

SERBEST HAREKETLERLE YAYLANMA ÇALIŞMALARI

Humbaracı, F. (*)

GİRİŞ

Mesleğe yeni başlayan ve çalışan genç arkadaşlarım:

Çağımız Spor etkinliklerin, gerek teknolojinin gerekse, spor biliminin gelişmesine paralel olarak büyük aşamalar kaydetmektedir. Aile ve toplum, sporun sağlıklı nesiller yetişmesinde büyük yararlar olduğuna inanmıştır. Memleketimizde de aileler çocuklarını, spor yapmaya teşvik etmektedir. Bu gelişmeyi görmek hepimizi mutlu ediyor, sevindiriyor.

Bizim mesleğe başladığımız zaman top oynamanın günah, spor yapmanın zındık, spor kıyafetinin ayıp sayıldığı bir anlayış vardı. Amacımıza ulaşmak için egelleri aşmamız lazımdı.

Aşmamız lazım gelen bu zorlukların insanı güçlendirdiğine inanmıştım. Eğitime muhtaç olan öğrencilerimize (hatta aile ve toplumun) öğretimle, eğitimle fizik ve moral gücü vererek, hayatı sevdirecek kazanabilirsiniz. İstediginizi zamanla sağlayabilirsiniz. Arkadaşlarım, mesleğinizi sevin, insan sevdiği işte başarılı olur. Görevimiz öğretmekten çok eğitmektir. Öğrenciler, öğrendiklerini çabuk unuturlar. Önemli olan, yöntem öğretmektir. İşi ve hayatı sevmektir.

Bilgi çiçekleri vermek, bal yapmasını beklemek, bu balın olması içinde sabır ve gayret gerektir. Özveri isteyen bir meslektir öğretmenlik, öğretmenin amacı kafa ve bedeni ile güçlü insan yetiştirmektir.

Ülkemizin çağdaş uygarlık düzeyine ulaşmasının yolu öğretmenin bunları bir inanç ve iman haline getirmesiyle mümkün olabilir. Öğretmenlik güzeldir genç arkadaşlarım. Dünyanın en kutsal mesleğine sahip olduğumuz için mutluyuz.

Hepinize saygılarımla.

Yaylanma Çalışmalarından Örnekler:

Serbest Hareketler

Vücudumuzun anatomik yapısına bakarak, bacak, ayak, diz, kalça eklemlerinin birbirine zıt olarak dizilmiş olduğunu görürüz. Ayak bileğinin bükülmesiyle oluşan açının, ucu arkaya doğru diz eklemlerinde öne kalça eklemlerinde ise, tekrar arkaya doğrudur. Bacak eklemlerinin böyle zıt yönlerde olması yaylanma yeteneğini kazandırır. Ritmik cimnastiğin temel konularında, yaylanmalar üzerinde önemle durularak vücut ağırlığını tüm bacak eklemlerini kullanarak yükünün hafifletilmesine çalışılmalıdır.

Bu temel üzerinde yapılan hareket üç safhaya ayrılır,

- 1- Hız alma
- 2- Yükselme
- 3- Boşalma

Bütün yukarı doğru ayılan hareketler aşağı doğru eğilerek, aşağı doğru yapılan hareketlerde ise yukarı doğru uzanarak hız alınır. Yükselerek yapılan yaylanmaların doğru olarak devam edebilmesi için iyi bir derinliğine yaylanma ile bağlanması gerekir.

Genellikle yaylanmalarda ayak çalışmasına öncelikle önem verilmelidir. Ayak ucunda taban ve topuğa doğru yuvarlanarak yere basmalı diz ile ayak ucun aynı yönde olmalıdır.

Serbest Hareketler

A- Esas vaziyette; ayak uçlarına yükselirken kolları vücudun (dar açıda) meyilli bir duruşta yanına kaldır.

a) Sol ayakla başlayarak öne doğru 1-8 tempo ayak bileğinde yaylanarak yürüyüş (ayak bileği çalışması ayak ucunda topuğa doğru yumuşak ve devamlı bur yuvarlanma ile yapılır) hareketin 8. temposunda kolları yanlarda vücudu hafifçe değiştirerek dar açıda meyilli duruş vaziyetinde kaldır. Aynı hareketi geriye doğru tekrarla 1-8 hareketin son geriye gidiş temposunda (sekizde kolları gövdenin yanına değiştirerek yarım yukarı kaldır)

b) aynı vaziyette önö doğru küçük adımlarla koşarken (dizleri hafif büküp yukarı kaldırarak) dizlerle ve ayak bilğinde yaylan 1-8

Hareketin 7-8. temposunda ayaklarla normal adım alırken sol eli son dize, sağ eli sağ dize vur (bu vuruşlar yapılırken sırt yuvarlak, başta öne düşük vaziyettedir) Yaylanmada aşağı doğru derin olarak yapılır.

II.a) Kollar yarım yanda sol ayaktan başlayarak üç koşu, koşu adımı al. 4. tempoda sol ayak üzerinde sıçrarken sağ ayak ucunu ayak bileğini çalıştırarak yere vur, bu hareketi 8 (1-4) tekrarlayarak bir kavis yap eski yerine gel.

Geçiş: Gruplar geliş istikametinde yüz yüze dönük sol ayak geride sağ önde adım vaziyetinde, kollar yan aşağıda meyilli duruşta.

b) Sol bacağı kalçadan geriye kaldırarak yandan bir çevirme hareketi ile öne bas. Dizlerde yaylan, bacağı da kalçadan, geriden öne doğru çevir.



Önde kalan sağ bacağı önden geriye doğru kalçadan çevir. Geriye yere basarken dizlerde yaylan 1-2 sol bacağı çevir (3-4) sağ bacakla (5-6) sol bacakla (7-8) hareketi yap.

III-a) Sol bacak geride adım vaziyetinde, sol ayakla öne adım alırken sağ kolu öne yukarı kaldır. 3-4 (bir kolu öne kaldırırken diğer kolu aşağıya indir) ileri iki küçük adım alırken dizlerde yaylanarak çömel (sırt yuvarlak, gövde dizler üzerinde bükülmüş vaziyettedir) kolları öne geriye sallayın 5-6 doğrulurken harekete aynı kolla (sağla) başla 8-1-6

Adım vaziyetinde çömelik duruşta sol ayakla öne adım alırken, doğrul, sağ kolu öne kaldır. Gerideki bacak tarafından geriye dönerken, öndeki kolu (sol) önden aşağı indirerek geriye dön. Kolları önden yukarı kaldırırken geride (sağ) bacağı öndekinin (sol) yanına al. Bacakları kaparak ayak uçlarında yüksel.

b) Sol ayakla öne küçük bir adım alırken gövdeyi önden aşağıya bük, elleri öndeki sol ayağın önüne vur (1). Bacaklar gergin gövde öne serbest bükülmüş baş kolların arasında önden yukarı gövdeyi meyilli bir şekilde doğrulturken kolları omuzdan geriye doğru iterek sırt çalışması yapılır (2.) Kollar paralel sağ ayakla adım atarak hareketi tekrarla.

(3-4) Sol ayakla başlayarak öne üç tempo koş. Bu koşu temposuna uyarak kollar omuz yüksekliğinde öne uzanmıştır. Üç defa elleri çırp (5-6-7) dördüncü adımda (sağ bacak) kollar paralel önden yukarı kaldırırken, geridkei ayağı öndekinin yanına basarak toplan. Ayak uçlarında yüksel (8) defa tekrarla (1-8)



GEÇİŞ: Sonuncu tempoda elleri bir defa önde çırp, beşinci sayıda kolları yarım yana açarken doksan derece sağa dön (6-7-8)

IV- Kollar yarım yana bacaklar kapalı duruş vaziyetinde. Kolları önden aşağı indirirken öne doğru küçük bir sıçrama ile sol ayak önde sağ bacak geride adım vaziyetinde çömel (parmak uçları önde hafifçe yere değeri)

1- Kolları önden yarım yana açarken doğru, bacakları kapayarak öne iki küçük sıçrama yap. (2-3-4) bu hareketle birler dış taraftan ikiler içten birer daire yaparak yerlerine gelirler.

V- Yüzler cepheye dönek duruş vaziyetinde sol kolu yana açarken sol ayak ucunu hafif yerde kaydırarak yana aç (ayak ucu hafif yere dayalı) (1-2) dizlerde derin bir yaylanma yaparken sol kolu yukarıdan önden çaprazlayarak çevir, kolu yarım yana kaldır. (3-4) aynı yönden aynı kolla hareketi tekrarla (5-6).

Soldan kolu önden yarım çaprazlamadan yarım yana açarken sağ kolu aşağıdan yukarı doğru (yarım çaprazlayarak) sağ yöne yarı yana aç (7-8) aynı hareketi sağ yöne doğru tekrarla. 4 (1-8) Hareket iki defa sola, iki defa sağa tekrarlanır.

GEÇİŞ: Hareketin sonkez sola tekrarında, sol kolu yandan aşağıya indirirken sağ bacağı solun yanına çekerek esas vaziyete geçilir.

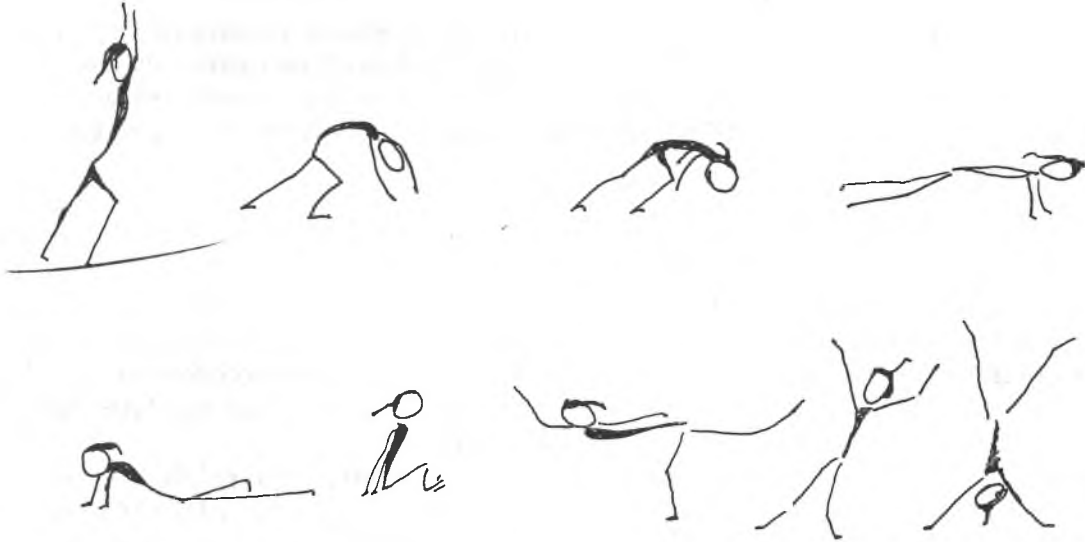


VI- Sol bacakla sol diyagonal yöne hamle vaziyeti alırken, kolları önden yukarı paralel kaldırarak yarım yana aç (1-2) kolları önden aşağı indirerek öndeki bükülü dizin iki yanında elleri yere koyarken gövdeyi bükülü diz üzerinde serbest bırak (başda aşağıya doğru serbest sarkmaktadır) (3-4) ellerle ileriye doğru küçük bir kayma ile uzanıp cephe vaziyeti al (5-6) yavaşca kolları bükerek cephe vaziyetinden, yüzüstü kapalı, ayak bilekleri gergindir (7-8).

b) Yüzüstü vaziyetinde iken sol bacağı gergin olarak yavaş, yavaş yukarı kaldır (1-4) aynı tempo ile aşağı indir (5-8) hareketi sağ ve sol bacakla tekrarla.

GEÇİŞ: Hareketin sol bacakla son tekrarında bacak yukarıda iken dizi büküp sağ bacağın üzerinde çaprazlayarak yere koyarken göğüs yanına alınan ellere dayanak geriye dön, sol diz yerde yatay, sağ diz önde bükülü oturuş vaziyeti al (Köylü oturuşu)

(Planör vaziyetinde sağ kol önde sol kol geride yukarıya kaldırılmış vaziyettedir.)



VII-a) Aynı vaziyette sağ ayağa dayanıp sol bacağı geriye doğru kaldırıp uzatırken, planör vaziyeti alınır (1-4) Planör vaziyeti tam olarak gösterilir. (5-8) Gerideki gergin bacak tarafına doğru yan perende atarak esas vaziyete geçilir. (5-8) (Planör vaziyetinde sağ kol önde sol kol geride yukarıya kaldırılmış vaziyettedir.)

VIII-a) Hazırol vaziyetinde sol bacakla sol yöne küçük bir adım alırken, gövdeyi o yöne doğru serbest bırak. İkinci adımı sağ bacakla solun önünde çaprazlayarak al. Gövdeyi biraz daha öne düşür (1-2) (vücut gevşek baş ve kollar önden aşağıya serbest bırakılmıştır.) Birden doğru istikamette dört küçük adımı a. (3-4) Kollar yan yukarıda açık vaziyettedir. 7 aynı hareketi sağ tarafta tekrarla.

