



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Α΄, Β΄ και Γ΄ Λυκείου

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ ΤΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ

Η κυκλική προπόνηση, όπως αναφέρει και η ετυμολογία της λέξης, είναι η προπόνηση που πραγματοποιείται σε «κύκλο». Αυτό σημαίνει ότι έχεις τη δυνατότητα να εκτελείς διάφορες ασκήσεις διαδοχικά, περνώντας από την ολοκλήρωση της μιας στην επόμενη, μετακινούμενος σε **κυκλική φορά**, μέσα σε καθορισμένη χρονική διάρκεια.

Όπως είναι γνωστό κάθε γυμναστικό πρόγραμμα αποτελείται συνήθως από 3 μέρη: την **προθέρμανση**, το **κυρίως μέρος** και την **αποθεραπεία**.

Η προθέρμανση θα προετοιμάσει το σώμα σταδιακά για το κυρίως μέρος και η αποθεραπεία θα επαναφέρει το σώμα σιγά σιγά σε κατάσταση ηρεμίας.

Πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα κυκλικής άσκησης που ακολουθεί συνιστάται μια πεντάλεπτη προετοιμασία του σώματος με **απαλές δυναμικές κινήσεις** όπως για παράδειγμα:

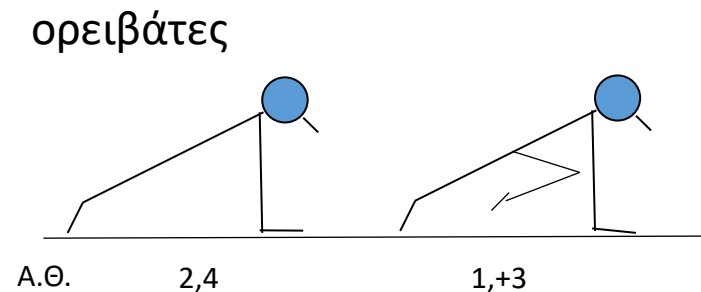
Προθέρμανση (3' – 5')

1. Σημειωτόν 20''
2. Σημειωτόν με περιφορές χεριών μπροστά 20''
3. Σημειωτόν με περιφορές χεριών προς τα πίσω 20''
4. Σημειωτόν με κίνηση των χεριών πάνω και πλάι 20''
5. Σημειωτόν με τα γόνατα να ανεβαίνουν μέχρι το ύψος της μέσης 20''
6. Σημειωτόν με τα γόνατα να ανεβαίνουν μέχρι το ύψος της μέσης με περιφορές χεριών μπροστά 20''
7. Σημειωτόν με τα γόνατα να ανεβαίνουν μέχρι το ύψος της μέσης με περιφορές χεριών προς τα πίσω 20''
8. Σημειωτόν με τα γόνατα να ανεβαίνουν μέχρι το ύψος της μέσης με κίνηση των χεριών πάνω και πλάι 20''
9. Σημειωτόν με τα πόδια να ανεβαίνουν τεντωμένα μέχρι το ύψος της μέσης 20''
10. Σημειωτόν με τα πόδια να ανεβαίνουν τεντωμένα μέχρι το ύψος της μέσης με περιφορές χεριών μπροστά και πίσω εναλλάξ 20''

Επεξήγηση σχημάτων και συμβόλων

Α.Θ. : Αναφέρεται ως η αρχική θέση. Η θέση δηλαδή με την οποία ξεκινάμε την άσκηση και πάντα τοποθετείται πρώτη ξεκινώντας από αριστερά.

Οι αριθμοί κάτω από τις φιγούρες δείχνουν τη σειρά εκτέλεσης των ασκήσεων. Το σημείο + αναφέρεται στο αριστερό άκρο (πόδι ή χέρι ή πλευρά αναλόγως της φιγούρας που βλέπεται). Για παράδειγμα, στην άσκηση «ορειβάτες» πιο κάτω, η αρχική θέση όπως βλέπουμε είναι η θέση για κάμψεις. Η πρώτη κίνηση που εκτελείται είναι η μετακίνηση του δεξιού γόνατος προς τον δεξί αγκώνα (αριθμός 1), η δεύτερη κίνηση είναι η επιστροφή στην αρχική θέση (αριθμός 2), η τρίτη κίνηση είναι η ίδια με την κίνηση με τον αριθμό 1 αφού η φιγούρα είναι η ίδια χρησιμοποιώντας αυτή τη φορά το αριστερό πόδι (αριθμός +3) και τέλος επιστροφή και πάλι στην αρχική θέση (αριθμός 4).



Σημείωση: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κινητό σας τηλέφωνο ή το ρολόι σας για να βάλετε σε λειτουργία την αντίστροφη μέτρηση ρυθμίζοντας αναλόγως τον χρόνο άσκησης/ξεκούρασης που δίνεται πιο κάτω.

ΚΥΚΛΙΚΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

➔ ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΚΑΙ Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

➔ Ο ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΕΙΝΕΤΑΙ ΕΝΔΕΙΚΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ.

Επίπεδο Ασκούμενου	1 ^η Εβδομάδα Χρόνος κάθε άσκησης	2 ^η Εβδομάδα Χρόνος κάθε άσκησης	3 ^η Εβδομάδα Χρόνος κάθε άσκησης	4 ^η Εβδομάδα Χρόνος κάθε άσκησης
Αρχάριοι	15''	15''	20''	20''
Μεσαίο επίπεδο	20''	25''	30''	30''
Προχωρημένοι (Αθλητές)	45''	50''	55''	60''

➔ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: 2 ΜΕ 3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ - ΟΧΙ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ
ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΚΥΚΛΟΥ: ΑΡΧΑΡΙΟΙ 1 ΜΕ 2 ΦΟΡΕΣ, ΜΕΣΑΙΟ 2 ΜΕ 3 ΦΟΡΕΣ, ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ 3 ΜΕ 5 ΦΟΡΕΣ

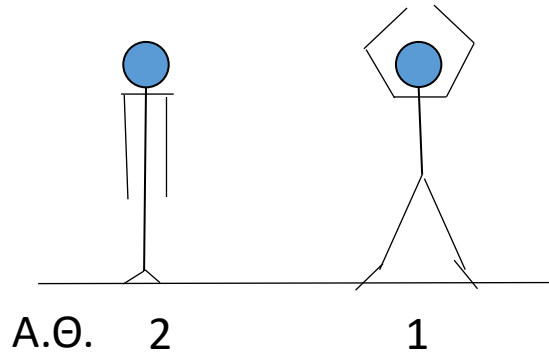
➔ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ: ΕΙΝΑΙ ΙΣΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ (1:1) ΑΝ ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ 15'' ΤΟΤΕ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ 15''

➔ ΧΡΟΝΟΣ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΚΑΘΕ ΚΥΚΛΟΥ (8 ΑΣΚΗΣΕΙΣ) : ΑΝΑΛΟΓΩΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΝΑ ΚΥΜΑΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ 2 ΕΩΣ 5 ΛΕΠΤΑ

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

1. jumping jacks

Σημεία προσοχής

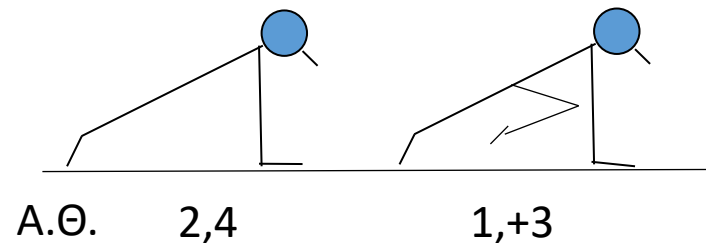


ή

Εναλλακτική
άσκηση
Σχοινάκι

Τα jumping jacks εκτελούνται πάνω στις μύτες των ποδιών καθ' όλη την διάρκεια της άσκησης. Στον αριθμό 1 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2 εκπνοή.

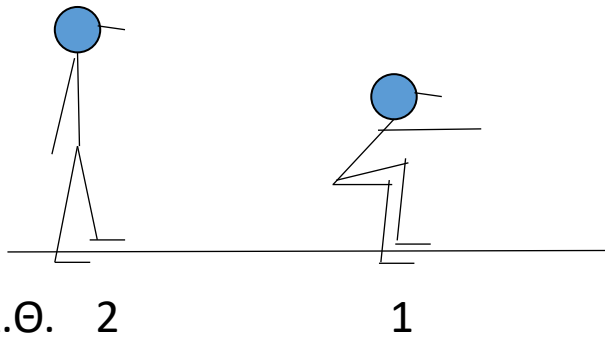
2. ορειβάτες



Κατά την εκτέλεση της άσκησης «ορειβάτες» η κοιλιά μας είναι συνεχώς σε σύσπαση και τα χέρια τεντωμένα. Στον αριθμό 1, +3 κάνω εκπνοή ενώ στον αριθμό 2, 4 εισπνοή.

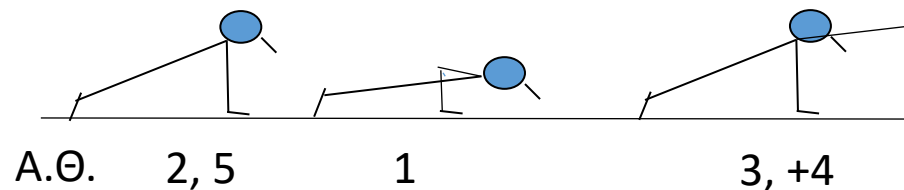
Σημεία προσοχής

3. Καθίσματα



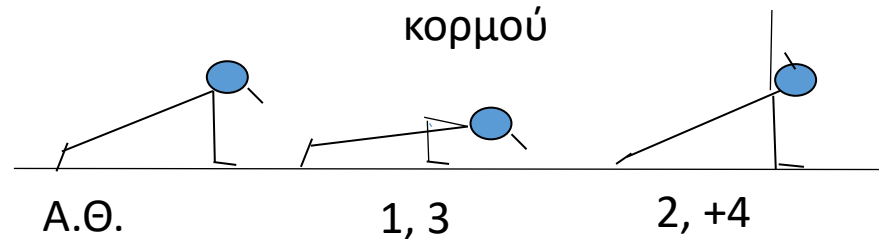
Τα πόδια βρίσκονται ελαφρώς πιο ανοιχτά από το άνοιγμα των ώμων. Η κίνηση ξεκινά πρώτα με τους γλουτιαίους να κατευθύνονται προς τα πίσω και το βάρος να μεταφέρεται στις φτέρνες. Προσοχή τα γόνατα να μην φεύγουν μπροστά από τα δάκτυλα των ποδιών. Στον αριθμό 1 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2 εκπνοή.

4. Κάμψεις με έκταση χεριών στην κορυφή



Καθ' όλη την διάρκεια της κίνησης η κοιλιά είναι σε σύσπαση. Κατά τον αριθμό 1 οι αγκώνες είναι κοντά στο σώμα και οι βραχίονες είναι παράλληλοι με το έδαφος. Κατά τον αριθμό 2 επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Κατά τον αριθμό 3 ανυψώνουμε το ένα χέρι μπροστά τεντωμένο μέχρι το ύψος των ώμων. Στον αριθμό +4 κάνω το ίδιο με το άλλο χέρι. Στον αριθμό 1,3 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2,+4 εκπνοή.

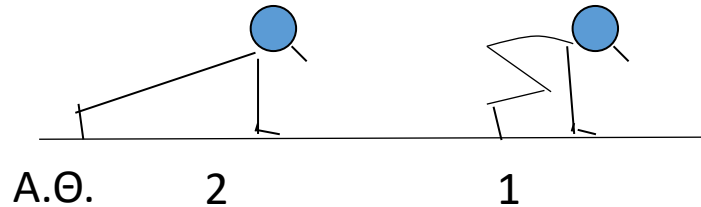
Εναλλακτική άσκηση: Κάμψεις με περιστροφές κορμού



Από την αρχική θέση εκτελείται κάμψη των αγκώνων αριθμός 1, κατά τον αριθμό 2 εκτελείται πλήρης έκταση των αγκώνων και περιστροφή του κορμού με το χέρι τεντωμένο. Ξανά κάμψη στο 3 και περιστροφή από την άλλη πλευρά στο +4. Στον αριθμό 1,3 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2,+4 εκπνοή.

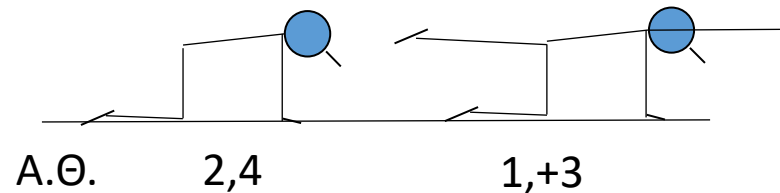
Σημεία προσοχής

5. Συσπείρωση και έκταση του σώματος από θέση κάμψεων



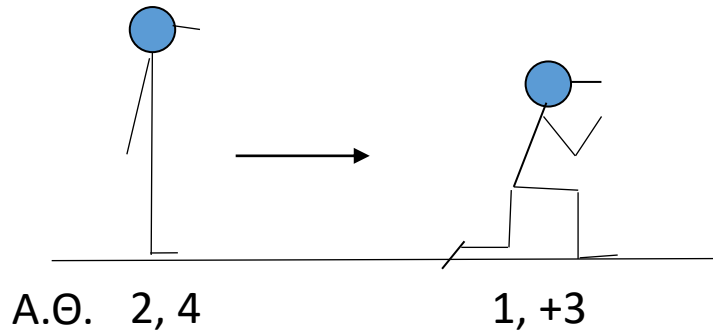
Καθ' όλη την διάρκεια της κίνησης η κοιλιά είναι σε σύσπαση και τα χέρια τεντωμένα. Στην κίνηση 1 μαζεύω τα πόδια ενωμένα μέχρι το επίπεδο των αγκώνων και 2 επιστρέφω στην αρχική θέση. Στον αριθμό 1 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2 εκπνοή.

6. Από γονατιστή στήριξη ανύψωση αντίθετου ποδιού και χεριού («άσκηση σούπερμαν»)



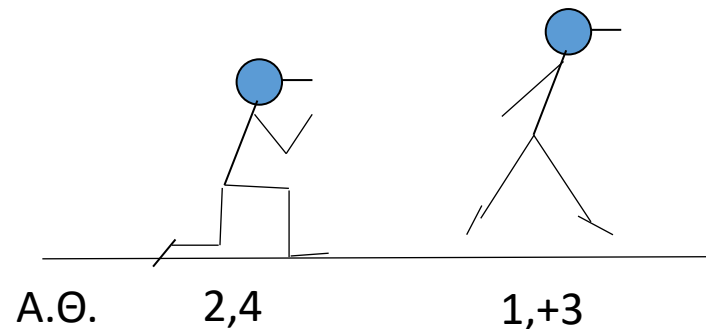
Στην αρχική θέση οι γοφοί είναι πάνω από τα γόνατα και οι ώμοι πάνω από τις παλάμες με την κοιλιά σε σύσπαση. Ανασηκώνω το δεξί χέρι τεντωμένο που ακουμπά το κεφάλι με τον βραχίονα και το αριστερό πόδι επίσης τεντωμένο μέχρι να φτάσουν και τα δύο παράλληλα με το έδαφος και επιστρέφω στην αρχική θέση. Κάνω το ίδιο με το αριστερό χέρι και δεξί πόδι. Στον αριθμό 1, +3 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2,4 εκπνοή.

7. Προβολές Μπροστά Εναλλάξ



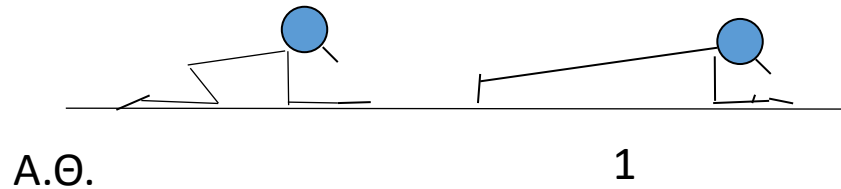
Από όρθια στάση κάνω ένα βήμα μπροστά με το δεξί πόδι χαμηλώνοντας το σώμα ούτως ώστε ο μηρός του μπροστινού ποδιού να είναι παράλληλος με το έδαφος **χωρίς** το γόνατο να περάσει τα δάχτυλα του ποδιού ενώ ο μηρός του πίσω ποδιού είναι κάθετος με το έδαφος αριθμός 1. Στη συνέχεια σπρώχνετε με την φτέρνα του μπροστινού ποδιού και επιστρέφεται στην αρχική θέση αριθμός 2. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο με το αριστερό πόδι +3 και επιστρέφουμε αριθμός 4. Στον αριθμό 1, +3 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2,4 εκπνοή.

Εναλλακτική Άσκηση: Προβολές με
κάθετο άλμα εναλλάξ επιτόπου



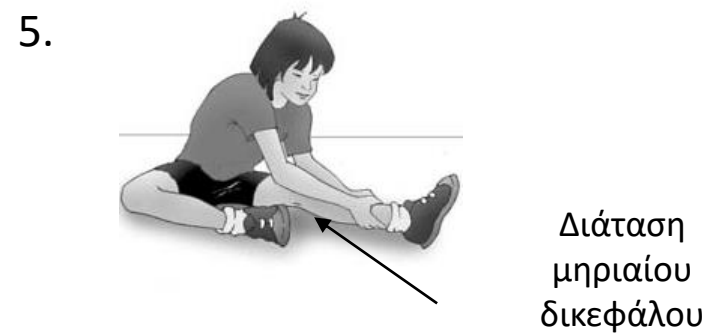
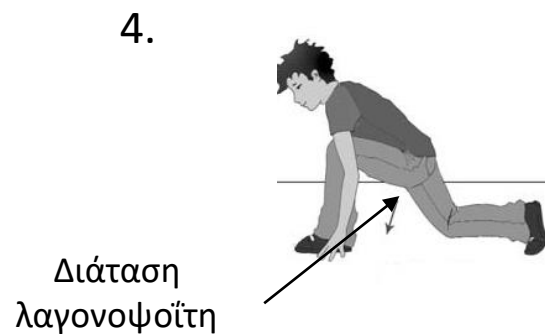
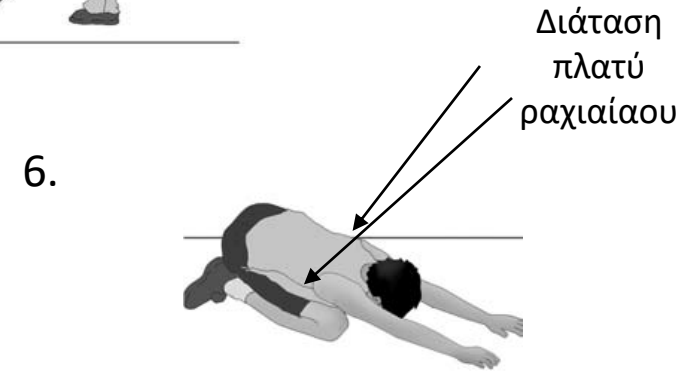
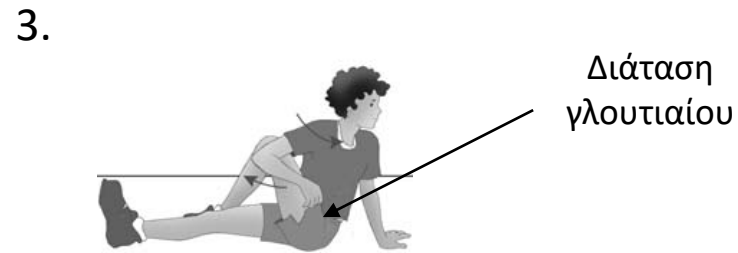
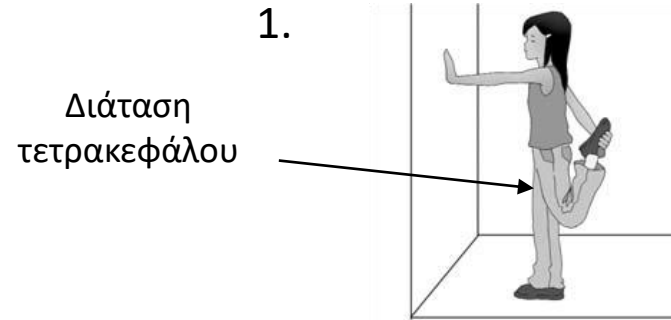
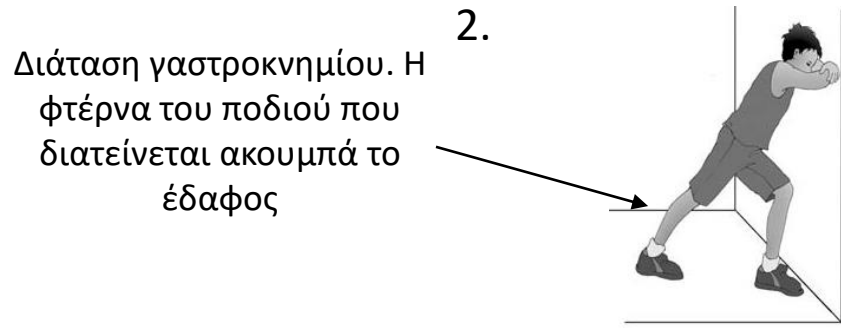
Σε στάση προβολής ως αρχική θέση, εκτελείτε μικρό άλμα 1 και αλλάζετε πόδια στον αέρα και προσγειώνεστε σε θέση προβολής 2 έχοντας το άλλο πόδι μπροστά. Στη συνέχεια επαναλαμβάνεται το άλμα αλλάζοντας πόδια στον αέρα +3 και προσγειώνεστε ξανά στην αρχική θέση 4. Στον αριθμό 2, 4 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 1, +3 εκπνοή.

8. Ισομετρικό κράτημα - Σανίδα



Από γονατιστή θέση με στήριξη στους αγκώνες ευθυγραμμίζετε το σώμα συσπώντας την κοιλιά αριθμός 1 και κρατώ τη θέση για τον ανάλογο χρόνο. Σε περίπτωση που το σώμα ξεφύγει από την ευθυγραμμισμένη στάση σταματήστε την άσκηση και συνεχίστε μόλις νιώσετε έτοιμοι για το υπόλοιπο του χρόνου ή μέχρι το σημείο πάλι που ξεφεύγετε από τη σωστή τεχνική. Αναπνέετε κανονικά καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

Αποθεραπεία: Διατατικές Ασκήσεις που θα πρέπει να εκτελούνται μετά το τέλος του κυρίως προγράμματος : κρατούμε κάθε διάταση 15 δευτερόλεπτα για κάθε μέλος. Επαναλαμβάνουμε 2 φορές την κάθε διάταση.



ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Σύμβουλοι Φυσικής Αγωγής

- Γιώργος Γεωργίου
- Γιώργος Αχνιώτης
- Ηλίας Μαυρομάτης
- Σάββας Σιαμιλής