



## ΜΟΒΑΚ 3-4 Χειρισμός αντικειμένου

### Ντρίμπλα με το χέρι

### Διαδικασία

Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το χέρι προς τα εμπρός και πίσω με μπάλα μπάσκετ (μέγεθος 3) μέσα σε διαγραμμισμένο διάδρομο (7.5 x 1.4 μ.) με τέσσερα 0.7 μ. εμπόδια, χωρίς να χάσει τον έλεγχο της μπάλας.

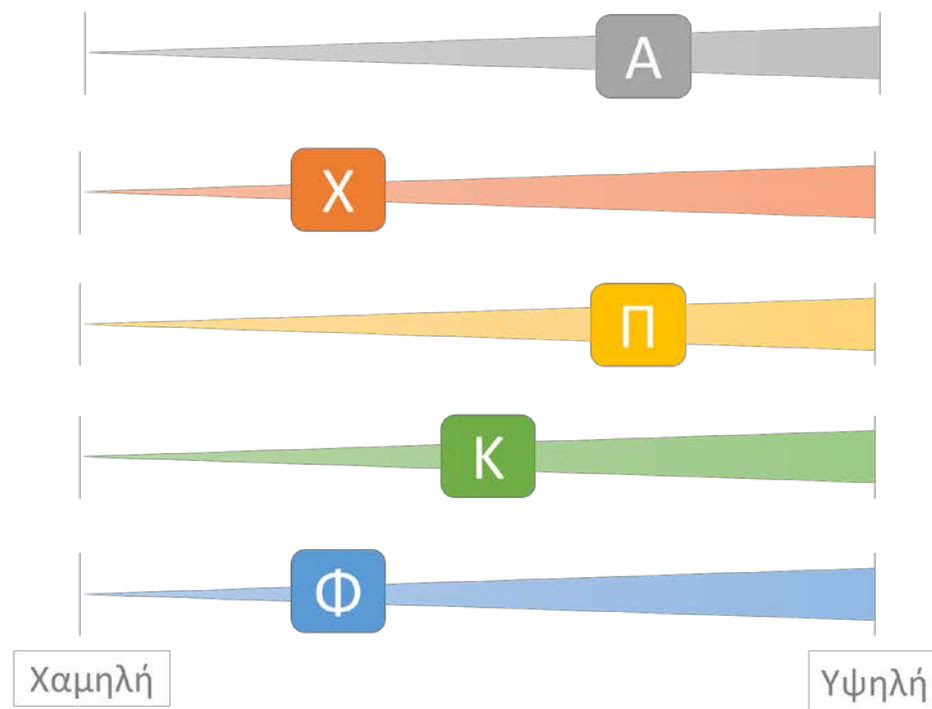
**Η ντρίμπλα με το χέρι** είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. καλαθοσφαίριση). Μπορεί να διαφοροποιηθεί σε ντρίμπλα με ένα ή δύο χέρια, και ντρίμπλα με το δυνατό ή το ασθενές χέρι. Απαιτεί τον συντονισμό ματιού-χεριού, καλή αίσθηση του ρυθμού, και προσαρμοσμένη κίνηση ολόκληρου του σώματος για να βρεθεί η βέλτιστη θέση ως προς την μπάλα.

ΜΟΒΑΚ 3-4

Χειρισμός  
αντικειμένου

Ντρίμπλα με το χέρι

### Συνθήκες πίεσης



- A Πίεση για ακρίβεια
- X Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου





ΜΟΒΑΚ 3-4

Χειρισμός  
αντικειμένου

Ντρίμπλα με το  
χέρι

## Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Στην ντρίμπλα με το χέρι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι παραλλαγής της **πίεσης για ακρίβεια**, π.χ. αλλάζοντας τον αριθμό των εμποδίων, ή αφαιρώντας τα εντελώς (κάτι που επηρεάζει την **πίεση πολυπλοκότητας** και **κατάστασης**), και/ή αλλάζοντας το μέγεθος του διαδρόμου. Η **πίεση χρόνου** μπορεί να ενταχθεί ορίζοντας συγκεκριμένο χρονικό όριο για την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Η **πίεση πολυπλοκότητας** μπορεί να αυξηθεί αν προστεθούν επιπλέον ασκήσεις, π.χ. υποδοχή της μπάλας πριν τη ντρίμπλα. Ο συνδυασμός της ντρίμπλας με άσκηση αντοχής αυξάνει την **πίεση σωματικού φορτίου**. Επιτρέποντας στο παιδί να επιλέξει την μπάλα, το μέγεθος του διαδρόμου και τον αριθμό των εμποδίων, μειώνεται η **πίεση ψυχολογικού φορτίου**.

A

Πίεση για ακρίβεια

- Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερο διάδρομο  
Αφαιρέστε όλα τα εμπόδια
- + Χρησιμοποιήστε μικρότερο διάδρομο  
Τοποθετήστε περισσότερα εμπόδια

X

Πίεση χρόνου

- Εφόσον δεν υπάρχει πίεση χρόνου στην αρχική διαδικασία, δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- + Κάντε ντρίμπλα μέσα στον διάδρομο και σε συγκεκριμένο χρονικό όριο

Π

Πίεση πολυπλοκότητας

- Τοποθετήστε λιγότερα εμπόδια  
Αφαιρέστε όλα τα εμπόδια
- + Τοποθετήστε περισσότερα εμπόδια  
Πιάστε την μπάλα, και μετά ξεκινήστε την ντρίμπλα

K

Πίεση κατάστασης

- Τοποθετήστε λιγότερα εμπόδια
- + Τοποθετήστε περισσότερα εμπόδια  
Χρησιμοποιήστε παιδιά αντί για εμπόδια

Φ

Πίεση φορτίου

- Το παιδί μπορεί να επιλέξει την μπάλα, το μέγεθος του διαδρόμου και τον αριθμό των εμποδίων
- + Επιτρέψτε στο παιδί να κάνει ντρίμπλα προς τα εμπρός και πίσω αρκετές φορές  
Επιτρέψτε στο παιδί να κάνει ντρίμπλα σε ορισμένο χρόνο





ΜΟΒΑΚ 3-4  
Χειρισμός  
αντικειμένου

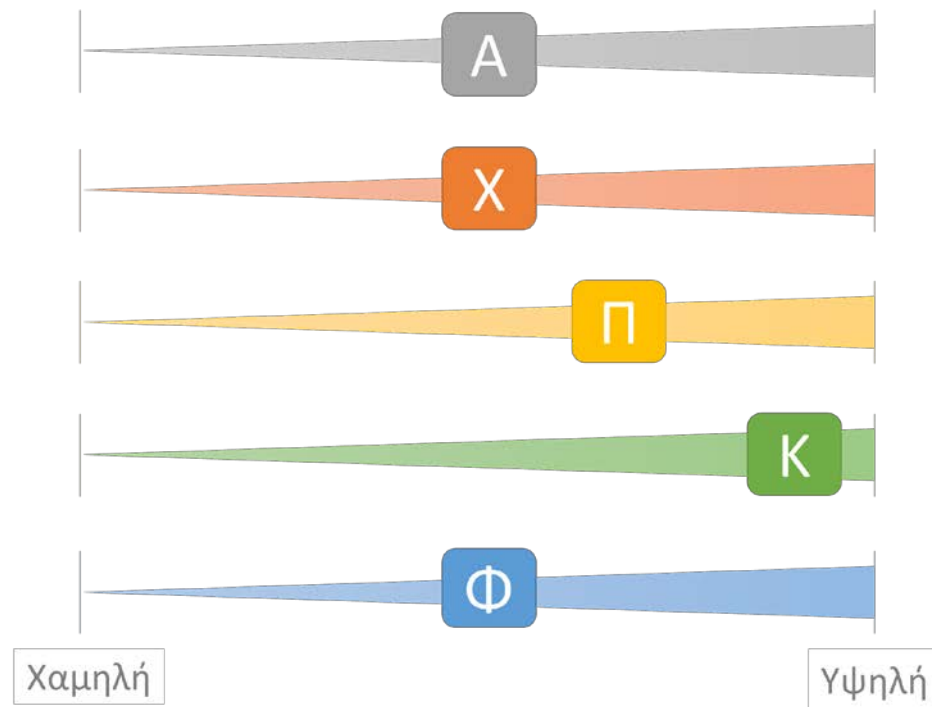
Υποδοχή

ΜΟΒΑΚ 3-4

Χειρισμός  
αντικειμένου

Υποδοχή

Συνθήκες πίεσης



- Α Πίεση για ακρίβεια
- Χ Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου

## Διαδικασία

Το παιδί πετάει ψηλά μία μικρή μπάλα μπάσκετ (μέγεθος 3) πίσω από αρχική γραμμή, τρέχει προς τη μπάλα και την πιάνει πίσω από τελική γραμμή σε απόσταση 1.5 μ.

Η **υποδοχή** είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. καλαθοσφαίριση, ρυθμική γυμναστική). Μπορεί να διαφοροποιηθεί σε υποδοχή με ένα ή δύο χέρια, και υποδοχή με το δυνατό ή το ασθενές χέρι. Απαιτεί τον συντονισμό ματιού-χεριού, καλή αίσθηση του ρυθμού, και προσαρμοσμένη κίνηση ολόκληρου του σώματος για να βρεθεί η βέλτιστη θέση υποδοχής της μπάλας.





ΜΟΒΑΚ 3-4  
Χειρισμός  
αντικειμένου

Υποδοχή

## Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Στην υποδοχή υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι μείωσης της **πίεσης για ακρίβεια**, π.χ. αλλάζοντας το μέγεθος της μπάλας. Η **πίεση χρόνου** μπορεί να μειωθεί αφήνοντας την μπάλα να αναπηδήσει στο έδαφος (αυτό μειώνει και την **πίεση φορτίου**), ή να αυξηθεί ορίζοντας χρονικό όριο ή μία επιπλέον κίνηση μαζί με την υποδοχή. Η **πίεση πολυπλοκότητας** μπορεί να μειωθεί π.χ. με τη χρήση ενός κουβά για την υποδοχή και να αυξηθεί με την παρεμβολή ενός τοίχου. Η **πίεση κατάστασης** είναι μικρότερη όταν το παιδί δεν πετάει μόνο του την μπάλα και μεγαλύτερη χρησιμοποιεί διαφορετικές μπάλες και παρεμβάλλεται ένας τοίχος. Ο συνδυασμός υποδοχής και τρεξίματος αυξάνει την **πίεση σωματικού φορτίου**.

A

Πίεση για ακρίβεια

- Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερη μπάλα
- Αφήστε την μπάλα να αναπηδήσει δύο ή περισσότερες φορές πριν την πιάσετε
- + Χρησιμοποιήστε μικρότερη μπάλα
- Ρίξτε την μπάλα σε τοίχο και πιάστε την στη συνέχεια

X

Πίεση χρόνου

- Αφήστε την μπάλα να αναπηδήσει δύο ή περισσότερες φορές
- + Πιάστε την μπάλα έξι φορές όσο πιο γρήγορα μπορείτε
- Χτυπήστε παλαμάκια πριν πιάσετε την μπάλα

Π

Πίεση πολυπλοκότητας

- Πιάστε την μπάλα με έναν κουβά
- + Χρησιμοποιήστε μία μπάλα μεγαλύτερου βάρους
- Ρίξτε την μπάλα σε τοίχο και πιάστε την στη συνέχεια

K

Πίεση κατάστασης

- Ρίξτε την μπάλα στο παιδί με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά
- + Χρησιμοποιήστε διαφορετικές μπάλες
- Ρίξτε την μπάλα σε τοίχο και πιάστε την στη συνέχεια

Φ

Πίεση φορτίου

- Επιτρέπεται στο παιδί να αφήσει την μπάλα να αναπηδήσει πολλές φορές πριν την πιάσει
- + Συνδυάστε την υποδοχή με κάποια άσκηση τρεξίματος





ΜΟΒΑΚ 3-4  
Χειρισμός  
αντικειμένου

Ντρίμπλα με το  
πόδι

## Διαδικασία

Το παιδί κάνει ντρίμπλα με το πόδι με μπάλα ποδοσφαίρου (μέγεθος 4) προς τα εμπρός και πίσω, μέσα σε διαγραμμισμένο διάδρομο (7.5 x 1.4 μ.), με τέσσερα 0.7 μ. εμπόδια, χωρίς να χάσει τον έλεγχο.

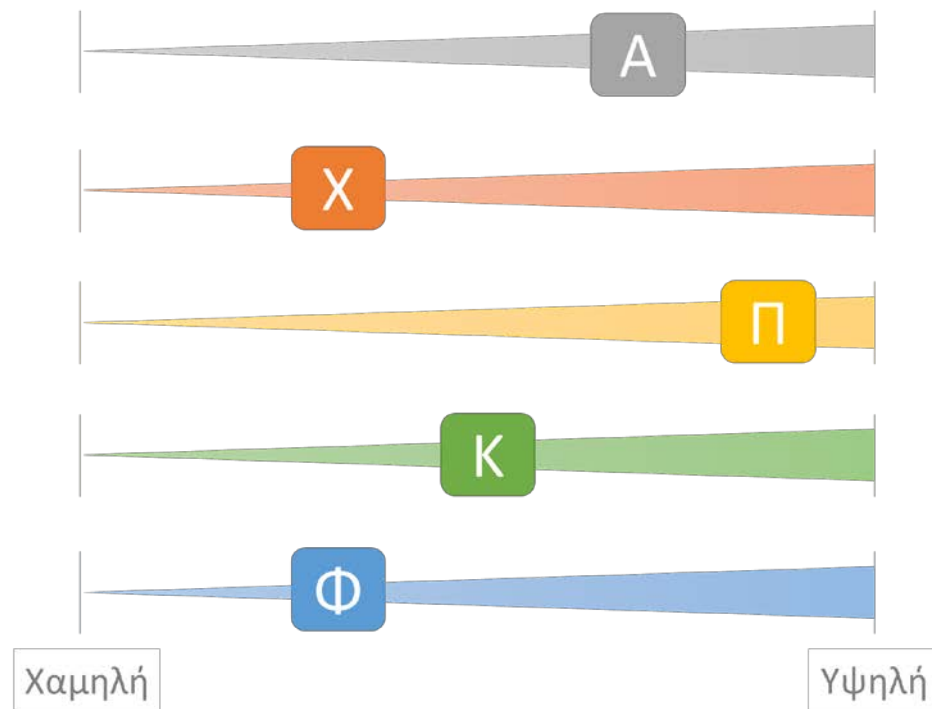
Η ντρίμπλα με το πόδι είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. ποδόσφαιρο). Απαιτεί αίσθηση της μπάλας, προσανατολισμό στον χώρο, συντονισμό ματιού-ποδιού και προσαρμοσμένη κίνηση ολόκληρου του σώματος για να βρεθεί η βέλτιστη θέση ως προς την μπάλα.

ΜΟΒΑΚ 3-4

Χειρισμός  
αντικειμένου

Ντρίμπλα με το  
πόδι

Συνθήκες πίεσης



- A Πίεση για ακρίβεια
- X Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου







## ΜΟΒΑΚ 3-4 Χειρισμός αντικειμένου

### Ντρίμπλα με το πόδι

## Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Στην ντρίμπλα με το πόδι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι παραλλαγής της **πίεσης για ακρίβεια**, π.χ. αλλάζοντας τον αριθμό των εμποδίων, ή αφαιρώντας τα εντελώς (κάτι που επηρεάζει την **πίεση πολυπλοκότητας** και **κατάστασης**), και/ή αλλάζοντας το μέγεθος του διαδρόμου. Η **πίεση χρόνου** μπορεί να ενταχθεί ορίζοντας συγκεκριμένο χρονικό όριο για την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Η **πίεση πολυπλοκότητας** μπορεί να αυξηθεί αν προστεθούν επιπλέον ασκήσεις, π.χ. υποδοχή της μπάλας (κοντρόλ) πριν τη ντρίμπλα. Παρότι το ψυχολογικό φορτίο δε θα πρέπει να αυξάνεται, ο συνδυασμός ντρίμπλας και τρεξίματος αντοχής αυξάνει την **πίεση σωματικού φορτίου**. Επιτρέποντας στο παιδί να επιλέξει την μπάλα, το μέγεθος του διαδρόμου και τον αριθμό των εμποδίων, μειώνεται η **πίεση ψυχολογικού φορτίου**.

**A**

### Πίεση για ακρίβεια

- Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερο διάδρομο
- Αφαιρέστε όλα τα εμπόδια
- +
- Χρησιμοποιήστε μικρότερο διάδρομο
- Τοποθετήστε περισσότερα εμπόδια

**X**

### Πίεση χρόνου

- Εφόσον δεν υπάρχει πίεση χρόνου στην αρχική διαδικασία, δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- +
- Κάντε ντρίμπλα μέσα στον διάδρομο και σε συγκεκριμένο χρονικό όριο

**Π**

### Πίεση πολυπλοκότητας

- Τοποθετήστε λιγότερα εμπόδια
- +
- Αφαιρέστε όλα τα εμπόδια
- Κάντε κοντρόλ μετά από πάσα, και κάντε ντρίμπλα
- Κάντε ντρίμπλα με διαφορετικά μέρη του ποδιού

**K**

### Πίεση κατάστασης

- Τοποθετήστε λιγότερα εμπόδια
- +
- Τοποθετήστε περισσότερα εμπόδια
- Χρησιμοποιήστε παιδιά αντί για εμπόδια

**Φ**

### Πίεση φορτίου

- Το παιδί μπορεί να επιλέξει την μπάλα, το μέγεθος του διαδρόμου και τον αριθμό των εμποδίων
- +
- Επιτρέψτε στο παιδί να κάνει ντρίμπλα προς τα εμπρός και πίσω αρκετές φορές
- Επιτρέψτε στο παιδί να κάνει ντρίμπλα σε ορισμένο χρόνο





## ΜΟΒΑΚ 3-4 Χειρισμός αντικειμένου

### Ρίψη

### Διαδικασία

Το παιδί ρίχνει έξι μπαλάκια 80 γρ. πίσω από γραμμή απόστασης 3.0 μ. από στόχο σε ύψος 1.3 μ.

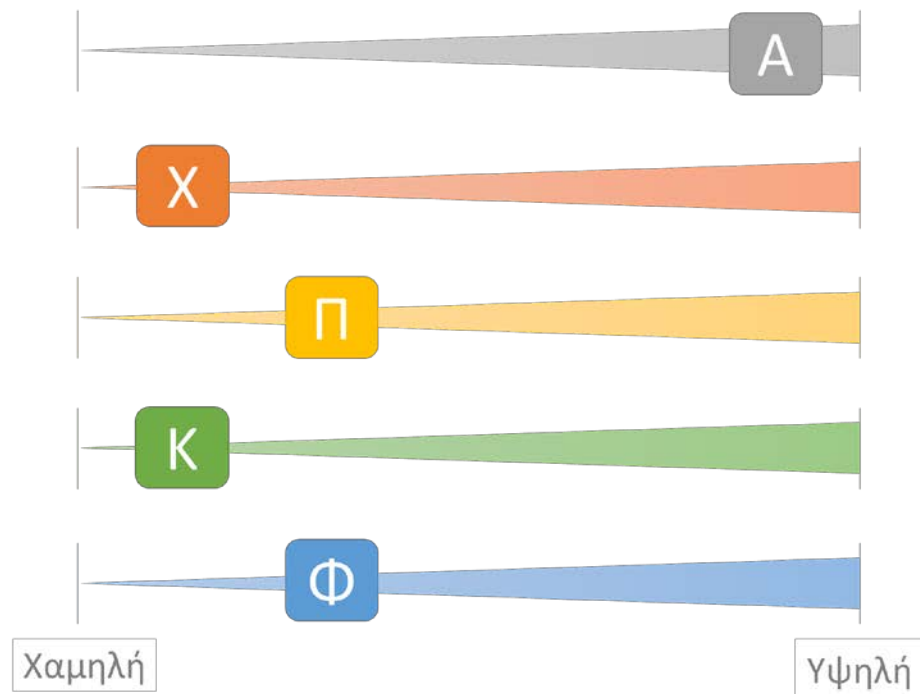
Η **ρίψη** είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση). Πρόκειται για την επιτάχυνση ενός αντικειμένου, θέτοντάς το σε τροχιά, με τη χρήση συγκεκριμένης τεχνικής.

ΜΟΒΑΚ 3-4

Χειρισμός  
αντικειμένου

Ρίψη

### Συνθήκες πίεσης



- Α Πίεση για ακρίβεια
- Χ Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου





## ΜΟΒΑΚ 3-4 Χειρισμός αντικειμένου

### Ρίψη

## Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Στη **ρίψη** υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι τροποποίησης της **πίεσης για ακρίβεια**, π.χ. τροποποιώντας την απόσταση από τον στόχο, ή επιλέγοντας άλλον στόχο. Αναφορικά με την **πίεση χρόνου**, συγκεκριμένο χρονικό όριο μπορεί να τεθεί για να αυξηθεί η πίεση. Η **πίεση πολυπλοκότητας** μπορεί μόνο να αυξηθεί (π.χ πιάνοντας μία μπάλα στον αέρα και ρίχνοντάς τη στη συνέχεια), αφού ο απαιτούμενος συντονισμός χεριού και ριπτικής κίνησης σώματος δεν μπορεί να γίνει πιο απλός. Η **πίεση κατάστασης** είναι υψηλότερη όταν χρησιμοποιούνται διαφορετικές μπάλες. Παρότι η ψυχολογική πίεση δε θα πρέπει να αυξάνεται, ο συνδυασμός ρίψης και εναλλασσόμενου τρεξίματος αυξάνει την **πίεση σωματικού φορτίου**. Επιτρέποντας στο παιδί να επιλέξει την μπάλα και την απόσταση, μειώνεται η **πίεση ψυχολογικού φορτίου**.

**A**

### Πίεση για ακρίβεια

- Μικρύνετε την απόσταση από τον στόχο  
Επιλέξτε μεγαλύτερο στόχο
- ✚ Αυξήστε την απόσταση από τον στόχο  
Επιλέξτε έναν μικρότερο ή μετακινούμενο στόχο

**X**

### Πίεση χρόνου

- Εφόσον δεν υπάρχει πίεση χρόνου στην αρχική διαδικασία, δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- ✚ Ρίξτε τα έξι μπαλάκια σε συγκεκριμένο χρονικό όριο  
Χτυπήστε τον στόχο έξι φορές όσο πιο γρήγορα μπορείτε

**Π**

### Πίεση πολυπλοκότητας

- Η πίεση πολυπλοκότητας δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- ✚ Πιάστε μία μπάλα στον αέρα και μετά ρίξτε τη στον στόχο

**K**

### Πίεση κατάστασης

- Εφόσον δεν υπάρχει πίεση κατάστασης στην αρχική διαδικασία, δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- ✚ Χρησιμοποιείτε διαφορετικές μπάλες (μέγεθος, βάρος)

**Φ**

### Πίεση φορτίου

- Το παιδί μπορεί να επιλέξει την μπάλα και την απόσταση από τον στόχο
- ✚ Συνδυάστε τη ρίψη με μεταβαλλόμενες δρομικές ασκήσεις







ΜΟΒΑΚ 3-4  
Μετακίνηση  
σώματος

Ισορροπία

### Διαδικασία

Το παιδί ισορροπεί κινούμενο προς τα εμπρός και πίσω πάνω σε έναν ανεστραμμένο πάγκο, περνώντας πάνω από δύο εμπόδια (Μ: 17.0 εκ., Π: 10.0 εκ., Υ: 6.0 εκ.) χωρίς να τα ακουμπήσει ή να πέσει από τον πάγκο.

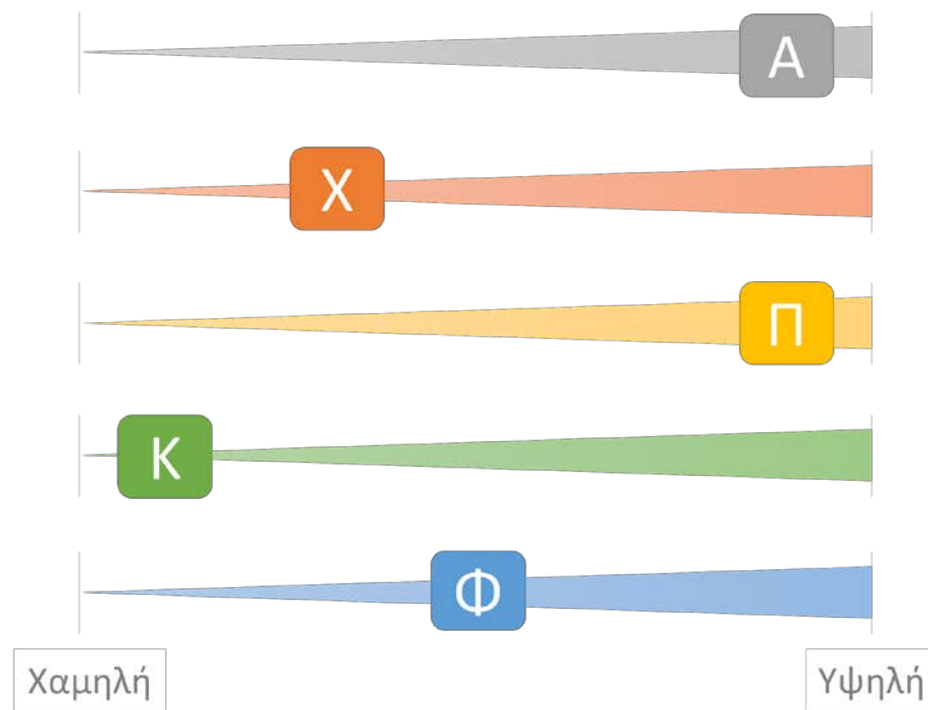
Η **ισορροπία** είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. ενόργανη γυμναστική). Πάνω σε έναν πάγκο μπορεί κάποιος να ισορροπήσει με διαφορετικούς τρόπους: περπατώντας προς τα εμπρός και πίσω, με τη βοήθεια κάποιου αντικειμένου, με κλειστά τα μάτια, πάνω από εμπόδια κτλ.

ΜΟΒΑΚ 3-4

Μετακίνηση  
σώματος

Ισορροπία

Συνθήκες πίεσης



- A Πίεση για ακρίβεια
- X Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου





## ΜΟΒΑΚ 3-4 Μετακίνηση σώματος

### Ισορροπία

### Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Η **πίεση ακρίβειας**, **πολυπλοκότητας** και **κατάστασης** μειώνεται όταν ο πάγκος χρησιμοποιείται χωρίς εμπόδια. Η **πίεση για ακρίβεια** μπορεί να μειωθεί επιπλέον ισορροπώντας στη φαρδιά επιφάνεια του πάγκου (όχι ανεστραμμένα), ενώ η τοποθέτηση μεγαλύτερων αντικειμένων κατά μήκος αυξάνει τις συνθήκες πίεσης. Αναφορικά με την **πίεση χρόνου**, μπορεί να αυξηθεί ορίζοντας ένα συγκεκριμένο χρονικό όριο. Η **πίεση πολυπλοκότητας** είναι χαμηλότερη όταν παρέχεται υποστήριξη από άλλο άτομο που κρατάει το χέρι αυτού που ισορροπεί, ενώ αυξάνεται όταν υπάρχει ταυτόχρονη μεταφορά αντικειμένου. Η ισορροπία μόνο προς τα εμπρός μειώνει την **πίεση κατάστασης**. Η αλλαγή του πάγκου με μία γραμμή ή σχοινί μειώνει την **πίεση φορτίου**, ενώ η αύξηση του ύψους του πάγκου την αυξάνει.

**A**

### Πίεση για ακρίβεια

- Χρησιμοποιήστε τον πάγκο κανονικά (όχι ανεστραμμένα)
- Χρησιμοποιήστε τον πάγκο χωρίς εμπόδια
- +
- Τοποθετήστε ένα εφαλτήριο κάτω από τον πάγκο
- Τοποθετήστε μεγαλύτερα εμπόδια

**X**

### Πίεση χρόνου

- Εφόσον δεν υπάρχει πίεση χρόνου στην αρχική διαδικασία, δεν μπορεί να μειωθεί περαιτέρω
- +
- Ισορροπήστε πάνω στον πάγκο μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό όριο

**Π**

### Πίεση πολυπλοκότητας

- Ισορροπήστε χωρίς εμπόδια στον πάγκο
- Βοηθήστε τους μαθητές κρατώντας τους το ένα χέρι
- +
- Μεταφέρετε ένα αντικείμενο ενώ ισορροπείτε
- Τοποθετήστε μεγαλύτερα εμπόδια

**K**

### Πίεση κατάστασης

- Χρησιμοποιήστε τον πάγκο χωρίς εμπόδια
- Ισορροπήστε μόνο προς τα εμπρός
- +
- Τοποθετήστε τον πάγκο σε διαφορετικό υπέδαφος (στρώματα)
- Τοποθετήστε ένα εφαλτήριο κάτω από τον πάγκο

**Φ**

### Πίεση φορτίου

- Ισορροπήστε πάνω σε μία γραμμή ή σχοινί που βρίσκεται στο έδαφος
- +
- Τοποθετήστε ένα εφαλτήριο κάτω από τον πάγκο
- Τοποθετήστε τον πάγκο πάνω σε κουτιά για να αυξήσετε το ύψος του





ΜΟΒΑΚ 3-4  
Μετακίνηση  
σώματος

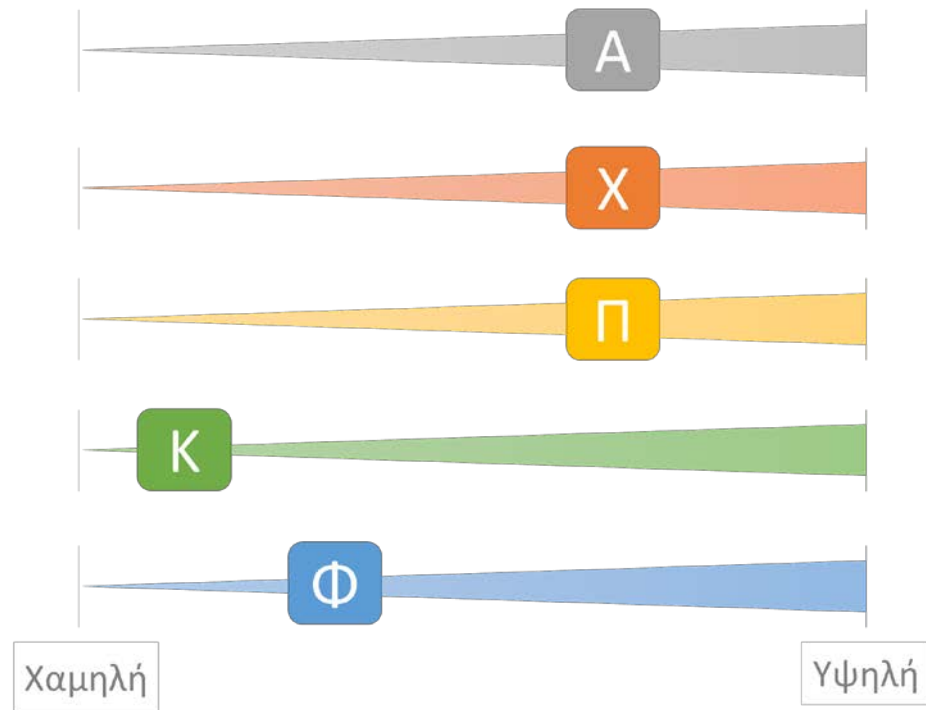
Άλμα

ΜΟΒΑΚ 3-4

Μετακίνηση  
σώματος

Άλμα

Συνθήκες πίεσης



- Α Πίεση για ακρίβεια
- Χ Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου

## Διαδικασία

Το παιδί κάνει επιτόπιο σκοινάκι για 20 δευτερόλεπτα.

Το **άλμα** είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για αθλήματα του στίβου και της γυμναστικής. Υπάρχουν διαφορετικά ήδη άλματος: με το ένα ή τα δύο πόδια, σε τραμπολίνο, κατεβαίνοντας σε χαμηλότερο επίπεδο, με σκοινάκι κτλ. Το άλμα μπορεί να είναι σε ύψος, σε μήκος, ρυθμικό, ή συνδυασμένο με κινήσεις άλλων μελών του σώματος.





## ΜΟΒΑΚ 3-4 Μετακίνηση σώματος

### Άλμα

### Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Η **πίεση ακρίβειας**, **πολυπλοκότητας**, **κατάστασης** και **χρόνου** μειώνονται όταν το παιδί αναπηδάει σχοινί που περιστρέφεται από άλλα παιδιά. Το άλμα χωρίς σχοινί μειώνει επιπλέον την **πίεση ακρίβειας** και **φορτίου**, ενώ η **πίεση για ακρίβεια** αυξάνεται όταν αυξάνεται η ταχύτητα του περιστρεφόμενου σχοινιού, ή όταν τα χέρια σταυρώνονται κατά την περιστροφή (αυτό αυξάνει και την **πίεση πολυπλοκότητας**) Η **πίεση χρόνου** και **φορτίου** μειώνονται αφαιρώντας οποιονδήποτε χρονικό περιορισμό. Το άλμα στο ένα πόδι αυξάνει την **πίεση πολυπλοκότητας**, ενώ το άλμα σε διαφορετικά υπεδάφη αυξάνει την **πίεση κατάστασης**. Η **πίεση σωματικού φορτίου** αυξάνεται όταν το παιδί περνάει όσο πιο ψηλά μπορεί.

A

### Πίεση για ακρίβεια

- Επιτρέψτε σε άλλα παιδιά να περιστρέψουν το σχοινί  
Κάντε άλματα χωρίς σχοινί
- + Περιστρέψτε το σχοινί όσο πιο γρήγορα μπορείτε  
Σταυρώστε τα χέρια κατά την περιστροφή του σχοινιού

X

### Πίεση χρόνου

- Κάντε άλματα χωρίς συγκεκριμένο χρονικό όριο  
Επιτρέψτε σε άλλα παιδιά να περιστρέψουν το σχοινί
- + Περιστρέψτε το σχοινί όσο πιο γρήγορα μπορείτε  
Κάντε όσα περισσότερα άλματα μπορείτε σε συγκεκριμένο χρονικό όριο

Π

### Πίεση πολυπλοκότητας

- Επιτρέψτε σε άλλα παιδιά να περιστρέψουν το σχοινί  
Κάντε άλματα χωρίς σχοινί
- + Σταυρώστε τα χέρια κατά την περιστροφή του σχοινιού  
Πηδήξτε εναλλάξ με το ένα και τα δύο πόδια

K

### Πίεση κατάστασης

- Επιτρέψτε σε άλλα παιδιά να περιστρέψουν το σχοινί
- + Κάντε άλματα σε διαφορετικά υπεδάφη

Φ

### Πίεση φορτίου

- Κάντε άλματα χωρίς σχοινί  
Κάντε άλματα χωρίς συγκεκριμένο χρονικό όριο
- + Αυξήστε το χρονικό όριο των αλμάτων  
Κάντε άλματα όσο πιο ψηλά μπορείτε





ΜΟΒΑΚ 3-4  
Μετακίνηση  
σώματος

Κυβίστηση

### Διαδικασία

Το παιδί πραγματοποιεί εμπρόσθια κυβίστηση σε ανυψωμένη επιφάνεια, ξεκινώντας με άλμα.

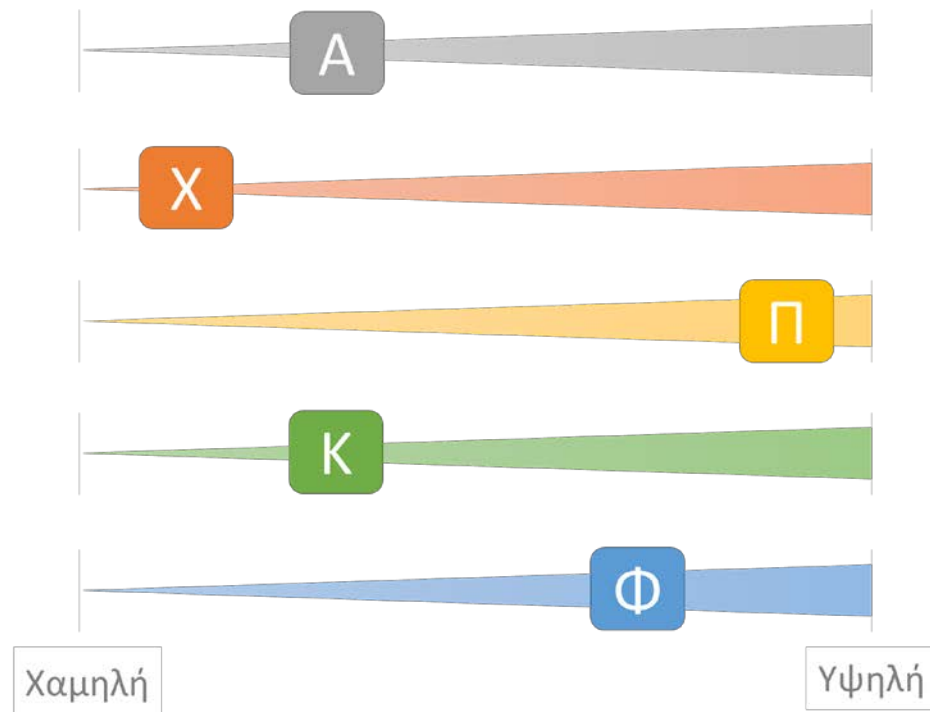
Η **κυβίστηση** είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για αθλήματα γυμναστικής και πολεμικών τεχνών. Υπάρχουν διαφορετικά ήδη κυβίστησης: προς τα εμπρός και πίσω, πάνω από τους ώμους ή πλαγίως, σε συνδυασμό με άλλες κινήσεις που προηγούνται ή ακολουθούν, σε διάφορα επίπεδα (π.χ. κεκλιμένο) κτλ.

ΜΟΒΑΚ 3-4

Μετακίνηση  
σώματος

Κυβίστηση

Συνθήκες πίεσης



- A Πίεση για ακρίβεια
- X Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου







## ΜΟΒΑΚ 3-4 Μετακίνηση σώματος

### Κυβίστηση

### Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Η **πίεση ακρίβειας**, **πολυπλοκότητας** και **κατάστασης** μειώνεται όταν η κυβίστηση εκτελείται από χαμηλότερη στάση ή σε κεκλιμένο επίπεδο (το τελευταίο αυξάνει και την **πίεση φορτίου**). Η **πίεση για ακρίβεια** αυξάνεται όταν το μέγεθος του στρώματος ή της επιφάνειας μικρύνει. Η **πίεση πολυπλοκότητας** αυξάνεται όταν το παιδί πρέπει να σταθεί όρθιο μετά την κυβίστηση. Η κυβίστηση απαιτεί συγκέντρωση και εξαιρετική ποιότητα κίνησης, συνεπώς δεν θα πρέπει να υπάρχει **πίεση χρόνου**. Η χρήση διαφορετικών διατάξεων για την εκτέλεση της κυβίστησης μπορεί να αυξήσει την **πίεση κατάστασης**. Η εκτέλεση της κυβίστησης σε στρώματα πάνω στο έδαφος, μειώνει την **πίεση φορτίου**,

**A**

### Πίεση για ακρίβεια

- Εκτελέστε την κυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο
- Ξεκινήστε την κυβίστηση στεκόμενοι πάνω σε ένα κουτί
- +
- +
- Χρησιμοποιήστε μικρότερο στρώμα ή επιφάνεια

**X**

### Πίεση χρόνου

- Η πίεση χρόνου δεν υπάρχει στην αρχική άσκηση, συνεπώς δεν μπορώ να μειωθεί περαιτέρω
- +
- +
- Δεν χρειάζεται να αυξήσετε την πίεση χρόνο σε μία τόσο απαιτητική δεξιότητα

**Π**

### Πίεση πολυπλοκότητας

- Εκτελέστε την κυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο
- Ξεκινήστε την κυβίστηση στεκόμενοι πάνω σε ένα κουτί
- +
- +
- Σταθείτε όρθιοι μετά την ολοκλήρωση της κυβίστησης

**K**

### Πίεση κατάστασης

- Εκτελέστε την κυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο
- Ξεκινήστε την κυβίστηση στεκόμενοι πάνω σε ένα κουτί
- +
- +
- Χρησιμοποιήστε διαφορετικές διατάξεις για την εκτέλεση της κυβίστησης (κεκλιμένο επίπεδο, εμπόδιο, κτλ.)

**Φ**

### Πίεση φορτίου

- Εκτελέστε την κυβίστηση πάνω σε στρώματα στο έδαφος
- Ξεκινήστε την κυβίστηση στεκόμενοι πάνω σε ένα κουτί
- +
- +
- Εκτελέστε την κυβίστηση πάνω από ένα τεντωμένο σχοινί, χωρίς το κουτί κάτω από το στρώμα





ΜΟΒΑΚ 3-4  
Μετακίνηση  
σώματος

Μετατόπιση

### Διαδικασία

Το παιδί τρέχει προς τα εμπρός και πλάγια διαγωνίως κατά μήκος ενός διαγραμμισμένου χώρου σχήματος οκτώ (2.0 x 4.0 μ.).

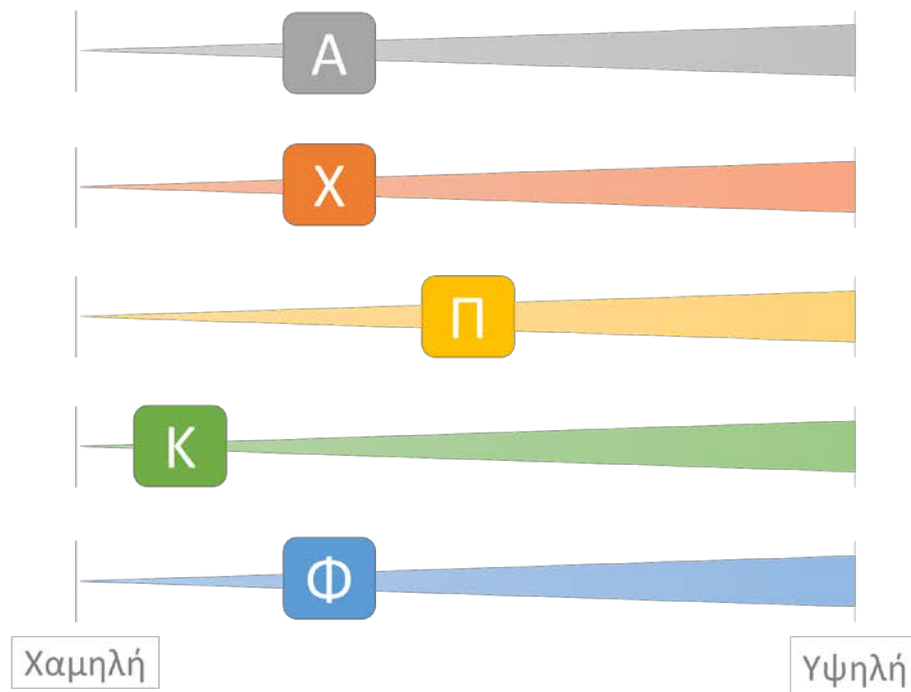
Η μετατόπιση είναι μία βασική αθλητική-εκπαιδευτική δεξιότητα, τόσο ως καθημερινή δεξιότητα, όσο και ως προετοιμασία για συγκεκριμένα αθλήματα (π.χ. στίβος, ενόργανη γυμναστική, αθλήματα μπάλας). Υπάρχουν διαφορετικά ήδη μετατόπισης: προς τα εμπρός, πίσω και πλαγίως, γρήγορη ή αργή, ή σε συνδυασμό με κινήσεις άλλων μελών του σώματος.

ΜΟΒΑΚ 3-4

Μετακίνηση  
σώματος

Μετατόπιση

Συνθήκες πίεσης



- A Πίεση για ακρίβεια
- X Πίεση χρόνου
- Π Πίεση πολυπλοκότητας
- Κ Πίεση κατάστασης
- Φ Πίεση φορτίου





## ΜΟΒΑΚ 3-4 Μετακίνηση σώματος

### Μετατόπιση

### Αρχές παραλλαγής της επιβάρυνσης

Η **πίεση για ακρίβεια** και **χρόνου** μειώνεται εκτελώντας τα πλάγια βήματα αργά και όχι απαραίτητα με ευχέρεια. Η **πίεση για ακρίβεια** αυξάνεται όταν τα πλάγια βήματα πρέπει να γίνονται ακριβώς πάνω στις γραμμές. Η αύξηση της ταχύτητας των πλάγιων βημάτων αυξάνει την **πίεση χρόνου**. Αν το σχήμα οκτώ αντικατασταθεί από ένα τρίγωνο, τόσο η **πίεση πολυπλοκότητας** όσο και η **κατάστασης** είναι χαμηλότερες. Η προσθήκη επιπλέον κινήσεων των χεριών ή ποδιών αυξάνει την **πίεση πολυπλοκότητας**. Η χρήση πολλαπλής πλευρικής σήμανσης, ώστε η μετατόπιση να γίνεται εντός αυτής, αυξάνει την **πίεση κατάστασης**. Η συνεχόμενη εκτέλεση της άσκησης σε συγκεκριμένο χρόνο (άσκηση αντοχής) αυξάνει την **πίεση φορτίου**.

**A**

### Πίεση για ακρίβεια

- Εκτελέστε πλάγια βήματα αργά, όχι απαραίτητα με ευχέρεια
- Εκτελέστε την μετατόπιση περπατώντας
- + Εκτελέστε την μετατόπιση ακριβώς πάνω στις γραμμές

**X**

### Πίεση χρόνου

- Εκτελέστε πλάγια βήματα αργά, όχι απαραίτητα με ευχέρεια
- Εκτελέστε την μετατόπιση περπατώντας
- + Εκτελέστε την μετατόπιση όσο πιο γρήγορα μπορείτε

**Π**

### Πίεση πολυπλοκότητας

- Εκτελέστε την άσκηση όχι σε σχήμα οκτώ, αλλά σε σχήμα τριγώνου
- + Προσθέστε κίνηση χεριών
- Σταυρώστε τα πόδια όταν εκτελείτε την άσκηση

**K**

### Πίεση κατάστασης

- Εκτελέστε την άσκηση όχι σε σχήμα οκτώ, αλλά σε σχήμα τριγώνου
- + Χρησιμοποιήστε πολλαπλή πλευρική σήμανση και εκτελέστε την μετατόπιση ανάμεσα σε αυτά τα όρια

**Φ**

### Πίεση φορτίου

- Εκτελέστε πλάγια βήματα αργά, όχι απαραίτητα με ευχέρεια
- Εκτελέστε την μετατόπιση περπατώντας
- + Εκτελέστε συνεχόμενες μετατοπίσεις σε συγκεκριμένο χρόνο

