

# Αθλήματα Νερού





**Τα αθλήματα νερού περιλαμβάνουν δραστηριότητες μέσα ή πάνω από ποτάμια, θάλασσες, λίμνες, και κόλπους. Συχνά χρειάζεται ειδικός εξοπλισμός, όπως βάρκες, κανό, λέμβοι ή watercrafts κ.ά., για να απολαύσετε αυτές τις δραστηριότητες. Σπορ όπως το surfing, απαιτούν δυνατό σώμα, μια σανίδα του σέρφ και κύματα για να «κατακτηθούν». Δεν χρειάζεται να είσαι επαγγελματίας όπως σε άλλα συναφή αθλήματα, όπως το windsurfing, το skateboarding ή το wakeboarding, για να δοκιμάσετε σέρφινγκ. Είναι ένα δυναμικό άθλημα κι αυτό που βασικά χρειάζεται είναι η αίσθηση της ισορροπίας, η σωματική δύναμη και η διάθεση για περιπέτεια. Όπως και με τα άλλα θαλάσσια σπορ, το σέρφινγκ ενέχει κινδύνους λόγω της μη προβλεψιμότητας των ρευμάτων και των κύματα, ειδικά όταν δεν είστε εξοικειωμένοι με την φυσιολογία της ακτής.**

# Ράφτινγκ

**Το Ράφτινγκ είναι ομαδικό σπορ κατάβασης ποταμού με φουσκωτή βάρκα. Το πλήρωμα αποτελείται από έναν επαγγελματία οδηγό ποταμού και από 6-12 κωπηλάτες, ανάλογα με το μέγεθος της βάρκας, το οποίο καθορίζεται από το βαθμό δυσκολίας του ποταμού και την ποσότητα των νερών του. Ο έμπειρος οδηγός που βρίσκεται στη βάρκα καθοδηγεί το πλήρωμα και του δίνει τις ανάλογες εντολές για να κωπηλατεί ανάλογα, έτσι ώστε να αποφεύγονται τα φυσικά εμπόδια που συναντώνται κατά τη διάρκεια της κατάβασης. Όπως όλα τα σπορ περιπέτειας έτσι και το ράφτινγκ έχει κάποιο βαθμό επικινδυνότητας συνεπώς και κάποιους κανόνες ασφαλείας. Έχει πάρει την ονομασία του από την αγγλική λέξη raft (σχεδία).**



# Υδατοσφαίριση



*Η Υδατοσφαίριση είναι ομαδικό άθλημα, το οποίο διεξάγεται σε πισίνα, από δύο επταμελείς ομάδες - έξι παίκτες και έναν τερματοφύλακα. Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι η επίτευξη τερμάτων με την ρίψη της μπάλας μέσα στο τέρμα που φυλάσσεται από τον τερματοφύλακα, και νικήτρια είναι η ομάδα με τα περισσότερα τέρματα. Το παιχνίδι έχει ομοιότητες με τη χειροσφαίριση και το χόκεϊ επί πάγου.*

# Καταδύσεις

Οι Καταδύσεις είναι το άθλημα του άλματος ή πτώσης στο νερό από μια πλατφόρμα ή από αναπηδητήριο. Η κατάδυση είναι ένα διεθνώς αναγνωρισμένο άθλημα που είναι μέρος των Ολυμπιακών Αγώνων. Επιπλέον οι αδόμητες και οι μη-ανταγωνιστικές καταδύσεις είναι χόμπι αναψυχής.

Η κατάδυση είναι ένα από τα πιο δημοφιλή ολυμπιακά αθλήματα για τους θεατές. Οι αθλητές έχουν πολλά ίδια χαρακτηριστικά με τους γυμναστές και τους χορευτές, όπως δύναμη, ευελιξία και κιναισθητική κρίση. Κάποιοι επαγγελματίες δύτες ήταν αρχικά γυμναστές ή χορευτές, καθώς και τα δύο αθλήματα έχουν παρόμοια χαρακτηριστικά με τις καταδύσεις.



# ***Κολύμβηση***

Η **Κολύμβηση** είναι άθλημα κίνησης μέσα στο νερό. Ως άθλημα, το κολύμπι είναι από τα πιο παλιά και συνηθέστερα.

***Οι τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να κολυμπά είναι πολλοί***

- Το πρόσθιο κολύμπι
- Το ύπτιο κολύμπι
- Πρόσθιο πεταλούδας
- Το κρόουλ ή το ελεύθερο κολύμπι

# Ιστιοπλοΐα



Η ιστιοπλοΐα είναι η τέχνη του αρμενίσματος στο νερό χρησιμοποιώντας ως αποκλειστική ή κύρια πηγή ενέργειας τον άνεμο. Το όνομά της είναι σύνθετο από το ιστίο + πλους, δηλαδή πλεύση με το πανί που τα παλιά χρόνια χρησιμοποιούσαν τα σκάφη για να ταξιδεύουν. Τα πανιά δένονταν στα κατάρτια και με τη βοήθεια του αέρα τα σκάφη που ονομάζονταν ιστιοφόρα αρμενίζαν στις θάλασσες όλου του κόσμου. Και σήμερα ακόμη υπάρχουν πολλά τέτοια σκάφη, που όμως διατηρούν τις μηχανές ως βοηθητικές, σε περίπτωση που επικρατεί άπνοια, δηλαδή δεν φυσάει αέρας.