

AKONTIO

MAPINA ZANNA
Γ2





ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΚΟΝΤΙΟ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ?

- Το ακόντιο είναι άθλημα του στίβου.
- είναι ένα σιδερένιο κοντάρι που έχει μία μύτη για να καρφωθεί στο έδαφος.



ΠΩΣ ΤΟ ΚΡΑΤΑΣ?

- Το ακόντιο το κρατάς με δύο τρόπους με τα δύο δάχτυλα ή με την γροθιά σου από την Λαβή.

Τι είναι αυτό?

- Η λαβή είναι ένα σκοινί που είναι τυλιγμένο γύρω γύρω από το κοντάρι

ΠΟΣΑ ΚΙΛΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ

Υπάρχουν ακόντια με διαφορετικό βάρος και μήκος: το 300κοσάρι, το 400κοσάρι και το 500κοσάρι που είναι 2 m, το 600κοσάρι, το 700κοσάρι και το 800κοσάρι που είναι 3 m.

Το ποιο χρησιμοποιείς εξαρτάται από την ηλικία, π.χ. 13 με 14 χρονών θα ξεκινήσεις με 500κοσάρι και περίπου 17 με 18 χρονών με 800κοσάρι.

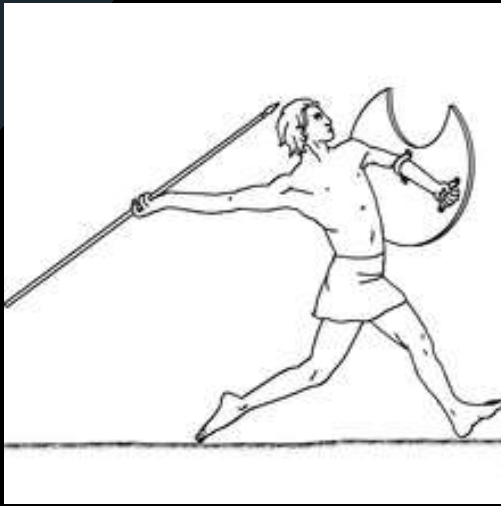


ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΩ ΑΚΟΝΤΙΟ



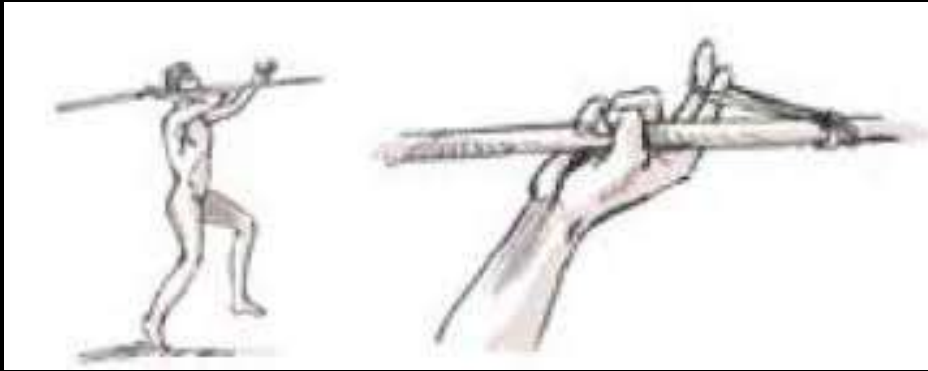
Πριν ξεκινήσει κάποιος ακόντιο πρέπει να εξασκηθεί με άλλα αντικείμενα όπως το vortex και το ακόντιο από φελιζόλ
Γίνετε αυτό επειδή το παιδί πρέπει να συνηθίσει το βάρος αλλά και την τεχνική του ακοντίου για όταν κάνει.





ΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΑΚΟΝΤΙΟ

- Το αρχαίο **ακόντιο** ήταν ένα ξύλινο κοντάρι, μήκους περίπου 1,70 μ. και διαμέτρου περίπου 3,5 εκατοστών. Στη μια άκρη ήταν μυτερό.
- Η λαβή του επίσης δεν ήταν τοποθετημένη γύρω από το κοντάρι, αλλά ήταν μια θηλιά και την κρατούσαν με τα δάχτυλα.



Ο Όμηρος αναφέρει ότι Αχαιοί όταν δεν πολεμούσαν έξω από τα τείχη της Τροίας διασκέδαζαν ρίχνοντας δίσκο και ακόντιο. Στην Οδύσσεια οι μνηστήρες της Πηνελόπης περνούσαν τον καιρό τους ρίχνοντας δίσκο και ακόντιο και μάλιστα σε έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο.

Άννα Βερούλη



ΟΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ

- Άννα Βερούλη χρυσό μετάλλιο στους Ευρωπαϊκούς αγώνες στίβου το 1982 στην Αθήνα με επίδοση 70,02 μέτρα
- Σοφία Σακοράφα 1982 στο διεθνές meeting Βενιζέλια στα Χανιά, πέτυχε παγκόσμιο ρεκόρ με επίδοση 74,20 μέτρα.
- Κώστας Γκατσιούδης Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Στίβου του 2001, με βολή στα 89,95 μ.
- Μιρέλα Μανιάνι [Ολυμπιακοί Αγώνες στο Σίδνεϊ το 2000](#), κατέκτησε το αργυρό μετάλλιο με βολή στα 67,51 μέτρα,



Σοφία Σακοράφα



Κώστας Γκατσιούδης



Μιρέλα Μανιάνη

Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙ Α

Η Ελίνα Τζένγκο κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Κ23 και πρόσθεσε μια ακόμα μεγάλη επιτυχία, μετά το χρυσό στο Ευρωπαϊκό γυναικών, αλλά και στο Παγκόσμιο Κ20 και Ευρωπαϊκό Κ20. Η Τζένγκο ξεκίνησε τον αγώνα της με βολή στα 56,45 μ.



ΤΙ ΚΕΡΔΙΣΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟ ΑΚΟΝΤΙΟ

- Από το ακόντιο κερδίζουμε όχι μόνο ελεύθερο πνεύμα αλλά και δυνατούς τρικέφαλους και ταχύτητα!
 - Το ακόντιο δεν είναι κάτι εύκολο αλλά δεν είναι και κάτι αδύνατο με καλή θέληση όλα γίνονται και δεν μιλάω μόνο για το ακόντιο αλλά και για όλες τις δοκιμασίες που θα αντιμετωπίσουμε στην ζωή μας!
-

- ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!!!
