

ΣΥΣΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ



ΛΑΒΕΤΕ ΘΕΣΗ

Κατάλληλη τοποθέτηση των στηριγμάτων στο βατήρα:

- Το δυνατό πόδι μπαίνει μπροστά.
- Η απόσταση από τη γραμμή μετρίεται σε πέλματα: 1-2 μπροστά & $2\frac{1}{2}$ - $3\frac{1}{2}$ πίσω (ή γόνατο του πίσω ποδιού δίπλα στην καμάρα του μπροστινού).
- Κρατήστε χαλαρή στάση. Μοιράστε το βάρος στα χέρια και στα πόδια.
- Τα χέρια είναι κάθετα στο έδαφος, στο άνοιγμα των ώμων, με τον αντίχειρα μέσα και τα δάχτυλα έξω.

.....ΕΤΟΙΜΟΙ

- Ανεβάστε σταθερά τη λεκάνη, έως λίγο ψηλότερα απ' τους ώμους.
- Δημιουργούνται γωνίες στο γόνατο (μπροστά 90° – πίσω $\approx 120^\circ$).
- Κινηθείτε και μεταφέρετε το ΚΒΣ μπροστά. Τα πέλματα πιέζουν στα στηρίγματα.
- Εισπνεύστε.

.....Μπαμ!ΞΕΚΟΛΛΗΜΑ από το ΒΑΤΗΡΑ

- Ωθήστε και τα δυο πόδια στα στηρίγματα προς τα πίσω και κάτω.
- Γίνεται πλήρης έκταση του μπροστινού ποδιού. Κρατήστε τη λεκάνη «μέσα».
- Κάνετε γρήγορο & επίπεδο τον 1ο διασκελισμό, χωρίς άλμα.
- Δυναμικά κινηθείτε με αμφίπλευρη κίνηση των χεριών.
- Εκπνεύστε.

ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ

- Αναπτύξτε υψηλή συχνότητα με δυνατές ωθήσεις.
- Αυξήστε προοδευτικά το μήκος του διασκελισμού και λήψη της δρομικής γωνίας (έως τον 8ο-12ο διασκελισμό).
- Κάνετε δυναμικές αιωρήσεις των χεριών.

.....στο νήμα...ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Διατηρήστε την όρθια θέση του κορμού, την ευθεία πορεία και το βλέμμα να κοιτάει μπροστά.