions	Total volume
1	Wall push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
2	Incline push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
3	Kneeling push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
4	Half push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
5	Full push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
6	Close push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
7	Uneven push-up	3 sets of 3 reps per side	3 sets of 6 reps
8	½ one-arm push-up	3 sets of 3 reps per side	3 sets of 6 reps
9	Archer push-up	3 sets of 3 reps per side	3 sets of 6 reps
10	One-arm push-up	3 sets of 3 reps per side	3 sets of 6 reps

Οι ασκήσεις δύνανται να εκτελεστούν τρισδιάστατα, δηλαδή στο πάτωμα, κάθετους τοίχους, οριζόντιες, κάθετες και διαγώνιες μπάρες, χαμηλές ή ψηλές, δίζυγα, δοκούς ισορροπίας, σχοινιά, λάστιχα, εμπόδια κοκ. Χρησιμοποιείται το βάρος του σώματος ως μοχλός, με αποτέλεσμα να αυξάνονται ή να μειώνονται οι δυνάμεις που επιδρούν σε συγκεκριμένες θέσεις και κινήσεις. Η διαφορά με την παραδοσιακή προπόνηση αντιστάσεων και ελευθέρων βαρών είναι ότι η μυϊκή ενδυνάμωση επιτυγχάνεται με πολύ απλές έως πολύ σύνθετες κινήσεις που την καθιστούν πολύ λειτουργική, αναπτύσσοντας παράλληλα ο ασκούμενος τις δεξιότητες του. Ξεκινά για παράδειγμα με μια απλή εξάρτηση στο μονόζυγο έως μια χειροβάδιση στην σκάλα (monkey bar) ή αναρρίχηση στο σχοινί με τα πόδια σε γωνίωση.

Πως διασφαλίζεται η ασφάλεια των ασκούμενων

Ένα υπαίθριο σχολικό γυμναστήριο θα πρέπει να είναι προσβάσιμο για όλους τους μαθητές. Θα πρέπει να τηρεί αυστηρά πρότυπα ασφαλείας γι' αυτό απαιτείται

πιστοποίηση βάσει της Ευρωπαϊκής Νόρμας EN 16630:2015. Οι ασκήσεις μπορούν να εκτελεστούν με όργανα ή χωρίς όργανα. Σε όργανα που εκτελούνται από κάποιο ύψος απαιτείται ειδικό δάπεδο απορρόφησης κραδασμών. Ο εξοπλισμός τοποθετείται με τέτοιο τρόπο για να τηρούνται η ζώνες ασφαλείας και το ΥΓ δύναται να έχει τέντα ή ειδικό σκέπαστρο για προστασία από τις ακραίες καιρικές συνθήκες.

Επιπροσθέτως, η ασφάλεια των ασκούμενων διασφαλίζεται κυρίως με τους εξής τρόπους:

1. Με την καθοδήγηση από προσοντούχους πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι με την κατάρτισή τους σχεδιάζουν προγράμματα γυμναστικής εντός και εκτός του μαθήματος ΦΑ.
2. Συνεχής έλεγχος των οργάνων για τυχόν φθορές.
3. Τη θετική στάση της Διεύθυνσης και του προσωπικού, ώστε να γίνεται συνετή χρήση των οργάνων από όλους.

Όσο αφορά τις ασκήσεις Καλλισθενικής Γυμναστικής θεωρούνται απόλυτα ασφαλείς. Μελέτη που διεξήχθη σε δείγμα 184 ατόμων στην Γερμανία που ακολούθησαν προγράμματα ΚΓ έδειξε πολύ χαμηλά επίπεδα τραυματισμών. Η μελέτη σύγκρινε αθλητές ενόργανης γυμναστικής, CrossFit, ελεύθερων βαρών και άρσης βαρών με



αθλητές Καλλισθενικής και μπαλέτου. Το ποσοστό τραυματισμών στη ΚΓ ήταν 1.38-1.87 τραυματισμοί ανά 1000 ώρες προπόνησης, ενώ στα υπόλοιπα αθλήματα πλην του μπαλέτου τα ποσοστά ήταν 8-9 τραυματισμοί ανά 1000 ώρες προπόνησης. Οι κύριοι παράγοντες αυτών των χαμηλών ποσοστών είναι οι δυναμικές και ελεγχόμενες κινήσεις και οι ισομετρικές ασκήσεις (στατικές) οι οποίες βοηθούν το ασκούμενο να έχει

περισσότερη αυτοσυγκέντρωση στην εκτέλεση τους. Έτσι, απρόβλεπτοι εξωτερικοί παράγοντες όπως η σωματική επαφή, υπερεκτίμηση ικανοτήτων κλπ. αποκλείονται. Επιπλέον, η εν λόγω μελέτη κατέδειξε πως αυτοί οι λίγοι τραυματισμοί από την ΚΓ αναφέρονται στο πάνω μέρος του σώματος σε τενοντίτιδες κατά 44%, 26% μυϊκούς τραυματισμούς, 2.62% κατάγματα και 0.87% διασεισεις (Kaiser, et al., 2018).

Αξιοποίηση

Τα Υπαιθρια Σχολικά Γυμναστήρια εμπλουτίζουν το μάθημα Φυσικής Αγωγής προσφέροντας μια δια βίου φυσική δραστηριότητα και διευκολύνουν τους ΚΦΑ με υποδομές για καλύτερο σχεδιασμό προγραμμάτων φυσικής κατάστασης. Πέραν του μαθήματος μπορεί να αξιοποιηθούν τα διαλείμματα και τις κενές για την διαμόρφωση θετικής κουλτούρας για την φυσική δραστηριότητα εντός σχολικού περιβάλλοντος. Επιπλέον τα ΥΣΓ μπορούν να αξιοποιηθούν για απογευματινή απασχόληση της κοινότητας. Μπορεί να εξυπηρετούνται για παράδειγμα ανοικτά σχολεία, προγράμματα απογευματινής απασχόλησης, ιδρύματα, καλοκαιρινά σχολεία κ.ο.κ. Θα υπάρχει η δυνατότητα να προσληφθούν προσοντούχοι γυμναστές που θα προπονούν, ατομικά ή ομαδικά, άτομα σε προγραμματισμένο χρόνο με ασφάλεια και επίβλεψη. Η αξιοποίηση τους θα βοηθήσει τον κλάδο επαγγελματικά, ενώ παράλληλα θα προωθηθούν φυσικές δραστηριότητες σ' όλα τα κοινωνικά στρώματα. Αυτά τα γυμναστήρια είναι πολύ βιώσιμα με γρήγορη επιστροφή του ποσού της αρχικής επένδυσης.

Πρότυπο Σχολικό Υπαίθριο Γυμναστήριο Περιφερειακού Γυμνάσιου Πέρα Χωριού και Νήσου

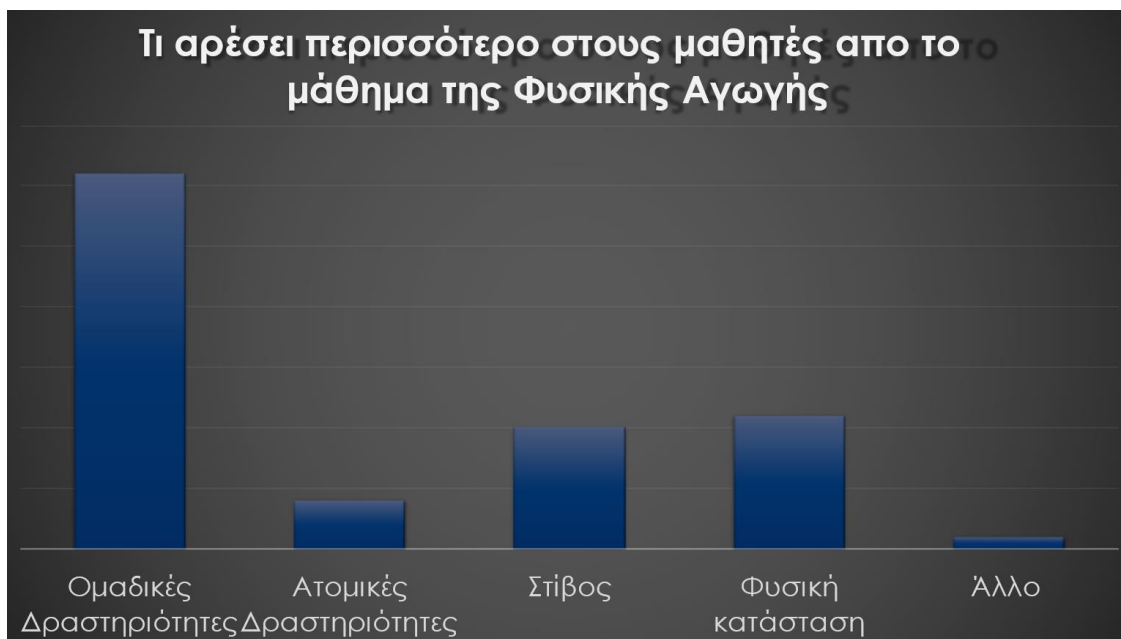
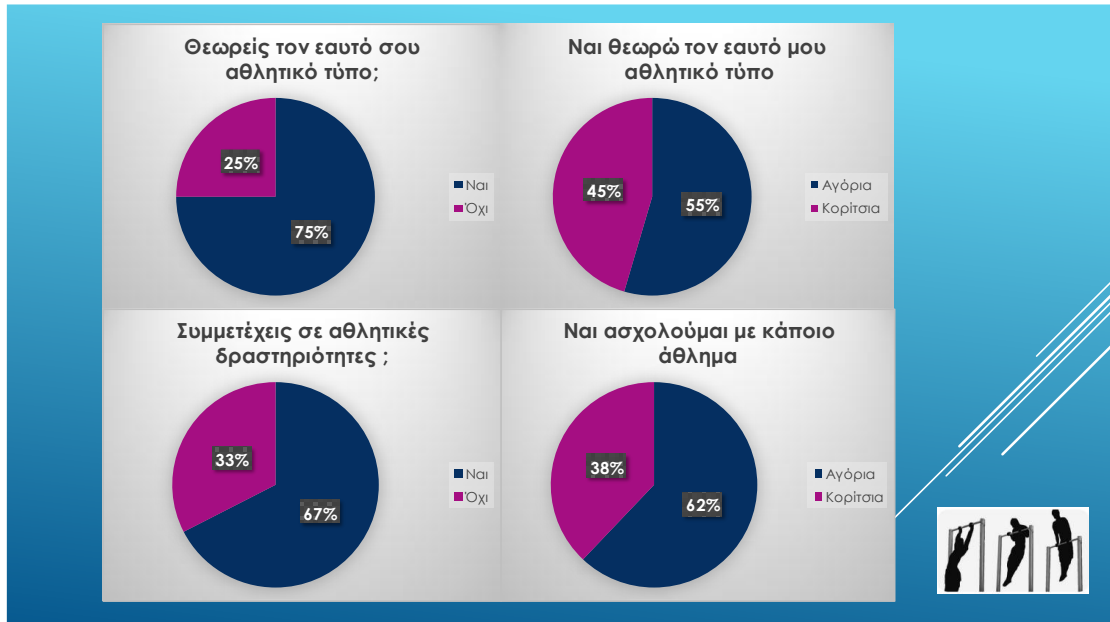
Με πρωτοβουλία του Επιθεωρητή ΕΜΕ Φυσικής Αγωγής κ. Κώστα Μυλωνά έχει κατασκευαστεί το πρώτο Υπαίθριο Γυμναστήριο σε σχολική μονάδα του Δημοσίου. Η ιδέα του ΥΓ είχε θετική ανταπόκριση από όλους τους συναδέλφους εκπαιδευτικούς, προσωπικό της σχολικής μονάδας, καθώς επίσης από τους τοπικούς φορείς, οι οποίοι το αγκάλιασαν και το στήριξαν οικονομικά.



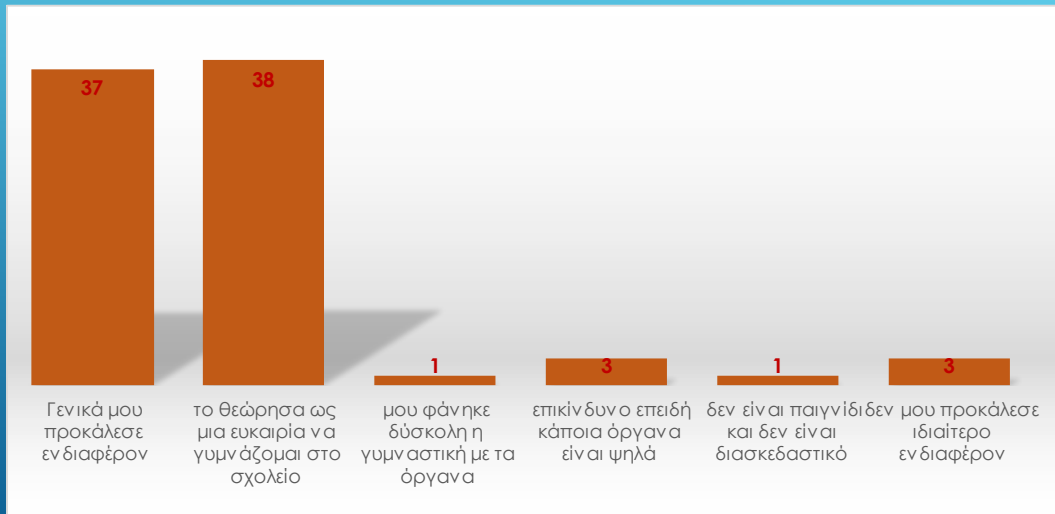
Έρευνα για τις στάσεις των μαθητών πριν και μετά την λειτουργία του ΥΓ στο Περιφερειακό Γυμνάσιο Πέρα Χωριού Νήσου

Στην έρευνα

- Επιλέγηκαν δειγματοληπτικά 44 μαθητές και μαθήτριες, 22 αγόρια και 22 κορίτσια.
- Χρησιμοποιήθηκε ως εργαλείο συλλογής δεδομένων το *ερωτηματολόγιο*.



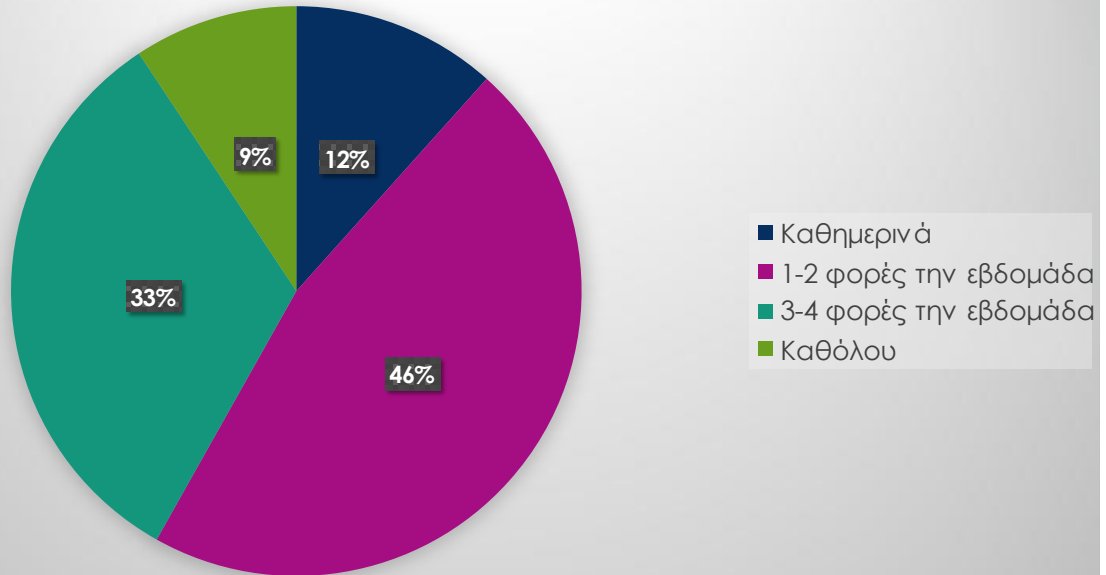
Εντυπώσεις μαθητών πριν



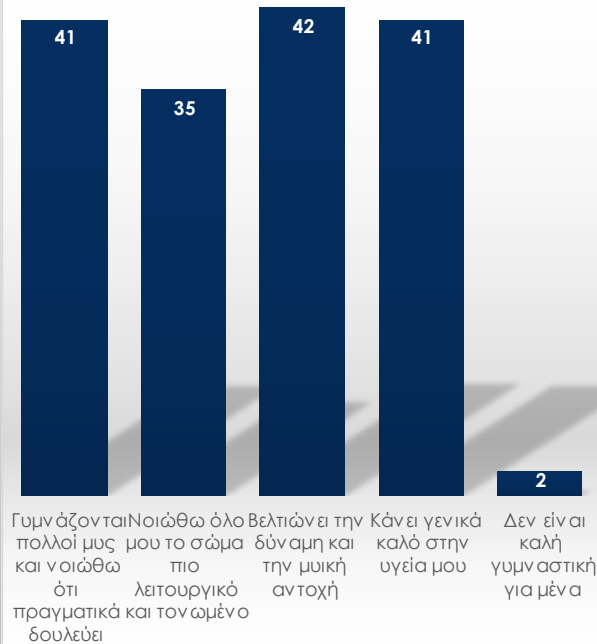
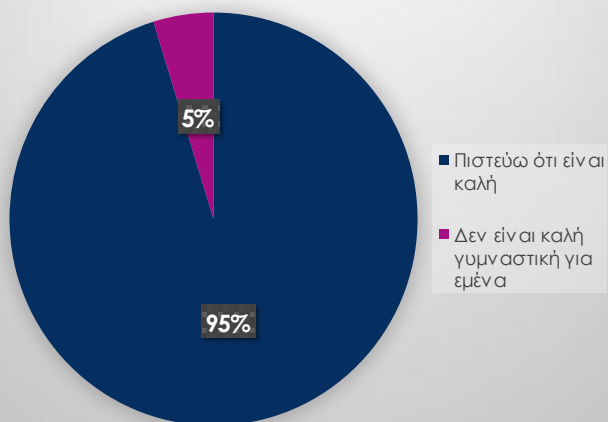
Εντυπώσεις μαθητών μετά



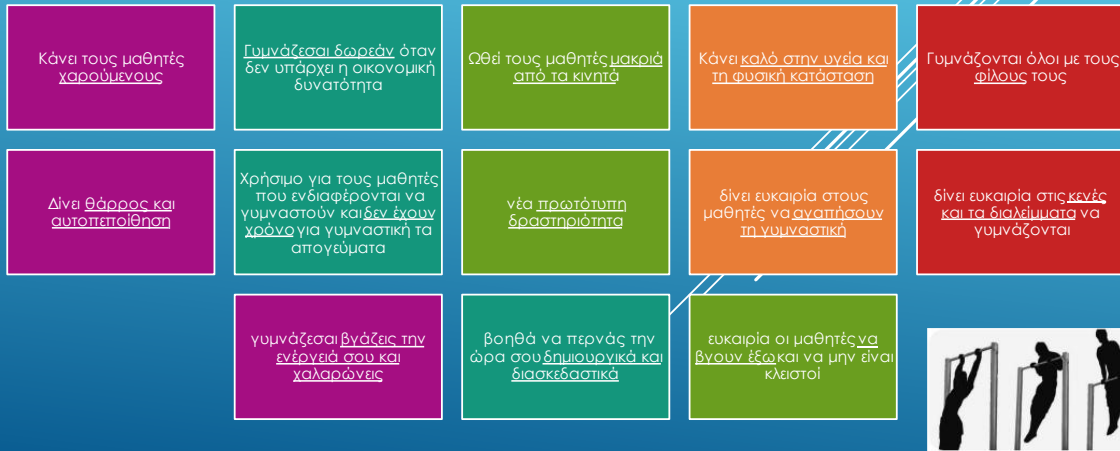
Πόσες φορές γυμνάζεσαι στο Υπαιθριο Γυμναστήριο του Σχολείου;



Γιατί η Καλλισθενική γυμναστική είναι καλή;



Μερικές αυτούσιες απαντήσεις μαθητών στο ερώτημα: Θεωρείς χρήσιμο ένα γυμναστήριο στο σχολείο;



Συμπεράσματα:

Η έρευνα καταδεικνύει την θετική επίδραση που έχει το ΥΓ στους μαθητές.

- Ένα μεγάλο ποσοστό σχεδόν το 50% των μαθητών προτιμάει τα ατομικά αθλήματα και την φυσική κατάσταση. Επιπλέον οι υπόλοιποι μαθητές λάτρεις των ομαδικών δραστηριοτήτων δηλώνουν ενθουσιασμένοι με το ΥΓ διότι εμπλουτίζει και ενισχύει το πρόγραμμά τους.
- Περίπου το 33-38% των μαθητών δηλώνουν πως δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα. Η πλειοψηφία τους δηλώνει πως το ΥΓ είναι μια ευκαιρία να γυμνάζονται στο σχολείο αντί τα απογεύματα διότι είτε δεν έχουν χρόνο ή δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να το πράξουν.
- Μετά την εμπειρία τους στο γυμναστήριο οι μαθητές είχαν θετικές εντυπώσεις σε απόλυτο βαθμό.
- Σε ποσοστό 91% οι μαθητές χρησιμοποιούν το γυμναστήριο από 1-5 φορές την εβδομάδα.
- Σε ποσοστό 95% οι μαθητές πιστεύουν πως η Καλλισθενική γυμναστική είναι καλή και τους βοηθάει.

Δείγμα Κανόνων Λειτουργίας Υπαίθριου Γυμναστήριου στις σχολικές μονάδες


1. Η χρήση του ΥΣΓ επιτρέπεται σε έφηβους και ενήλικες ή μαθητές/-τριες με ύψος 1.40μ και άνω.
2. Μέγιστος αριθμός ασκούμενων: 50
3. Η χρήση του ΥΣΓ επιτρέπεται μόνο:
 - α. με επίβλεψη του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ).
 - β. κατά τις ώρες που επιβλέπει υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ.
4. Οι μαθητές/-τριες δηλώνουν ότι είναι σωματικά υγιείς και δεν παρουσιάζουν προβλήματα υγείας (ότι ισχύει για την συμμετοχή των μαθητών/τριών στο μάθημα της ΦΑ).
5. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία ή να φέρει σε κίνδυνο την σωματική ακεραιότητα των ασκούμενων.
6. Τα όργανα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για τον σκοπό για τον οποίο προορίζονται. Οι ασκούμενοι θα πρέπει να αποφεύγουν την υπερβολική και επικίνδυνη χρήση των οργάνων. Σε καμία περίπτωση ο κατασκευαστής δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνος για ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ βλάβη ή τραυματισμό που προκλήθηκε από τη λανθασμένη χρήση των οργάνων.
7. Οι μαθητές/-τριες που εισέρχονται στο ΥΣΓ ενημερώνουν τον/την υπεύθυνο/η εκπαιδευτικό ότι θα γυμναστούν.
8. Οι ασκούμενοι επιτρέπεται να γυμνάζονται με αθλητικά παπούτσια. Δεν επιτρέπεται να φέρουν τσαντάκια και τσάντες στην πλάτη και να χρησιμοποιούν τα όργανα.
9. Φαγητά, ποτά, τσίχλες απαγορεύονται εντός του χώρου του ΥΣΓ. Οι ασκούμενοι μπορούν να εισέρχονται με πλαστικό μπουκάλι νερό και πετσέτα. Τις τσάντες τους θα τις τοποθετούν σε ενδεδειγμένο χώρο.
10. Θα απαγορεύεται η χρήση των οργάνων σε όσους δεν τηρούν σωστά τις οδηγίες εκτέλεσης των ασκήσεων.
11. Μαθητές/-τριες που βρίσκονται εντός του ΥΣΓ και δεν γυμνάζονται, οχλαγωγούν ή ασχολούνται με άλλες δραστηριότητες θα απομακρύνονται από τον χώρο.
12. Υλικό που χρησιμοποιείται όπως λάστιχα, TRX, κ.λπ., θα πρέπει να επιστρέφεται και να παραδίδεται στον επιβλέποντα εκπαιδευτικό.
13. Οι μαθητές/-τριες θα πρέπει να συμπεριφέρονται με υπευθυνότητα και να τηρούν τον κώδικα σωστής συμπεριφοράς και αθλητοπρέπειας. Συμμαθητές τους που δεν γνωρίζουν την ορθή χρήση των οργάνων θα πρέπει να ζητούν βοήθεια από τον καθηγητή ΦΑ.
14. Ο χώρος πρέπει να διατηρείται καθαρός. Οι χρήστες του ΥΣΓ θα έχουν την ευθύνη για την καθαριότητά του.
15. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης τηλεφωνήστε στον αριθμό 112. Σε περιπτώσεις τραυματισμών ακολουθείται το σχετικό πρωτόκολλο του ΥΠΑΝ.
16. Σε περίπτωση παρατήρησης προφανών κινδύνων λόγω ελαττωματικών οργάνων, βανδαλισμών ή άλλων λόγων, παρακαλούμε όπως ενημερώσετε τη Διεύθυνση του Σχολείου ή τους καθηγητές ΦΑ.
17. **Τηλέφωνο επικοινωνίας κατασκευαστή:**
18. **Διεύθυνση της εγκατάστασης:**

Δείγμα Ασκησιολογίου

ΜΟΝΟΖΥΓΟ

Εξάρτηση με Ψαλίδια

Ημεξάρτηση (με το ένα χέρι)



ΕΠΙΠΕΔΟ → **ΕΥΚΟΛΟ**

3

Εξάρτηση με Αιώρηση




ΕΠΙΠΕΔΟ → **ΕΥΚΟΛΟ**

4

ΔΙΖΥΓΟ

1 Στήριξη Ψαλίδια 2


ΕΥΚΟΛΟ
↑
ΕΠΙΠΕΔΟ



4

1 Βυθίσεις 2

ΜΕΤΡΙΟ
↑
ΕΠΙΠΕΔΟ



8

ΣΚΑΛΑ ΧΕΙΡΟΒΑΔΙΣΗΣ

Χειροβάδιση με έλξεις

1 2 3 4 5 6

ΜΕΤΡΙΟ
↑
ΕΠΙΠΕΔΟ

8

Χειροβάδιση 1-3-5 κοκ

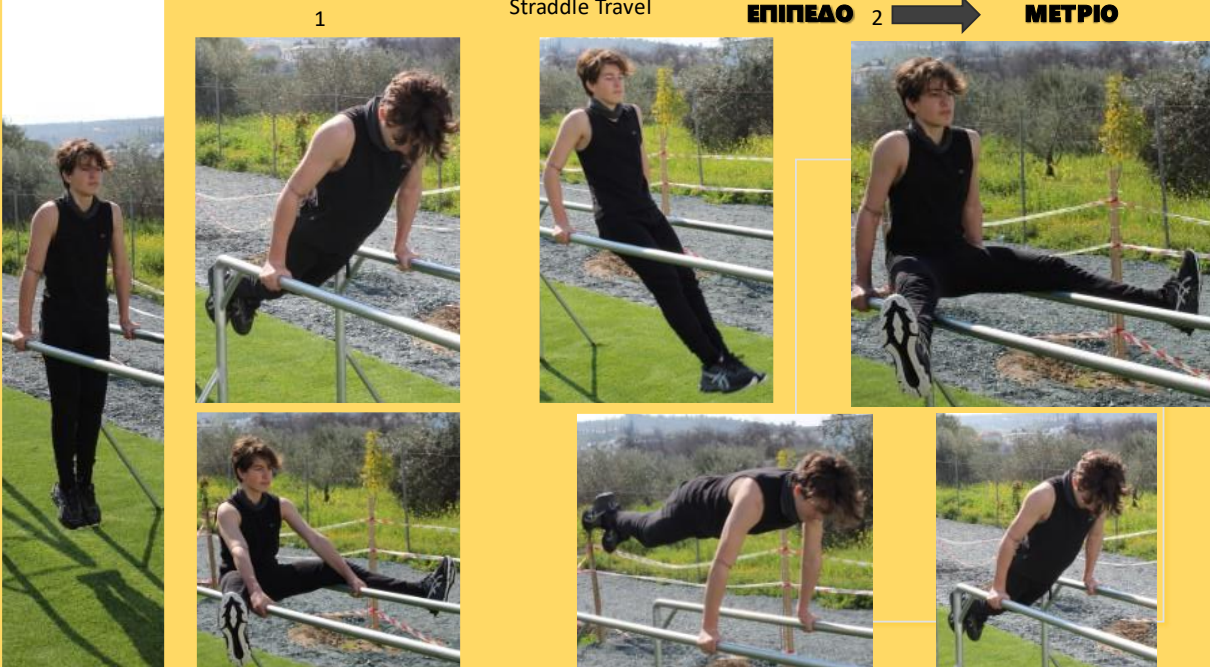
1 2

ΜΕΤΡΙΟ
↑
ΕΠΙΠΕΔΟ

4

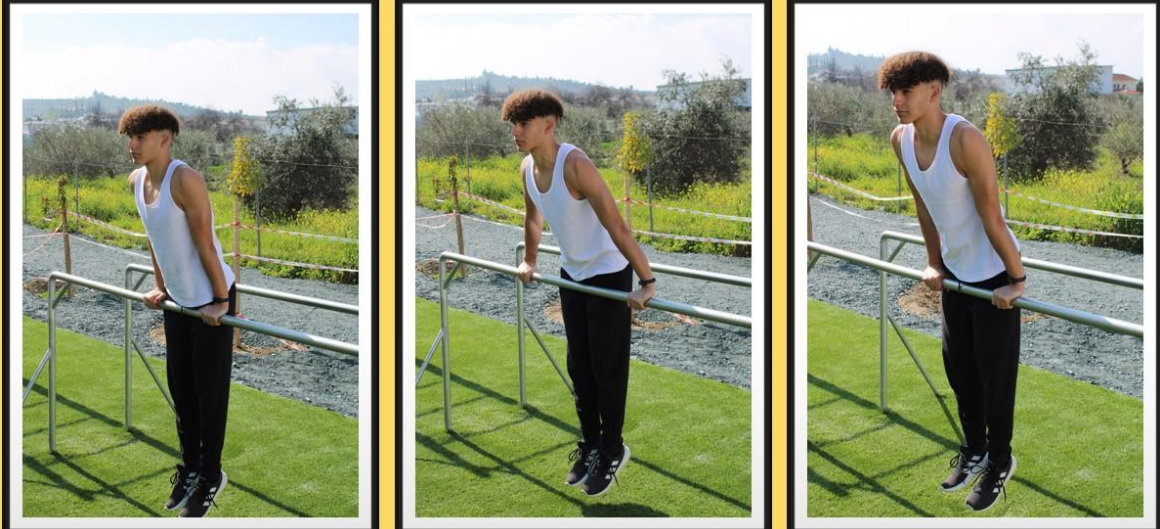
ΔΙΖΥΓΟ ΧΕΙΡΟΒΑΔΙΣΗΣ

1 Straddle Travel **ΕΠΙΠΕΔΟ 2** → **ΜΕΤΡΙΟ**



The sequence of images illustrates the progression of the Straddle Travel exercise. It begins with the person standing upright, holding the bar with both hands. They then lean forward, placing their feet on the bar. Next, they straddle the bar, sitting on it with legs spread wide. The final stages show the person performing a handstand on the bar, with their feet tucked under their body.

Πλάγια Χειροβάδιση



The sequence of images illustrates the progression of the Πλάγια Χειροβάδιση (Side Handstand) exercise. It starts with the person standing upright, holding the bar with both hands. They then lean forward, placing their feet on the bar. Finally, they perform a handstand on the bar, with their feet tucked under their body.

ΕΠΙΠΕΔΟ → **ΜΕΤΡΙΟ**

5

Σχέδια Μαθήματος

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΤΑΞΗ: ΓΥΜΝΑΣΙΟ – ΛΥΚΕΙΟ
ΕΠΙΠΕΔΟ: ΑΡΧΑΡΙΟΙ 1

ΣΤΟΧΟΔΕΞΙΑ	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
2^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματικότερη συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.	
1 Γνωρίζουν τα οφέλη της Καλλισθενικής Γυμναστικής. 2 Να κατανοήσουν τις δυνάμεις που ασκούνται στο σώμα όταν χρησιμοποιείται το βάρος τους ως μοχλός αντίστασης.	1.1 Λειτουργική Δύναμη επιτυγχάνεται από σύνθετες ασκήσεις που προσομοιώνουν στην καθημερινότητα μας. Συμμετέχει σχεδόν πάντα ο καρμός-πυρήνας του σώματος με μοτίβα που βελτιώνουν φυσικά την δύναμη και την αντοχή των μυών. 1.2 Μυϊκή Αντοχή είναι η ικανότητα του μυός/ων να εκτελεί/ουν μυϊκό έργο για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να κουράζονται/ονται.
3^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας	
1 Να εκτελούν ασκήσεις καλλισθενικής γυμναστικής για την βελτίωση της μυϊκής αντοχής του πάνω μέρους του σώματος και του κορμού. 2 Να εκτελούν συντονιστικές κινήσεις για βελτίωση με λειτουργικό τρόπο της δύναμης του πάνω μέρους του σώματος.	Ασκήσεις με αντίσταση το βάρος του σώματος σε σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής με την μέθοδο της κυκλικής προπόνησης. 30 δευτερόλεπτα σε κάθε άσκηση 1. Μονόζυγο 2. Δίζυγο 3. Σκάλα Χειροβάδισης 4. Χαμηλή μπάρα 5. Δίζυγο Χειροβάδισης 6. Μπάρα κοιλιακών 7. Χαμηλές λαβές (Paralletes) 8. Λαβές Αυστραλιανών έλξεων
ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΓΝΩΣΗ	
Δεν απαιτείται	
ΣΤΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
Στιλ πρακτικής διδασκαλίας	
ΕΚΤΕΛΕΣΗ	
Χώρος: Υπαίθριο Γυμναστήριο Αριθμός Μαθητών: έως 24	Διάρκεια Μαθήματος: 30 λεπτά Επίπεδο: Τάξη Μικτής Ικανότητας – Αρχάριοι 1
Απαιτούμενος εξοπλισμός: Σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής: 3 μονόζυγα, 3 δίζυγα, 1 σκάλα χειροβάδισης, 1 χαμηλή μπάρα, 1 δίζυγο χειροβάδισης, 1 μπάρα κοιλιακών, 3 σετ χαμηλών λαβών κάμψεων, 3 σετ λαβών αυστραλιανών έλξεων	
Προθέρμανση (10 λεπτά)	
1 – Εισαγωγή (5 λεπτά) Εισαγωγή στην Καλλισθενική γυμναστική και τα οφέλη της. Σύνομη αναφορά για την προέλευση της (Αρχαία Ελλάδα) και συζήτηση. Επεξήγηση σκοπού μαθήματος και των κανόνων ασφαλείας καθώς επίσης τον τρόπο που θα εκτελεστούν οι ασκήσεις.	
2- Δυναμικό ζέσταμα (3 λεπτά) Επιτόπιο τρέξιμο – ορειβάτες – jumping jacks – επιτόπιες αναπηδήσεις	
3-Ενεργητικές και δυναμικές διατάσεις (2 λεπτά) Όλο το σώμα	

Λαίης Χαθηκόζου
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Κύριο Μέρος (20-25 λεπτά)		
Περιεχόμενο /διαφοροποίηση Δ1 εύκολο, Δ2 μέτριο, Δ3 δύσκολο	Περιστροφές/οργάνωση	Σημεία Έμφασης
Πρόγραμμα Κυκλικής Προπόνησης σε σταθμούς		
<p>1^{ος} Κύκλος – 4 σταθμοί</p> <p>1. Μονόζυγο <u>Πλάτη – Ωμοί – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Οι μαθητές σε 3 μονόζυγα εκτελούν την άσκηση ταυτόχρονα Δ-1 Εξάρτηση στατική Δ-2 Εξάρτηση με πόδια ψαλιδάκια Δ-3 Εξάρτηση με τα γόνατα 90 μοίρες στατική</p> <p>2. Δίζυγο <u>Ωμοί – Στήθος – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Δ-1 Στήριξη Δ-2 Στήριξη με ποδήλατο Δ-3 Στήριξη με ελαφριές αιωρήσεις μπροστά πίσω</p> <p>3. Σκάλα Χειροβάδισης <u>Πλάτη – Ωμοί – Χέρια</u> Δ-1 Χειροβάδιση 1-1-2-2 Δ-2 Χειροβάδιση 1-2-3-4 Δ-3 Χειροβάδιση 1-3-5-7</p> <p>4. Χαμηλή οριζόντια μπάρα – κάμψεις ρυθ-υρς <u>Στήθος – Χέρια</u> Δ-1 Επικλινής στήριξη με στροφή και έκταση του χεριού προς τα πάνω εναλλάξ Δ-2 Επικλινής κάμψεις των αγκώνων Δ-3 Επικλινής κάμψεις με στροφή και έκταση του χεριού προς τα πάνω εναλλάξ</p>	<p>Χρόνος 1^{ου} κύκλου 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 μεγάλες ομάδες μέγιστος αριθμός 12 μαθητές Οι ομάδες εκτελούν ταυτόχρονα. 1η ομάδα εκτελεί στον 1^ο κύκλο και η 2^η ομάδα εκτελεί στον 2^ο κύκλο Όταν εκτελεστούν όλες οι ασκήσεις του κύκλου οι μαθητές της 1^{ης} ομάδας μεταφέρονται στον 2^ο κύκλο ασκήσεων και της 2^{ης} ομάδας στον 1^ο κύκλο ασκήσεων. 4 σταθμοί των 3^{ων} μαθητών ανά σταθμό Εκτελούν την άσκηση για 30 δευτ. και τους δίνεται χρόνος 30 δευτ. να μεταβούν στον επόμενο σταθμό Διάλειμμα όταν τελειώσει ο κύκλος 3 λεπτά 	<p>Μονόζυγο Στην εξάρτηση οι ραχιαίες λαβές είναι στο άνοιγμα των ώμων. Τα πόδια είναι κλειστά και το σώμα ίσιο. Στην Δ-2 το σώμα δεν αιωρείται και το άνοιγμα των ποδιών να είναι περίπου 30*. Οι ασκήσεις εκτελούνται με εισπνοή-εκπνοή.</p> <p>Δίζυγο Στην στήριξη το κεφάλι βλέπει μπροστά Το σώμα δεν αιωρείται στην Δ-3 και το άνοιγμα των ποδιών να είναι ξεπερνά τις 30 μοίρες.</p> <p>Σκάλα Χειροβάδισης Στην Δ-1 ο μαθητής αν δυσκολεύεται να κάνει χειροβάδιση μένει στατικός για 3' για να ξεκινήσει ο επόμενος μαθητής. Επαναλαμβάνει την προσπάθεια όταν έρθει η σειρά του. Το σώμα να έχει την λιγότερη δυνατή αιώρηση.</p> <p>Χαμηλή οριζόντια μπάρα Η πλάτη μένει ίσια και τα πόδια κλειστά. Ο μαθητής χρησιμοποιεί ραχιαία λαβή. Οι στροφές πρέπει να γίνονται αργά και ελεγχόμενα. Στην Δ-2 και 3 στις πιέσεις γίνεται εκπνοή.</p>

<p>2^{ος} Κύκλος – 4 σταθμοί</p> <p><u>1. Δίζυγο χειροβάδισης</u> <u>Ωμοί – Χέρια – Στήθος</u> Δ-1 Στήριξη 3' με προσγείωση στα πόδια βηματισμός και επανάληψη της στήριξης μέχρι το τέλος της διαδρομής του δίζυγου Δ-2 Απλή χειροβάδιση 3ων έως 5 χεριών με προσγείωση στα πόδια και επανάληψη της χειροβάδισης μέχρι το τέλος της διαδρομής του δίζυγου Δ-3 Χειροβάδιση μέχρι το τέλος της διαδρομής του δίζυγου</p> <p><u>2. Λαβές Αυστραλιανών Έλξεων</u> <u>Πλάτη – Χέρια</u> Δ-1 Στατική με κάμψη των χεριών και άρση εναλλάξ των ποδιών Δ-2 Έλξεις με τα πόδια λυγισμένα Δ-3 Έλξεις με τα πόδια τεντωμένα</p> <p><u>3. Χαμηλές λαβές - Paralletes</u> <u>Πλάτη – Στήθος - Χέρια</u> Δ-1 Σανίδα με τεντωμένα χέρια Δ-2 Σανίδα με λυγισμένους τους αγκώνες Δ-3 Στατική (Frog – Άσκηση βάτραχος)</p> <p><u>4. Μπάρα κοιλιακών</u> <u>Κοιλιακοί</u> Δ-1 Ροκανίσματα Δ-2 Ροκανίσματα δεξιά – αριστερά Δ-3 Sit-ups με τους αγκώνες στα γόνατα</p>	<p>Χρόνος 2^{ου} κύκλου 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 μεγάλες ομάδες μέγιστος αριθμός 12 μαθητές Οι ομάδες εκτελούν ταυτόχρονα. 1η ομάδα εκτελεί στον 1^ο κύκλο και η 2^η ομάδα εκτελεί στον 2^ο κύκλο Όταν εκτελεστούν όλες οι ασκήσεις του κύκλου οι μαθητές της 1^{ης} ομάδας μεταφέρονται στον 2^ο κύκλο ασκήσεων και της 2^{ης} ομάδας στον 1^ο κύκλο ασκήσεων. 4 σταθμοί των 3^{ων} μαθητών ανά σταθμό Εκτελούν την άσκηση για 30 δευτ. και τους δίνεται χρόνος 30 δευτ. να μεταβούν στον επόμενο σταθμό Διάλειμμα όταν τελειώσει ο κύκλος 3 λεπτά 	<p><u>Δίζυγο χειροβάδισης</u> Στην Δ-1 οι μαθητές σταθεροποιούν το σώμα τους με στήριξη στα χέρια πριν προσγειωθούν. Η αιώρηση να είναι ελάχιστη. Το κεφάλι να βλέπει μπροστά.</p> <p><u>Λαβές Αυστραλιανών Έλξεων</u> Η πλάτη να είναι ίσια και η κάμψη των αγκώνων να φέρνει το στήθος στο ύψος των λαβών.</p> <p><u>Χαμηλές λαβές</u> Οι 3 ασκήσεις είναι στατικές. Το κεφάλι με το κορμό και τα πόδια να βρίσκονται σε ευθεία γραμμή. Εισπνοές-εκπνοές κανονικά και να τονιστεί οι μαθητές να μην κρατούν την αναπνοή τους.</p> <p><u>Μπάρα κοιλιακών</u> Να εφαρμόσουν τα πέλματα ανάμεσα στις μπάρες και να φροντίσουν οι μαθητές τα πόδια τους να βρίσκονται σε 90 μοίρες από τον κορμό που είναι ξαπλωμένο στο έδαφος.</p>
<p>Ανακεφαλαίωση/Αποθεραπεία (2-5 λεπτά)</p> <p>Διατάσεις ξεκούραση και συζήτηση.</p>		
<p>Αξιολόγηση Συντρέχουσα, Διαμορφωτική</p>		

ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΤΑΞΗ: ΓΥΜΝΑΣΙΟ – ΛΥΚΕΙΟ
ΕΠΙΠΕΔΟ: ΑΡΧΑΡΙΟΙ 2

ΣΤΟΧΟΔΕΞΙΑ	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
2 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματικότερη συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.	
<ol style="list-style-type: none"> 1 Γνωρίζουν τα οφέλη της Καλλισθενικής Γυμναστικής 2 Να κατανοήσουν τις δυνάμεις που ασκούνται στο σώμα όταν χρησιμοποιείται το βάρος τους ως μοχλός αντίστασης. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Λειτουργική Δύναμη επιτυγχάνεται από σύνθετες ασκήσεις που προσομοιώνουν την καθημερινότητα μας. Συμμετέχει σχεδόν πάντα ο κορμός-πυρήνας του σώματος με μοτίβα που βελτιώνουν φυσικά την δύναμη και την αντοχή των μυών. 1.2 Μυϊκή Αντοχή είναι η ικανότητα του μυός/ών να εκτελείουν μυϊκό έργο για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να κουράζονται/όνται. 1.3 Ιδιοδεκτικότητα είναι αίσθηση που μας επιτρέπει να καθορίζουμε και να εντοπίζουμε τα μέρη του σώματος. Δηλαδή την θέση που βρίσκεται το άτομο και την μετακίνηση του αλλού.
3 ^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Να εκτελούν ασκήσεις καλλισθενικής γυμναστικής για την βελτίωση της μυϊκής αντοχής του πάνω μέρους του σώματος και του κορμού. 2. Να εκτελούν συντονιστικές κινήσεις για βελτίωση με λειτουργικό τρόπο την δύναμη όλου του σώματος. 3. Να εκτελούν ασκήσεις για βελτίωση της ισορροπίας 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ασκήσεις με αντίσταση το βάρος του σώματος σε σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Μονόζυγο 1.2. Δίζυγο 1.3. Σκάλα Χειροβάδισης 1.4. Χαμηλή μπάρα 1.5. Δίζυγο Χειροβάδισης 2. Διαδρομή εμποδίων <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Τρέξιμο σε λάστιχα (time κλπ) 2.2. Δοκός ισορροπίας 2.3. Υπερπήδηση εμποδίου με πατήματα
ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΓΝΩΣΗ	
Δεν απαιτείται – Προηγήθηκε ένα μάθημα πριν 2 μέρες	
ΣΤΙΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
Στιλ πρακτικής διδασκαλίας	
ΕΚΤΕΛΕΣΗ	
Χώρος: Υπαίθριο Γυμναστήριο Αριθμός Μαθητών: έως 24	Διάρκεια Μαθήματος: 40 λεπτά Επίπεδο: Τάξη Μικτής Ικανότητας – Αρχάριοι 2
Απαιτούμενος εξοπλισμός: Σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής: 3 μονόζυγα, 3 δίζυγα, 1 σκάλα χειροβάδισης, 1 χαμηλή μπάρα, 1 δίζυγο χειροβάδισης, 1 δοκός ισορροπίας, time κλπ (τρέξιμο σε λάστιχα αυτοκινήτου), υπερπήδηση εμποδίου με πατήματα.	
Προθέρμανση (10 λεπτά)	
1 – Εισαγωγή (5 λεπτά) Ανασκόπηση προηγούμενου μαθήματος, Επεξήγηση του σκοπού του μαθήματος, των κανόνων ασφαλείας και το τρόπο που θα εκτελεστούν οι ασκήσεις 2- Δυναμικό ζέσταμα (3 λεπτά) Επιτόπιο τρέξιμο – ορειβάτες – jumping jacks – επιτόπιες αναπηδησεις 3-Δυναμικές διαστάσεις (2 λεπτά)Όλο το σώμα	


Κύριο Μέρος (20-25 λεπτά)		
Περιεχόμενο /διαφοροποίηση	Περιστροφές/οργάνωση	Σημεία Έμφασης
Πρόγραμμα Κυκλικής Προπόνησης σε σταθμούς		
<p>1^{ος} Κύκλος – 4 σταθμοί Δ1 εύκολο, Δ2 μέτριο, Δ3 δύσκολο 1. Μονόζυγο <u>Πλάτη – Ωμοί – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Οι μαθητές σε 3 μονόζυγα εκτελούν την άσκηση ταυτόχρονα Δ-1 Υποβοηθούμενες έλξεις με λάστιχα με ραχιαία λαβή Δ-2 Υποβοηθούμενες έλξεις με λάστιχα με παλαμιαία λαβή Δ-3 Έλξεις με παλαμιαία λαβή</p> <p>2. Δίζυγο <u>Ωμοί – Στήθος – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Δ-1 Βυθίσεις μόνο κατέβασμα Δ-2 Βυθίσεις μόνο ανέβασμα Δ-3 Υποβοηθούμενες βυθίσεις με λάστιχα</p> <p>3. Σκάλα Χειροβάδισης <u>Πλάτη – Ωμοί – Χέρια</u> Δ-1 Χειροβάδιση 1-2-3-4 Δ-2 Χειροβάδιση 1-3-5-7 Δ-3 Χειροβάδιση typewriter (γραφομηχανή)</p> <p>4. Χαμηλή οριζόντια μπάρα – Βυθίσεις τρικεφάλων – Τρίπερας αίρας <u>Τρικέφαλοι</u> Δ-1 Βυθίσεις τρικεφάλων με λυγισμένα πόδια 90 μοιρών Δ-2 Βυθίσεις τρικεφάλων με το ένα πόδι λυγισμένο στις 90 μοίρες και το άλλο σε έκταση βρίσκεται σε ύψος 30 εκ πάνω από το έδαφος. Γίνεται αλλαγή ποδιού κάθε 5 επαναλήψεις. Δ-3 Βυθίσεις τρικεφάλων με τεντωμένα πόδια</p>	<p>Χρόνος 1^{ου} κύκλου 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 μεγάλες ομάδες μέγιστος αριθμός 12 μαθητές Οι ομάδες εκτελούν ταυτόχρονα. 1η ομάδα εκτελεί στον 1^ο κύκλο και η 2^η ομάδα εκτελεί στον 2^ο κύκλο Όταν εκτελεστούν όλες οι ασκήσεις του κύκλου οι μαθητές της 1^{ης} ομάδας μεταφέρονται στον 2^ο κύκλο ασκήσεων και της 2^{ης} ομάδας στον 1^ο κύκλο ασκήσεων. 4 σταθμοί των 3^{ων} μαθητών ανά σταθμό Εκτελούν την άσκηση για 30 δευτ. και τους δίνεται χρόνος 30 δευτ να μεταβούν στον επόμενο σταθμό Διάλειμμα όταν τελειώσει ο κύκλος 3 λεπτά 	<p>Μονόζυγο Στην εξάρτηση οι λαβές είναι στο άνοιγμα των ώμων. Τα πόδια είναι κλειστά και το σώμα ίσιο (δεν λυγίζει το σώμα ούτε αιωρείται. Οι ασκήσεις εκτελούνται με εισηνοή στο κατέβασμα και εκπνοή στο ανέβασμα.</p> <p>Δίζυγο Τα γόνατα είναι λυγισμένα 90 μοίρες. Στην Δ-1 το κατέβασμα γίνεται αργά και έχει διάρκεια 3 δευτερόλεπτα. Το ανέβασμα γίνεται αφού πρώτα ο μαθητής ισορροπήσει στην στήριξη με λυγισμένα γόνατα. Η εισηνοή επισυμβαίνει στο κατέβασμα και εκπνοή στο ανέβασμα.</p> <p>Σκάλα Χειροβάδισης Στην Δ-1 ο μαθητής αν δυσκολεύεται να κάνει χειροβάδιση μένει στατικός για 3' για να ξεκινήσει ο επόμενος μαθητής. Επαναλαμβάνει την προσπάθεια όταν έρθει η σειρά του. Το σώμα να έχει την λιγότερη δυνατή αιώρηση.</p> <p>Χαμηλή οριζόντια μπάρα Η πλάτη βρίσκεται σε κάθετη θέση σε σχέση με το έδαφος. Οι λαβές έχουν μεγαλύτερο άνοιγμα από τους ώμους. Το κατέβασμα γίνεται αργά ενώ το ανέβασμα πιο γρήγορα. Η εκπνοή γίνεται στο ανέβασμα. Οι αγκώνες λυγίζουν 90 μοίρες.</p>

<p>2^{ος} Κύκλος – 4 σταθμοί</p> <p><u>1. Δίζυγο χειροβάδισης</u> <u>Ωμοί – Χέρια – Στήθος</u> Δ-1 Χειροβάδιση μέχρι το τέλος της διαδρομής του δίζυγου Δ-2 Πλάγια χειροβάδιση Δ-3 Στήριξη με μετατόπιση των χεριών ταυτόχρονα έως 10 εκατοστά μπροστά.</p> <p><u>2. Δοκός Ισορροπίας</u> <u>Ισορροπία - πόδια</u> Δ-1 Απλό βήδισμα και μήκος της δοκού Δ-2 Ένας βηματισμός και μετά επαφή με τα χέρια στο προβαλλόμενο πόδι με ταυτόχρονη έκταση του πίσω ποδιού στο ύψος της λεκάνης. Γίνεται εναλλάξ Δ-3 Πλάγια καθίσματα 90 μοιρών κατά μήκος της δοκού.</p> <p><u>3. Πέρασμα σε λάστιχα (tire run)</u> <u>Πόδια</u> Δ-1 Αργά πατήματα χωρίς αναπήδηση Δ-2 Μέτρια πατήματα με αναπήδηση Δ-3 Γρήγορα πατήματα με αναπήδηση</p> <p><u>4. Υπερπήδηση εμποδίου (2μ) με πατήματα</u> <u>Όλο το σώμα</u> Δ-1 Ανέβασμα με πατήματα και κατέβασμα στην ίδια πλευρά Δ-2 Ανέβασμα με πατήματα, πέρασμα και κατέβασμα στην άλλη πλευρά Δ-3 Ανέβασμα με άλμα με ένα πάτημα και πέρασμα με ένα πάτημα και πήδημα προσγείωση</p>	<p>Χρόνος 2^{ου} κύκλου 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 μεγάλες ομάδες μέγιστος αριθμός 12 μαθητές• Οι ομάδες εκτελούν ταυτόχρονα. 1η ομάδα εκτελεί στον 1^ο κύκλο και η 2^η ομάδα εκτελεί στον 2^ο κύκλο• Όταν εκτελεστούν όλες οι ασκήσεις του κύκλου οι μαθητές της 1^{ης} ομάδας μεταφέρονται στον 2^ο κύκλο ασκήσεων και της 2^{ης} ομάδας στον 1^ο κύκλο ασκήσεων.• 4 σταθμοί των 3^{ων} μαθητών ανά σταθμό• Εκτελούν την άσκηση για 30 δευτ και τους δίνεται χρόνος 30 δευτ να μεταβούν στον επόμενο σταθμό• Διάλειμμα όταν τελειώσει ο κύκλος 3 λεπτά	<p><u>Δίζυγο χειροβάδισης</u> Το κεφάλι να βλέπει μπροστά και ο κορμός σταθερός με ελάχιστη αιώρηση. Στην Δ-3 ο μαθητής αν πέσει επαναφέρεται και συνεχίζει μέχρι το τέλος της διαδρομής.</p> <p><u>Δοκός Ισορροπίας</u> Οι κινήσεις γίνονται αργά για να διασφαλιστεί η θέση ισορροπίας στην δοκό. Η πλάτη να είναι ίσια και τα μάτια να βλέπουν μπροστά περίπου 1-2μ από την θέση του σώματος.</p> <p><u>Tire Run</u> Τα χέρια συμμετέχουν στην άσκηση με λυγισμένους τους αγκώνες. Το κεφάλι μπροστά και τα μάτια να βλέπουν μπροστά περίπου 1-2μ από την θέση του σώματος.</p> <p><u>Υπερπήδηση εμποδίου (2μ) με πατήματα</u> Οι ενέργειες του μαθητή στην αρχή θα πρέπει να είναι αργές ώστε να επιτευχθεί εξοικείωση με το όργανο. Στην αρχή θα πρέπει να τοποθετηθούν τα χέρια ενώ μια Δ-3 τα πόδια.</p>
<p>Ανακεφαλαίωση/Αποθεραπεία (2-5 λεπτά)</p> <p>Διατάσεις ξεκούραση και συζήτηση.</p>		
<p>Αξιολόγηση Συντρέχουσα, Διαμορφωτική</p>		

ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΤΑΞΗ: ΓΥΜΝΑΣΙΟ – ΛΥΚΕΙΟ
ΕΠΙΠΕΔΟ: ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

ΣΤΟΧΟΔΕΣΙΑ	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
3^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας	
1. Να εφαρμόζουν ασκήσεις καλλισθενικής γυμναστικής τροποποιώντας τις ασκήσεις ώστε το βάρος του σώματος να χρησιμοποιείται ως μοχλός εφαρμογής της σωστής αντίστασης για την βελτίωση της μυϊκής αντοχής όλου του σώματος	1. Ασκήσεις με αντίσταση το βάρος του σώματος σε σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής 1.1. Μονόζυγο 1.2. Δίζυγο 1.3. Σκάλα Χειροβάδισης 1.4. Χαμηλή μπάρα 1.5. Δίζυγο Χειροβάδισης
2. Να εφαρμόζουν συντονιστικές κινήσεις για βελτίωση με λειτουργικό τρόπο την δύναμη όλου του σώματος.	2. Διαδρομή εμποδίων 2.1. Αράχνη 2.2. Σχοινί Αναρρίχησης 2.3. Υπερπήδηση εμποδίου χωρίς πατήματα
3. Να εφαρμόζουν ασκήσεις για βελτίωση της ισορροπίας	
ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΓΝΩΣΗ	
Απαιτείται εξάσκηση στα όργανα για 1+ μήνα	
ΣΤΙΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
Στιλ πρακτικής διδασκαλίας	
ΕΚΤΕΛΕΣΗ	
Χώρος: Υπαίθριο Γυμναστήριο Αριθμός Μαθητών: έως 24	Διάρκεια Μαθήματος: 40 λεπτά Επίπεδο: Τάξη Μικτής Ικανότητας
Απαιτούμενος εξοπλισμός: Σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής: 3 μονόζυγα, 3 δίζυγα, 1 σκάλα χειροβάδισης, 1 χαμηλή μπάρα, 1 δίζυγο χειροβάδισης, υπερπήδηση τοίχου χωρίς πατήματα, αράχνη, σχοινί αναρρίχησης	
Προθέρμανση (10 λεπτά)	
<u>1 – Εισαγωγή (5 λεπτά)</u> Ανασκόπηση προηγούμενου μαθήματος – παρατηρήσεις με θετική ανατροφοδότηση Επεξήγηση του σκοπού του μαθήματος, των κανόνων ασφαλείας και το τρόπο που θα εκτελεστούν οι ασκήσεις	
<u>2- Δυναμικό ζέσταμα (3 λεπτά)</u> Επιτόπιο τρέξιμο – ορειβάτες – jumping jacks – επιτόπιες αναπηδήσεις – ασκήσεις προσομοίωσης	
<u>3-Ενεργητικές και δυναμικές διατάσεις (2 λεπτά)</u> Όλο το σώμα	

Κύριο Μέρος (20-25 λεπτά)		
Περιεχόμενο /διαφοροποίηση	Περιστροφές/οργάνωση	Σημεία Έμφασης
Πρόγραμμα Κυκλικής Προπόνησης σε σταθμούς		
<p>1^{ος} Κύκλος – 2 σταθμοί</p> <p>1. Μονόζυγο <u>Πλάτη – Ωμοί – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Οι μαθητές σε 3 μονόζυγα εκτελούν την άσκηση ταυτόχρονα Δ-1 Εξάρτηση με το ένα χέρι Δ-2 Έλξεις με ραχιαία λαβή Δ-3 Έλξεις με παλαμιαία λαβή</p> <p>2. Δίζυγο <u>Ωμοί – Στήθος – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Δ-1 Στήριξη με στροφή 360 Δ-2 Βυθίσεις Δ-3 Βυθίσεις με ποδήλατο</p>	<p><u>Χρόνος 1^{ου} κύκλου 2'30 λεπτά</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες των 6 μαθητών Όλες οι ομάδες εκτελούν ταυτόχρονα. Όταν εκτελεστούν όλες οι ασκήσεις του 1^{ου} κύκλου οι μαθητές της 1^{ης} ομάδας μεταφέρονται στον 2^ο κύκλο ασκήσεων κοκ. 2 σταθμοί των 3^{ων} μαθητών σε κάθε κύκλο Εκτελούν την άσκηση για 60 δευτ. και τους δίνεται χρόνος 30 δευτ. να μεταβούν στον επόμενο σταθμό Διάλειμμα μετά την ολοκλήρωση ενός κύκλου 2 λεπτά 	<p>Μονόζυγο Στην εξάρτηση με το ένα χέρι το άλλο χέρι μένει κολλημένο πάνω στο σώμα χαμηλά. Οι λαβές είναι στο άνοιγμα των ώμων. Τα πόδια είναι κλειστά και το σώμα ίσιο (δεν λυγίζει το σώμα ούτε αιωρείται. Οι ασκήσεις εκτελούνται με εισπνοή στο κατέβασμα και εκπνοή στο ανέβασμα.</p> <p>Δίζυγο Στην Δ-1 τα χέρια μετακινούνται στην ίδια μπάρα και μετά στην άλλη. Τα πόδια είναι τεντωμένα. Γίνεται μια στροφή δεξιά και μετά αριστερά. Συνεχίζεται εναλλάξ μέχρι το τέλος του χρόνου. Στην Δ-2 και 3 η στήριξη γίνεται με λυγισμένα γόνατα. Η εισπνοή επισυμβαίνει στο κατέβασμα και εκπνοή στο ανέβασμα. Προσπάθεια το στήθος να φθάσει σχεδόν στις λαβές ενώ το σώμα γέρνει ελαφρώς μπροστά.</p>
<p>2^{ος} Κύκλος – 2 σταθμοί</p> <p>3. Σκάλα Χειροβάδισης <u>Χέρια – Κορμός</u> Δ-1 Skin the cat Δ-2 Στήριξη με ανάποδες αιωρήσεις</p> <p>4. Χαμηλή οριζόντια μπάρα – Προβολές <u>Πόδια</u> Δ-1 Στατικές προβολές (lunges) με ημικάθισμα Δ-2 Στατικές προβολές (lunges) με κάθισμα</p>	<p><u>Χρόνος 2^{ου} κύκλου 2'30 λεπτά</u></p>	<p>Σκάλα Χειροβάδισης</p>  <p>Χαμηλή οριζόντια μπάρα Η πλάτη βρίσκεται σε κάθετη θέση σε σχέση με το έδαφος. Οι λαβές έχουν μεγαλύτερο άνοιγμα από τους ώμους. Το κατέβασμα γίνεται αργά ενώ το ανέβασμα πιο γρήγορα. Η εκπνοή γίνεται στο ανέβασμα. Οι αγκώνες λυγίζουν 90 μοίρες.</p>

<p>3^{ος} Κύκλος – 2 σταθμοί</p> <p>1. <u>Δίζυγο χειροβάδισης</u> <u>Ποιοί – Χέρια – Στήθος</u> Δ-1 Stradle</p> <p>2. <u>Σχοινί αναρρίχησης</u> <u>Κορμός - Χέρια</u> Δ-1 Βλέπε προδευτικές ασκήσεις</p> <p>4^{ος} Κύκλος – 2 σταθμοί <u>Όλο το σώμα</u></p> <p>1. <u>Υπερπήδηση τοίχου (2μ) χωρίς πατήματα</u></p> <p>2. <u>Αράχνη</u> <u>Όλο το σώμα</u> Δ-1 Ανάβαση και κατάβαση στην ίδια πλευρά Δ-2 Ανάβαση και κατάβαση στην απέναντι πλευρά</p>	<p><u>Χρόνος 3^{ος} κύκλου 2'30 λεπτά</u></p> <p><u>Χρόνος 4^{ος} κύκλου 2'30 λεπτά</u></p>	<p><u>Δίζυγο χειροβάδισης</u></p>  <p><u>Υπερπήδηση τοίχου (2μ) χωρίς πατήματα</u> Ο μαθητής παίρνει φόρα και πηδάει ώστε να πιάσουν τα χέρια στο πάνω μέρος του εμποδίου. Ακολούθως στηρίζεται τοποθετώντας τα πόδια πάνω στον τοίχο και μετά το ένα πόδι φέρεται πάνω από τον τοίχο. Στην συνέχεια περνάει το σώμα στην πίσω πλευρά του τοίχου και κατεβαίνει με πήδημα.</p> <p><u>Αράχνη</u> Οι μαθητές προσέχουν το σώμα τους να μένει κοντά στα σχοινιά. Επίσης σιγουρεύονται για τα κρατήματα και τα πατήματα τους έχοντας σταθερές λαβές χωρίς να σφίγγονται.</p>
<p>Ανακεφαλαίωση/Αποθεραπεία (2-5 λεπτά)</p> <p>Διατάξεις ξεκούραση και συζήτηση.</p>		
<p>Αξιολόγηση Συντρέχουσα, Διαμορφωτική</p>		

ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΚΑΙ ΔΙΖΥΓΟ

ΕΝΟΤΗΤΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΕΠΙΠΕΔΟ: ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΜΕΝΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΜΟΝΟΖΥΓΟ

Front Lever

Προοδευτικές Ασκήσεις εκμάθησης

1. Κοιλιακοί στο έδαφος με λυγισμένα γόνατα
2. Εξάρτηση με άρσεις των γονάτων στο στήθος
3. Εξάρτηση με λυγισμένα χέρια και την μπάρα κάτω από το πηγούνι. Άρσεις των ποδιών σε γωνία. Παλαμιαία λαβή.
4. Εξάρτηση και κίνηση του σώματος προς τα πίσω έως την οριζόντια θέση (front lever) και μετά μπροστά
5. Εξάρτηση και κίνηση του σώματος προς τα πίσω έως την ανάποδη κάθετη θέση για αργό κατέβασμα
6. Εξάρτηση με λυγισμένα χέρια και την μπάρα κάτω από το πηγούνι και μετά αιώρηση στην θέση (front lever) και ζανά.
7. Εξάρτηση και άρση των ποδιών σε γωνία
8. Dragon flag
9. Ανάσκελα στο έδαφος με κράτημα της μπάρας πίσω από το κεφάλι. Θέση κεράκι και κατέβασμα αργό σε dragon flag.
10. Στην χαμηλή μπάρα η προηγούμενη άσκηση
11. Εξάρτηση και αιώρηση μπρος πίσω έως την θέση (front lever) με λυγισμένα γόνατα
12. front lever με το ένα γόνατο λυγισμένο στο στήθος
13. front lever στην χαμηλή μπάρα
14. (front lever) στο μονόζυγο



Back Lever

Προοδευτικές Ασκήσεις εκμάθησης

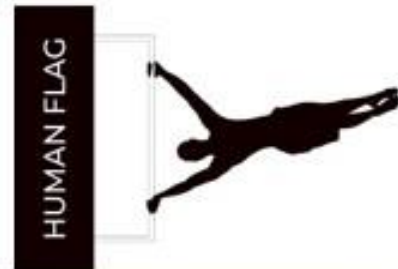
1. Ασκήσεις με λάστιχα
2. Skin the cat 5 επαναλήψεις
3. Back lever με λυγισμένα πόδια
4. Skin the cat στο δίζυγο
5. Ανεστραμμένη εξάρτηση στο δίζυγο με αργό κατέβασμα στην θέση Back lever
6. Back lever με ραχιαία λαβή
7. Back lever με παλαμιαία λαβή



Human Flag

Προδευτικές Ασκήσεις εκμάθησης

1. Χαμηλής σημαία προς τα κάτω πιέζοντας με το κάτω χέρι και τραβώντας με το πάνω χέρι και στήθος να βγαίνει έξω.
2. Ανεστραμμένη θέση και να στηρίξη με τα πόδια.
3. Χρήση όλο και λιγότερης υποστήριξης από τα πόδια μέχρι, τελικά, να γίνει η Υψηλή Σημαία όπου θα είναι η θέση βάσης για τις υπόλοιπες ασκήσεις.
4. Αικωρήσεις στην υψηλή σημαία.
5. Από θέση υψηλής σημαίας κατεβαίνει τα πόδια λυγισμένα ή το ένα πόδι τεντωμένο και το άλλο λυγισμένο.
6. Tucked human flag
7. Straddled human flag
8. Half lay human flag



HUMAN FLAG

ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ

Muscle up

Προδευτικές Ασκήσεις εκμάθησης

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΕΛΞΕΩΝ ΣΤΟ ΜΟΝΟΖΥΓΟ

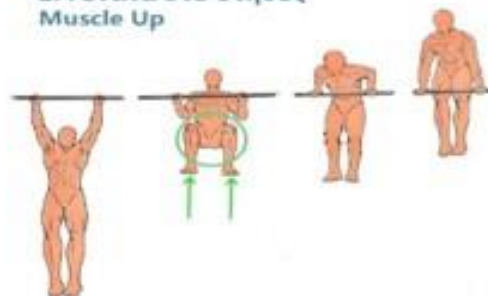


Προδευτικές Ασκήσεις Muscle Ups

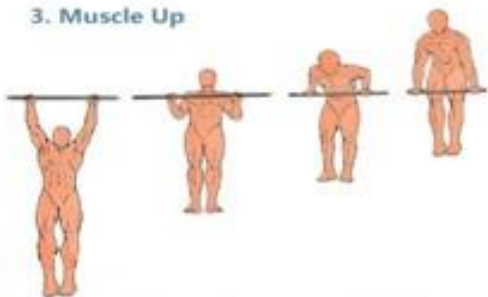


1. Υποβοηθούμενες με λάστιχα Muscle Ups

2. Γόνατα στο στήθος Muscle Up



3. Muscle Up



ΔΙΖΥΓΟ

L - SIT



ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ

PLANCHE



ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ



Λαίμης Χαθούκοζου
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Εγχειρίδιο Τεχνικών Προδιαγραφών για τις απαιτήσεις του προτύπου EN 16630:2015

1. Εισαγωγή

Το παρών εγχειρίδιο εκπληρώνει τις απαιτήσεις του προτύπου EN 16630:2015 που αναφέρεται για εγκαταστάσεις εξοπλισμού οργάνων γυμναστικής εξωτερικού χώρου και επιφάνειας εδάφους. Τα Υπαιθρία Σχολικά Γυμναστήρια κατασκευάζονται σε σχολεία Μέσης Εκπαίδευσης όπου η ηλικιακή και σωματική νόρμα το επιτρέπει. Τα όργανα Υπαιθρίας Γυμναστικής έχουν σχεδιαστεί για να χρησιμοποιούνται μόνο από έφηβους και ενήλικες με ελάχιστο σωματικό ύψος 1.40μ.

Το ΥΣΓ προορίζεται να εξυπηρετήσει την σχολική μονάδα ως μέσο:

- Σύνδεσης των μαθητών με υπαίθριες δραστηριότητες και γενικότερα με την φύση
- Ψυχαγωγίας και κοινωνικοποίησης βοηθώντας τους μαθητές να αναπτύξουν κοινά ενδιαφέροντα
- Υγιούς ενασχόλησης για βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- Εκτόνωσης λειτουργεί αποτελεσματικά κατά της παραβατικότητας
- Κατά της ακινησίας μάλιστα της σημερινής μηχανοποιημένης και ψηφιακής εποχής
- Δια βίου φυσικής δραστηριότητας
- Εμπλουτισμού των αναλυτικών προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής
- Για ελεύθερη χρήση από τους μαθητές τα διαλείμματα με επίβλεψη των εφημερευόντων εκπαιδευτικών
- Από οργανωμένους φορείς της κοινότητας εκτός ωρών λειτουργίας της σχολικής μονάδας

Με την αποπεράτωση της κατασκευής ακολουθεί πιστοποίηση. Η πιστοποίηση του ΥΣΓ διασφαλίζει την ποιότητα κατασκευής και λαμβάνεται μια φορά μετά από επιθεώρηση από εγγεγραμμένη Κυπριακή Εταιρεία Πιστοποίησης βάση του Ευρωπαϊκού Προτύπου Πιστοποίησης EN: 16630:2015 που αναφέρεται σε μόνιμα εγκατεστημένα όργανα γυμναστικής σε υπαίθριους χώρους.

Η ασφάλεια των ασκούμενων κατά την χρήση του ΥΣΓ διασφαλίζεται με την οργανωμένη και συνετή χρήση του και την δημιουργία σχήματος τακτικού ελέγχου και συντήρησης με την κατασκευαστική εταιρείας.

2. Χωροθέτηση

- 2.1. Ο χώρος καθορίζεται μετά από κοινό αίτημα της σχολικής μονάδας και της οικείας σχολικής εφορίας.
- 2.2. Με έγκριση των Τεχνικών Υπηρεσιών αφού μελετηθεί πως η κατασκευή δεν επηρεάζει άλλες δραστηριότητες του σχολείου και κυρίως την ασφάλεια και υγεία του προσωπικού, εκπαιδευτικών και μαθητών της σχολικής μονάδας.
- 2.3. Στην επιλογή χώρου λαμβάνεται υπόψη:
 - 2.3.1. Η προσβασιμότητα
 - 2.3.2. Η ποιότητα του εδάφους
 - 2.3.3. Κατασκευαστικές δυσκολίες

3. Διαστάσεις

Οι διαστάσεις των ΥΣΓ κυμαίνονται **γύρω στα 250 μ2**

4. Κατασκευαστικές απαιτήσεις

4.1. Σχεδιασμός

Για το σχεδιασμό των Υπαίθριων Σχολικών Γυμναστηρίων λαμβάνονται υπόψη τα εξής:

4.1.1. Προσανατολισμός

- 4.1.1.1. Φυσική σκίαση
- 4.1.1.2. Τεχνητή σκίαση (τέντες, όχι στέγαστρα)
- 4.1.1.3. Πόρτες εισόδου (προσβασιμότητα για ΑμεΑ)

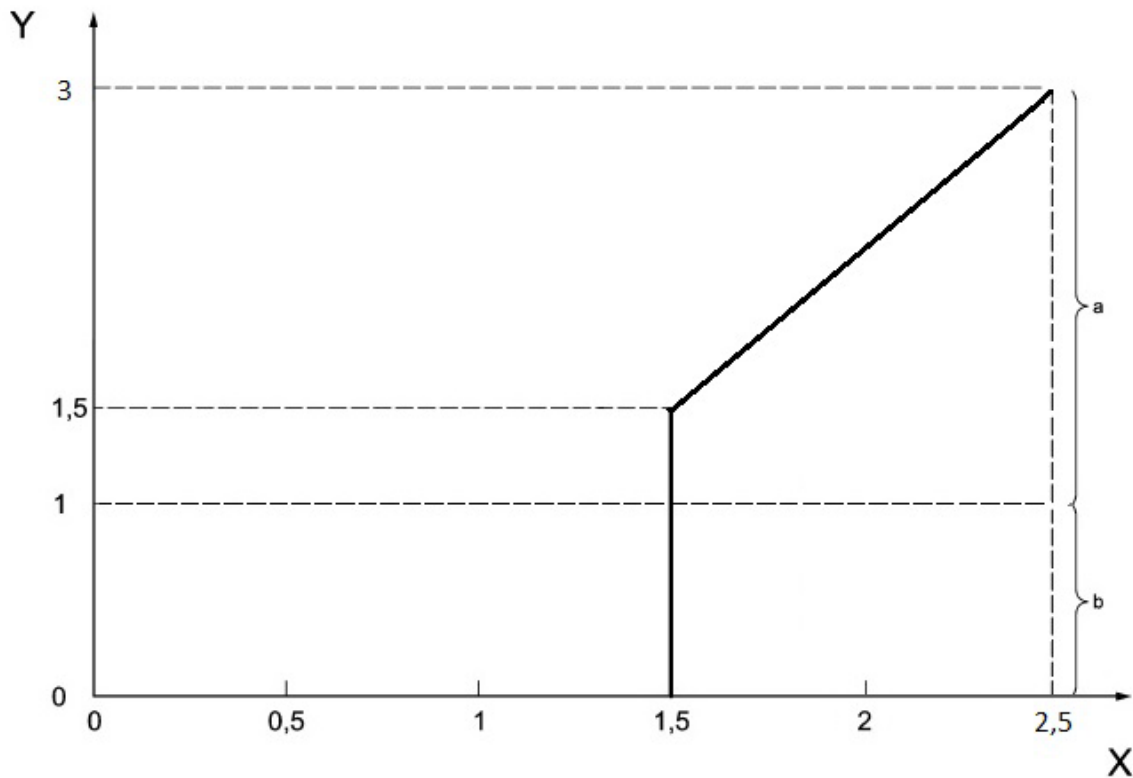
4.1.2. Η ζώνη ασφαλείας των οργάνων γυμναστικής

Αυτή καθορίζεται από τις τεχνικές προδιαγραφές του καθενός από τα 12 σταθερά όργανα γυμναστικής που προσφέρονται.

Οι ζώνες υπολογίζονται ως εξής:

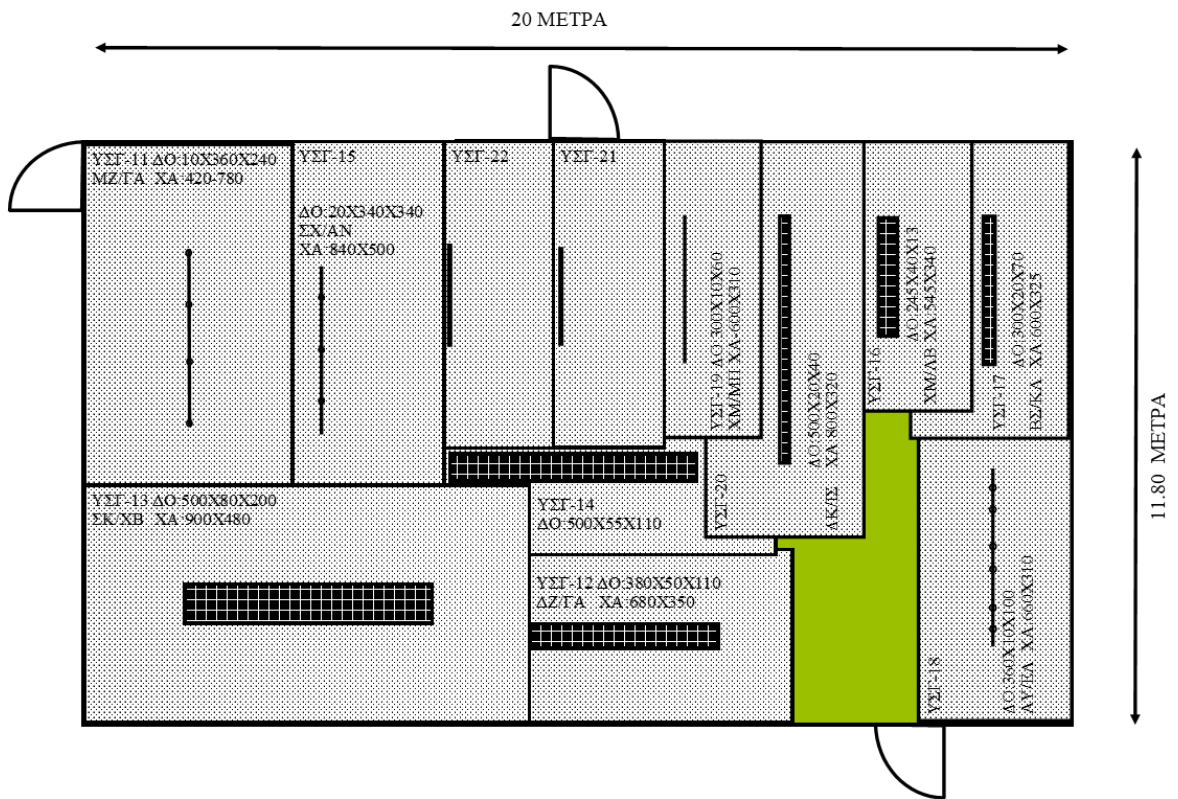
- Αν το Ύψος του εξοπλισμού είναι μικρότερο από 1,5μ, τότε η απόσταση από τα υπόλοιπα όργανα ορίζεται στα 1,5μ.
- Αν το Ύψος του εξοπλισμού είναι μεγαλύτερο από 1,5μ, τότε η απόσταση από τα υπόλοιπα όργανα υπολογίζονται με το τύπο:

$$X \text{ (απόσταση)} = \frac{2}{3} \cdot Y \text{ (ύψος)} + 0,5\mu$$

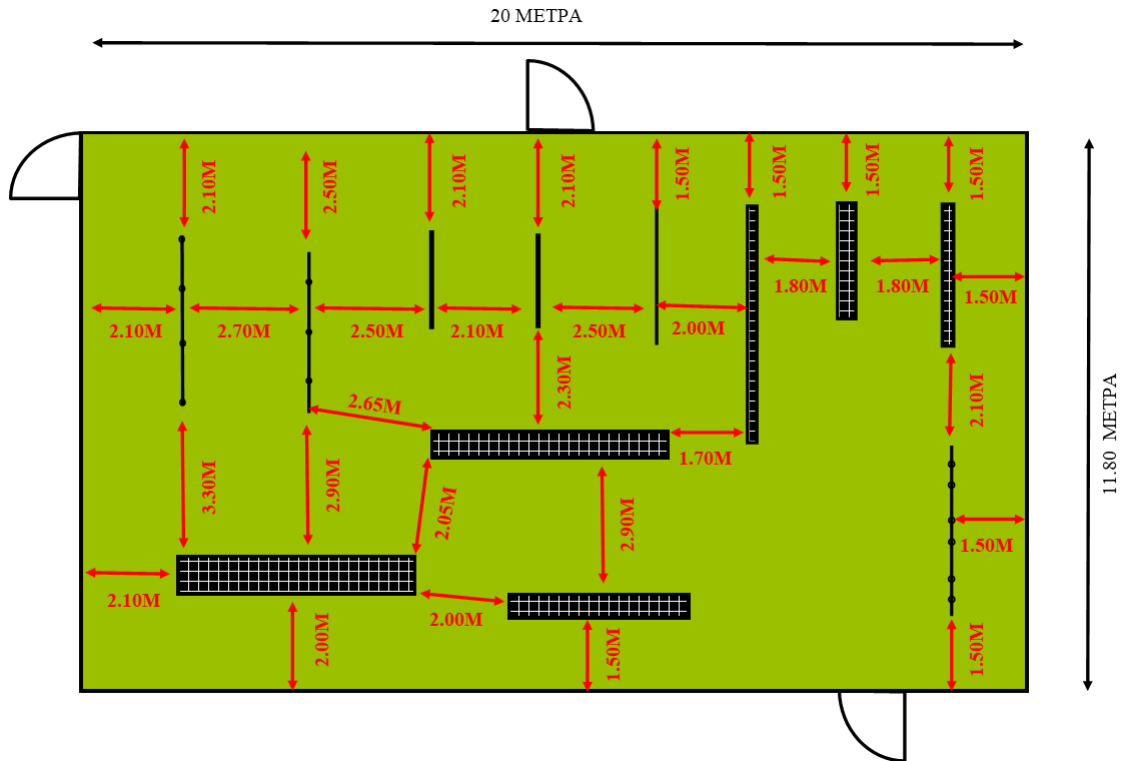


Πίνακας 1: Υπολογισμός ζωνών ασφαλείας

a	επιφάνεια πρόσκρουσης με απαιτήσεις
b	επιφάνεια πρόσκρουσης χωρίς απαιτήσεις εκτός εάν υπάρχει καταναγκαστική κίνηση
X	Ελάχιστες διαστάσεις της περιοχής μετακίνησης
Y	Ελεύθερο ύψος πτώσης



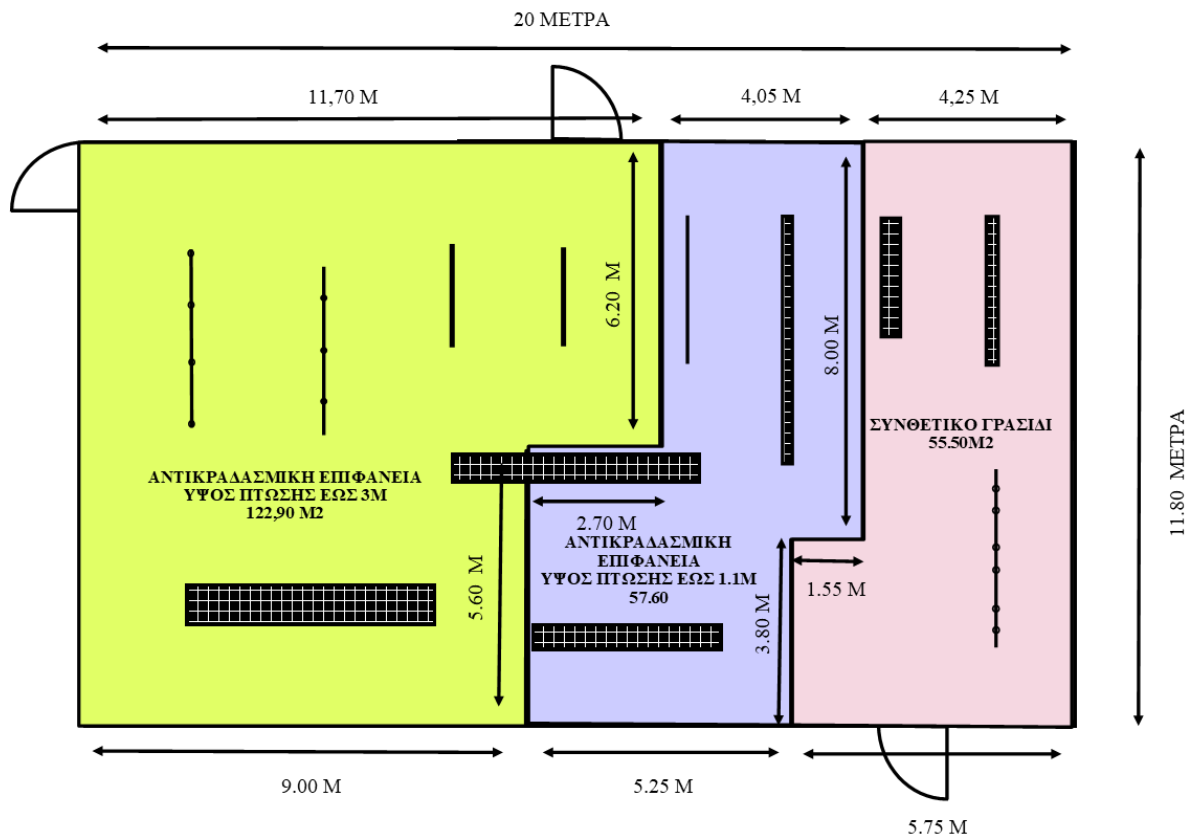
Πίνακας 2: Παράδειγμα σχεδίου κάτοψης χώρων ασφαλείας εξοπλισμού. Ο χώρος ασφαλείας των οργάνων γυμναστικής μπορεί να υπερκαλύπτεται από τα γειτονικά.



Πίνακας 3: Παράδειγμα σχεδίου κάτοψης αποστάσεων του εξοπλισμού

4.1.3. Οι χώροι με όργανα με μεγαλύτερο ύψος πτώσης

Το ύψος πτώσης καθορίζεται σε σχέση με το ύψος του εξοπλισμού και την προβλεπόμενη χρήση του. Το πρότυπο καθορίζει το μέγιστο ύψος πτώσης τα 3μ. Σε όργανα όπου γίνεται εξάρτηση και το ύψος του οργάνου είναι 3μ., το ύψος πτώσης καθορίζεται στα 2μ διότι υπολογίζεται το κέντρο βάρους σώματος. Το ύψος πτώσης προσδιορίζει την επιφάνεια πρόσκρουσης η οποία επιλέγεται για να παρέχει τις προβλεπόμενες πτώσεις με ασφάλεια όπως καθορίζεται από το πρότυπο.



Πίνακας 4: Σχέδιο κάτοψης του εξοπλισμού και αντικραδασμικής επιφάνειας

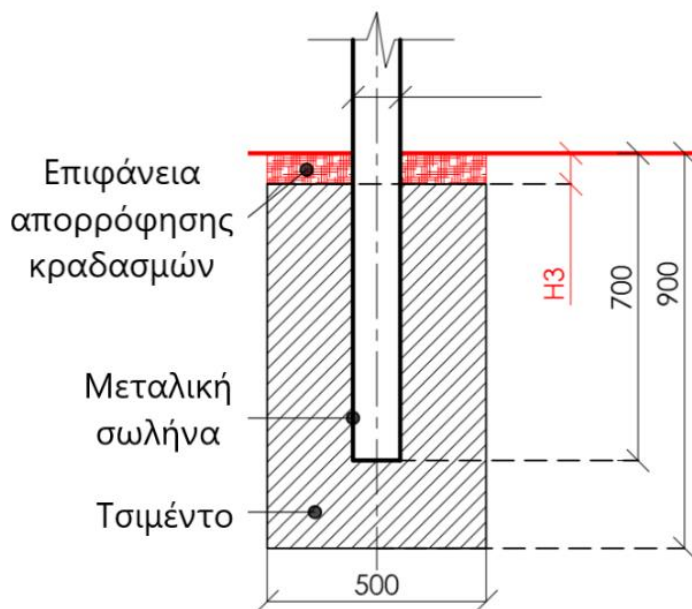
4.1.4. Στο σχεδιασμό λαμβάνεται υπόψη η εξυπηρέτηση προγραμμάτων καλλισθενικής γυμναστικής σε τμήματα της σχολικής μονάδας έως 25 μαθητών όπως κυκλικών, διαλειμματικών, διαδρομές εμποδίων κοκ.

4.2. Απαιτήσεις εδάφους

4.2.1. Έδαφος με κλίση 1-3% για αποστράγγιση

4.2.2. 5 εκατοστά Crusher Run 3/8 συμπιεσμένο (Compaction)

4.3. Πληροφορίες θεμελίων



Πίνακας 5: Σχεδιάγραμμα εφαρμογής των ερεισμάτων στο έδαφος

4.3.1. Για τα θεμέλια η κάθε βάση θα πρέπει να έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

4.3.1.1. Έτοιμο τσιμέντο C-25 σε κάθε βάση

4.3.1.2. Απαιτείται 0,15m³ τσιμέντου για κάθε βάση

4.3.2. Η επιφάνεια απορρόφησης κραδασμών τοποθετείται σε όλα τα όργανα που φέρουν ύψος πτώσης πάνω από 1 μέτρο. Εκεί που η πτώση είναι λιγότερο από 1 μέτρο τοποθετείται μόνο συνθετικός χλοοτάπητας.

H3	Ύψος Πτώσης
40χιλ	1.20μ - 1.40μ
50χιλ	1.50μ - 1.70μ
60χιλ	1.80μ - 2.00μ
70χιλ	2.10μ - 2.50μ

Πίνακας 6: Πληροφορίες πάχους επιφάνειας απορρόφησης κραδασμών

3.3.3. Όλες οι επιφάνειες απορρόφησης κραδασμών αποτελούνται από υλικά από ελαστικό ή αφρώδες υλικό και υπερκαλύπτονται με στρώση συνθετικού χλοοτάπητα. Απαιτείται:

3.3.3.1. Πιστοποιητικό επιφάνειας απορρόφησης κραδασμών που να αναλύονται τα φορτία πτώσης

3.3.3.2. Πιστοποιητικό καταλληλότητας συνθετικού χλοοτάπητα

3.4. Περιήραξη

Η περιήραξη τοποθετείται στα Γυμνάσια όπου η χρήση του ΥΣΓ θα πρέπει να γίνεται με επίβλεψη. Μεταλλικοί γαλβανιζέ στύλοι Class B (ΕΠ6). Μεταλλική περιήραξη από γαλβανιζέ ερείσματα και τέλι ύψους τουλάχιστον 2.10μ που να περιλαμβάνει τουλάχιστον 2 μεταλλικές καγκελόπορτες εισόδου εκ των οποίων η μία να είναι προσβάσιμη για ΑμεΑ. Σε Λύκεια δεν απαιτείται.

5. Πληροφορίες Χρήσης

Μια ενημερωτική πινακίδα θα πρέπει να εγκατασταθεί σε ευδιάκριτο σημείο εντός του ΥΣΓ με τις εξής πληροφορίες:

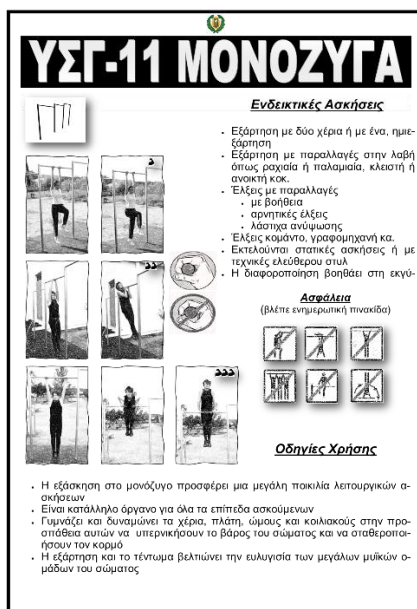
- χρήση του εξοπλισμού επιτρέπεται μόνο από έφηβους και ενήλικες με ελάχιστο σωματικό ύψος 1.40μ
- οι ασκούμενοι να διαβάζουν και να ακολουθούν τις οδηγίες χρήσης του εξοπλισμού
- διασφάλιση της ιατρικής ασφάλειας πριν από τη χρήση
- να αποφεύγεται η υπερβολική προσπάθεια κατά τη χρήση του εξοπλισμού
- γενικός τηλεφωνικός αριθμός έκτακτης ανάγκης
- αριθμός τηλεφώνου και διεύθυνση URL στο διαδίκτυο για επικοινωνία με το προσωπικό συντήρησης
- διεύθυνση της μονάδας

1. Η χρήση του ΥΓ επιτρέπεται σε έφηβους και ενήλικες ή μαθητές με ύψος 1.40μ και άνω
2. Μέγιστος αριθμός μαθητών: 50 μαθητές
3. Η χρήση του ΥΓ επιτρέπεται μόνο με επίβλεψη του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, κατά τις ώρες που επιβλέπει υπεύθυνος Γυμναστής, κατά τα διαλείμματα με επίβλεψη του εφημερεύοντα εκπαιδευτικού και οποιαδήποτε διδακτική ώρα όπου εκπαιδευτικός επιθυμεί να απασχολήσει μαθητές στο ΥΓ (Ο Εκπαιδευτικός υπογράφει στο Ημερολόγιο Χρήσης του Γυμναστήριου)
4. Μαθητές δηλώνουν ότι είναι σωματικά υγιείς και δεν παρουσιάζουν προβλήματα υγείας. (ότι ισχύει για την συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής)
5. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία ή να φέρει σε κίνδυνο την σωματική ακεραιότητα των ασκούμενων
6. Τα όργανα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνον για το σκοπό για τον οποίο προορίζονται. Οι ασκούμενοι θα πρέπει να αποφεύγουν την υπερβολική και επικίνδυνη χρήση των οργάνων. Σε καμία περίπτωση ο κατασκευαστής δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνος για ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ βλάβη ή τραυματισμό προκλήθηκε από την μη σωστή (εσφαλμένη) χρήση του οργάνου
7. Οι μαθητές που εισέρχονται στο ΥΓ ενημερώνουν τον υπεύθυνο/η εκπαιδευτικό ότι θα γυμναστούν
8. Οι ασκούμενοι επιτρέπεται να γυμνάζονται με αθλητικά παπούτσια. Δεν επιτρέπεται να φοράνε τσαντάκια ή να φέρουν τσάντες στην πλάτη και να χρησιμοποιούν τα όργανα
9. Φαγητά, ποτά, τσίχλες απαγορεύονται εντός του χώρου του ΥΓ. Οι μαθητές προβλέπεται να εισέρχονται με πλαστικό μπουκάλι νερό και πετσέτα. Τις τσάντες τους θα τις τοποθετούν στον ενδεδειγμένο χώρο
10. Η χρήση των οργάνων γυμναστικής θα γίνεται με σύνεση. Μαθητές που δεν τηρούν τις οδηγίες εκτέλεσης των ασκήσεων θα τους απαγορεύεται η χρήση των οργάνων
11. Μαθητές που βρίσκονται εντός του ΥΓ και δεν γυμνάζονται, οχλαγωγούν ή ασχολούνται με άλλες δραστηριότητες θα τους ζητείται να εγκαταλείψουν το ΥΓ
12. Υλικό που χρησιμοποιείται όπως λάστιχα, trx κοκ., θα πρέπει να επιστρέφεται και να παραδίδεται στον επιβλέποντα εκπαιδευτικό
13. Μαθητές θα πρέπει να συμπεριφέρονται με υπευθυνότητα και να τηρούν τον κώδικα σωστής συμπεριφοράς και αθλητοπρέπειας. Συμμαθητές τους που πιθανόν να χρειάζονται βοήθεια ή δεν γνωρίζουν την χρήση των οργάνων θα πρέπει να υπάρχει αλληλοβοήθεια
14. Ο χώρος πρέπει να διατηρείται καθαρός. Οι χρήστες του ΥΓ θα έχουν την ευθύνη για την καθαριότητα του
15. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης τηλεφωνήστε στο: 112. Περιπτώσεις τραυματισμών ακολουθείτε το πρωτόκολλο του ΥΠΑΝ για τους τραυματισμούς
16. Στην περίπτωση παρατήρησης προφανών κινδύνων λόγω ελαττωματικών οργάνων, βανδαλισμών ή άλλων λόγων, παρακαλούμε όπως ενημερώσετε την Διεύθυνση του Σχολείου ή τους εκπαιδευτικούς
17. Τηλέφωνο επικοινωνίας κατασκευαστή:
18. Διεύθυνση:

Πίνακας 7: Παράδειγμα ενημερωτικής πινακίδας προσαρμοσμένη για τις σχολικές μονάδες

6. Τεχνικές Προδιαγραφές Εξοπλισμού

- 6.1.1. Ο εξοπλισμός αν δεν φέρει πιστοποιητικά κατασκευής θα *πιστοποιηθεί επι τόπου* με τον έλεγχο σύμφωνα με το πρότυπο EN 16630:2015
- 6.1.2. Αποδεικτικά δομικής αρτιότητας του εξοπλισμού (πχ. μελέτη φορτίων ή δοκιμές με βάρη στο χώρο) – Θα *πιστοποιηθεί επι τόπου* με τον έλεγχο σύμφωνα με το πρότυπο EN 16630:2015
- 6.1.3. 12 (δώδεκα) σταθερά όργανα Καλλισθενικής Γυμναστικής που φέρουν κωδικούς με τις πληροφορίες του κατασκευαστή σε ευκρινή σήμανση πάνω σε μεταλλική πλάκα. Τα όργανα γυμναστικής είναι σχεδιασμένα για μόνιμη εγκατάσταση σε βάσεις τσιμέντου (βλέπε πληροφορίες θεμελίων 3.3)
- 6.1.4. Ο κατασκευαστής θα πρέπει να παρέχει οδηγίες χρήσης για κάθε όργανο γυμναστικής

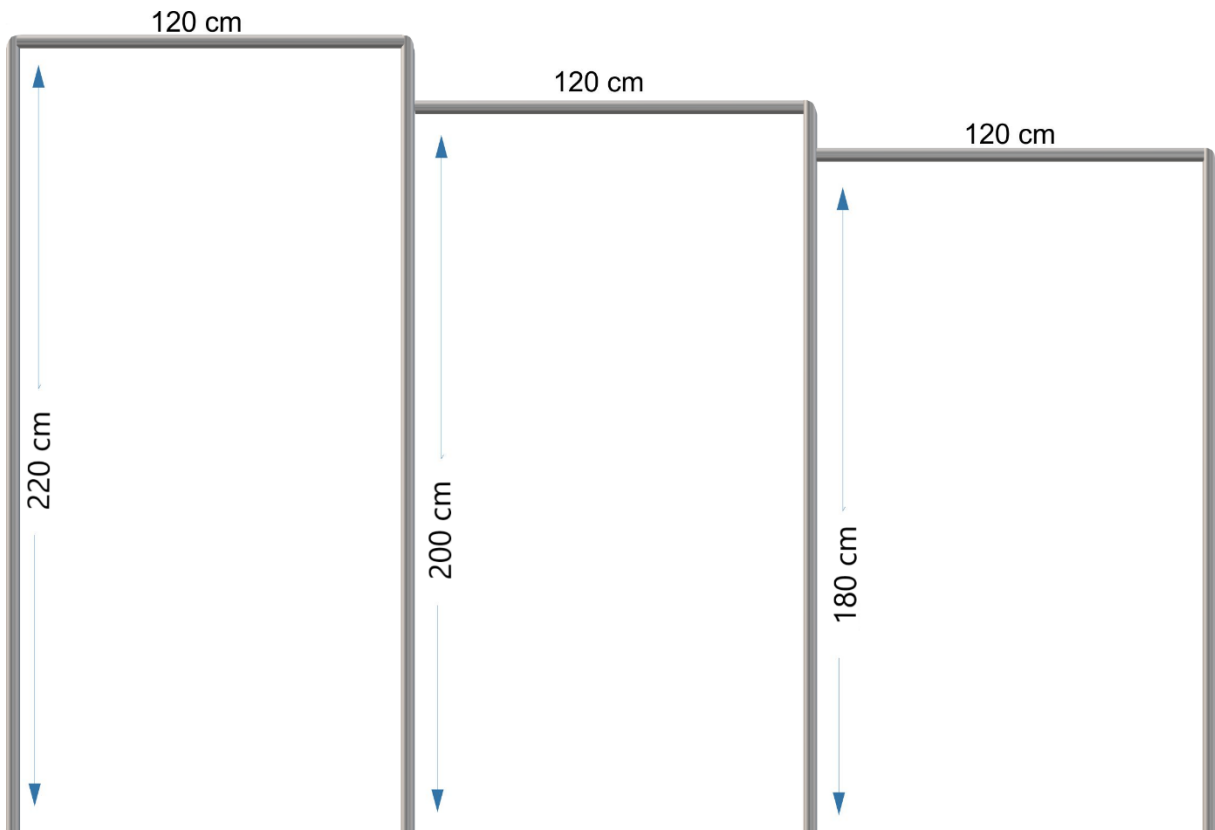
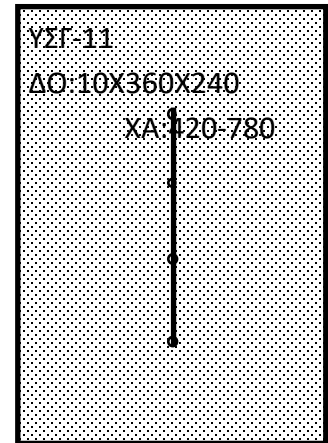
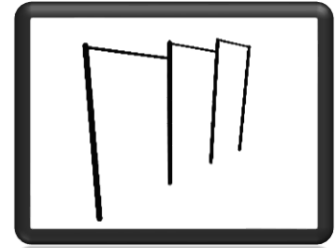


Πίνακας 8: Παράδειγμα οδηγιών χρήσης

6.1.4.1. ΥΣΓ11 – Μονόζυγο (3 τεμάχια)

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

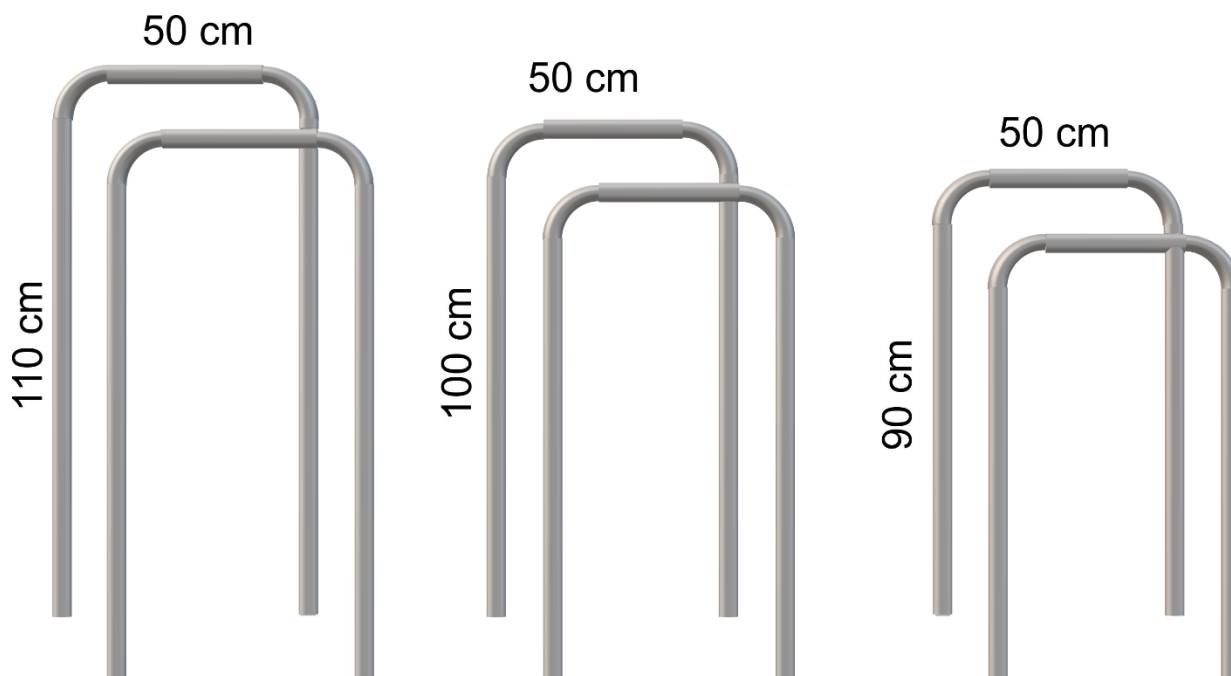
Χώρος Ασφαλείας	780cm X 420cm
Εμβαδόν χώρου	38.22m ²
Συνολικό πλάτος	360cm
Μέγιστο ύψος	245cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	98/120/140cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ Class B
Διάμετρος Στύλων	2"
Διάμετρος Λαβών στα δύο ψηλά	1"
Διάμετρος Λαβών στη χαμηλή	3/4"



6.1.4.2. ΥΣΓ12 – Δίζυγα (3 ζευγάρια)

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

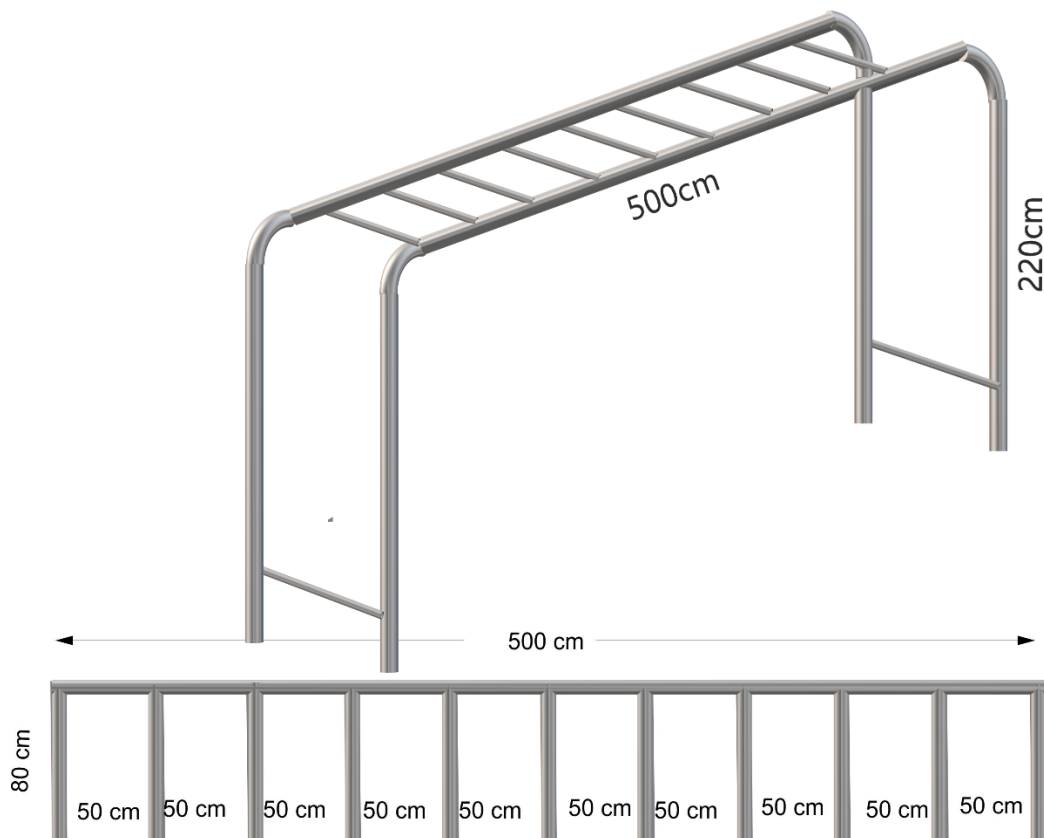
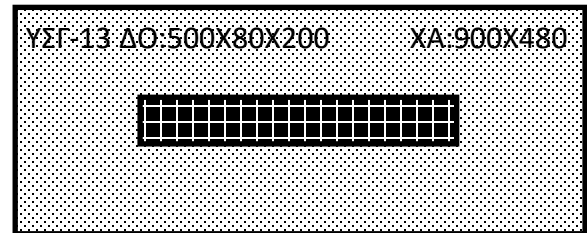
Χώρος Ασφαλείας	680cm X 350cm
Εμβαδόν χώρου	23.80m ²
Συνολικές διαστάσεις οργάνων	380cm X 50cm
Μέγιστο ύψος	110cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	90/100/110cm
Αποστάσεις μεταξύ των δίζυγων	100cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ Class B
Διάμετρος Στύλων	1 ¼"
Διάμετρος Λαβών	1 ¼"
Γωνίες	Στρογγυλεμένες



6.1.4.3. ΥΣΓ13 – Σκάλα Χειροβάδισης

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

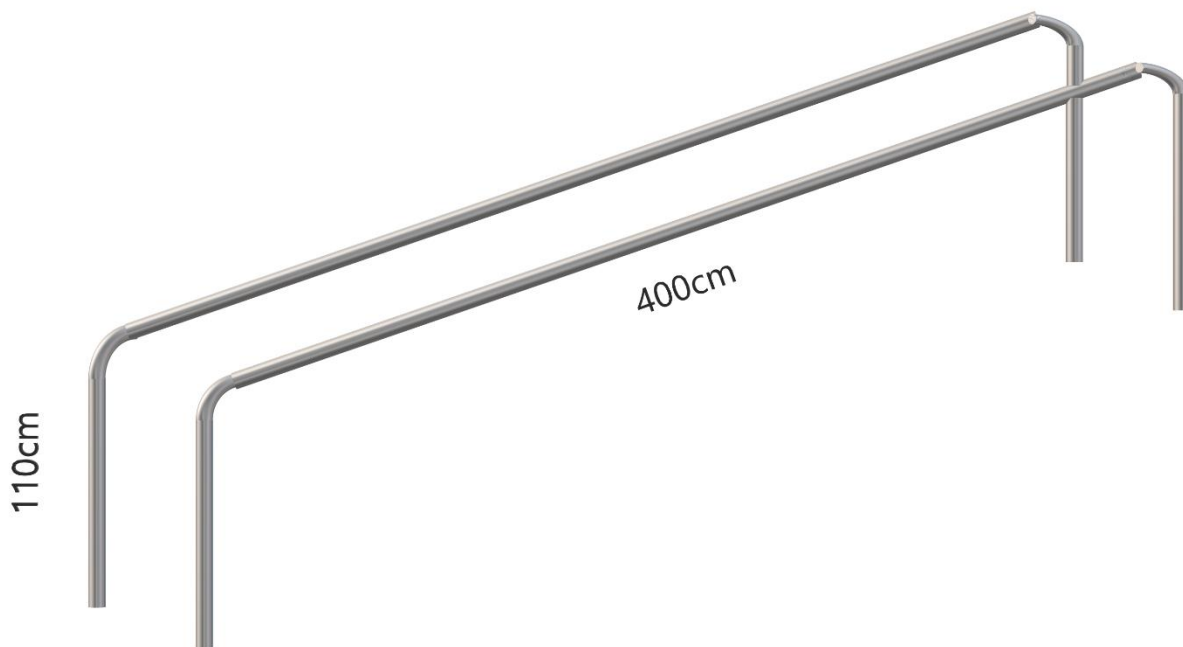
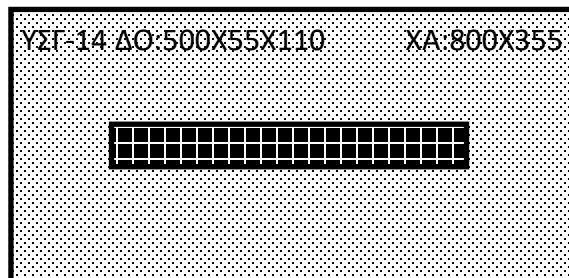
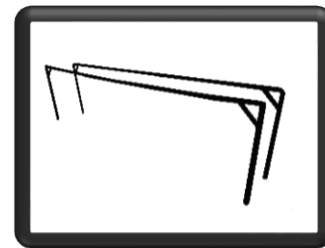
Χώρος Ασφαλείας	900cm X 480cm
Εμβαδόν Χώρου	43.20m ²
Συνολικές διαστάσεις οργάνου	500cm X 80cm
Μέγιστο ύψος	220cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	120cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ Class B
Διάμετρος Στύλων	2"
Διάμετρος Λαβών	1"
Γωνίες	Στρογγυλεμένες



6.1.4.4. ΥΣΓ14 – Δίζυγο Χειροβάδισης

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

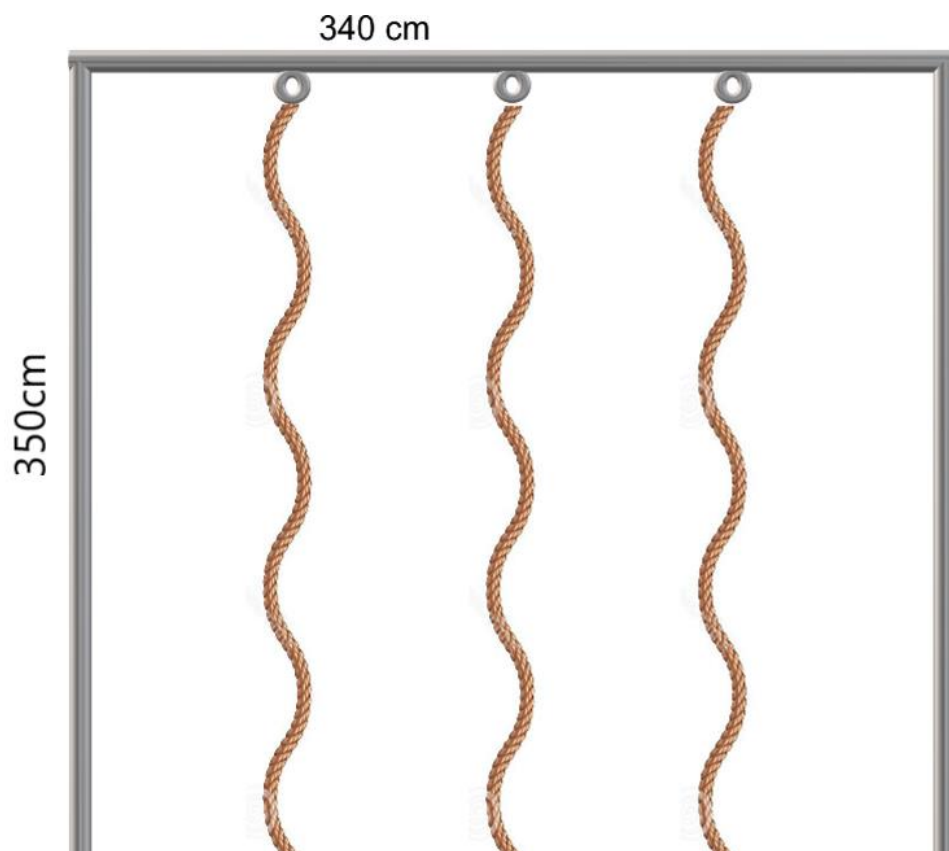
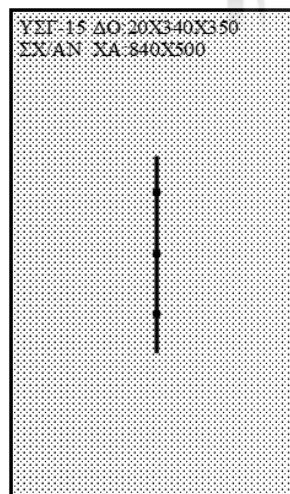
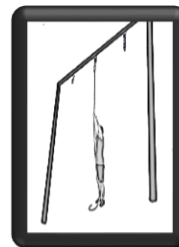
Χώρος Ασφαλείας	800cm X 355cm
Εμβαδόν Χώρου	28.40m ²
Συνολικές διαστάσεις οργάνου	400cm X 55cm
Μέγιστο ύψος	110cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	100cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ Class B
Διάμετρος Στύλων	1 1/4 "
Διάμετρος Λαβών	1 1/4 "
Γωνίες	Στρογγυλεμένες



6.1.4.5. ΥΣΓ15 – Βάση Σχοινιών Αναρρίχησης

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

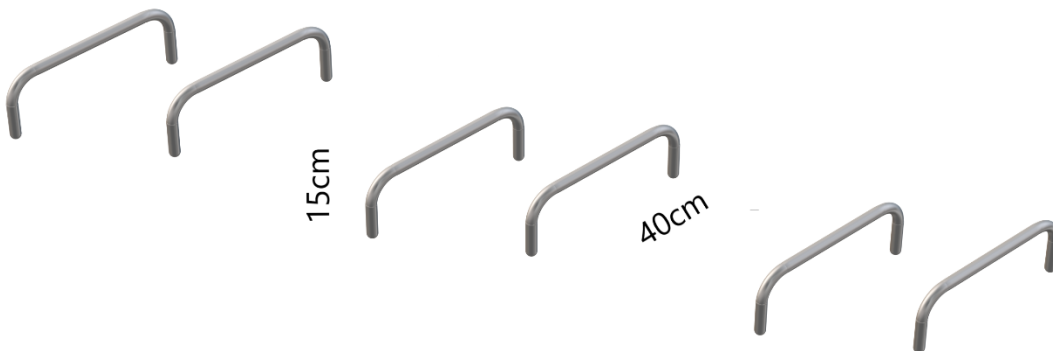
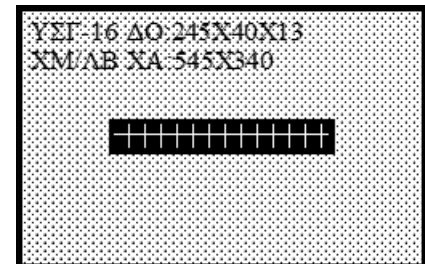
Ζώνη Ασφαλείας	840cm X 500cm
Εμβαδόν Χώρου	42m ²
Συνολικό πλάτος	340cm
Μέγιστο ύψος	350cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	250cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ Class B
Διάμετρος Στύλων	3"
Γάντζοι	Χ3
Σχοινιά	3 τεμάχια, μήκους 3μ έκαστο



6.1.4.6. ΥΣΓ16 – Χαμηλές λαβές Paralletes (3 ζευγάρια)

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

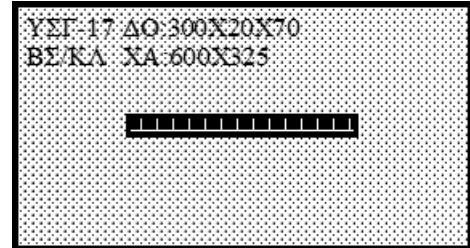
Ζώνη Ασφαλείας	545cm X 340cm
Εμβαδόν Χώρου	18.53m ²
Συνολικές διαστάσεις οργάνου	245cm X 40cm
Μέγιστο ύψος	15cm
Απόσταση μεταξύ των λαβών	45cm
Απόσταση μεταξύ του ζεύγους λαβών	55cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	100cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ Class B
Διάμετρος σωλήνα βάσης	1"



6.1.4.7. ΥΣΓ17 – Βάση για κοιλιακούς

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

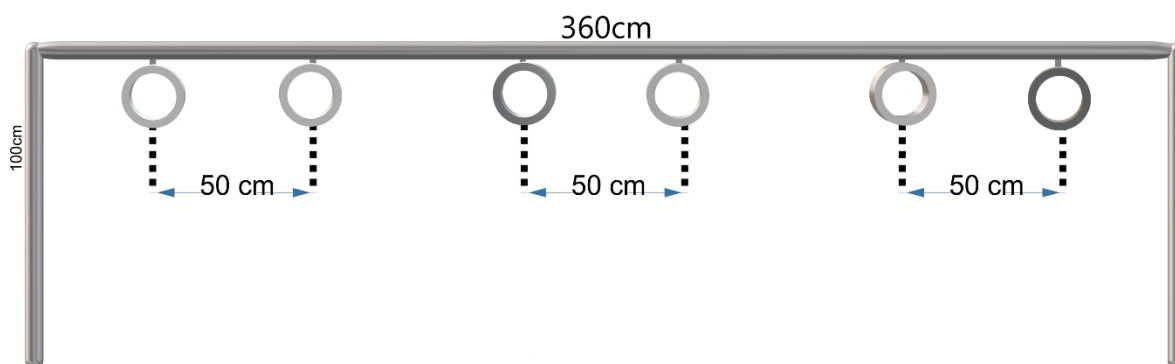
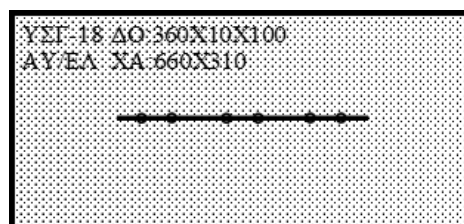
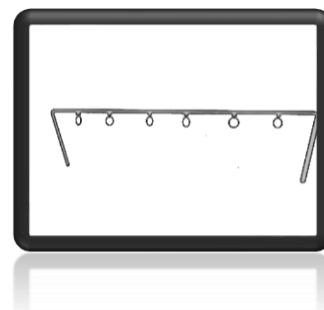
Ζώνη Ασφαλείας	600cm X 325cm
Εμβαδόν Χώρου	19.5m ²
Συνολικές διαστάσεις οργάνου	300cm X 20cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	100cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ Class B
Μέγιστο ύψος	70cm
Διάμετρος βάσης	1 ¼ "



6.1.4.8. ΥΣΓ18 – Βάση Αυστραλιανών έλξεων (3 ζευγάρια λαβών)

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

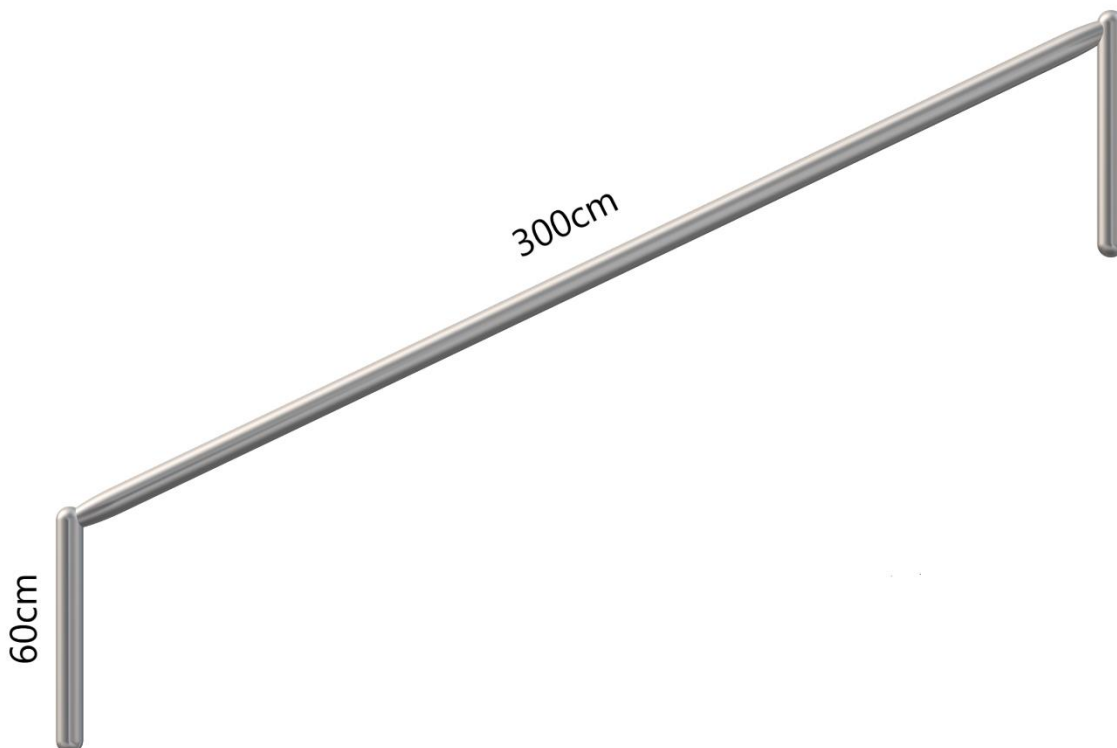
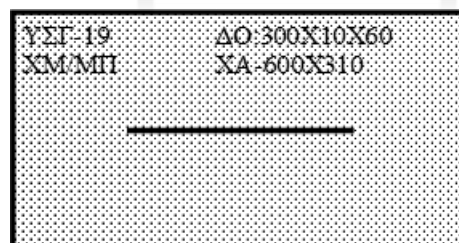
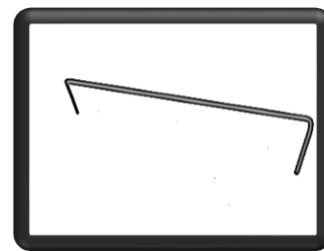
Ζώνη Ασφαλείας	660cm X 310cm
Εμβαδόν Χώρου	20.46m ²
Συνολικό πλάτος	360cm
Μέγιστο ύψος	100cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	100cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ Class B
Διάμετρος βάσης	1 ½ "
Διαστάσεις περιστρεφόμενων λαβών	Διάμετρος 15cm
Διάμετρος λαβών	¾ "
Γωνίες	Στρογγυλεμένες



6.1.4.9. ΥΣΓ19 – Χαμηλή μπάρα για βυθίσεις/κάμψεις/προβολές

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

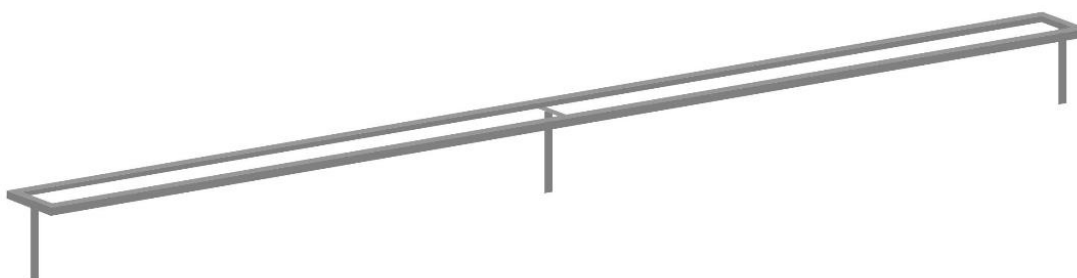
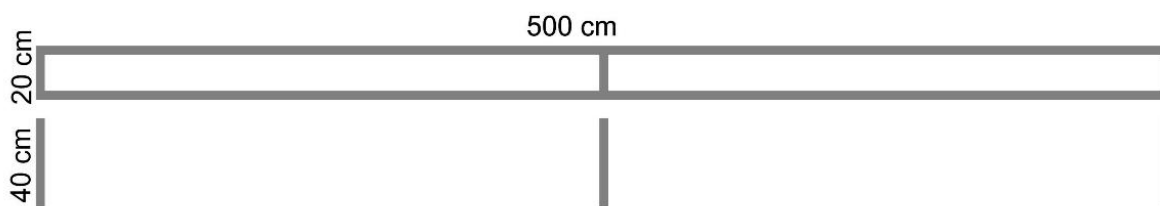
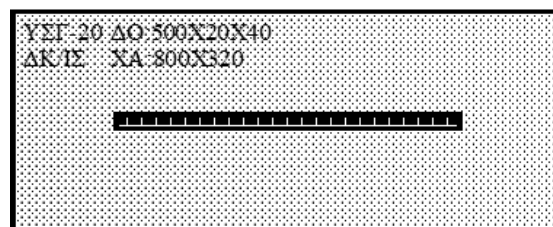
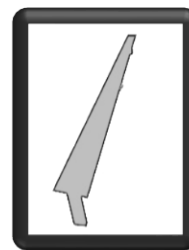
Ζώνη Ασφαλείας	600cm X 310cm
Εμβαδόν Χώρου	18.6m ²
Συνολικό πλάτος	300cm
Μέγιστο ύψος	60cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	100cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ Class B
Διάμετρος βάσης	1 1/4"
Γωνίες	Στρογγυλεμένες



6.1.4.10. ΥΣΓ20 – Δοκός Ισορροπίας

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

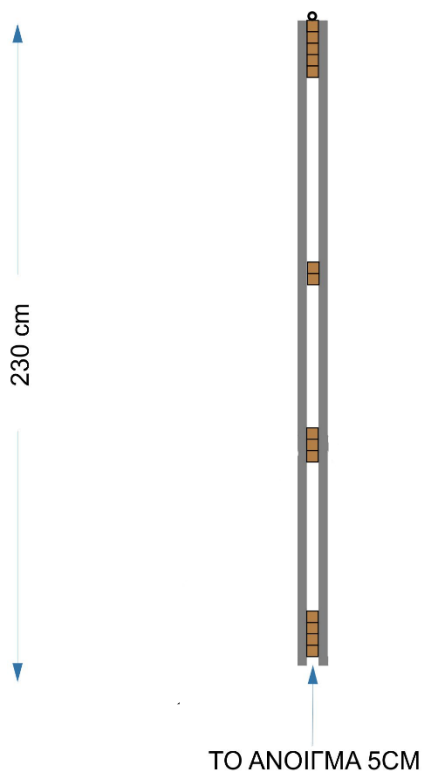
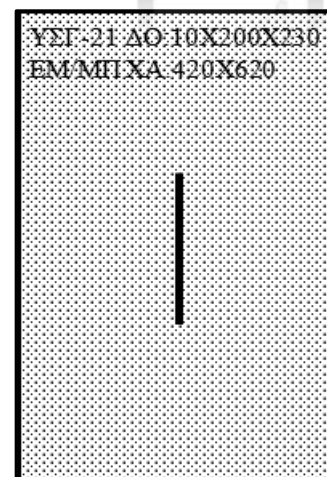
Ζώνη Ασφαλείας	800cm X 320cm
Εμβαδόν Χώρου	25.6m ²
Συνολικές διαστάσεις οργάνου	500cm X 20cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	100cm
Ύψος ποδιών	40cm
Πασαμάνα γαλβανιζέ	40mmX40mm
Διαστάσεις Πλακάς Marine	500cm X 20cm X18mm
Γωνίες	Στρογγυλεμένες



6.1.4.11. ΥΣΓ21 – Τοίχος Αναρρίχησης με πατήματα

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

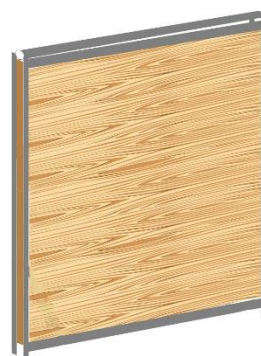
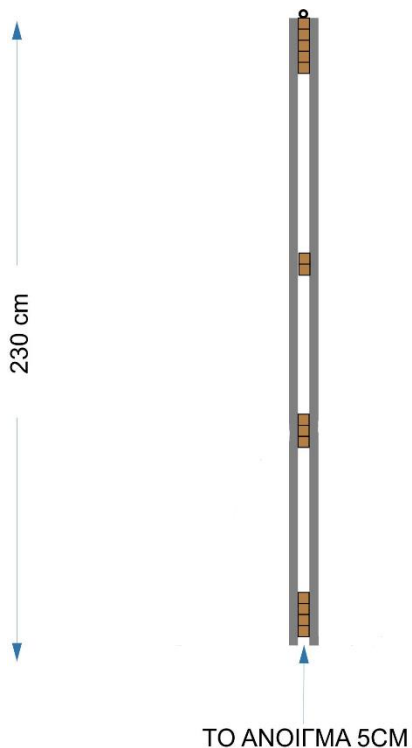
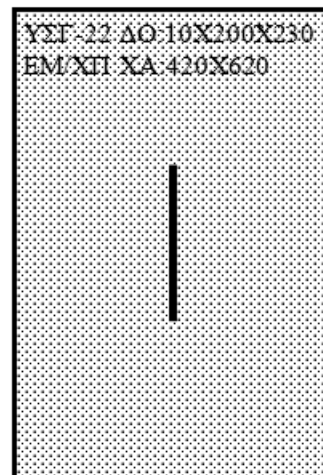
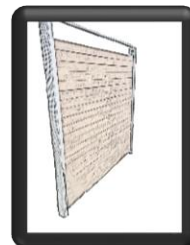
Ζώνη Ασφαλείας	420cm X 620cm
Εμβαδόν Χώρου	26.04m ²
Συνολικό πλάτος	200cm
Συνολικό ύψος	230cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	230cm
Μορίνες	200cm
Στην κορυφή σωλήνα	1 ½ "



6.1.4.12. ΥΣΓ22 – Τοίχος Αναρρίχησης χωρίς πατήματα

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

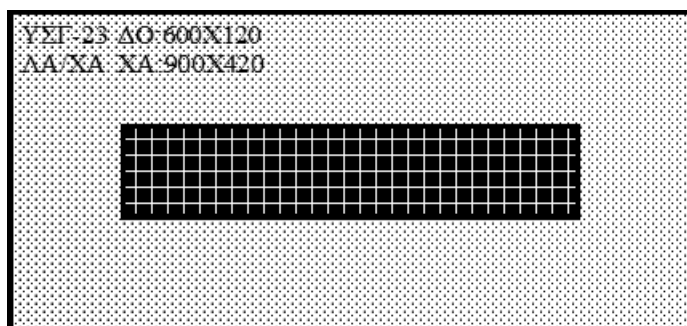
Ζώνη Ασφαλείας	420cm X 620cm
Εμβαδόν Χώρου	26.04m ²
Συνολικό πλάτος	200cm
Συνολικό ύψος	230cm
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	130cm
Ύψος ποδιών	40cm
Στην κορυφή σωλήνα	1 ½ "



6.1.4.13. ΥΣΓ23 – Λάστιχα (ελαστικά αυτοκινήτου) – δεν απαιτείται πιστοποίηση

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

Ζώνη Ασφαλείας	900cm X 420cm
Εμβαδόν Χώρου	37.80m ²
Συνολικές διαστάσεις	600cm X 120cm
Αριθμός ελαστικών	16
Επιλογή επιφάνειας με Ελεύθερο ύψος πτώσης	100cm
Διάμετρος ζάντας	18-22"



- 6.1.1. Από υψηλής ποιότητας μεταλλικούς γαλβανιζέ στύλους / σωλήνες διαφόρων διαμετρημάτων ώστε να μπορούν να αντέχουν τα προβλεπόμενα φορτία και να έχουν ανώτερη ανθεκτικότητα στο χρόνο. **(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1Γ)**
- 6.1.2. Οι ηλεκτροσυγκολλήσεις γίνονται με ευθύνη της κατασκευαστικής εταιρείας από αδειούχους συγκολλητές.
- 6.1.3. Τα μέταλλα επιστρώνονται στις συγκολλήσεις με ειδική βαφή μετάλλου. **(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1Δ)**
- 6.1.4. Η ξυλεία που θα χρησιμοποιηθεί είναι εμποτισμένη και ανθεκτική στην υγρασία, βροχή, φωτιά και υπεριώδη ακτινοβολία. **(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1Ε)**
- 6.1.5. Η ξυλεία θα επιστρωθεί με α' ποιότητας βερνίκι **(ΠΑΡΑΣΤΗΜΑ 1ΣΤ)**
- 6.1.6. Πιστοποιημένα υλικά θα χρησιμοποιηθούν για την προστασία του εξοπλισμού όπως κατά της διάβρωσης. **(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1Ζ)**
- 6.1.7. Σχοινιά για το όργανο της αναρρίχησης. **(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1Η)**
- 6.1.8. Η ξυλεία που θα χρησιμοποιηθεί είναι εμποτισμένη και ανθεκτική στην υγρασία, βροχή, φωτιά και υπεριώδη ακτινοβολία. **(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1Ε)**
- 6.1.9. Η ξυλεία θα επιστρωθεί με α' ποιότητας βερνίκι **(ΠΑΡΑΣΤΗΜΑ 1ΣΤ)**
- 6.1.10. Πιστοποιημένα υλικά θα χρησιμοποιηθούν για την προστασία του εξοπλισμού όπως κατά της διάβρωσης. **(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1Ζ)**
- 6.1.11. Σχοινιά για το όργανο της αναρρίχησης. **(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1Η)**

7. Έλεγχος, επιθεώρηση, συντήρηση, επισκευές

Ο φορέας εκμετάλλευσης¹ είναι υπεύθυνος για την διαχείριση του ΥΣΓ και θα πρέπει να τηρεί αρχεία επιθεώρησης και συντήρησης. Εάν διαπιστωθεί ότι όργανα, εξαρτήματα, υποστρώματα, περίφραξη ή οτιδήποτε άλλο εντός του χώρου δεν είναι ασφαλή κατά της διάρκειας του ελέγχου ή της επιθεώρησης και δεν μπορούν να αντικατασταθούν ή να διορθωθούν αμέσως, θα πρέπει να ασφαλιζονται και να τίθονται εκτός χρήσης.

Η επιδιωκόμενη ασφάλεια διασφαλίζεται μέσω τακτικού ελέγχου και συντήρησης της φυσικής κατάστασης του ΥΣΓ. Ο κατασκευαστής θα παρέχει τις αναγκαίες πληροφορίες σχετικά με τη συχνότητα των ελέγχων για λογαριασμό του φορέα εκμετάλλευσης.

Στο αυτό το πλαίσιο *ο κατασκευαστής προσφέρει (5) πενταετή εγγύηση για την αριότητα του ΥΣΓ*. Η εγγύηση περιλαμβάνει υπηρεσίες ελέγχου, επιθεώρησης, συντήρησης και επισκευών καθ' όλη την διάρκεια ζωής του. Με την λήξη της εγγύησης ο συμβαλλόμενος επεκτείνουν την σύμβαση τους. Σε περίπτωση αδυναμίας του κατασκευαστή να ανανεώσει την σύμβαση τότε απαιτείται από τον φορέα εκμετάλλευσης να συμβληθεί με άλλον κατασκευαστή που να του διασφαλίζει αυτές τις υπηρεσίες.

Η τήρηση σχήματος ελέγχου, επιθεώρησης, συντήρησης και επισκευών στην εγγύηση περιλαμβάνει:

1. μια ετήσια επιθεώρηση και συντήρηση του ΥΣΓ
2. τήρηση λίστας ελέγχου που θα συμπληρώνουν οι συμβαλλόμενοι (βλέπε *λίστα ελέγχου σελίδα 15*)
3. περιπτώσεις άμεσων επισκευών που μπορούν να προκύψουν. (ο κατασκευαστής είναι υπεύθυνος για επιδιορθώσεις λόγω φυσικής φύσης όπως φθοράς από τις καιρικές συνθήκες πχ. Υπεριώδη ακτινοβολία, υγρασία, περιβαλλοντική ρύπανση κλπ. Βανδαλισμοί ή επιδιορθώσεις λόγω κακής χρήσης δεν καλύπτονται από την εγγύηση και το κόστος θα το επωμίζεται ο φορέας εκμετάλλευσης)

¹ Διεύθυνση του σχολείου και οικεία Σχολική Εφορία

Η συχνότητα των ελέγχων μπορούν να τύχουν διαφοροποίησης λόγω διαφόρων παραγόντων, όπως βαριά χρήση, βανδαλισμοί, περιβαλλοντική ρύπανση, εγγύτητα σε παράκτιες περιοχές, η ηλικία του εξοπλισμού κα.

7.1. Οπτικός έλεγχος ρουτίνας (ο έλεγχος αποσκοπεί στον εντοπισμό προφανών κινδύνων που μπορεί να προκύψουν, π.χ. από κανονική χρήση, βανδαλισμούς ή καιρικές συνθήκες)

7.1.1. Παραδείγματα ελέγχου:

- 7.1.1.1. Καθαριότητα
- 7.1.1.2. Απόσταση του εξοπλισμού από το έδαφος
- 7.1.1.3. Τελειώματα επιφανειών
- 7.1.1.4. Εκτεθειμένα θεμέλια εδάφους
- 7.1.1.5. Αιχμηρές ακμές
- 7.1.1.6. Ελλείποντα εξαρτήματα
- 7.1.1.7. Υπερβολική φθορά κινούμενων μερών αν υπάρχουν
- 7.1.1.8. Δομική ακεραιότητα

7.1.2. Ο οπτικός έλεγχος είναι καθημερινός και γίνεται με ευθύνη του φορέα εκμετάλλευσης δηλ. την διεύθυνση της σχολικής μονάδας και της οικείας σχολικής εφορίας.

7.1.3. Όπου κρίνεται αναγκαίο θα ειδοποιείται ο κατασκευαστής για άμεση επισκευή

7.1.4. Καθ' όλη την διάρκεια των επισκευών το ΥΣΓ θα τίθεται μερικώς ή ολότελα εκτός λειτουργίας

7.1.5. Εξουσιοδότηση για παρεμβάσεις συντήρησης και επισκευών θα έχει μόνο ο συμβεβλημένος κατασκευαστής² και όχι ο φορέας εκμετάλλευσης.

² Οι εργασίες συντήρησης και επισκευών θα γίνονται βάση των τεχνικών προδιαγραφών

Λίστα Ελέγχου ✓
Checklist ✓

Ημερομηνία:

Συχνότητα: Καθημερινά

Από: Φορέα Εκμετάλλευσης (σχολική εφορία, εκπαιδευτικοί, προσωπικό σχολείου, μαθητές)

- Τα όργανα γυμναστικής δεν κάμπτονται
- Τα όργανα γυμναστικής δεν είναι σπασμένα ή ραγισμένα
- Τα εξαρτήματα των οργάνων γυμναστικής δεν είναι χαλαρωμένα
- Δεν υπάρχουν χαλαροί ή ελλείποντες συνδέσμοι όπως μπουλόνια, καπάκια και καλύμματα
- Το φινίρισμα των επιφανειών των οργάνων είναι σε άριστη κατάσταση. Δεν υπάρχει κατεστραμμένο χρώμα, σκουριά, διάβρωση ή φθορά
- Όλες οι επιφάνειες των οργάνων είναι απαλλαγμένες από αιχμηρές άκρες
- Τα θεμέλια δεν παρουσιάζουν ρωγμές και το υπόστρωμα βρίσκεται σε άριστη κατάσταση. Ο χώρος του ΥΣΓ δεν παρουσιάζει κατεστραμμένες ή αιχμηρές επιφάνειες ή λακκούβες
- Το συνθετικό γρασίδι και το μαλακό υπόστρωμα που βρίσκεται από κάτω είναι σε καλή κατάσταση
- Τα αναλώσιμα αντικείμενα π.χ. ρυθμιστικά ή ρουλεμάν δεν λυγίζουν, σπάνε ή χαλαρώνουν
- Η περίφραξη βρίσκεται σε άριστη κατάσταση
- Οι πύλες εισόδου λειτουργούν όπως έχουν σχεδιαστεί
- Όλα τα δίκτυα και σχοινιά είναι σε άριστη κατάσταση με όλα τα σημεία προσάρτησης ασφαλή
- Όλες οι πινακίδες σήμανσης εξακολουθούν να υπάρχουν και βρίσκονται σε καλή κατάσταση
 - Πινακίδες εισόδου
 - Πινακίδα κανονισμών
 - Πινακίδες απαγορεύσεων

Πίνακας 8: Παράδειγμα λίστας ελέγχου

7.2. Λειτουργικός Έλεγχος Είναι πιο λεπτομερής έλεγχος σε σχέση με τον τακτικό οπτικό έλεγχο. Για τους ελέγχους θα λαμβάνονται υπόψη ο σχεδιασμός του εξοπλισμού γυμναστικής, τα χρησιμοποιούμενα υλικά και η παλαιότητα του εξοπλισμού.

7.2.1. Ο Λειτουργικός έλεγχος θα γίνεται 1 φορά τον χρόνο από τον κατασκευαστή με την συμπλήρωση υπεύθυνης δήλωσης που να διασφαλίζει την άριστη φυσική κατάσταση του ΥΣΓ

7.2.2. Ο κατασκευαστής θα παρέχει οδηγίες προς τον φορέα εκμετάλλευσης για την συμπλήρωση της λίστας ελέγχου τουλάχιστο 1 φορά το τρίμηνο. Η λίστα ελέγχου θα βρίσκεται σε θεατή θέση πλησίον ή εντός του ΥΣΓ και θα συμπληρώνεται από εξουσιοδοτημένο/α πρόσωπο/α του φορέα εκμετάλλευσης.

7.2.3. Πιο συγκεκριμένα:

7.2.3.1. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στα μόνιμα εγκατεστημένα όργανα υπαίθριας γυμναστικής και τα εξαρτήματα/εξοπλισμός τους, όπου η σταθερότητα τους βασίζεται σε μία θέση. (έλεγχος συγκολλήσεων, βάσεων, κοκ)

7.2.3.2. Για κάθε όργανο του ΥΓ, ο κατασκευαστής/προμηθευτής υποχρεούται να παρέχει οδηγίες συντήρησης που περιέχει τις ακόλουθες ελάχιστες πληροφορίες:

7.2.3.2.1. πληροφορίες σχετικά με τυχόν λεπτομέρειες σχεδιασμού που απαιτούν προσοχή (π.χ. λίπανση, σύσφιξη μπουλονιών, εκ νέου σύσφιξη αλυσίδων και συρματόσχοινων)

7.2.3.2.2. άμεση αντικατάσταση ή επισκευή ελλειπόντων, κατεστραμμένων ή φθαρμένων εξαρτημάτων του εξοπλισμού των οργάνων γυμναστικής

7.2.3.2.3. ασφάλιση των κατάλληλων επιφανειακών τελειωμάτων κάτω από τον εξοπλισμό

7.2.3.2.4. εγκατάσταση ανταλλακτικών μόνο σύμφωνα με τις προδιαγραφές του κατασκευαστή

7.2.3.2.5. ένδειξη των υλικών για τα οποία απαιτείται ειδική διάθεση, εφόσον έχουν χρησιμοποιηθεί τέτοια υλικά

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Επισυναπτόμενα Πιστοποιητικά και πληροφορίες εξοπλισμού

- A. Πιστοποιητικό επιφάνειας απορρόφησης κραδασμών
- B. Πιστοποιητικό καταλληλότητας συνθετικού χλοοτάπητα
- Γ. Πληροφορίες μεταλλικών στύλων που χρησιμοποιήθηκαν στην κατασκευή του εξοπλισμού και της περιφραξής
- Δ. Πληροφορίες βαφής των συγκολλήσεων
- E. Πληροφορίες ξυλείας
- ΣΤ. Πληροφορίες βαφής ξυλείας
- Z. Πιστοποιημένα υλικά για την προστασία του εξοπλισμού
- H. Πληροφορίες σχοινιών αναρρίχησης

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Οδηγίες Χρήσης



ΜΟΝΟΖΥΓΑ

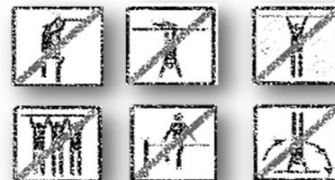


ΥΣΓ11

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Εξάρτηση με δύο χέρια ή με ένα, ημιεξάρτηση
- Εξάρτηση με παραλλαγές στην λαβή όπως ραχιαία ή παλαμιαία, κλειστή ή ανοικτή κοκ.
- Έλξεις με παραλλαγές
 - με βοήθεια
 - αρνητικές έλξεις
 - λάστιχα ανύψωσης
- Έλξεις κομάντο, γραφομηχανή κα.
- Εκτελούνται στατικές ασκήσεις ή με τεχνικές ελεύθερου στυλ
- Η διαφοροποίηση βοηθάει στη εκγύμναση



Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στο μονόζυγο προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία λειτουργικών ασκήσεων
- Είναι κατάλληλο όργανο για όλα τα επίπεδα ασκούμενων
- Γυμνάζει και δυναμώνει τα χέρια, πλάτη, ώμους και κοιλιακούς στην προσπάθεια αυτών να υπερνικήσουν το βάρος του σώματος και να σταθεροποιήσουν τον κορμό
- Η εξάρτηση και το τέντωμα βελτιώνει την ευλυγισία των μεγάλων μυϊκών ομάδων του σώματος



ΔΙΖΥΓΑ



ΥΣΓ12

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Στήριξη με παραλλαγές
 - ψαλίδια
 - ποδήλατο
 - γωνίωση
 - αιώρηση
- Υποβοηθούμενες βυθίσεις
 - με βοήθεια συμμαθητή
 - με λάστιχα ανύψωσης
- Βυθίσεις με παραλλαγές
 - Οι αγκώνες από 30-90 μοίρες
 - Τα δύο χέρια στον ένα ζυγό
 - Περιστροφή 360 μοιρών
 - Με γωνίωση, ποδήλατο κοκ.
 - Αρνητικές
- Εκτελούνται στατικές ασκήσεις ή με τεχνικές ελεύθερου στυλ



Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στο δίζυγο προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία λειτουργικών ασκήσεων
- Είναι κατάλληλο όργανο για όλα τα επίπεδα ασκούμενων
- Γυμνάζει και δυναμώνει τα χέρια, πλάτη, ώμους και κοιλιακούς στην προσπάθεια αυτών να υπερνικήσουν το βάρος του σώματος και να σταθεροποιήσουν τον κορμό
- Οι στατικές στηρίξεις βοηθούν στον έλεγχο μεγάλων μυϊκών ομάδων του σώματος

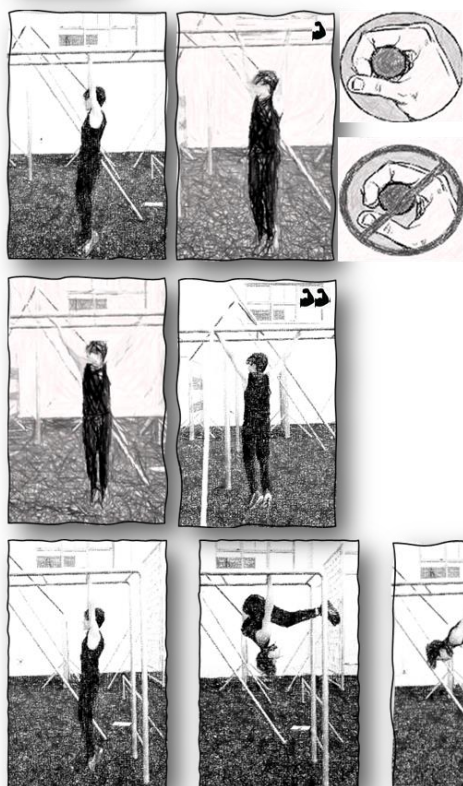


ΣΚΑΛΑ ΧΕΙΡΟΒΑΔΙΣΗΣ



ΥΣΓ13

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Εξάρτηση με δύο χέρια ή με ένα ημιεξάρτηση
- Εξάρτηση με παραλλαγές στην λαβή όπως ραχιαία ή παλαμιαία, κλειστή ή ανοικτή κοκ.
- Χειροβάδιση με παραλλαγές
 - Πρόσθια 1-1, 2-2
 - Πλάγια 1-1, 2-2
 - Πίσω
 - Δεξιά – αριστερά
 - Κυματιστά
- Συνδυαζόμενη χειροβάδιση
 - Έλξεις
 - Γωνίωση
- Εκτελούνται στατικές ασκήσεις ή με τεχνικές ελεύθερου στυλ



Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στην σκάλα χειροβάδισης προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία λειτουργικών ασκήσεων
- Είναι κατάλληλο όργανο για εξάσκηση σε άτομα που έχουν αναπτύξει σε ικανοποιητικό επίπεδο την δύναμη του κορμού και των άνω άκρων και ιδιαίτερα την δύναμη λαβής τους
- Γυμνάζει και δυναμώνει τα χέρια, πλάτη, ώμους και κοιλιακούς στην προσπάθεια αυτών να σταθεροποιήσουν τον κορμό
- Η εξάρτηση και το τέντωμα βελτιώνει την ευλυγισία των μεγάλων μυϊκών ομάδων του σώματος



ΔΙΖΥΓΟ ΧΕΙΡΟΒΑΔΙΣΗΣ

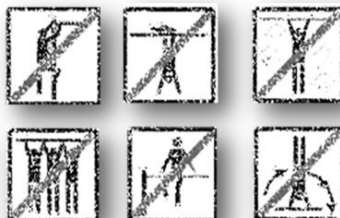


ΥΣΓ14

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Στήριξη και βυθίσεις με παραλλαγές
 - ψαλίδια
 - ποδήλατο
 - γωνίωση
 - αιώρηση
 - στον ένα ζυγό
 - ρωσικές
- Χειροβάδιση με παραλλαγές
 - πρόσθια
 - Πλάγια
 - Αιώρηση
 - Straddle, σέλα
- Εκτελούνται στατικές ασκήσεις ή με τεχνικές ελεύθερου στυλ



Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στο δίζυγο χειροβάδισης προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία λειτουργικών ασκήσεων.
- Είναι κατάλληλο όργανο για όλα τα επίπεδα ασκούμενων
- Γυμνάζει και δυναμώνει τα χέρια, πλάτη, ώμους και κοιλιακούς στην προσπάθεια αυτών να σταθεροποιήσουν τον κορμό
- Οι στατικές στηρίξεις βοηθούν στον έλεγχο μεγάλων μυϊκών ομάδων του σώματος

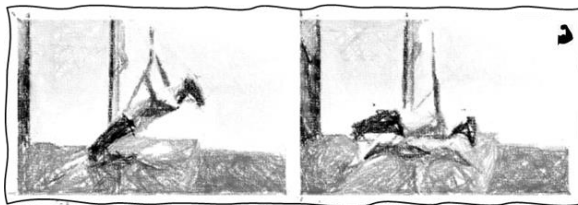
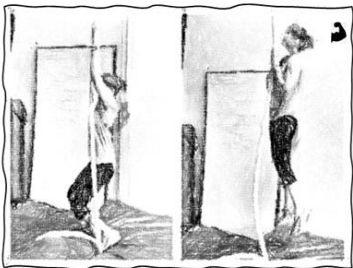
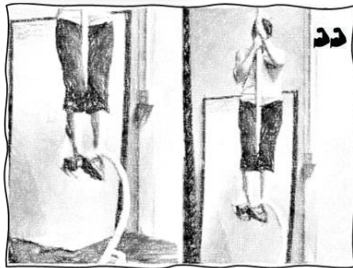


ΒΑΣΗ ΣΧΟΙΝΙΩΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ



ΥΣΓ15

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Κράτημα και εξάρτηση από στο σχοινί
- Προσκήσεις αναρρίχησης
 - Κωπηλατική
 - Οριζόντια αναρρίχηση
 - με λυγισμένα γόνατα
 - με τεντωμένα γόνατα
- Έλξεις με παραλλαγές
 - Με πήδημα και κατέβασμα αργό
 - Με γωνίωση των ποδιών
- Αναρρίχηση με παραλλαγές κλειδώματος των ποδιών
 - gym class
 - Basic wrap
 - Stomp and stand wrap
 - Spanish style wrap



Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στα σχοινιά αναρρίχησης προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία λειτουργικών ασκήσεων.
- Είναι κατάλληλο όργανο για εξάσκηση σε άτομα που έχουν αναπτύξει σε ικανοποιητικό επίπεδο την δύναμη του κορμού και των άνω άκρων και ιδιαίτερα την δύναμη λαβής τους
- Γυμνάζει και δυναμώνει τα χέρια, πλάτη, ώμους και κοιλιακούς στην προσπάθεια αυτών να σταθεροποιήσουν τον κορμό.
- Η εξάρτηση και το τέντωμα βελτιώνει την ευλυγισία των μεγάλων μυϊκών ομάδων του σώματος

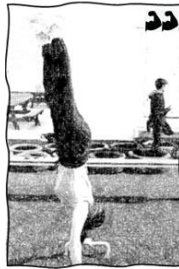
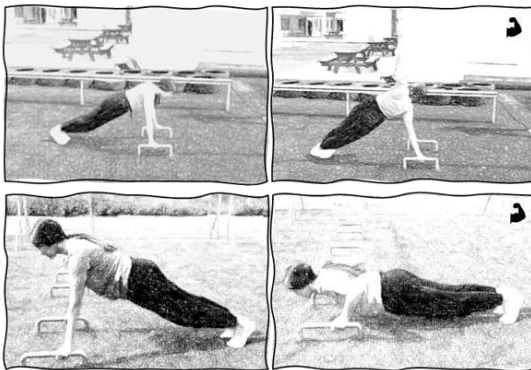


ΧΑΜΗΛΕΣ ΛΑΒΕΣ



ΥΣΓ16

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Ασκήσεις χεριών
 - κάμψεις των αγκώνων με παραλλαγές
 - Συνδυασμοί πχ. λαβή-λαβή, λαβή-έδαφος, έδαφος-έδαφος, (παλάμη ή αγκώνα)
- Ασκήσεις κορμού με στροφές
 - στατικές
 - ενεργητικές
 - συνδυασμοί με χέρια ή πόδια
- Ασκήσεις ποδιών
 - ορειβάτες
 - αναπηδήσεις μπροστά-πίσω
- Συνδυασμοί πχ. μπέρμπις
- Δυναμικές ασκήσεις ή στατικές
 - βάτραχος, κατακόρυφος, planche

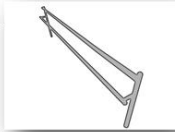


Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στις χαμηλές λαβές τύπου paralleltes, προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία λειτουργικών ασκήσεων.
- Είναι κατάλληλο όργανο για όλα τα επίπεδα ασκούμενων
- Γυμνάζει και δυναμώνει τα χέρια, πλάτη, ώμους και κοιλιακούς στην προσπάθεια αυτών να σταθεροποιήσουν τον κορμό.
- Οι στατικές στηρίξεις βοηθούν στον έλεγχο μεγάλων μυϊκών ομάδων του σώματος

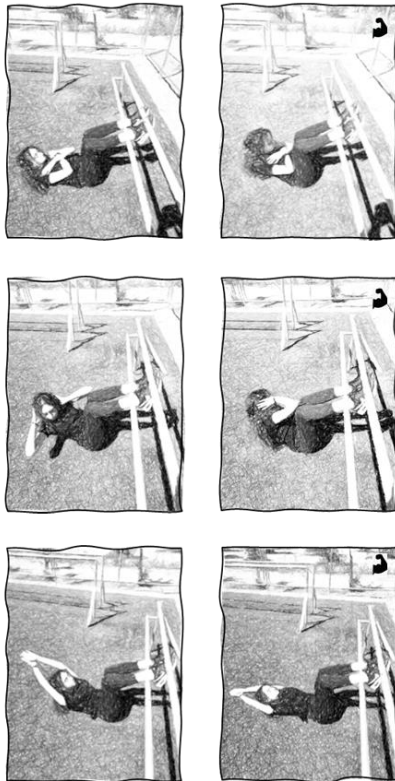


ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

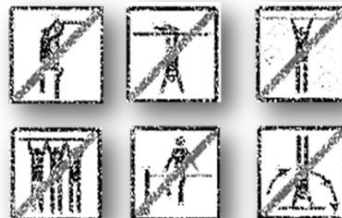


ΥΣΓ17

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Τοποθετήστε τον εαυτό σας ανάσκελα τοποθετώντας τα πόδια ανάμεσα στις μπάρες ώστε να κλειδώσουν
- Εκτελούνται
 - Ροκανίσματα και κοιλιακοί με παραλλαγές
 - Ίσια
 - Πλάγια
 - Ροκανίσματα και κοιλιακοί με παραλλαγές των χεριών
 - Ελεύθερα
 - Στο στήθος
 - Πίσω από το κεφάλι
 - Τεντωμένα πίσω
 - Συνδυασμοί

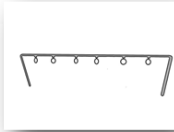


Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στην βάση κοιλιακών προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία ασκήσεων
- Είναι κατάλληλο όργανο για όλα τα επίπεδα ασκούμενων
- Γυμνάζει και δυναμώνει τον κορμό ιδιαίτερα τους κοιλιακούς μύες

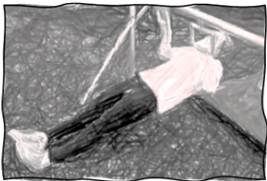
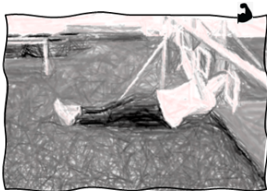
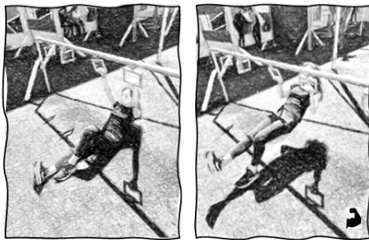


ΒΑΣΗ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΝΩΝ ΕΛΞΕΩΝ

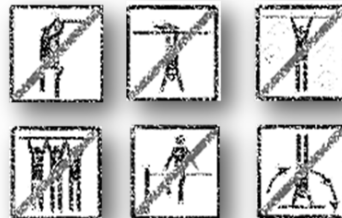


ΥΣΓ18

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Τοποθετήστε τον εαυτό σας κάτω από τις λαβές με τα χέρια σας σφιχτά και τα χέρια ίσια
- Ευθυγραμμίστε τους ώμους σας με τις λαβές έτσι ώστε όταν τραβάτε προς τα πάνω, το μεσαίο στήθος σας να βρίσκεται ανάμεσα στις λαβές
- Ισιώστε το σώμα σας κρατώντας τα πόδια σας ενωμένα και στρατολογήστε τους γλουτούς και τους τετρακέφαλους για να κρατήσετε το σώμα σας σφιχτό.
- Το σώμα σας πρέπει να βρίσκεται σε κεκλιμένη θέση
- Με παραλλαγές στα πόδια
 - Με το ένα πόδι
 - Με τα πόδια λυγισμένα
- Συνδυασμοί
 - Έλξεις με άρση του ποδιού
 - Στατική στα χέρια ενεργητική στα πόδια



Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στην βάση Αυστραλιανών έλξεων προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία ασκήσεων.
- Είναι κατάλληλο όργανο για όλα τα επίπεδα ασκούμενων
- Γυμνάζει και δυναμώνει τα χέρια, πλάτη, ώμους, γλουτούς και κοιλιακούς στην προσπάθεια αυτών να σταθεροποιήσουν τον κορμό.

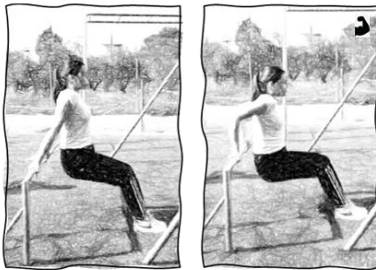


ΧΑΜΗΛΗ ΜΠΑΡΑ ΒΥΘΙΣΕΩΝ

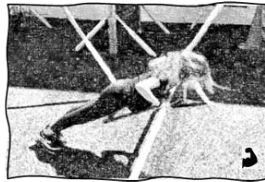
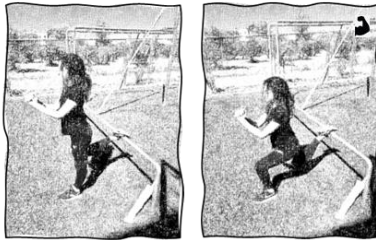


ΥΣΓ19

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Βυθίσεις τρικεφάλων με παραλλαγές
- Κάμψεις των αγκώνων με παραλλαγές
 - Επικλινείς
 - Κατακλινείς
- Κάμψεις των αγκώνων με παραλλαγές λαβών
 - Ανοικτή
 - Κλειστή
 - Diamond
- Προβολές ποδιών με παραλλαγές

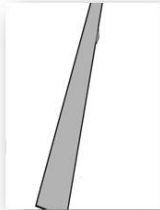


Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στην χαμηλή μπάρα προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία λειτουργικών ασκήσεων.
- Είναι κατάλληλο όργανο για όλα τα επίπεδα ασκούμενων
- Γυμνάζει και δυναμώνει όλο το σώμα
- Το τέντωμα βελτιώνει την ευλυγισία των μεγάλων μυϊκών ομάδων του σώματος.

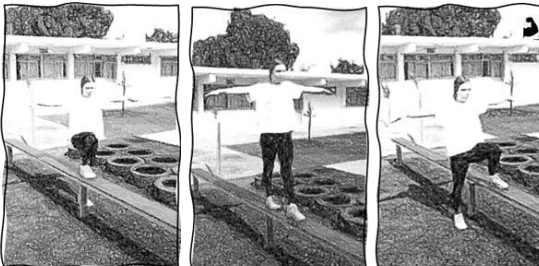
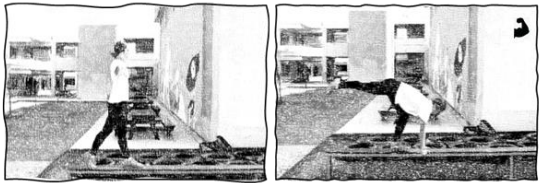
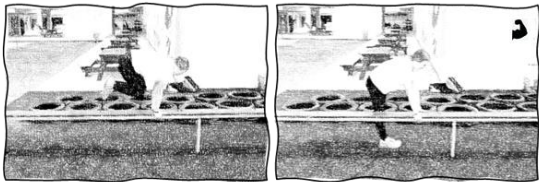


ΔΟΚΟΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ



ΥΣΓ20

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Η πλάτη να είναι ίσια και τα μάτια να βλέπουν μπροστά περίπου 1-2μ από την θέση του σώματος.
- Βάδιση στην δοκό με παραλλαγές
 - Μπροστά
 - Πλάγια
 - Δεξιά αριστερά πάνω κάτω
 - Στις μύτες ή φτέρνες
- Προβολές στην δοκό με παραλλαγές
 - Μπροστά
 - Πλάγια
- Στήριξη στα χέρια με παραλλαγές
 - Αναπηδήσεις δεξιά—αριστερά της δοκού
 - Ορειβάτες
- Αναπηδήσεις από το έδαφος πάνω στη δοκό με παραλλαγές



Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στην δοκό ισορροπίας προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία λειτουργικών ασκήσεων.
- Είναι κατάλληλο όργανο για όλα τα επίπεδα ασκούμενων
- Γυμνάζει και δυναμώνει όλο το σώμα
- Η δοκός βελτιώνει την ισορροπία, ιδιοδεκτικότητα και ρυθμό διαμέσου συντονιστικών κινήσεων

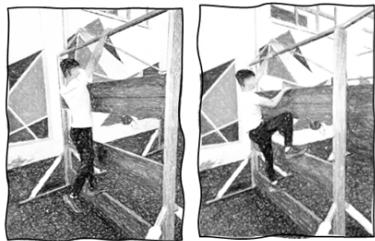


ΤΟΙΧΟΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΜΕ ΠΑΤΗΜΑΤΑ



ΥΣΓ21

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Οι ενέργειες του ασκούμενου θα πρέπει να είναι αργές ώστε να επιτευχθεί εξοικείωση με το όργανο
- Ο ασκούμενος τοποθετεί τα χέρια του πάνω στην δοκό
- Ανέβασμα με πατήματα
 - κατέβασμα στην ίδια πλευρά
 - πέρασμα και κατέβασμα στην άλλη πλευρά
- Ανέβασμα με άλμα
 - με ένα πάτημα και πέρασμα με ένα πάτημα και πήδημα προσγείωση

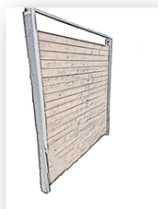


Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στον τοίχο αναρρίχησης με πατήματα προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία λειτουργικών ασκήσεων.
- Είναι κατάλληλο όργανο για όλα τα επίπεδα ασκούμενων
- Γυμνάζει και δυναμώνει όλο το σώμα στην προσπάθεια αυτών να υπερπηδήσουν το εμπόδιο
- Ο τοίχος αναρρίχησης βελτιώνει την ισορροπία, ιδιοδεκτικότητα και ρυθμό διαμέσου συντονιστικών κινήσεων

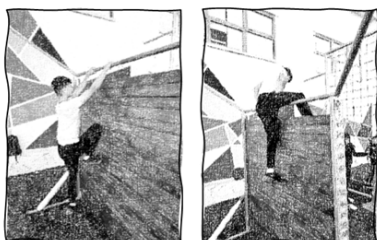


ΤΟΙΧΟΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΠΑΤΗΜΑΤΑ

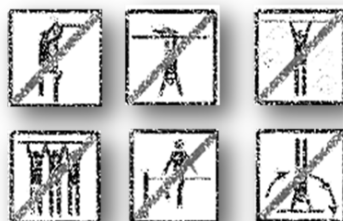


ΥΣΓ22

Ενδεικτικές Ασκήσεις



- Ο ασκούμενος τοποθετηθεί τα χέρια του πάνω στην δοκό με άλμα ενώ απλώνει το ένα πόδι από το πλάι που εκτείνεται πάνω από την δοκό.
- Με στήριξη στα χέρια το στήθος φέρεται πάνω από την δοκό.
- Ακολουθεί προσγείωση από την άλλη πλευρά με άλμα ή χωρίς.



Οδηγίες Χρήσης

- Η εξάσκηση στον τοίχο αναρρίχησης χωρίς πατήματα προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία λειτουργικών ασκήσεων.
- Είναι κατάλληλο όργανο για εξάσκηση σε άτομα που έχουν αναπτύξει σε ικανοποιητικό επίπεδο την δύναμη του κορμού και των άνω άκρων και ιδιαίτερα την δύναμη λαβής τους
- Γυμνάζει και δυναμώνει όλο το σώμα στην προσπάθεια αυτών να υπερπηδήσουν το εμπόδιο

Βιβλιογραφία

- Academy, S. W. (2022). *The Street Workout & Calisthenics movement is a hybrid bodyweight sport*. Retrieved from <https://streetworkoutacademy.com/calisthenics/>
- Beecher, C. E. (1867). *Physiology of Calisthenics*. New York: Harber & Brothers .
- Dentistry, T. P. (2011). Benefits of outdoor exercise confirmed. *Science Daily* .
<https://www.sciencedaily.com/releases/2011/02/110204130607.htm>.
- European Standards. (2023). Retrieved from European Commision: https://single-market-economy.ec.europa.eu/single-market/european-standards_el
- Kaiser, S., Engeroff, T., Niederer , D., Wurm , H., Vogt , L., & Banzer , W. (2018, September). The Epidemiological Profile of Calisthenics Athletes. *JOHANN WOLFGANG GOETHE-UNIVERSITÄT*, pp. 299-304.
- Wikipedia. (2022). *Outdoor gym*. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Outdoor_gym
- Wikipedia. (2022). *Street workout*. Retrieved from Wikipedia:
https://en.wikipedia.org/wiki/Street_workout
- Γιαμπουράς, Δ., Αρδιώτης, Α., & Βορέας, Τ. (2013). *Λίγα λόγια για την ιστορία των calisthenics*. Retrieved from Calisthenics.gr:
<https://web.archive.org/web/20131016111844/http://www.calisthenics.gr/Home.html>
- Έθνος. (2022). *Πώς η πανδημία του κορονοϊού επηρέασε την ψυχική υγεία*. Retrieved from ethnos.gr:
<https://www.ethnos.gr/greece/article/186858/ereynaposhpandhmiatoykoronoiyephreasethnpsoyxikygeia>
- Ρέβη, Ε. (2014). «Καλλισθενική αγωγή», *το fitness των Αρχαίων*. Retrieved from Πρώτο θέμα: <https://www.protothema.gr/Stories/article/399275/kallistheniki-agogito-fitness-ton-arhaion/>