

# Ρίξιμο κάτω από τον ώμο

## Υλικά:

- Μπάλα μικρή ή μαξιλαράκι ή ένα ζευγάρι κάλτσες ή άλλο υλικό που υπάρχει στο σπίτι
- 2 στεφάνια διαφορετικού μεγέθους ή σχοινί (για να φτιάξετε κύκλο)
- 1 μπουκάλι πλαστικό μεγάλο με λίγο νερό ή άλλος παρόμοιος στόχος (κώνος, κλπ)

## Οδηγίες:

Το παιδί ρίχνει την μπάλα (ή άλλο διαθέσιμο υλικό) **κάτω από τον ώμο** στοχεύοντας να βρει τον στόχο.

## Κερδίζει:

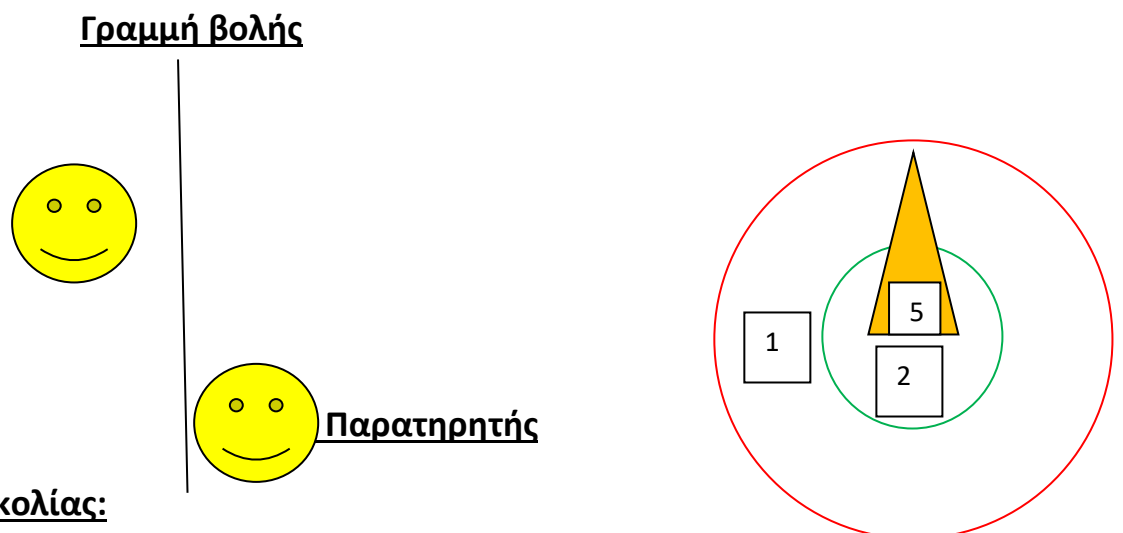
- 5 βαθμούς αν βρει τον στόχο (μπουκάλι ή κώνος)
- 2 βαθμούς αν μπει στο μικρό στεφάνι (κύκλο)
- 1 βαθμό αν μπει στο μεγάλο στεφάνι (κύκλο)
- **2 επιπλέον βαθμούς αν ρίχνει με το σωστό τρόπο (κρίνει ένας παρατηρητής)**

## Παρατηρητής:

Ένα άλλο παιδί ή ενήλικας με τη βοήθεια του εντύπου παρακολούθησης (μέσω ηλεκτρονικής συσκευής):

- 1) Ελέγχει τη στάση του σώματος του παιδιού που ρίχνει και το βαθμολογεί
- 2) Ελέγχει αν πάτησε ή πέρασε τη γραμμή βολής το παιδί που ρίχνει
- 3) Λέει το σκορ στο παιδί που έριξε

Αλλάζετε ρόλους μεταξύ σας μετά από κάποιες ρίψεις.



## Επίπεδα δυσκολίας:

1. Ρίξε την μπάλα από τη γραμμή βολής
2. Ρίξε την μπάλα από πιο μακρινή θέση
3. Ρίξε την μπάλα με το αδύναμο σου χέρι

# Ρίξιμο κάτω από τον ώμο (κύλιση)

## Υλικά:

- 10 Κορύνες ή πλαστικά μπουκάλια με νερό
- Μπάλα μεγάλη

## Οδηγίες:

Το κάθε παιδί ρίχνει την μπάλα του **κάτω από τον ώμο με κύλιση** στοχεύοντας να ρίξει τις κορύνες ή τα μπουκάλια.

## Κερδίζει:

- 10 βαθμούς αν ρίξει όλες τις κορύνες (μπουκάλια)
- 1 βαθμό για κάθε κορύνα (μπουκάλι) που ρίχνει
- **2 επιπλέον βαθμούς αν ρίχνει με το σωστό τρόπο (κρίνει ο παρατηρητής)**

## Παρατηρητής:

Ένα άλλο παιδί ή ενήλικας με τη βοήθεια του εντύπου παρακολούθησης (μέσω ηλεκτρονικής συσκευής):

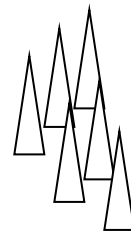
- 1) Ελέγχει τη στάση του σώματος του παιδιού που ρίχνει και το βαθμολογεί
- 2) Ελέγχει αν πάτησε ή πέρασε τη γραμμή βολής το παιδί που ρίχνει
- 3) Λέει το σκορ στο παιδί που έριξε

Αλλάζετε ρόλους μεταξύ σας μετά από κάποιες ρίψεις.

### Γραμμή βολής



### Παρατηρητής



## Επίπεδα δυσκολίας:

1. Ρίξε την μπάλα με το αδύναμο σου χέρι
2. Ρίξε την μπάλα από πιο μακρινή θέση

# Ρίξιμο πάνω από τον ώμο

## Υλικά:

- 8 μπουκάλια πλαστικά με λίγο νερό
- Μπάλα μικρή ή μαξιλαράκι ή ένα ζευγάρι κάλτσες ή άλλο υλικό που υπάρχει στο σπίτι
- 1 κασόνι ή άλλος στόχος

## Οδηγίες:

Το κάθε παιδί ρίχνει την μπάλα του πάνω από τον ώμο στοχεύοντας να ρίξει τα μπουκάλια ή να πετύχει τον άλλο στόχο.

## Κερδίζει:

- 10 βαθμούς αν ρίξει όλους τα μπουκάλια
- 1 βαθμό για κάθε μπουκάλι που ρίχνει
- 2 βαθμούς αν την ρίξει στον στόχο
- 2 επιπλέον βαθμούς αν ρίχνει με το σωστό τρόπο (κρίνει ο παρατηρητής)

## Παρατηρητής:

Ένα άλλο παιδί ή ενήλικας με τη βοήθεια του εντύπου παρακολούθησης (μέσω ηλεκτρονικής συσκευής):

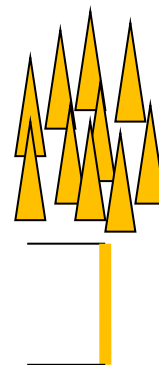
- 1) Ελέγχει τη στάση του σώματος του παιδιού που ρίχνει και το βαθμολογεί
- 2) Ελέγχει αν πάτησε ή πέρασε τη γραμμή βολής το παιδί που ρίχνει
- 3) Λέει το σκορ στο παιδί που έριξε

Αλλάζετε ρόλους μεταξύ σας μετά από κάποιες ρίψεις.

## Γραμμή βολής



Παρατηρητής



## Επίπεδα δυσκολίας:

1. Ρίξε με το αδύναμο σου χέρι
2. Ρίξε την μπάλα από πιο μακρινή θέση

# Ρίξιμο πάνω από τον ώμο

## Υλικά:

- Μπάλες διαφορετικού μεγέθους ή άλλοι διάφοροι στόχοι
- Μπάλα μεγάλη (στόχος)
- Μπάλα μικρή ή μαξιλαράκι ή ένα ζευγάρι κάλτσες ή άλλο υλικό που υπάρχει στο σπίτι

## Οδηγίες:

Το κάθε παιδί ρίχνει πάνω από τον ώμο στοχεύοντας να ρίξει τις μπάλες διαφορετικών μεγεθών ή παρόμοιους στόχους.

## Κερδίζει:

- Τόσους βαθμούς όσους αντιστοιχούν στο μέγεθος της μπάλας (όσο πιο μικρή είναι ο στόχος τόσο περισσότερους βαθμούς κερδίζω). Ορίστε τους βαθμούς εσείς.
- **2 επιπλέον βαθμούς αν ρίχνει με το σωστό τρόπο (κρίνει ο παρατηρητής)**

## Παρατηρητής:

Ένα άλλο παιδί ή ενήλικας με τη βοήθεια του εντύπου παρακολούθησης (μέσω ηλεκτρονικής συσκευής):

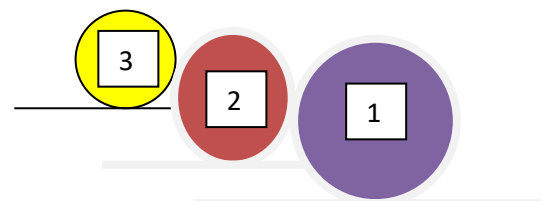
- 1) Ελέγχει τη στάση του σώματος του παιδιού που ρίχνει και το βαθμολογεί
- 2) Ελέγχει αν πάτησε ή πέρασε τη γραμμή βολής το παιδί που ρίχνει
- 3) Λέει το σκορ στο παιδί που έριξε

Αλλάζετε ρόλους μεταξύ σας μετά από κάποιες ρίψεις.

## Γραμμή βολής



Παρατηρητής



## Επίπεδα δυσκολίας:

1. Ρίξε στους στόχους με το αδύναμο σου χέρι
2. Ρίξε στους στόχους από πιο μακρινή θέση
3. Ρίξε σε κινούμενο στόχο (μπάλα στόχος)

## Βασικά τεχνικά σημεία της ρίψης πάνω από τον ώμο

1. Το χέρι που θα ρίξει ξεκινά από **πίσω και πάνω** από τον ώμο.
2. Το **αντίθετο χέρι είναι ανοιχτό μπροστά** και δείχνει προς το στόχο.
3. Το **αντίθετο πόδι είναι μπροστά** για καλύτερη ισορροπία.
4. Το **βλέμμα είναι συγκεντρωμένο στο στόχο**.
5. Κατά τη ρίψη μεταφέρω το βάρος μου στο μπροστινό πόδι και **συνεχίζω την κίνηση του χεριού**.



Σημεία 1-4



Σημείο 5

## Βασικά τεχνικά σημεία της ρίψης κάτω από τον ώμο (κύλιση)

1. Το χέρι που θα ρίξει ξεκινά από πίσω και κάτω από τον ώμο.
2. Το αντίθετο χέρι είναι ανοιχτό μπροστά και δείχνει προς το στόχο.
3. Το αντίθετο πόδι είναι μπροστά για καλύτερη ισορροπία.
4. Το βλέμμα είναι συγκεντρωμένο στο στόχο.
5. Κατά τη ρίψη μεταφέρω το βάρος μου στο μπροστινό πόδι και συνεχίζω την κίνηση του χεριού.

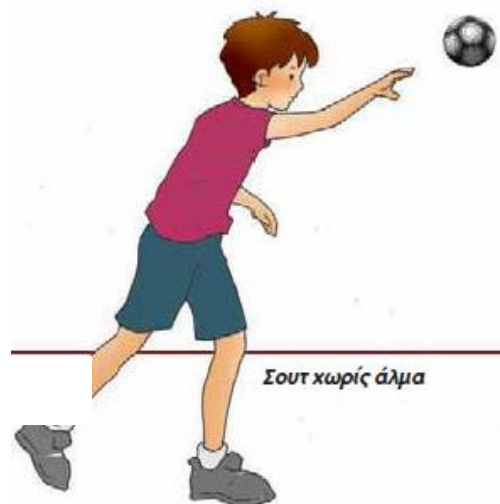


## Βασικά τεχνικά σημεία της ρίψης πάνω από τον ώμο

1. Το χέρι που θα ρίξει ξεκινά από **πίσω και πάνω** από τον ώμο.
2. Το **αντίθετο χέρι είναι ανοιχτό μπροστά** και δείχνει προς το στόχο.
3. Το **αντίθετο πόδι είναι μπροστά** για καλύτερη ισορροπία.
4. Το **βλέμμα είναι συγκεντρωμένο στο στόχο**.
5. Κατά τη ρίψη μεταφέρω το βάρος μου στο μπροστινό πόδι και **συνεχίζω την κίνηση του χεριού**.



Σημεία 1-4



Σημείο 5

## Βασικά τεχνικά σημεία της ρίψης κάτω από τον ώμο

1. Το χέρι που θα ρίξει ξεκινά από **πίσω και κάτω** από τον ώμο.
2. Το **αντίθετο χέρι είναι ανοιχτό μπροστά** και δείχνει προς το στόχο.
3. Το **αντίθετο πόδι είναι μπροστά** για καλύτερη ισορροπία.
4. Το **βλέμμα είναι συγκεντρωμένο στο στόχο**.
5. Κατά τη ρίψη μεταφέρω το βάρος μου στο μπροστινό πόδι και **συνεχίζω την κίνηση του χεριού**.

