

ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ...



ΣΕΒΟΜΑΙ
το ΣΩΜΑ μου



ΠΡΟΣΕΧΩ
την ΥΓΕΙΑ μου



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ
την ΨΥΧΙΚΗ μου ΥΓΕΙΑ

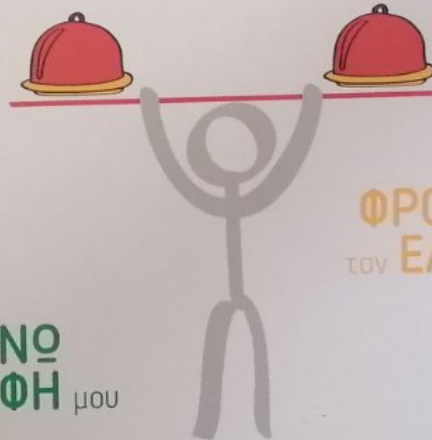


...ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ

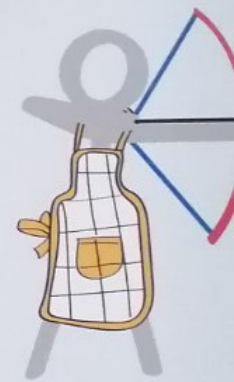
ΑΣΚΟΥΜΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ...



ΒΕΛΤΙΩΝΩ
τη ΔΙΑΤΡΟΦΗ μου



ΦΡΟΝΤΙΖΩ
τον ΕΑΥΤΟ μου



...ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΥΓΙΕΙΝΑ



The 2012 Olympic Games were the first to be held in the United Kingdom since 1948. The London 2012 Olympic Games were the first to be held in the United Kingdom since 1948. The London 2012 Olympic Games were the first to be held in the United Kingdom since 1948.

ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑ

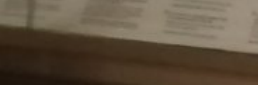
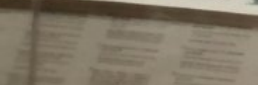








ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΚΟ
ΠΑΡΑΛΥΜΠΙΟ
ΕΛΕΜΕΝΤ



1960
1964
1968
1972
1976
1980
1984
1988
1992
1996
2000
2004
2008
2012
2016
2020
2024
2028





ΓΚΟΛΜΠΟΛ

ΙΣΤΟΡΙΑ

Σχεδιάστηκε το 1946 από τον Αυστριακό Hans Lorenzen και το Γερμανό Serr Hauke, ως μία άσκηση για τους βετεράνους του ποδοσφαίρου που παρουσίαζαν προβλήματα στην όραση. Ως παραολυμπιακό άθλημα, συμπεριλήφθηκε πρώτη φορά στο πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων, που πραγματοποιήθηκαν το 1976, στο Τorónto του Καναδά.

ΓΕΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ένας αγώνας γκολμπολ διεξάγεται σε γήπεδο πετοσφαίρισης, ανάμεσα σε ομάδες τριών ατόμων – άνδρες και γυναίκες, σε αμύλη ή μικτή σύνθεση – με τυφλωση ή μειωμένη όραση. Ένας αγώνας διαρκεί δύο ημίχρονα, των δέκα λεπτών έκαστο. Σκοπός του παιχνιδιού είναι κάθε ομάδα να προωθήσει τη μπάλα στον αντίπαλο, πετυχαίνοντας γκολ.

Νικήτρια, αναδεικνύεται η ομάδα που θα σημειώσει τα περισσότερα γκολ. Σε περίπτωση ισοπαλίας, ο διαιτητής δίνει παράταση δύο ημιχρόνων, των τριών λεπτών έκαστο και νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα σημειώσει πρώτη γκολ. Σε περίπτωση λήξης του χρόνου παράτασης χωρίς την ανάδειξη νικήτη, τότε κάθε ομάδα πραγματοποιεί ορισμένες ελεύθερες βολές, τον αριθμό των οποίων ορίζει ο διαιτητής.





ΜΠΟΤΖΙΑ

ΙΣΤΟΡΙΑ

Σύμφωνα με τις πηγές, το άθλημα πρωταγωνιστεί στην αρχαία Αίγυπτο, αλλά εβελγίστηκε περισσότερο στην Αρχαία Ελλάδα τον 8ον αιώνα π.Χ. Παίζεται μέχρι το 1319, όταν το απαγόρευσε ο Αυτοκράτορας Κάρολος IV. Εμφανίστηκε ξανά αρκετά χρόνια αργότερα, στο Μοντελί της Γαλλίας, όταν σε μια κλινική οι γιατροί ήθελαν τους ασθενείς που έπασχαν από ρευματισμούς, να ασκούνται με το συγκεκριμένο παιχνίδι, καθώς θεωρούσαν ότι αποτελούσε την καλύτερη άσκηση για αυτούς. Στο πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων, συμπεριλήφθηκε το 1992, στη Βαρκελώνη.

ΓΕΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ένας αγώνας μπότσια, διεξάγεται μεταξύ δύο αθλητών ή ζευγαριών ή ομάδων των τριών απόρων έκαστη – ανδρών και γυναικών, σε σφιχτή ή μακριά σύνθεση. Σκοπός του παιχνιδιού είναι, οι χρωματιστές μπόλες των αθλητών να περάσουν όσο πιο κοντά γίνεται στην άσπρη μπάλα που χαρακτηρίζεται «jack». Ένας αγώνας, διαρκεί πέντε γύρους στο σπασικό και στο δίκτυο και έξι γύρους στο αδιάκτο παιχνίδι. Οι αθλητές είναι άτομα με συγκεκριμένη παράλυση ή κινητική αναπηρία και χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξάκι. Ο αθλητής, ανάλογα με την αναπηρία του, προωθεί τη μπάλα με το χέρι, το πόδι ή με τη βοήθεια ειδικής συσκευής. Σε ορισμένες κατηγορίες είναι δυνατή και η παρουσία βοηθού του αθλητή. Σε σπασικό επίπεδο, κάθε αθλητής παίζει με έξι μπόλες, στα ζευγάρια με τρεις και στο αμαξάκι με δύο. Η βαθμολογία κάθε παίκτη υπολογίζεται μετά τη λήξη της απόστασης της μπόλες που προωθήθηκε με τη ριπή, από την άσπρη μπάλα. Όσο πιο κοντά βρίσκεται η χρωματιστή μπάλα στην άσπρη, τόσο μεγαλύτερη είναι η βαθμολογία του αθλητή. Νικήτης αναδεικνύεται ο αθλητής ή το ζευγάρι ή η ομάδα, που έλα συγκεκριμένη τη μεγαλύτερη βαθμολογία.











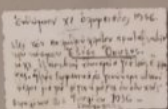
JESSE OWENS

Με τη συμμετοχή του στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1936 στο Βερολίνο, ο Αφροαμερικανός Jesse Owens, διέψευσε το ιδεολόγημα του Αδόλφου Χίτλερ για την ανωτερότητα της Άριας φυλής μπροστά στα μάτια χιλιάδων θεατών, κατακτώντας 4 Χρυσά μετάλλια στον στίβο στα αγωνίσματα 100 μ., 200 μ., σκυταλοδρομία 4x100 μ. και άλμα εις μήκος.

Competing in the Olympic Games held in Berlin in 1936, the African American Jesse Owens refuted Adolf Hitler's ideologue on the superiority of the Aryan race in front of thousands of spectators by winning 4 Gold medals in the track-and-field events of 100 m, 200 m, 4x100 m relay and long jump.

Φωτογραφία του Αφροαμερικανού Χρυσού Ολυμπιονίκη στίβου Jesse Owens και του Έλληνα αθλητή, γκαρδ και πολυκατοίκτη Γρηγόρη Λαμπράκη - με διαίτησή σημάδι του - από τους Ολυμπιακούς Αγώνες "Βερολίνο 1936".
 Photograph of the Afro-American Olympic Gold medalist in track and field Jesse Owens and of the Greek athlete, doctor and politician Giorgos Lambros - with his hand-written note - from "Berlin 1936" Olympic Games.

Δωρεά Γρηγόρη Λαμπράκη / Donation of Giorgos Lambros



Remnant of XI Olympiad 1936
 With the legendary champion of the world Jesse Owens who had a handshake for the Greeks. He knew German and we became friends just for a few days unfortunately.
 Berlin 28th of July 1936.
 Giorgos



