1. . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

*Πίνακας 47 Καρτέλα εξάσκησης με το στιλ Αυτο-ελέγχου.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ενδεικτική καρτέλα εξάσκησης με το στυλ αυτο-ελέγχου** | | | | |
| **ΟΔΗΓΙΕΣ**: Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να μάθεις να εκτελείς σωστά τις ασκήσεις ενδυνάμωσης σύμφωνα με τα κριτήρια σωστής εκτέλεσης. Εκτέλεσε όσες σωστά εκτελεσμένες επαναλήψεις μπορείς σε χρόνο 30’’. Κάνε διάλλειμα 30’’ στη διάρκεια του οποίου κατέγραψε την ποιότητα εκτέλεσής σου σε σχέση με τα βασικά σημεία κάθε άσκησης  χρησιμοποιώντας τα παρακάτω σύμβολα:  √ όταν εκτελείς σύμφωνα με το κριτήριο + όταν χρειάζεσαι βελτίωση | | | | |
| **Άσκηση** | **Κριτήρια εκτέλεσης** | **Προσπάθεια** | | |
| 1η | 2η | 3η |
| Κοιλιακούς: Άρσεις κορμού με τα χέρια: α) τεντωμένα δίπλα στο σώμα, ή β) στο στήθος, ή γ) πίσω από το κεφάλι | Άρση κορμού ως 30ο (μέση στο υπόστρωμα) |  |  |  |
| Γόνατα λυγισμένα, πέλματα στο έδαφος |  |  |  |
| Κάμψεις και τάσεις των αγκώνων: α) με στήριξη στα γόνατα ή β) με στήριξη  στις μύτες των ποδιών | Κορμός σε ευθεία |  |  |  |
| Αγκώνες λυγίζουν - σώμα ακουμπά ελαφρά στο έδαφος |  |  |  |
| Άρσεις κορμού και αντίθετου χεριού- ποδιού | Κεφάλι στην ευθεία του κορμού |  |  |  |
| Ταυτόχρονη άρση χεριού και αντίθετου ποδιού |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Προβολές ποδιών μπροστά | Ελεγχόμενο κατέβασμα, κορμός ευθεία με ελαφριά κλίση μπροστά |  |  |  |
| Γόνατο μπροστινού ποδιού δεν ξεπερνά τις μύτες |  |  |  |