

**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

*ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ*

**ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:**

Η ακροβατική γυμναστική στις αθλητικές διοργανώσεις

**ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:**

076

**ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**  
**E.C.T.S.**

**ΔΙΔΑΣΚΩΝ:**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	Κυριαλάνης Πασχάλης	
ΒΑΘΜΙΔΑ	Επικ. Καθηγητής	
ΓΡΑΦΕΙΟ		
ΤΗΛ. / E-MAIL		pkiriala@phyed.duth.gr
Άλλοι διδάσκοντες		

**ΤΟΜΕΑΣ**

(που ανήκει το μάθημα)

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ**

**ΕΤΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ :**    Α' ☐                    Β' ☐                    Γ' ☒                    Δ' ☐

**ΕΞΑΜΗΝΟ:**                                    ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ☐                    ΕΑΡΙΝΟ ☒

**ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:**   ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ ☒                    ΕΠΙΛΟΓΗΣ ☐

**ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:**

ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2
ΕΞΑΜΗΝΟ	26

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ**

**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ**

(μόνο για τα μαθήματα του Γ' & Δ' έτους)

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
-------------	---------------------

**ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ☒

ΑΓΓΛΙΚΗ ☐

## ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ - ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(ικανότητες που αποκτούνται & αποτελέσματα μάθησης)

Απόκτηση γενικών κινητικών ικανοτήτων και γνώση προπόνησης των βασικών αθλημάτων της γυμναστικής όπως ενόργανη και ακροβατική γυμναστική με την χρήση βοηθητικών οργάνων (τραμπολίνου, πληνθία, βατήρες) και με την συνοδεία μουσικής, για την συμμετοχή σε αθλητικές διοργανώσεις που δεν έχουν τον χαρακτήρα των αγώνων.

Με την ολοκλήρωση των μαθημάτων οι φοιτητές και φοιτήτριες θα είναι σε θέση να ετοιμάζουν διάφορα γυμναστικά προγράμματα σε διάφορες αθλητικές εκδηλώσεις.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

1. Αλματικές κυβιστήσεις με την χρήση του μικρού τραμπολίνου
2. Ασκήσεις επίδειξης με την χρήση του μικρού τραμπολίνου και των εφελτηρίων, του ιππαρίου και άλλων οργάνων (ράβδοι, κορδέλες, τύμπανα, καρέκλες, σκάλες κλπ), για σύνθεση προγραμμάτων γενικής γυμναστικής
3. Ασκήσεις επιδεξιότητας και συγχρονισμού με κυβιστήσεις, κατακόρυφους, τροχούς, τροχοστροφές
4. Απλές ασκήσεις μετακίνησης με ζευγάρια
5. Βασικές λαβές και θέσεις για στατικές ακροβατικές
6. Βασικές θέσεις για ένα άτομο σε αρχικό επίπεδο, μεσαίας και υψηλής δυσκολίας
7. Βασικές θέσεις για δύο άτομα σε αρχικό επίπεδο, μεσαίας και υψηλής δυσκολίας
8. Βασικές θέσεις για τρία άτομα σε αρχικό επίπεδο, μεσαίας και υψηλής δυσκολίας
9. Βασικές θέσεις για περισσότερα από τρία άτομα σε αρχικό επίπεδο, μεσαίας και υψηλής δυσκολίας
10. Συνδυασμός της μουσικής με απλές γυμναστικές ασκήσεις
11. Επιλογή θεμάτων και προγράμματα γενικής γυμναστικής. Θεατρικές παραστάσεις με γυμναστικά στοιχεία
12. Σύνθεση και παρουσίαση προγράμματος από τους φοιτητές-τριες
13. Σύνθεση προγράμματος από τους φοιτητές-τριες

## ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ:

Το μάθημα περιλαμβάνει 13 δίωρες διαλέξεις στην θεωρία και πράξη, σε θέματα σχετικά με τους κανόνες διδασκαλίας, μάθησης και εξάσκησης στην γυμναστική για αθλητικές διοργανώσεις.

**ΤΡΟΠΟΣ/ΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

**ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (80%)**

1. Ενδιαφέρον και συμμετοχή στο μάθημα (20%)
2. Συμμετοχή στα δρώμενα της γυμναστικής -αγώνες, συνέδρια, σεμινάρια-αθλητικές επιδείξεις (30%)
3. Σύνθεση προγράμματος από 6-8 άτομα (50%)

**ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (20%)**

1. Εργασίες σχετικές με το αντικείμενο (20%)
2. Γραπτές εξετάσεις στην τεχνική – μεθοδική (80%)

**ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ & ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

1. –Π. ΚΥΡΙΑΛΛΑΝΗΣ. ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ (ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ)
2. –
3. –
4. –
5. –

**DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE**

**UNDERGRADUATE PROGRAM**

**COURSE TITLE:**

Acrobatic gymnastics in the athletic festivals

**COURSE CODE:**

076

**CREDITS (E.C.T.S.)**

**TEACHING PERSON:**

NAME	Paschalis Kirialanis	
POSITION	Assist. Professor	
OFFICE		
TEL. / E-MAIL		pkiriala@phyed.duth.gr
OTHER INSTRUCTORS	N. Prantsidou, S. Kazaka	

<b>SECTOR OF THE COURSE</b>	<b>TRAINING</b>
-----------------------------	-----------------

**YEAR OF TEACHING:** 1ST ☐ 2ND ☐ 3RD ☒ 4TH ☐

**SEMESTER:** FALL ☐ SPRING ☒

**COURSE TYPE:** OBLIGATORY ☒ ELECTIVE ☐

**COURSE DURATION:**

PER WEEK	2
PER SEMESTER	13

**DIRECTION****SPECIALIZATION**

*(only for 3<sup>rd</sup> & 4<sup>th</sup> year courses)*

TRAINING	GYMNASTICS
----------	------------

**LANGUAGE OF TEACHING:** GREEK ☒ ENGLISH ☐

**AIM OF THE COURSE**

*(acquired skills & learning outcome)*

Acquisition of general kinetic abilities and knowledge of training the basic events of gymnastics such as acrobatics and equipment gymnastics by using the apparatus (trampoline, vault horse, spring boards) for participating in non comparing gymnastics events. By the end of the course students will be able to plan non comparing gymnastics programs in athletic festivals.

**COURSE CONTENTS** *(outline – titles of lectures)*

1. Dive forward roll using mini trampolines
2. Exercises for show with the use of the mini trampoline and the horse and other equipments
3. Synchronized exercises using rolls, handstands, cartwheels, round offs
4. Moving Simple exercises for two performers

5. Handgrips and basic positions for pyramids
6. Basic positions for one performer for beginners, intermediate and advanced
7. Double balances for two performers for beginners, intermediate and advanced
8. Triple balances for beginners, intermediate and advanced
9. Pyramids for more than three performers for beginners, intermediate and advanced
10. Music combination with simple gymnastics exercises
11. Selections of topics and gymnastics festivals. Theatrical performance with the use of gymnastics elements
12. Program composition from the students
13. Program composition from the students

#### **TEACHING METHOD:**

This course includes 13 two-hour lectures on topics related to principles of teaching, learning and performing gymnastics for festivals

#### **ASSESSMENT:**

Assessments includes practice and theories

##### **PRACTICE PART (80%)**

1. Interest and participation to the lesson (20%)
2. Participation in gymnastics seminars, gymnastic festivals and gymnastic competitions (30%)
3. Performance the program combination by 6-8 students (50%)

##### **THEORETICAL PART (20%)**

3. Home works related to the subject (20%)
4. Writing exams in techniques-methods (80%)

#### **OBLIGATORY & SUGGESTED BIBLIOGRAPHY:**

1. Π. ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ. ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ (ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ).