

4<sup>ο</sup>



# ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις  
στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό

2-4 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023, ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

## Εφαρμοσμένο σεμινάριο

«Εισαγωγή στην τέχνη της μετακίνησης (Parkour)»

**Ημερομηνία:** Κυριακή 5 Μαρτίου 2023

**Ώρα:** 12:00–14:00

**Τόπος:** Κλειστό γυμναστήριο Αναρρίχησης-Παρκούρ, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Πανεπιστημιούπολη  
Θέρμης

**Αριθμός συμμετεχόντων:** Μέχρι 20

**Υπεύθυνος φροντιστηρίου:** Δημήτριος Καϊμακάμης, Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

### Διδάσκοντες

Δημήτριος Καϊμακάμης, Θανάσης Χατζηαθανασίου, Χάρης Κουτσουκίδης

### Περιεχόμενο

Το parkour είναι πλέον άθλημα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής (FIG) και της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας (ΕΓΟ) και υποψήφιο ολυμπιακό άθλημα. Το σεμινάριο απευθύνεται σε αρχάριους που θέλουν να γνωρίσουν την τέχνη της μετακίνησης (parkour) και να την εντάξουν σε διάφορα προγράμματα fitness. Μέσα από ασκήσεις με παιγνιώδη μορφή και με την κατάλληλη μεθοδολογία, οι συμμετέχοντες/-ουσες θα γνωρίσουν όλα τα βασικά στοιχεία: άλματα precision jumps, τεχνική στην προσγείωση, διάφορα περάσματα εμποδίων, σκαρφάλωμα, απόσβεση πτώσης (parkour roll), τεχνική στην ισορροπία, αιωρήσεις κ.τ.λ.

### Πρόγραμμα

- Θεωρία
- Προθέρμανση
- Εισαγωγή στο πρώτο μέρος (ασκήσεις σε ομάδες)
- Διάλειμμα
- Δεύτερο μέρος
- Αποθεραπεία

### Ιδιαιτερες απαιτήσεις

- Αθλητικά παπούτσια τύπου running
- Αθλητικά άνετα ρούχα
- Νερό

### Τηλέφωνο επικοινωνίας

6978350493