

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Η φάση της στάσης ή στήριξης αρχίζει όταν η φτέρνα του ενός ποδιού ακουμπά στο έδαφος και τελειώνει όταν τα δάκτυλα του ίδιου ποδιού εγκαταλείψουν το έδαφος.

Η φάση της αιώρησης, αρχίζει όταν τα δάκτυλα του ποδιού εγκαταλείψουν το έδαφος και τελειώνει όταν η φτέρνα του ίδιου ποδιού ακουμπά το έδαφος.

β) Η φάση στήριξης, χωρίζεται σε δυο επιμέρους τμήματα:

Φάση αναχαίτισης και Φάση προώθησης.

Η φάση της αιώρησης χωρίζεται επίσης, σε δύο επιμέρους φάσεις:

Φάση επιτάχυνσης και Φάση επιβράδυνσης.

2.2

α) Κατά τη βάδιση, όταν το ένα πόδι βρίσκεται σε επαφή με το έδαφος, το αντίθετο πόδι κινείται. Παρατηρούμε, όμως, ότι σε κάποια στιγμή και τα δυο κάτω άκρα βρίσκονται σε επαφή με το έδαφος. Αυτό οφείλεται στο ότι η αρχή της φάσης αναχαίτισης του ενός ποδιού καλύπτει εν μέρει το τέλος της φάσης προώθησης του άλλου ποδιού.

β) Η παραπάνω φάση ονομάζεται φάση διπλής στήριξης. Αυτή είναι και η χαρακτηριστική διαφορά της βάδισης από το τρέξιμο.