

ΡΙΨΕΙΣ



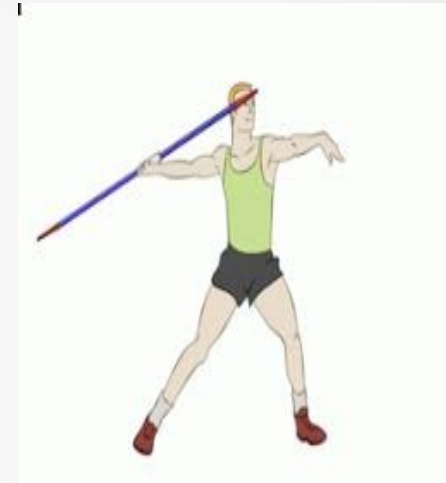
ΡΙΠΤΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ



1. ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ



2. ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ



3. ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ



4. ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ





Σφαιροβολία

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



Τι είναι η σφαιροβολία;



Σφαιροβολία είναι:

Η ρίψη της μεταλλικής σφαίρας, όσο το δυνατόν πιο μακριά από το σημείο ρίψης του αθλητή.



Τεχνικές που χρησιμοποιούνται σήμερα από τους αθλητές για τη ρίψη της σφαίρας



1. Ευθύγραμμη (τεχνική Ο΄BRIEN)



2. Περιστροφική (τεχνική BARISCHNIKOV)

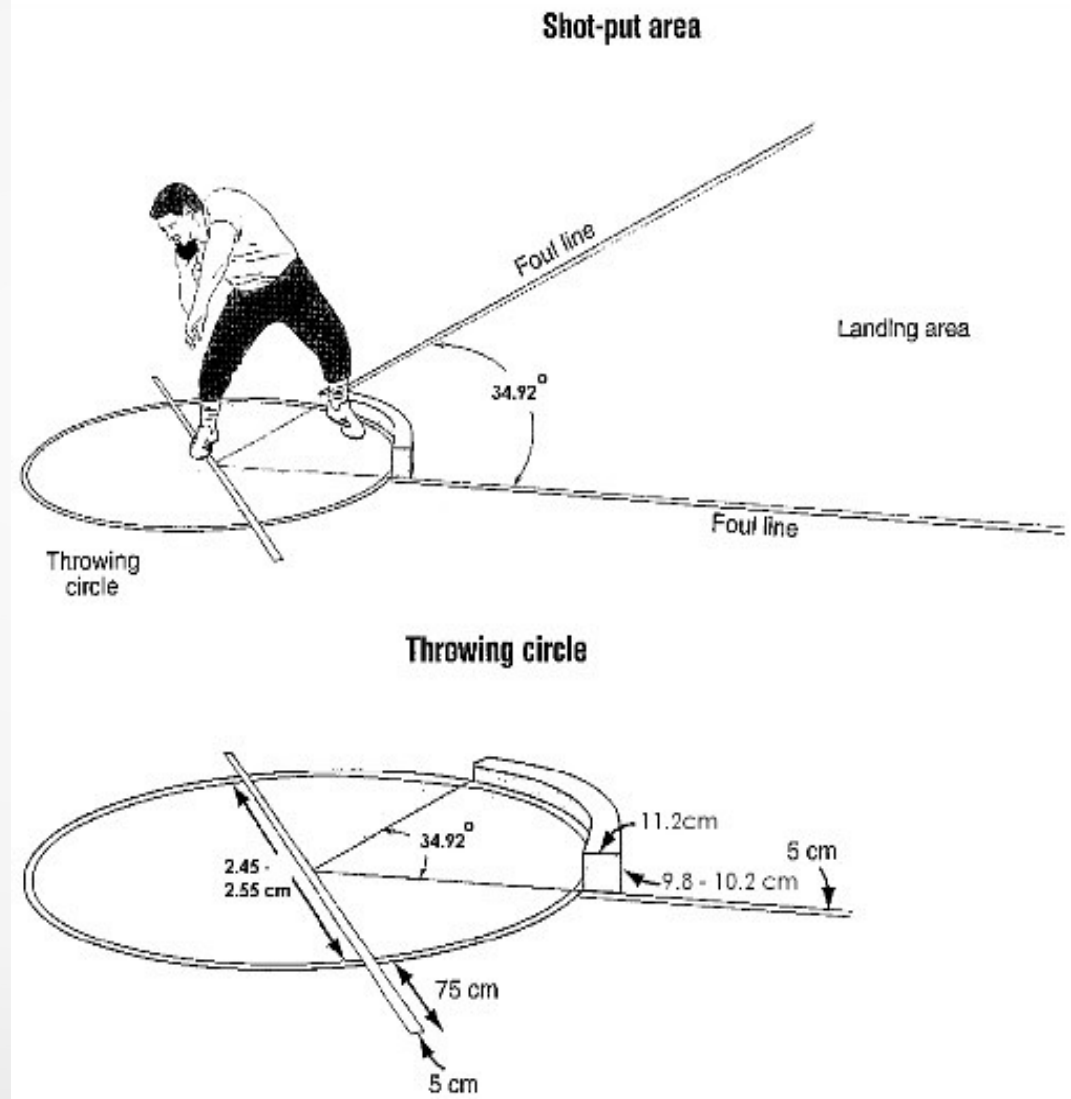
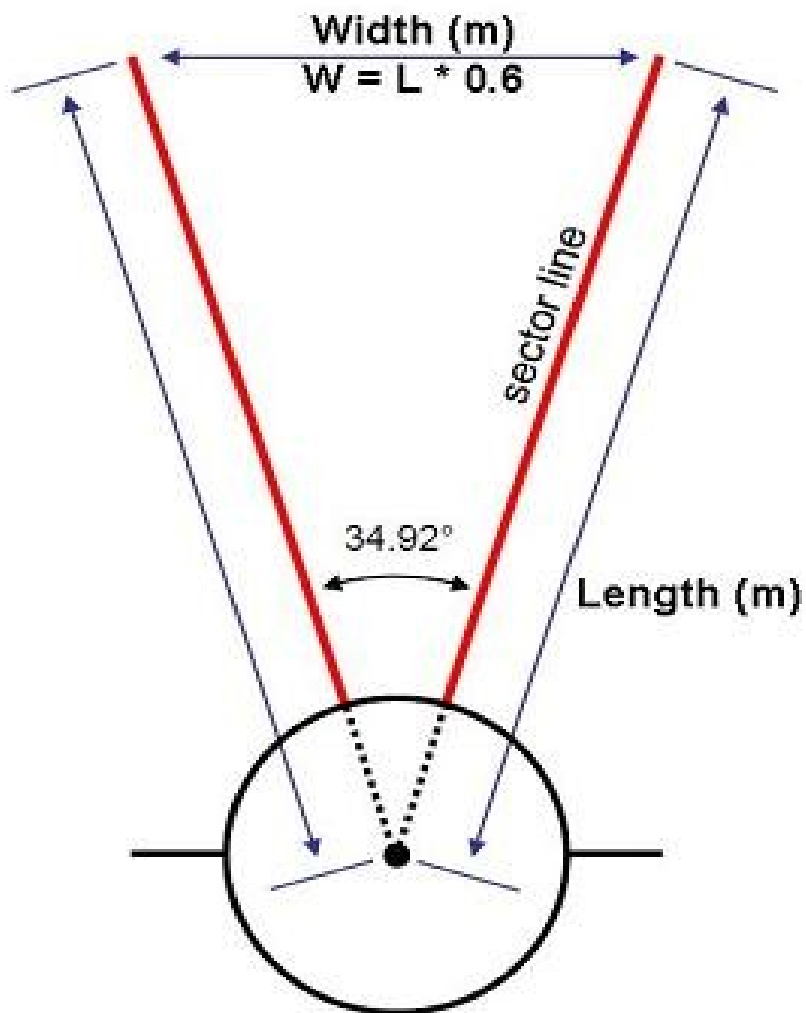


ΒΑΛΒΙΔΑ ΡΙΨΗΣ



- Η ρίψη γίνεται σε μια κυκλική περιοχή (**βαλβίδα**) τα όρια της οποίας δεν πρέπει να υπερβεί ο αθλητής κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς του.
- Στη μεριά προς την οποία γίνεται η ρίψη υπάρχει ένα σταθερό τμήμα ξύλου , **ο αναστολέας**, που χρησιμεύει ως σημείο φρεναρίσματος αλλά και ως απώτερο όριο που πρέπει να κινηθεί ο αθλητής.
- Η βολή γίνεται προς **τομέα κύκλου γωνίας 30 μοιρών** με κέντρο το κέντρο της βαλβίδας.

ΒΑΛΒΙΔΑ ΡΙΨΗΣ



ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ



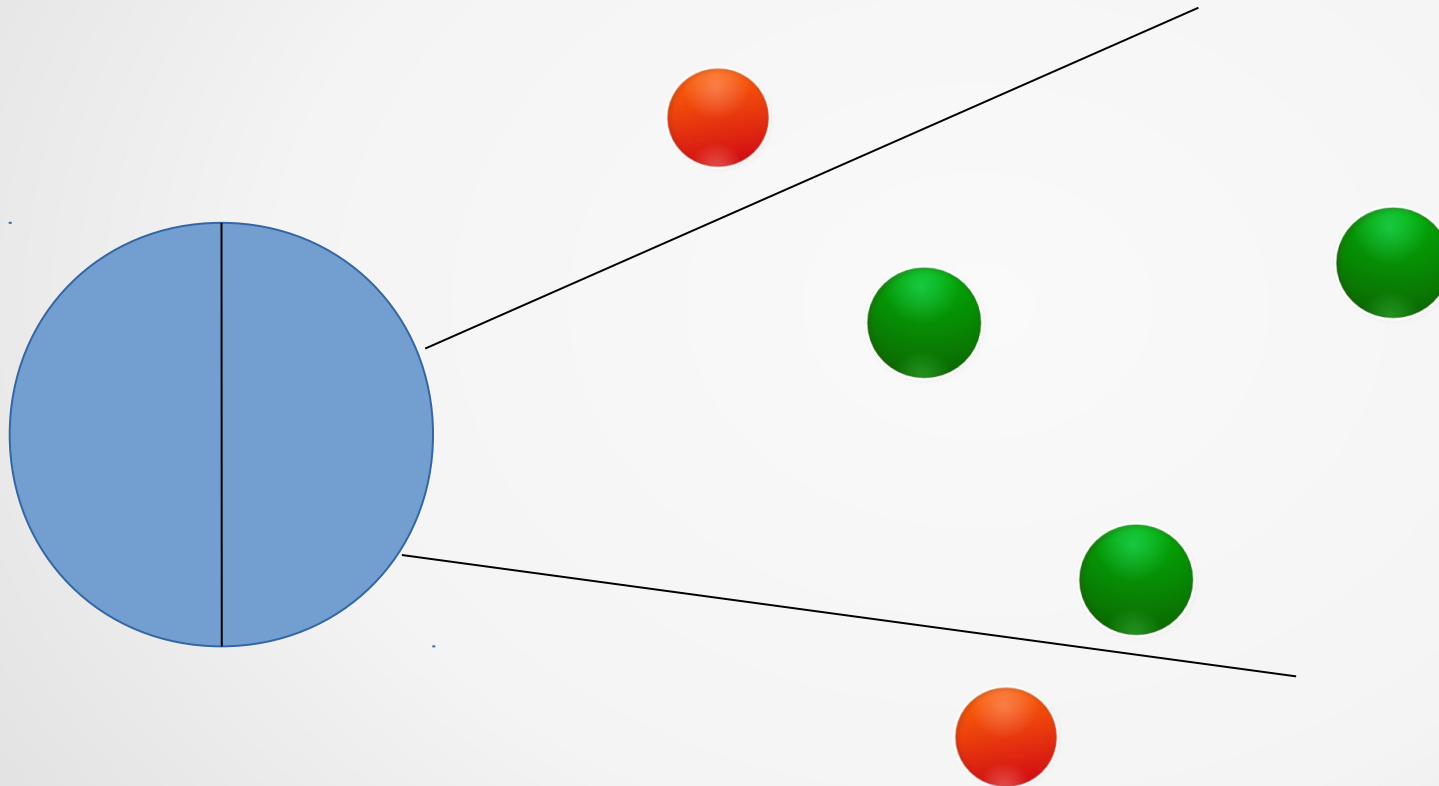
Πότε θεωρείται άκυρη μία ρίψη;



Μια βολή είναι άκυρη.....



1. Όταν η σφαίρα προσγειωθεί έξω από τον τομέα ρίψης.



Μια βολή είναι άκυρη.....



2. Όταν ο αθλητής δεν εγκαταλείψει τη βαλβίδα από τη πίσω πλευρά αφού ανακτήσει την ισορροπία του,
3. ή υπερβεί τον αναστολέα.

Μια βολή είναι άκυρη...



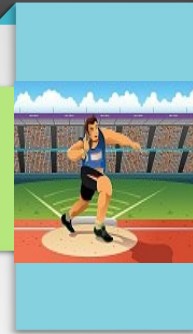
4. Όταν ο αθλητής εγκαταλείψει τη βαλβίδα πριν η σφαίρα αγγίξει το έδαφος μετά τη ρίψη,

και τέλος,

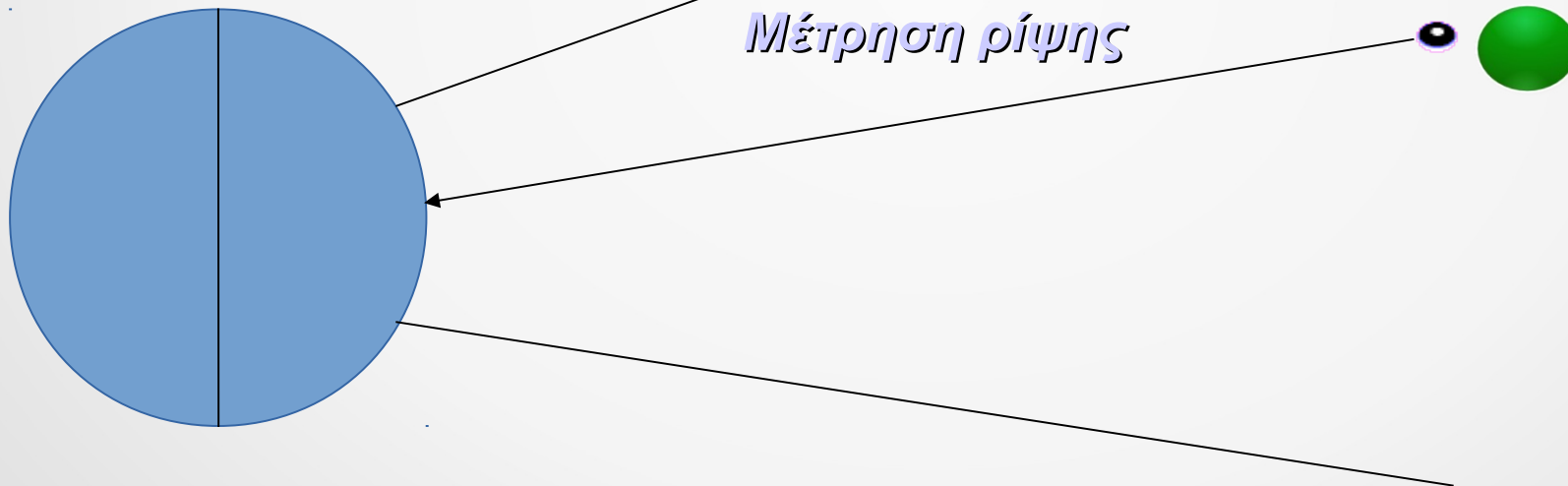
5. Όταν ρίξει τη σφαίρα με τα δύο χέρια και όχι με το ένα.



Πώς μετράμε μία ρίψη;



Από το πλησιέστερο σημάδι που δημιουργήθηκε από την πτώση της σφαίρας μέχρι το εσωτερικό της περιφέρειας της βαλβίδας κατά μήκος μιας ευθείας που περνάει από το κέντρο της βαλβίδας.





Τεχνική ρίψης χωρίς φορά

1ο στάδιο ρίψης



Προετοιμασία του αθλητή και τοποθέτηση της σφαίρας για ρίψη.



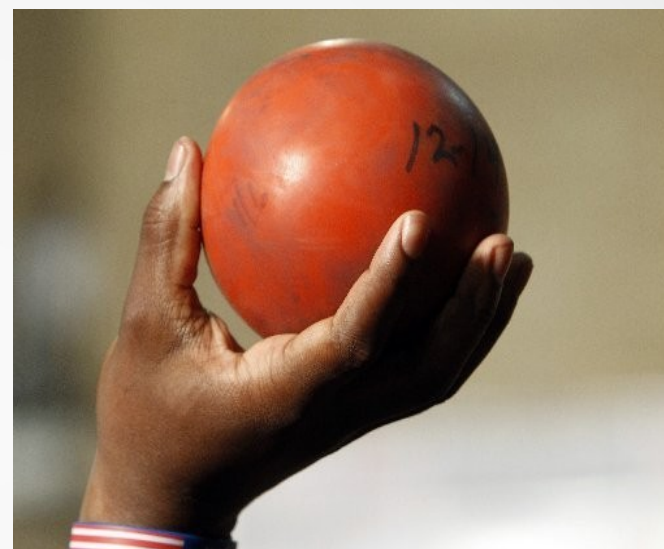
Προετοιμασία



Ο αθλητής εισέρχεται στον κύκλο ρίψης (**βαλβίδα**), με τα πόδια σε διάσταση κάθετα στον αναστολέα.



Τοποθέτηση της σφαίρας



Σε κατάσταση ηρεμίας τοποθετεί τη σφαίρα στα δάχτυλα και στη βάση της παλάμης.

Προσέχουμε, ώστε να μην βάζουμε τη σφαίρα πολύ μέσα στην παλάμη μας γιατί δε θα μπορούμε να την σπρώξουμε σωστά.

... στη συνέχεια την τοποθετεί στο λαιμό και ανοίγει τον αγκώνα στην ευθεία του ώμου.



**Προσοχή!!!
Κολλάμε τη σφαίρα στο λαιμό!!**



ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ:

***Παλάμη καθαρή,
Λαιμός λερωμένος!***

2ο στάδιο: Συσπείρωση



wikiHow to Throw a Shot Put

Ο αθλητής λυγίζει
το πόδι ενώ
ταυτόχρονα
συσπειρώνει το
σώμα του πάνω
στο λυγισμένο
πόδι.

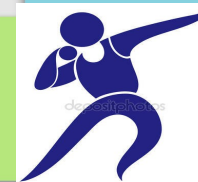
3ο στάδιο:

Στροφή προς την κατεύθυνση ρίψης

Μ' ένα ενεργητικό ανασήκωμα και στροφή της λεκάνης, που ξεκινάει από τα πόδια, φέρεται το στήθος προς τα εμπρός και προς τα πάνω στην κατεύθυνση ρίψεως. Το αριστερό πόδι και η αριστερή πλευρά του σώματος τεντώνονται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να διαφύγει η ορμή της κινήσεως προς τ' αριστερά.



Τελικό στάδιο: Ώθηση-ρίψη



Ώθηση

1. Σπρώχνει δυνατά τη σφαίρα με το χέρι προς τον τομέα ρίψης, σημαδεύοντας *εμπρός και πάνω*.
2. Δίνει ώθηση στη σφαίρα και με τα πόδια.!



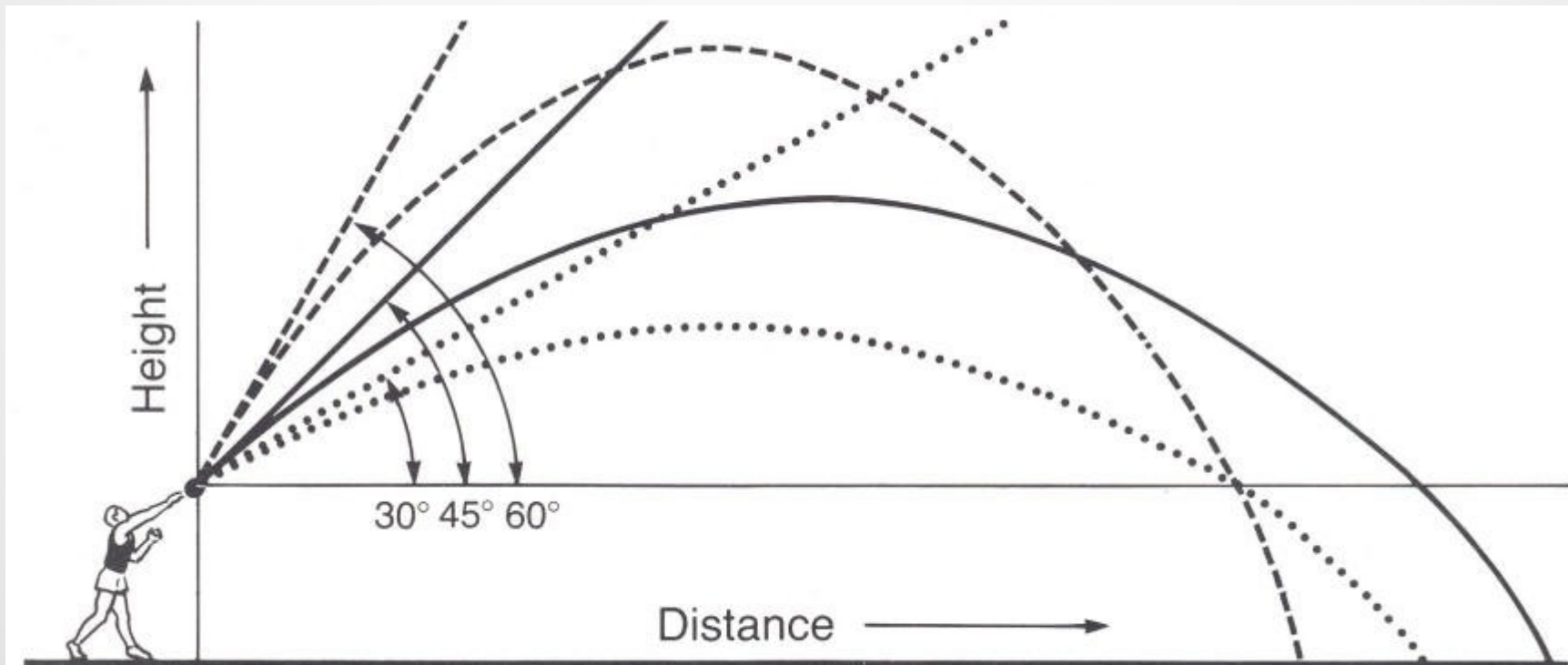
!!!!!!Τα δάχτυλα του χεριού ρίψεως δίνουν την τελευταία ώθηση επιταχύνσεως στη σφαίρα.!!!!



Γωνία ρίψης σφαίρας



Η γωνία ρίψεως πρέπει να είναι μεταξύ 40 και 42 μοιρών.



The parabolic flight path for various release angles

ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ:



ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΡΙΨΗ.....

Αφού πέσει η σφαίρα στο έδαφος, γυρίζουμε προς τα πίσω και προσέχουμε ώστε να βγούμε έξω από το πίσω μισό της βαλβίδας.

Ποιοι όμως παράγοντες βελτιώνουν την επίδοση ενός σφαιροβόλου;



- *Το ύψος του αθλητή*
 - *Η ταχύτητα*
- *Η γωνία απογείωσης*

Σφαιροβολία



Τέλος παρουσίασης