

Fahamet Humbaracı
Yönetim Kurulu Üyesi

Modern cimnastik çalışmalarına başlarken vücudu yetiştirici, tepki ve duyguları geliştirici, hareketlerle ifade yetisini artırıcı, çalışmalar yapılmalıdır. Vücudu, duygu ve iradenin emrinde bir araç haline getirmelidir.

Çalışmalar:

- A- Yürüyüşler,
- B- Koşular,
- C- Sıçramalar, yaylanmalar
- D- Hareketlerde (ip, top, çember, labut, kurdele kullanılır.)

A- Yürüyüşler:

- a- Ayak uçları gergin, ileri yürüyüş,
- b- Ayak uçları gergin, geri yürüyüş,
- c- Ayağı önden çaprazlayarak yanlara yürüyüş,
- d- Ayağı geriden çaprazlayarak yanlara yürüyüş,
- e- Yaylanarak çeşitli yürüyüşler,
- f- Öne, bacak fırlatarak yürüyüşler,
- g- Arkaya bacak fırlatarak yürüyüşler (Üçerli, sekiz çizerek öne, geri yürüyüşler.)

B- Koşular:

- a- Ayak ucu gergin ileri küçük adımlarla koşu.
- b- Ayak ucu gergin geri küçük adımlarla koşu.
- c- Ayağı önden çaprazlayarak, yanlara koşu.
- d- Ayağı geriden çaprazlayarak yanlara koşu,
- e- Büyük adımlarla, hızlı serbest koşu (Hareket ayak bileklerinde yaylanarak yapılır.)

Normal koşuda, hareket sadece kollarda vardır. Yaylanarak, koşularda, birkaç adım öne koşulur, birkaç adım geride yaylanılır. Yaylanarak koşmak, bilhassa, ayak uçlarının, son yerini terkedinceye kadar yapılan koşulardır.

Kayarak koşu:

Normal koşuda ve yaylanmada, aşağı ve yukarı bir hareket mevcut olmasına rağmen, kayarak koşuda, baş dik kalır. Adımlar uzun ve ileri doğrudur. Koşanın, yer değiştirmiyor hissini taşıması lazımdır.

Sekerek koşu: (Polka)

Bu koşunun, çalışma şekli, ayak değiştirerek yürümedir. Daha sonra koşarakta aynı hareket tekrarlanır.

Çalışma şekli: Bir sekerek ve devamında, geride kalan bacağı göğse çekiş. Polka yürüyüşü devamında, yapılacak çalışma:

- a- Ayak ucu gergin ileri yürüyüş,
- b- Ayak ucu gergin geri yürüyüş,
- c- Diz çekerek ileri, geri sıçramalar.

Çalışma şekli; Tek veya iki kişi, el ele tutuşarak önce polka yürüyüşü, daha sonra sıçrayışı yaptırılır.

Seri: iki adet yan yan koşu (180°) sağa dönüş. (180°) sola dönüş. Devamında sırayla dizi, karna iki kere çek, 2 polka sıçrayışı, 2 polka yürüyüşü.

C- Sıçramalar: (Üç safhası vardır)

- a- Koşu,
- b- Yeri iterek yükselme ve sıçrama.

c- Havada uçuş. (Havada uçuş anında, gövde öne eğik değil, dik olmalıdır.)

Kolları yana açarak, bacağı öne fırlatarak, diğer ayakla, dize değmek suretiyle sıçrama ve havada yükselme yapılır.

- a- Dizi karna çekerek sıçrama,
- b- Uzun atlama gibi yapılan sıçramalar,
- c- Daire üzerinde yapılan sıçramalar.

Özel sıçramalar veya yürüyüşler;

- a- Makas
- b- Spagat
- c- Kanguru
- d- Geyik
- e- Vals
- g- Polka

Makas: Dört çeşit makas vardır.

- 1- Öne makas
- 2- Geri makas
- 3- Önde yarım bırakıp, yön değiştirme.
- 4- Geride yarım bırakıp yön değiştirme.

Vals adımları:

- 1- Bir uzun adım, devamında iki küçük adım.
- 2- Geri vals adımlarla yürüyüş.

3- Yanlara önde ve geride çaprazlayarak yapılan vals adımları. (Bir büyük adım devamında yapılan iki minik adımların, ilki önde veya geride çapraz diğeri çaprazı açıştır.)

4- Vals adımlarıyla dönüşler (Küçük adımlar kısmında dönüş yapılır.)

Vals adımları öğretildikten sonra tempo hızlandırılır. Herbir bölüm sonunda dördüncü tempo olarak, bacak düz veya bükük yukarı kaldırılarak tekrarlanır. Harekete girilir.

Seri: Vals adımlarıyla yan yan (ileri, geri çaprazla bir ölçü git ve (180°) dön ve hareketi tekrarla.)

Kanguru sıçrayışı:

Dizleri sırayla, karna çekerken başı kapatıp kollar diz seviyesinden yukarı kaldırılmalı. Kanguru ileri ve geri yürüyüşlerle de tekrarlanır.

Spagat sıçrayışı:

1- Minderde: (Koşarak minder ucuna, bükük bastığın bacağı geriye, geride kalan bacağı da kuvvetle, bas vurarak sıçra ve minderin öbür ucuna geç. (Havada uçuş anında gövde öne doğru değil, dik olmalıdır.)

2- İple: (İki ucundan tutarak ip geride koş ve sıçradığın anda ipi kuvvetle çevir.)

3- Katlanmış iple: (Tek elle katlanmış ipi, koşup spagat sıçrarken, ipi bacakların altından geçecek şekilde çevir.) Vücudu mümkün olduğu kadar dik tutmalı, ip bacaklara değmelidir.

4- İki kişi yardımcı: İki kişi dirsek ve bileklerden yardımcı, olduğu yerde veya koşarak spagat sıçrayışı esnasında yardım eder.

Seri: Dört tane uzun adımlarla yürüyüş ve devamında dört adet sıçrayış bu sıçrayış devamında, uzun adım alınır. Makaslar yapılır.

Serilerde kullanılacak ritimler;

- 1- Dans adımları ile ileri, geri, öne gidişler,
- 2- Koşular,
- 3- Sıçramalar,

- 4- Dönüşler,
- 5- Duruşlar.
- a- gövdeyi sağa sola eğerek
- b- gövdeyi öne, geri eğerek.
- 6- Vücutta dalgalanmalar.
- 7- Oturuşlar, yatışlar diz üstünde duruş ve dönüşler.
- 8- Kol ve bacak sallayışları.

D- Hareketlerde (ip, top, çember, lahut, kurdele) İple yapılacak hareketler:

- 1- Normal ip atlayışları (sekme ve galop)
- 2- Tipik sıçrayışlar (geyik, spagt, makas v.s.)
- 3- Çevirmeler, baş üzerinden, yerden, bel hizasında üç seviyede çevirme yapılabilir. (Çevirmeler, yanda, vücuda paralel, önde ve spiral şekilde olmalıdır.

Topla yapılacak hareketler:

- 1- Yuvarlamalar, yerde ve vücut üzerinde yapılır. (Vücut üzerindeki top yuvarlamaları.)

- a- Kol göğüs
- b- Bacak, göğüs, omuz.
- c- Sırt ense, omuz hizalarında yapılır.

1- Yere vuruşlar: Küçük ve büyük tempolarla yapılır.

2- Atışlar; Karşılıklı ve kendi kendine yapılan atmalardır.

önden ve geriden yapılabilir.

3- Çevirmeler, burgular.

Not: 1, 2, 3 top kullanılabilir.

Çemberlerle yapılacak hareketler:

1- Yuvarlamalar, yer ve vücut üzerinde, yapılabilir.

2- Çevirmeler ve atışlar,

3- İçinden atlamalar (ip atlayışları veya yuvarlanan çemberin içinden geçişler)

4- Üzerinden atlamalar, makas greçe ve geyik, spagat atlayışları.

5- Elde parmak arasında çevirmeler ve elden ele çapraz geçişler.

Not: Çevirmeler, üç hizada yapılır. Yerde, bel hizasında, baş üzerinde.

Lobut Çalışmalarına Hazırlayıcı Hareketler:

1- Sol ayakla öne yürümeye başlarken sağ kolu yukarı, ileri (alım hizasına) kaldır. Lobut, kolun istikametindedir. Sol kol gövdenin yanından aşağıdan geriye doğru kaldırılmıştır (1-2). Aksı ayakla yürümeye devam ederken sol kolu öne sağ kolu önden, aşağıdan geriye kaldır (3-4). Yürüyüşe devam et. Sol ayakla ayak önde adım vaziyetinde iken, kolları sola, geriye savur, lobutları birbirine vur (5-6). Sağ ayakla yürümeye devam ederken, kolları sağa geriye savur, lobutları, birbirine vur (7-8). Hareketi yaparken gövde ve baş yumuşak dönüşlerle harekete katılır. Hareket 4 (1-8) tekrarlanır.



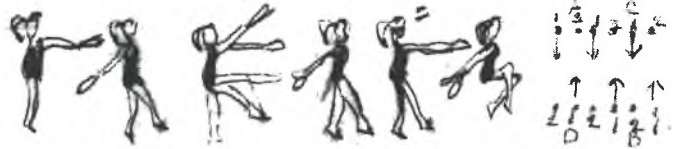
Şekil 1

2- Kolları paralel yukarı ileri kaldırırken (lobutlar kol istikametindedir.) Dört küçük adım öne yürü (-4). Kolları sol yandan, aşağıdan geriye sallarken, gövde (ve baş dönüşlerle harekete katılır.). Geriye sol yana dört adım al (1-4). Kolları öne kaldırırken öne doğru dört küçük adım al, kolları sağ yandan, aşağıdan geriye sallarken geriye sağ yana doğru dört adım al. Hareket üç defa öne iki defa yana ve tekrar üç öne tekrar edilir.



Şekil 2

3- Sol ayakla öne doğru adım alınırken, kolları omuz hizasına kaldır (Lobutlar kol istikametinde) sağ adımla geriye paralel savur (1-2). Sol ayakla ileri adım alınırken, hızla bacaklar öne gergin sıçrayarak makas yap, kolları önden geriye çevirerek savur (3-4). Sağ ayakla ileri adım alınırken kolları geriye salla, sola ilerlerken kolları geriden çevirerek öne kaldır (1-2). Sağ ayakla ileri adım alınırken hızla sıçra, dizleri karna çekerek (makas yap) kolları geriden çevirerek öne doğru savur (3-4). Lobutlar kol istikametinde savurma hızı ile geriye gider. Baş ve gövde harekete iştirak eder. Hareketi dört defa tekrarla.



Şekil 3

4- Sol ayakla öne adım alınırken, kolları öne paralel omuz hizasına kaldır. (Lobutları yere doğru) (1-2). Tekrar salla adım alınırken tempoya uyarak lobutları aşağı indir. Dörte önde yere vur (3-4). Sol ayakla ileri adım alınırken kolları önden aşağı indirerek, yandan yukarı kaldır (5-6). Kollar tam yukarda, lobutlar aynı yöndedir. Sola adım alınırken kolları önden geriye götür (7-8). Gövde ve baş lobutların hızı ile gevşer ve dinlenir, baş daima kollar arasındadır, hareketi dört kez tekrarla.



Şekil 4

5- Kollar yarım yanda açık (lobutlar kol istikametinde, meyillidir. İlk üç de sol yana kayarak uzan (1-2) üçde lobutu yere vur, hareketi sağ yana doğru tekrarla (1-3) Sol ayakla ileri, 3 koşu adımı alırken kolları alın hizasında kaldır, 3 de lobutları birbirine vur. (1-3) Sol ayak öne bas, hafif sıçrayarak bacaklarda makas yaparken alın hizasındaki kolları yandan aşağı indir. Hızla aşağıdan çaprazla, sol ayakla 1-3 ileri yürürken kolları aynı hareketi tekrarla, başlama vaziyetine gel. 1-3 hareket 4 defa tekrarlanır.



Şekil 5

7- Hareket (6)'da olduğu gibi, sol ayakla öne adım alırken kolları geriden çevirerek yukarı kaldır, savur, lobutlar kol istikametinde gövde öne meyilli kolların savrulması ile harekete geçer. Sağ ayakla öne adım alırken, kolları öne yukardan hızla düşür, geriye savur (1-2), gövde yanına getir. (Kolları geride, baş düşük gövde yuvarlak) hareket 6 defa yapılır.



Şekil 7

6- Kollar omuz hizasında birbirine paralel, lobutlar yere doğru (serçe tutuşu) sol ayakla ileri adım al, lobutu hafif kaldır, sağla adım al, lobutu indir (1-2). Solla adım al kolları daha hızlı yukarı kaldır. Sağla adım al, indir (3-4). Solla adım al, sağla adım al, kolları omuz hizasına indir (5-6). Aynı hızla sağ ayakla adım alırken kolları geri savur (7-8). Hareket her defasında artamlı olur. Gövde ve baş harekete iştirak eder. Gövde öne ileri doğru meyillidir. Kollar, gövde ve bacaklar aynı doğrultudadır. Hareket 2 (1-4) defa tekrarlanır.



Şekil 6

8- Sol ayakla başlayarak 2 adım ileri yürürken kolları önde paralel omuz hizasında kaldır. Solla başlayarak 2 adım daha alırken, lobutları dıştan çevir (3-4). Kolları geriye savur (5-6). Solla başlayarak 2 adım yürü. Yürürken kolları öne ileri omuz hizasına kaldır (1-2). Yine yürümeye devamlı lobutları çevir. Harekete devam et. Hareketi yaparken gövde öne ileri uzanır. Lobutları, çevirirken gövde, yay hareketini yapar. Başın iştirakiyle hareket kolaylaşır. Hareket istenildiği kadar tekrarlanır.



Şekil 8