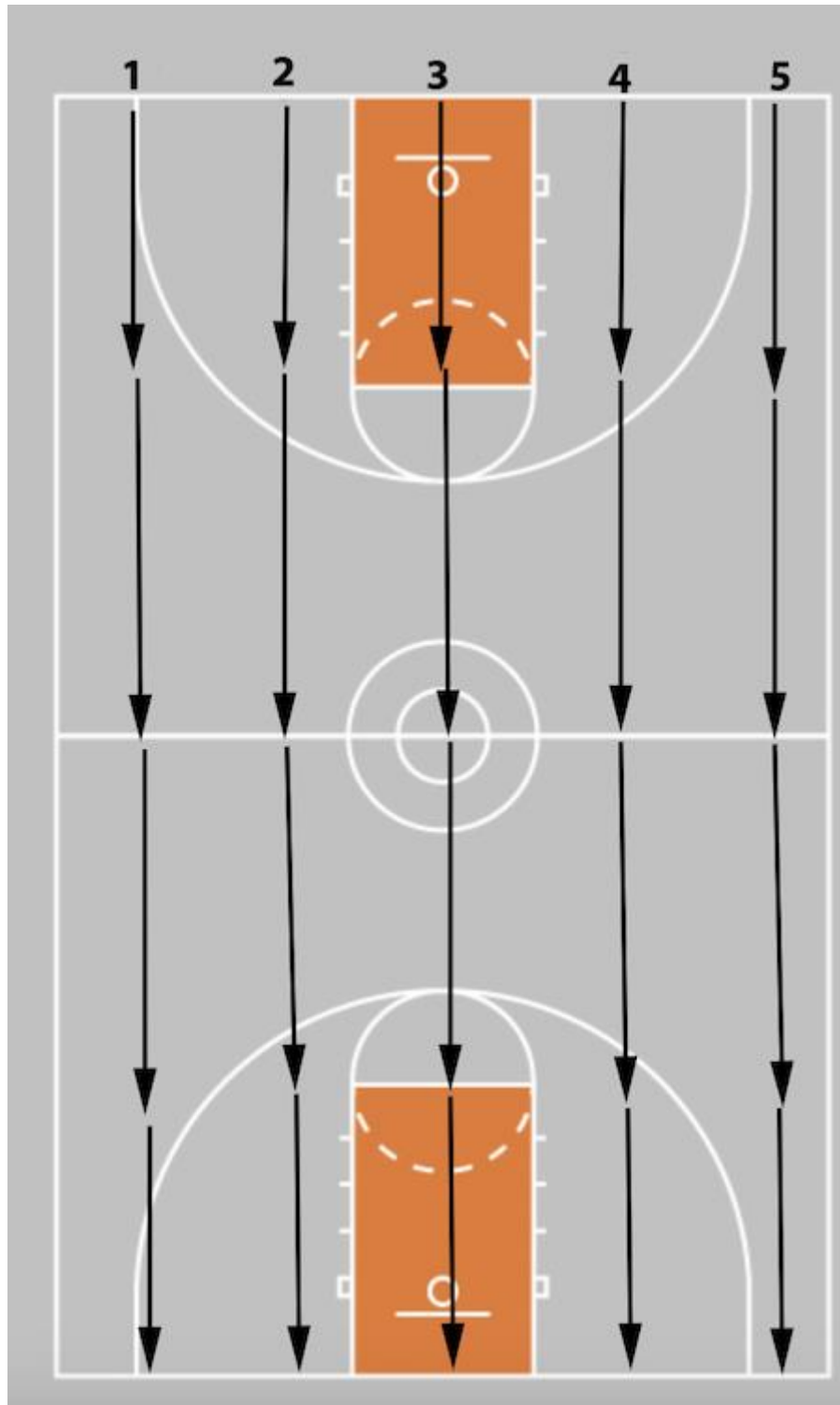
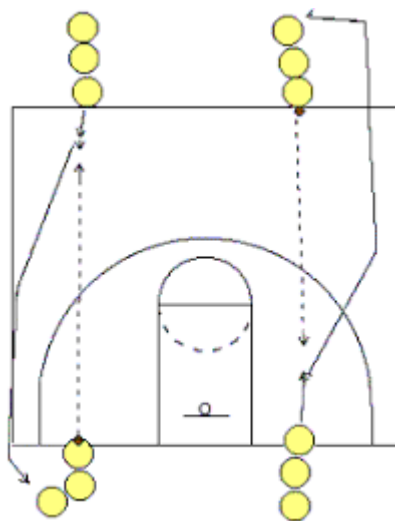


## ΜΠΑΣΚΕΤ: JUMP STOP & PIVOT

Φυσική Αγωγή – Α΄ Γυμνασίου

Τι είναι το Jump Stop (στάση με άλμα)





Το **Jump Stop** είναι τρόπος να σταματάμε σωστά στο μπάσκετ μετά από ντρίμπλα ή πάσα.

☞ Ο παίκτης πηδά και προσγειώνεται με τα δύο πόδια μαζί.

#### ✓ Βασικά σημεία

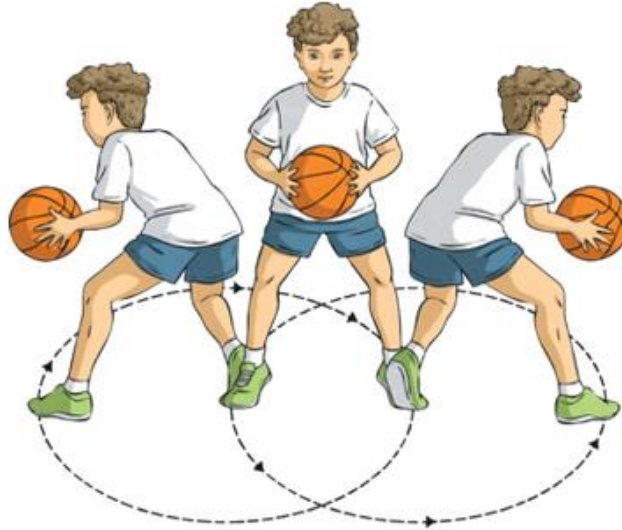
- Και τα δύο πόδια πατούν ταυτόχρονα στο έδαφος
- Τα γόνατα είναι λυγισμένα για ισορροπία

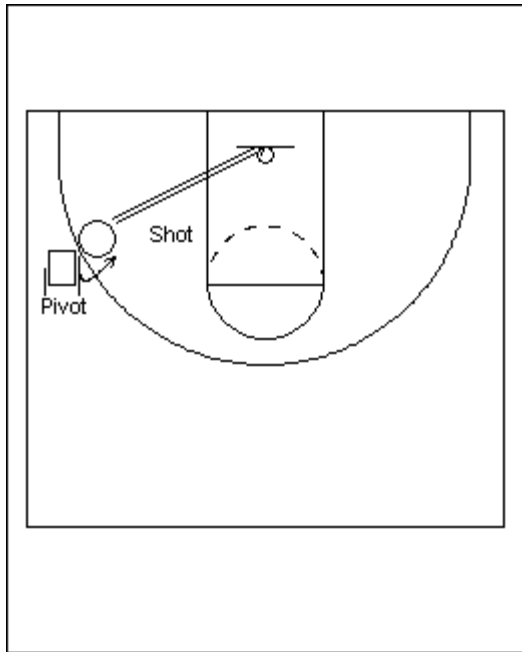
- Μπορούμε μετά να **πασάρουμε** ή να **σουτάρουμε**

#### 🔗 Γιατί το κάνουμε

- Για να **μην κάνουμε βήματα**
- Για να έχουμε **έλεγχο της μπάλας**

#### 📌 Τι είναι το Pivot (στροφή)





Το **Pivot** είναι η **στροφή του σώματος** γύρω από ένα **σταθερό πόδι**, που λέγεται **πόδι άξονας**.

Το ένα πόδι **μένει κολλημένο στο έδαφος**, το άλλο πόδι **κινείται ελεύθερα**.

#### ✓ Βασικά σημεία

- Το **πόδι άξονα(σταθερό)** δεν σηκώνεται
- Στρίβουμε το σώμα για να **προστατεύσουμε τη μπάλα**
- Χρησιμοποιούμε το ρινοτ για **πάσα ή σουτ**

#### ✗ Συχνά λάθη

- Σηκώνουμε το **πόδι άξονα** → **ΒΗΜΑΤΑ**
- Κάνουμε πολλά βήματα χωρίς ντρίμπλα
- Σταματάμε με ένα πόδι (λάθος στάση)

#### □ Να το θυμάσαι εύκολα

- **Jump Stop** = Σταματάω **σωστά**
- **Pivot** = Στρίβω **σωστά**

#### Οδηγία προς μαθητές

Διάβασε το υλικό και προσπάθησε στο μάθημα:

- να σταματάς με **Jump Stop**
- να χρησιμοποιείς **Pivot** πριν πασάρεις