

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Κορίτσια σας χαιρετώ.

Σήμερα θα ενημερωθείτε για τις κατηγορίες των ασκήσεων του σώματος στη ρυθμική, τις απλές ασκήσεις, τους ρυθμικούς βηματισμούς, τα είδη τρεξίματος, τις αναπηδήσεις και τους χορευτικούς βηματισμούς.

Ασκήσεις σώματος:

1. **Απλές ασκήσεις:** Ρυθμικοί βηματισμοί, τρέξιμο, αναπηδήσεις, χορευτικοί βηματισμοί, αιωρήσεις, κύκλοι, πόζες, κινήσεις χαλάρωσης, στροφές και στα δύο πόδια.
2. **Κυματισμοί.**
3. **Ισορροπίες.**
4. **Στροφές.**
5. **Άλματα.**
6. **Ασκήσεις ευλυγισίας.**
7. **Ακροβατικά.**

ΑΠΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: Οι ασκήσεις αυτές χρησιμοποιούνται ως επί το πλείστον για τη σύνδεση των πιο περίπλοκων ασκήσεων. Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει τους ρυθμικούς βηματισμούς, τα διάφορα είδη τρεξίματος, τις αναπηδήσεις, τους χορευτικούς βηματισμούς, τις αιωρήσεις, τους κύκλους, τις πόζες, τις κινήσεις χαλάρωσης και τις στροφές στα δύο πόδια.

ΡΥΘΜΙΚΟΙ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ: Ονομάζονται ρυθμικοί βηματισμοί διότι εκτελούνται πάντα με τον ρυθμό της μουσικής. Η κίνηση του σώματος στην περίπτωση βαδίσματος σε ευθεία γραμμή μπορεί να χαρακτηριστεί σαν μία γραμμική κίνηση, η οποία όμως είναι το αποτέλεσμα των στροφικών κινήσεων των κάτω άκρων. Στο βάδισμα μπορούμε να ξεχωρίσουμε δυο κυρίως φάσεις **α)** τη φάση υποβάσταξης και **β)** τη φάση αιώρησης. Οι δυο αυτές φάσεις εναλλάσσονται μεταξύ τους για το κάθε πόδι και όταν το ένα πόδι διανύει τη φάση αιώρησης.

ΕΙΔΗ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ: Τα διάφορα είδη τρεξίματος χρησιμοποιούνται για μετακίνηση και για απόκτηση φόρας, με σκοπό την εκτέλεση αλμάτων και ορισμένα είδη ακροβατικών. Μπορούν να εκτελεστούν προς όλες τις κατευθύνσεις. Οι φάσεις του διασκελισμού του τρεξίματος είναι: **α)** φάση ώθησης, **β)** φάση αιώρησης, **γ)** φάση στήριξης και **δ)** φάση καθετότητας.

ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ: Αναπήδηση είναι η προς τα άνω εκτίναξη. Οι αναπηδήσεις μπορούν να γίνουν επιτόπου, ή με μετακίνηση. Χρησιμοποιούνται για τη σύνδεση άλλων ασκήσεων, για μετακίνηση στον χώρο και για απόκτηση φόρας με σκοπό την εκτέλεση άλλων ασκήσεων.

ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΙ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ: Οι χορευτικοί βηματισμοί είναι ένα σύνολο βημάτων κάποιου συγκεκριμένου χορού. Μπορούν να έχουν στοιχεία κλασικού, μοντέρνου ή φολκλορικού χορού, ανάλογα με το είδος της μουσικής που θα χρησιμοποιούμε.

