

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

Çalışmalar:

A- Yürüyüşler

B- Koşular

C- Sıçramalar, (yaylanmalar)

D- Hareketlerde (ip, top, cember, labut, kurdele kullanılır.)

A- Yürüyüşler, B- Koşular, C- Sıçrama ve yaylanmalar, topla, cemberle, yapılacak, başlangıç hareketleri, Ocak-Şubat 1997'de çıkan dergimizde yayınlanmıştır.

"İple yapılacak çalışmalar"

1- Normal ip atlayışları, (sekme ve galop)

2- Tipik sıçrayışlar, (geyik, spagat, gereçe, makas)

3- Çevirmeler; üç seviyede çevirme yapılabilir.

(Baş üzerinde, yerde, bel hizasında, çevirmeler. Yanda vücuda paralel, önde vücuda paralel ve spiral şekilde olmalıdır.)

(No: İp açık veya katlanmış şekilde kullanılır.)

-İp-

Ş.1- İp çevirme seviyeleri üç kısımdır.

1- Baş seviyesi

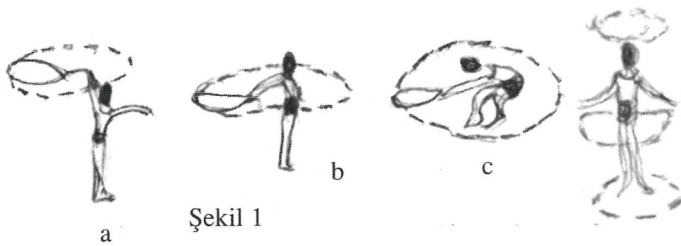
2- Bel seviyesi

3- Ayak seviyesi

İp çevirmede paralelliğe dikkat edilmelidir.

İp açık ve tatlı çevrilir.

İp vücuda paralel iki şekilde çevrilir.



Şekil 1

Ş.2

1- a yanda vücuda paralel

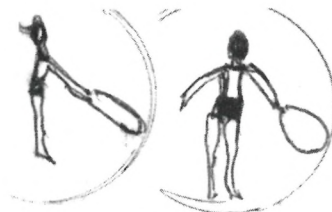
2- b ip bilekten çevrilir.

3- c kol düzdür.

4- d önde vücuda paralel;

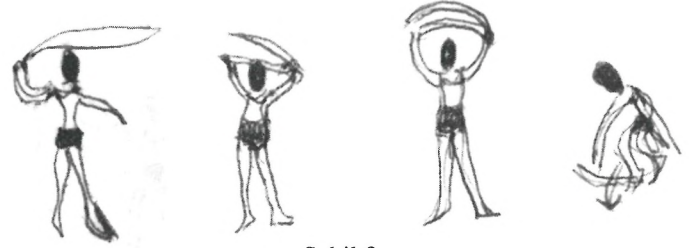
5- Baş vücut uzantısındadır.

6- İp atlayışları hem sağ hem de sol el kullanılarak yapılmalıdır.



Şekil 2

Ş.3- İp katlama: İp önde iken ortasından tutulacak. Kıvrılan ve serbest kalan uç arkadan öne gelirirken, diğer elle yakalanır, daha sonra bağlantı olarak içinden atlanabilir.

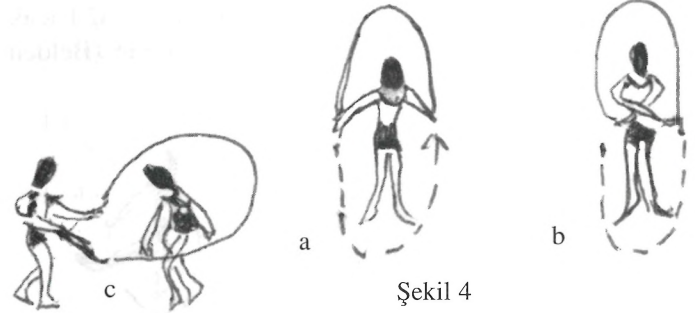


Şekil 3

Ş.4- Çalışmalar: İple ayak ucu gergin çalışma.

a- Yavaş ve açık hızlı sıçramalar.

b- Kollar çapraz sıçramalar.



Şekil 4

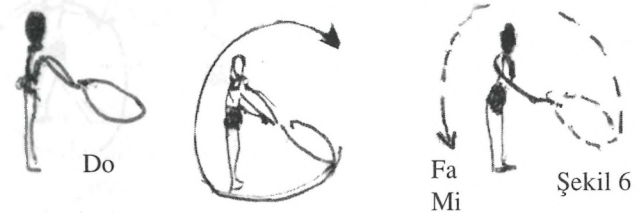
c- İki kişi ile tek ipte karşılıklı çalışmalar.

Ş.5- Sağ ve sol dizi ard arda göğüse çekerek ip atlayışı.

Seri: 6 defa dizi karına çekerek ip atla ve ipten kurtul ve dur.



Şekil 5



Şekil 6

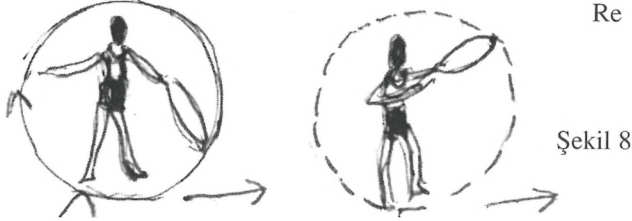
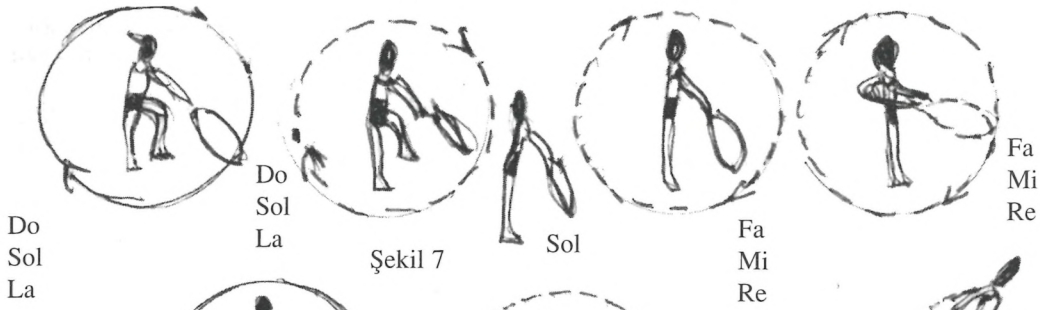
Ş.6- 6 defa ipi (bir sağ bir sol) yana vur. (Hızlı)

İpi yana uzun yavaş vur.

Aynı seride atlama kısım.

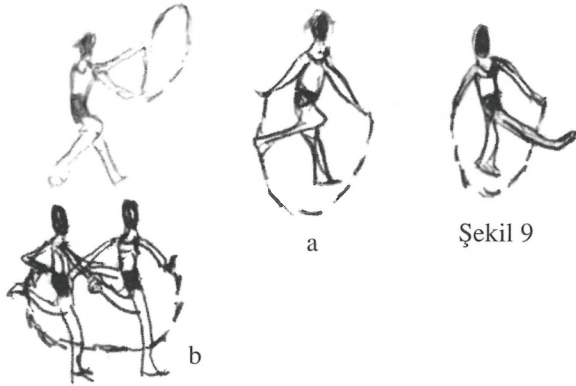
Ş.7- Değiştirilir ve sağ çekişlerinde ip vücuda paralel yana yere vurulur.

(2 inci kısım ayrı kalır.)

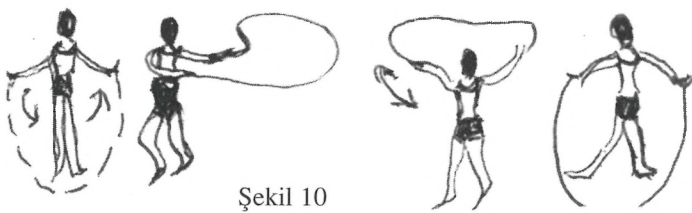
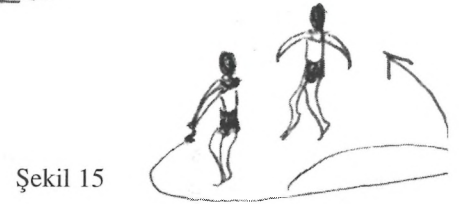


Ş.8- Yan yana koşarken ip önde vücuda paralel çevrilir.  
 Ş.9- Aynı ayakta iki kere sıçrayarak yapılan ip atlayışı.  
 a- Sol ayak üzerinde sıçrarken sağ bacak geride bükük ip atlanır.  
 b- İkincide yine sol bacak üzerinde sıçrarken sağ bacak önde düz (iki kişi tek iple bu sıçrayışı yapabilir. (Belden tutarlar.)

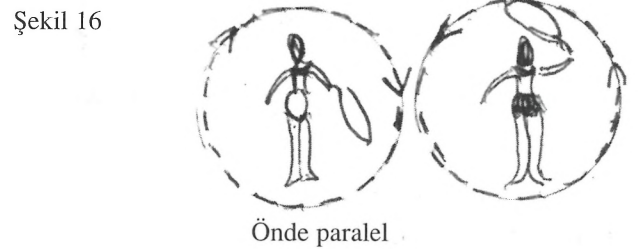
Ş.12- İpte spaget sıçrayışı.  
 a- Bir sıçra, ikinci spaget sıçra  
 b- İp geride koş ve ipi hızla çevirirken içinden spaget geç.  
 Ş.13- Yere çömelik ip çevirişi.  
 a- Bir bekleyerek atla (hep aynı bacakla)  
 b- Hiç beklemeden ard arda her iki bacakla atla.  
 Seri: Eşlide bir kişi yerde sürüp atlarken diğeri de ayakta yerde sürenin, ipi üzerinden atlar. (Yani aynı anda atlanır.)



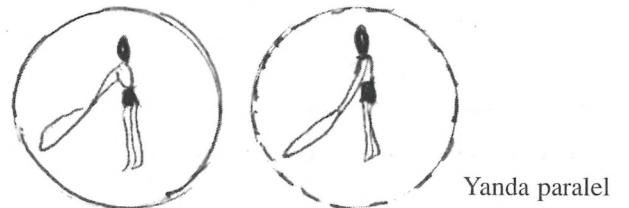
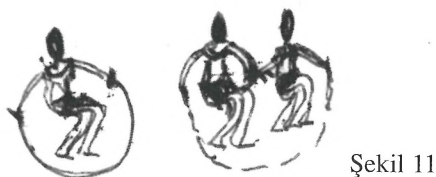
Ş.10- Burgulu çevirme; ipi önde vücuda değdirmeden kolları gergin tutarak çevirdikten sonra yana alıp baş hizasında geriden çevirme. (İp yere paralel tutulur.)



Ş.15- İp çevirme önde ve yanda paralel  
 a- Yüze paralel çevirmeler  
 b- Sırta paralel



Ş.11- İp atlarken kanguru sıçrayışı yapılır. İki kişi belden tutarak bir ip içinde aynı anda kanguru sıçramaları yapılabilir.



Ş.16- Yanda paralel  
a- Sağ yanda  
b- Sol yanda



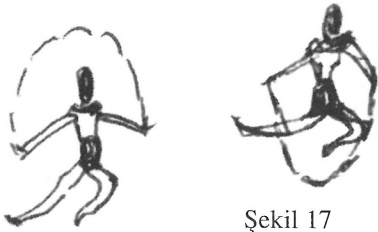
Şekil 21

Yanda paralel ip çevrilirken vücut geriye eğilir ve bacak yukarı fırlatılır.



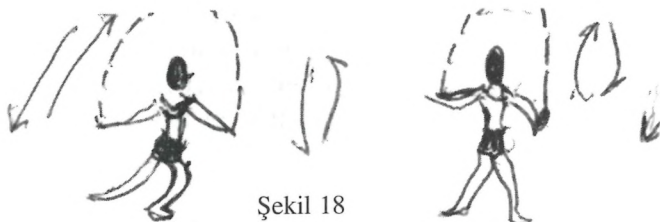
Şekil 16

10- Bale sıçrayışı (bükük) küçük ve büyük sıçramalar yapılır.



Şekil 17

11- Normal ip atlayışı (ayak uçları gergin) ileri ve atlanır.  
İp önden geriye veya geriden öne çevrilir.



Şekil 18

12- Geriye bacağı planore atarak sıçramalar .



Şekil 19

13- Grece sıçrayışı



Şekil 20

14- Polka sıçrayışı, bir sekip bir diz karına çekerek atlayışları.

Bu egzersiz çok iyi yapıyorsa, diz karına çekme yerine

a- Spaget sıçrayışı  
b- Kangru sıçrayışı  
c- Greçe sıçrayışı yapılabilir.



Şekil 22

1- Dört adet sıra ile dizi karına çekerek ip atla.  
2- İpten kurtul, sıra ile dizi karına çekerek ipi bir sağ bir sol yana vur.  
3- İpe gir ve yan yan koşarak (4 adet) atla daha sonra sol yana 4 adet yan yan koşarak atla.



Şekil 22



Şekil 23

Seri: Yana iki adım alırken vücuda önde paralel ipi salta ve devamında aniden çökerek ipi iki kere hızlı hızlı çevir ve yukarı uzamışla el değiştirip aynı hareketi sola tekrarla.



Hareketin ilerlemiş şekilleri: Doğruluştan sonra  
a- İp geride (sırta paralel) çevrilir ve öne alınıp devam edilir.

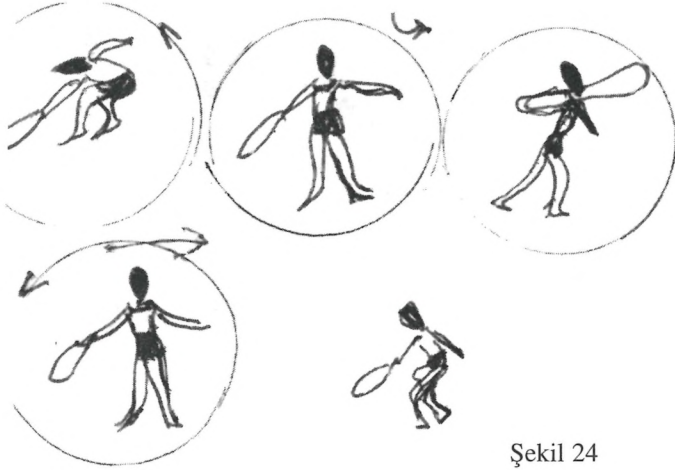
b- 1/2 dönüş yapıp el değiştirerek veya değiştirmeyerek harekete devam edilebilir.

1- Yana iki adım ve ipi vücuda paralel çevir.

2- Çök ve bir kere hızlı çevir. Bir kere yavaş çevirirken vücut doğrulur. (360 derece dön)

3- Geriden kolu çevirirken, ip sırta paralel çevirilir.

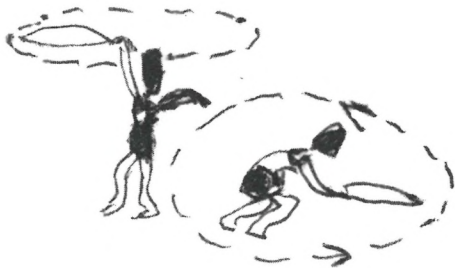
4- Önde çömelik iki kere hızla çevir.



Şekil 24

Seri: İki kişi kollar çapraz olarak şekilde birbirinin belinden tutacak, bir iple ileri üç adet normal atlanır, sonra durup ip sallarken sağ yana (diğeri de sol olmalı) kaldırılır. Sonra tekrar içeri atlayıp hareket tekrarlanır.

15- İki kişi karşılıklı durup, biri çömelik yerde ip çevirirken (duracak) diğeri havada çevirip yürüyecek yerde çevirenin etrafında döndükten sonra yerine gidip çökerek bu sefer eşler aksi hareketleri tekrarlayacak.



Şekil 26

16- Katlı ip bel hizasında çevirirken aniden geyik sıçrayışı ile ipi bacaklara değdirmeden geçirmek.

17- Çift bacak veya kanguru sıçrarken, ipi havada hızla yere paralel çevir.



Şekil 27

Seri: Öğrenilen bu hareketlerle 5-6'lı gruplar halinde serbest seriler yaptırılır.



Şekil 25