

ΘΕΜΑ 4^ο

Ένας φίλος σας θέλει να εφαρμόσει διάταση και σας ζητάει τη γνώμη σας.

α) Ποιες είναι οι κυριότερες τεχνικές διατάσεων; (μονάδες 9) Ποια διάταση θα του προτείνατε που θα του εξασφαλίζει μεγαλύτερη ασφάλεια; (μονάδες 6)

β) Αν ο φίλος σας θέλει να βελτιώσει την ισορροπία σε μια άρθρωση και ταυτόχρονα να αυξήσει τον συντονισμό ποια τεχνική θα του προτείνατε; (μονάδες 10)

Μονάδες 25