

Σκυταλοδρομίες – Μεταβίβαση σκυτάλης από κάτω (τεχνική παράδοσης με φωνητικό σύνθημα)



Περιγραφή Δραστηριότητας:

Οργάνωση ομάδας: Δημιουργούνται ομάδες των τεσσάρων. Τα μέλη παρατάσσονται το ένα πίσω από το άλλο σε ευθεία γραμμή. Ο τελευταίος κρατά τη σκυτάλη.

Περιγραφή άσκησης: Ο τελευταίος δίνει τη σκυτάλη στον μπροστινό του, με κίνηση **από κάτω προς τα πάνω**, φωνάζοντας το σύνθημα: «**Χέρι!**». Η σκυτάλη μεταφέρεται ως τον πρώτο, ο οποίος μόλις την παραλάβει, **τρέχει και τοποθετείται τελευταίος στη σειρά**. Η άσκηση επαναλαμβάνεται.

Τεχνική εκτέλεσης:

- Ο λήπτης απλώνει το χέρι του πίσω, τεντωμένο, με την παλάμη ανοιχτή και στραμμένη προς τα κάτω, σχηματίζοντας «V» με τα δάχτυλα (αντίχειρας - δείκτης).
- Η παράδοση γίνεται **σταθερά και ελεγχόμενα εντός της ζώνης αλλαγής**, χωρίς απότομες κινήσεις.
- Ο δότης τοποθετεί με ακρίβεια τη σκυτάλη στην παλάμη του μπροστινού, χωρίς να ταλαντεύει το χέρι του.
- Ο λήπτης κρατά το χέρι σταθερό, για να εξασφαλίσει την ασφαλή παραλαβή, αποφεύγοντας τον κίνδυνο να πέσει η σκυτάλη.
- Το φωνητικό σύνθημα «Χέρι!» είναι απαραίτητο ειδικά στις πρώτες επαναλήψεις.

Προοδευτική δυσκολία:

- Εκτελέστε πρώτα σε ρυθμό βαδίσματος.
- Καθορίστε **ζώνη αλλαγής 3-6 μ.** με σημάδια στο έδαφος.
- Στη συνέχεια εκτελέστε με **χαλαρό τρέξιμο**, χωρίς να κοιτάζετε πίσω. Ακούτε το σύνθημα για να απλώσετε το χέρι σας.

Οπτική επαφή επιτρέπεται μόνο στις πρώτες προσπάθειες.

Σημαντικές επισημάνσεις:

- Να διατηρείτε σταθερά το μήκος ενός χεριού μεταξύ δότη και λήπτη.
- Αν ο δότης παραδίδει με το **δεξί χέρι**, ο λήπτης να παραλαμβάνει με το **αριστερό**, και αντίστροφα.

- Χρησιμοποιήστε σημάδια στο έδαφος ώστε ο λήπτης να ξεκινά **μόλις ο δότης πατήσει το σημείο αλλαγής**.