

Özel Olimpiyatlar Antrenörlük Rehberi

# RİTMİK JİMNASTİK



Özel  
Olimpiyatlar



***Special Olympics***

## **RİTMİK CİMNASTİK ANTRENÖR REHBERİ**

### **Çeviri Editörü**

Prof. Dr. Mahmut AÇAK

### **Çeviren**

Doç. Dr. Atike YILMAZ

**ISBN: 978-625-8278-04-0**

ÇOMÜ Engelli Sporcu Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü yayınıdır. Türkçe yayın ve bütün hakları Prof. Dr. Mahmut AÇAK'a aittir.

**2022**



### Teşekkür

Özel Olimpiyatlar hareketi, Annenberg Vakfı'na antrenörlerin daha iyi olması için küresel hedeflerimizi destekleyen bu kılavuzun kaynağındaki üretimini taahhüt ederek verdiği destek için içtenlikle minnettardır



Gelişen iletişim yoluyla halkın refahını geliştirmek

Özel Olimpiyatlar ayrıca Ritmik Jimnastik Antrenörlük Kılavuzunun yapımına yardımcı olan profesyoneller, gönüllüler, antrenörler ve sporculara aşağıdaki isimler dahil olmak üzere teşekkür eder Zihinsel engelli 8 yaş ve üstü insanlar için çeşitli Olimpik tip sporlarda yıl boyunca spor eğitimi ve atletik rekabet sağlamak, onlara fiziksel uygunluk gelişimi için sürekli fırsatlar sağlamak, cesaret, eğlence tecrübesi, Özel Olimpiyat sporcularının hediye paylaşımına katılmak ile diğer beceri ve ailelerle arkadaşlık sürecinde Özel Olimpiyatların misyonunun yerine getirilmesine yardımcı oldular.

Özel Olimpiyatlar, bu kılavuzun gelecekteki revizyonları için fikirlerinizi ve yorumlarınızı memnuniyetle karşılamaktadır. Herhangi bir nedenle gözden kaçırılan teşekkür olması durumunda da özür dileriz.

### Katkıda Bulunan Yazarlar

Cindy Bickman, Special Olympics, Inc. – Rhythmic Gymnastics Technical Delegate  
Joey Burgess, Rhythmic Gymnastics Sport Resource Team Member  
Jessica Israel-Hiles, Rhythmic Gymnastics Sport Resource Team Member  
Rosie Lambright, Rhythmic Gymnastics Sport Resource Team Member  
Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.  
Juliane Sanders, Rhythmic Gymnastics Sport Resource Team Member  
Katie Scott, Rhythmic Gymnastics Sport Resource Team Member  
Ashley Thompson, Rhythmic Gymnastics Sport Resource Team Member

### Tüm Yardım ve Desteğiniz İçin Aşağıdakilere Özel Teşekkürler

Sailaja Akunuri  
Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., Athlete  
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.  
Matt McGarraghy  
Kristi Skebo  
Becky Turner Buckland  
Paul Whichard, Special Olympics, Inc.  
Special Olympics Georgia  
Special Olympics North America  
Video Clips Starring Athletes from Special Olympics  
Georgia – Cobb County  
Gabby Allen  
Alex Beach  
Katie Bender  
Bret Brannan  
Casey Brennan  
Jennifer Campbell





Cathy Cantrell  
Tori Clark  
MaryLynn Collins  
Karen Davis  
Lani DeMello  
Chloe Dillard  
Michelle Flake  
Gretchen Fuchs  
Vanessa Futral  
Morgan Galvin  
Khalilah Greer  
Ashley Guy  
Allison Hale  
Paulette Harrison  
Adrienne Holladay  
Sarah Jones  
Noel Keilhauer  
Katie Kludt  
Dana Misitano  
Allyson Nix  
Stephanie O'Connor  
Megan Ratliff  
Stephanie Rios  
Leslie Tedeschi

Partnerler eşliğinde yapılan video klipler

Katie Ham  
Ali Lambright



Chattooga Jimnastik'ten Antrenörlerin  
Başrolünü Üstlendiği Video Klipler.

Cindy Bickman  
Joey Burgess  
Jessica Israel-Hiles  
Rosie Lambright  
Juliane Sanders  
Katie Scott  
Ashley Thompson





***Special Olympics***

## **RİTMİK JİMNASTİK ANTRENÖR REHBERİ**

Ritmik Jimnastik Antrenman Planlama &  
Müsabaka Sezonu



## **İçindekiler**

Hedefler	6
Hedef Belirlemenin Faydaları	6
Hedef Belirleme ve Motivasyon	6
Ritmik Jimnastik Antrenman Döneminin Temel Bileşenleri	9
Isınma	9
Beceri Öğretimi	9
Yarışma Deneyimi	10
Soğuma	11
Antrenman ile İlgili Hususlar	12
Antrenman Dönemine Hazırlık	12
Antrenman Planınız	12
Ekipmanların kurulumu	12
Etkili Antrenman Döneminin İlkeleri	13
Başarılı Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları	14
Güvenli Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları	15
Beslenme	16
Dengeli Beslenme Rehberi	16
Yarışma Öncesi Beslenme	16
Yarışma Süresince Beslenme	16
Yarışma Sonrası Beslenme	16
Yarışma Evsahipliği	17
Ritmik Jimnastik Kıyafetleri	19
Antrenman Kıyafetleri	19
Yarışma Kıyafetleri	19
Yarışma Kıyafetlerine Örnekler	19
Ritmik Jimnastik Ekipmanları	23
İp Özellikleri	23
Çember Özellikleri	24
Top Özellikleri	25
Labut Özellikleri	26
Kurdele Özellikleri	27
Çubuk	28
Kurdele	28
Çubuğa Kurdelenin Bağlanması	29
Zemin Özellikleri	29



## Hedefler

Her bir sporcu için gerçekçi ancak zorlu hedefler, sporcunun hem antrenmanda hem de yarışma sırasında ki motivasyonu için önemlidir. Hedef belirlemeyle ilgili ek bilgi ve antrenmanlar için lütfen Antrenörlük İlkeleri bölümüne bakınız.

### Hedef Belirlemenin Faydaları

- Antrenöre sporcularının gelişim ve ilerlemelerini ölçmeye izin verir
- Antrenörün eğitimi aşamalı bir yaklaşımla gerçekleştirmesine izin verir
- Antrenörün antrenman seanslarını daha verimli yönetmesini sağlar
- Hem antrenörler hem de sporcular için organizasyon ve zaman yönetimini öğretir
- Sporculara net beklentiler verir
- Sporcuların dikkatini yarışmanın sonucundan ziyade antrenman sırasındaki kişisel başarıya odaklanır

### Hedef Belirleme ve Motivasyon

#### Hedef Belirleme Yoluyla Özgüven Geliştirme

Yarışma ortamına benzer ortamlarda pratik yapmak hedeflere ulaşmak için güven aşılacaktır. Hedef belirlemenin temel özellikleri şunları içerir:

1. Hedefler antrenör ve sporcu tarafından ortaklaşa belirlenmelidir.
  - Antrenöre gerçekçi görünen hedefler, özgüven eksikliği nedeniyle sporcuya ulaşamaz görünebilir. Örneğin, sporcunun tek elle topu atıp yakalayabileceğini hissedebilirsiniz, ancak sporcu bunu gerçekçi bir hedef olarak görecektir özgüvene sahip olmayabilir. Belki de sporcu tek elle tutmayı deneyecek özgüvene sahip olana kadar bir eliyle fırlatıp iki eliyle yakalama hedefini belirleyebilirsiniz.
2. Hedefler kısa vadeli, orta ve uzun vadeli olarak yapılandırılmalıdır.
  - Sezon başında kısa vadeli hedefler vücut ve alet becerilerini öğrenmek olacaktır. Orta vadeli hedefler, alet becerilerini, yarışma serilerindeki sıralar halinde, vücut hareketleriyle birleştirmek olacaktır. Uzun vadeli hedefler ise rutinleri mükemmelleştirmek ve yarışmalara katılmak olacaktır.
3. Hedefler, başarıya giden basamak taşları olarak görülmelidir.
  - Karmaşık becerileri parçalara ayırın. Her bölüm, başarılması ve pekiştirilmesi gereken bir hedeftir. Örneğin, sporcunun hedefi dönen ipin üzerinden art arda üç kez atlamaksa, ipin üzerinden U şeklinde atlayarak başlayın. Ardından, sadece baş üstü çevirmeyi uygulayın. Son olarak, çevirmeyi ipin üzerinden bir atlama ile birleştirin. Sporcu kendine güveni arttıkça daha fazla atlama ekleyebilir. Beceriyi sporcunun başarabileceği parçalara bölerek, ulaşamaz görünen bir hedefi küçük basamak taşları ile gerçekçi hale getirebilirsiniz.
4. Hedefler, kolaydan olandan zora doğru değişiklik göstermelidir.
  - Sporcuların her antrenman seansında ve yarışmada başarılı hissetmeleri gerekir. Yarışma sırasında gülümsemek gibi ulaşılması kolay hedefler belirleyin. Ayrıca, seri sırasında yüksek bir atışı yakalamak, düz bacakları ve parmak uçlarını gergin tutmak veya seriyi müzikle bitirmek gibi daha zorlu hedefler belirleyin.
5. Hedefler ölçülebilir olmalıdır.
  - Sporcuların hedeflere ne zaman ulaştığını bilmek için somut bir değerlendirmeye sahip olmaları gerekir. Örneğin, bir sporcu çemberle atışı öğrenirken, sporcunun bir antrenman seansında kaç tane başarılı yakalama yaptığını takip edin. Her egzersiz sırasında çemberi beş kez yakalamak için bir hedef belirleyin. Bu hedefe ulaştığında, hedefi on yakalama olarak değiştirin. Sporcu atma ve yakalamada ustalaştığında, tutarlılık üzerinde çalışmaya başlayın. Hedefi, on atıştan beşinde ve son olarak arka arkaya beş atışta çemberi yakalamaya çalıştırın
6. Sporcunun antrenman ve yarışma planını oluşturmak için hedefler kullanılmalıdır.



## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenörlük Rehberi

### Ritmik Jimnastik Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

Zihinsel engeli olan veya olmayan sporcular, uzun vadeli hedeflere göre kısa vadeli hedeflere ulaşmakla daha fazla motive edilebilir; ancak sporculara meydan okumaktan korkmayın. Sporcuları kişisel hedeflerini belirlemeye dahil edin. Motivasyonu ve hedef belirlemeyi etkileyebilecek katılım faktörleri vardır:

- Yaş uygunluğu
- Yetenek seviyesi
  - Hazırlık seviyesi
- Sporcu performansı
- Aile etkisi
- Akran etkisi
- Sporcu tercihi

#### Performans ve Sonuç Hedefleri

Etkili hedefler sonuca değil performansa odaklanır. Performans, sporcunun kontrol ettiği şeydir. Sonuçlar genellikle başkaları tarafından kontrol edilir. Bir sporcu olağanüstü bir performansa sahip olabilir, diğer sporcular daha iyi performans gösterdiği için yarışmayı kazanamayabilir. Tersine, bir sporcu kötü performans gösterebilir ve diğer tüm sporcular daha düşük bir seviyede performans gösterirse yine de kazanabilir. Bir sporcunun hedefi bir yarışmada müzik eşliğinde seriyi bitirmekse, sporcunun bu hedefe ulaşmak için kazanmaktan daha fazla kontrolü vardır. Bu performans hedefi, nihayetinde sporcuya performansı üzerinde daha fazla kontrol sağlar.

#### Hedef Belirleme Yoluyla Motivasyon

Hedef belirleme, son otuz yılda spor için geliştirilen en basit ve etkili motivasyon araçlarından biri olduğu kanıtlandı. Konsept yeni olmasa da, bugün etkili hedef belirleme teknikleri belirlenmiş ve açıklığa kavuşturulmuştur. Motivasyon, ihtiyaçlara sahip olmakla ve bu ihtiyaçların karşılanması için çabalamakla ilgilidir. Bir sporcunun motivasyonunu nasıl artırabilirsiniz?

1. Bir sporcu bir beceriyi öğrenmekte güçlük çektiğinde ona daha fazla zaman ve ilgi gösterin.
2. Beceri düzeyinde küçük başarı kazanımlarını ödüllendirin. Sporcunun becerilerini geliştirme çabasını övün.
3. Yarışmada ödül kazanmak dışında başarı ölçütleri geliştirin.
4. Sporcularınıza sizin için önemli olduklarını gösterin.
5. Sporcularınıza onlarla gurur duyduğunuzu ve yaptıkları için heyecan duyduğunuzu gösterin.
6. Sporcularınıza bir öz değer duygusu aşılayın.

Hedefler yön verir. Bize neyin başarılması gerektiğini söylerler. Çabayı, kalıcılığı ve performans kalitesini artırır. Hedeflerin belirlenmesi aynı zamanda sporcu ve antrenörün bu hedeflere nasıl ulaşılacağına dair teknikleri belirlemesini gerektirir.

#### Ölçülebilir ve Spesifik

Etkili hedefler ölçülebilir ve spesifiktir. Hedefler "Olabileceğim en iyisi olmak istiyorum!" veya "Performansımı geliştirmek istiyorum!" belirsizdir ve ölçülmesi zordur. Kulağa olumlu gelse de, bu hedeflere ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmek imkansız değilse de zordur. Gerçekçi olmak için, ölçülebilir hedefler, son bir veya iki hafta boyunca kaydedilen bir performans temelini oluşturmalıdır.

#### Zor Fakat Gerçekçi

Etkili hedefler tehdit edici değil zorlu olarak algılanır. Zor bir hedef, zor olarak algılanan ancak makul bir süre içinde ve makul miktarda çaba veya yetenekle ulaşılabilir olandır. Tehdit edici hedef, kişinin mevcut kapasitesinin ötesinde algılanmasıdır. Gerçekçi, yargılamamanın dahil olduğunu ima eder. Son bir veya iki hafta içinde kaydedilen temel performansa dayalı hedefler muhtemelen gerçekçi olacaktır.

#### Uzun ve Kısa Vadeli Hedefler

Hem uzun hem de kısa vadeli hedefler yön sağlar, ancak kısa vadeli hedefler en büyük motivasyon etkisine sahip gibi görünmektedir.





Kısa vadeli hedeflere daha kolay ulaşılabilir ve daha uzak, uzun vadeli hedefler için atlama taşlarıdır. Gerçekçi olmayan kısa vadeli hedeflerin tanımlanması, gerçekçi olmayan uzun vadeli hedeflere göre daha kolaydır. Bir kez belirlendikten sonra, gerçekçi olmayan hedefler, değerli uygulama zamanı kaybedilmeden önce değiştirilebilir.

#### **Pozitif ve Negatif Hedef Belirleme**

Olumlu hedefler, neyi yapmamaktan ziyade ne yapılacağına yönlendirirken, olumsuz hedefler dikkatimizi çok büyük ölçüde kaçınmak veya ortadan kaldırmak istediğimiz hatalara yönlendirir. Olumlu hedefler ayrıca antrenörlerin ve sporcuların bu belirli hedeflere nasıl ulaşacaklarına karar vermelerini gerektirir. Hedefe karar verildiğinde, sporcu ve antrenör, hedefe başarılı bir şekilde ulaşılmasına izin veren belirli stratejiler ve teknikler belirlemelidir. Örneğin, olumlu bir talimat bir sporcuya "bacaklarını düz tut", olumsuz bir talimat ise bir sporcuya "dizlerini bükme" demektir.

#### **Öncelikleri Belirleyin**

Etkili hedefler sayı olarak sınırlıdır ve sporcu için anlamlıdır. Sınırlı sayıda hedef belirlemek, sporcuların ve antrenörlerin sürekli gelişimi için neyin önemli ve temel olduğuna karar vermesini gerektirir. Dikkatlice seçilmiş birkaç hedef belirlemek, sporcuların ve antrenörlerin kayıt tutmaya boğulmadan doğru kayıtlar tutmalarına da olanak tanır.

#### **Karşılıklı Hedef Belirleme**

Hedef belirleme, sporcuların kendilerini bu hedeflere ulaşmaya adadıklarında etkili bir motivasyon aracı haline gelir. Sporculardan önemli bir girdi olmaksızın hedefler empoze edildiğinde veya belirlendiğinde, motivasyonun artması olası değildir.

#### **Resmi ve Gayri Resmi Hedef Belirleme**

Bazı antrenörler ve sporcular, hedeflerin antrenman dışındaki resmi toplantılarda belirlenmesi gerektiğini ve karar verilmeden önce uzun süreli değerlendirme gerektirdiğini düşünürler. Hedefler, antrenörlerin yıllardır kullandıkları, ancak artık belirsiz, genelleştirilmiş sonuçlar yerine ölçülebilir performans terimleriyle ifade edilen ilerlemelerdir.

#### **Hedef Belirleme Etki Alanları**

Hedefler koymaları istendiğinde, sporcular tipik olarak yarışmalarda yeni becerilerin veya performansların öğrenilmesine odaklanır. Antrenörün önemli bir rolü, sporcunun bu alanlara ilişkin algısını genişletmektir ve hedef belirleme etkili bir araç olabilir. Kondisyonu artırmak, katılımı artırmak, sportmenliği teşvik etmek, takım ruhunu geliştirmek veya tutarlılık sağlamak için hedefler belirlenebilir.

#### **Kısa Vadeli Amaç**

- Eğlenceli bir ortamda ritmik Jimnastik öğrenmek.

#### **Uzun Vadeli Hedef**

Sporcu, ritmik Jimnastik yarışmalarına başarılı bir şekilde katılmak için gerekli kurallar hakkında temel ritmik Jimnastik becerileri, uygun sosyal davranış ve fonksiyonel bilgi edinecektir.



## **Bir Ritmik Jimnastik Antrenman Seansının Temel Bileşenleri**

Özel Olimpiyat sporcuları, aşına olabilecekleri basit, iyi yapılandırılmış bir antrenman rutinine iyi yanıt verirler. Tesise varmadan önce hazırlanan organize bir plan, böyle bir rutin oluşturmanıza ve sınırlı sürenizi en iyi şekilde kullanmanıza yardımcı olacaktır. Temel bir eğitim planı aşağıda özetlenmiştir.

### **Isınma**

#### **Aerobik Aktivite**

Müzik, ritmik cimmastiğin ayrılmaz bir parçasıdır ve ısınmanın aerobik bölümü, tempoyu ve ritmi, zamanlamayı ve farklı müzik türlerine geçmeyi öğretmek için iyi bir yerdir. Müzikle ilgili dans veya lokomotor hareketleri seçerek, sporcular için eğlenceli olacak aerobik bir ısınma ve temel vücut becerileri için eğitim ortamı yaratabilirsiniz. Müzik eşliğinde aerobik ısınma örneği için bu kılavuzun Beceriler bölümüne bakın.

#### **Esneme**

Isınmanın esneme kısmı da müzikle yapılabilir. Uzun, yavaş esnemeleri teşvik etmek için daha yavaş tempolu daha yumuşak müzikler seçin. Isınmanın bu bölümünde kol ve vücut dalgaları için zarif, akıcı bir müzik ekleyebilirsiniz. Esneme seansını akıcı hale getirmek için egzersizler arasındaki geçişleri kullanın. Vücudun tüm kısımları için esneme eklediğinizden emin olun. Örnek esnetme ve vücut dalgalarının müziğe uyumu için, bu kılavuzun Beceriler bölümüne bakın.

### **Beceri Talimatı**

#### **Vücut Becerileri**

Ritmik Jimnastik vücut becerileri dört kategoriye ayrılır: pivotlar / dönüşler, sıçramalar / atlamalar, dengeler ve esneklikler. Klasik baledede kullanılan vücut pozisyonları ve tekniği. Serilerdeki dans unsurları hakkında iyi bir çalışma bilgisine sahip olmak ve bu unsurları uygun teknik ve vücut hizalamayla öğretmek için ilerlemeler antrenörün sorumluluğundadır.

#### **Alet Tekniği**

İp, çember, top, labut ve kurdele olmak üzere beş adet ritmik Jimnastik el aleti bulunmaktadır. Her alet için, o alete özgü temel beceriler vardır. Tüm ekipman parçalarıyla ilgili öğretici ipuçları aşağıda listelenmiştir:

- Sporculara öğretmeden önce antrenörler yeni becerileri kendileri uygulamalıdır. Bu, beceriyi parçalara ayırmanın ve beceriyi öğretirken karşılaşılabilecekleri olası sorunları belirlemenin uygun yollarını bulmanın iyi bir yoludur.
- Alet becerilerini öğretirken, beceriyi ilk denemeden itibaren iyi teknikte doğru bir şekilde öğretmek önemlidir. Sporcu birkaç seans boyunca yanlış antrenman yaptıktan sonra teknikte düzeltmeler yapmak imkansız değilse de zordur. Örneğin, atışı öğrenirken, sporcu yakalamaya değil, düz kollarla aparatı fırlatmaya odaklanmalıdır. Düz kollarıyla doğru şekilde fırlatabildiğinde, atışları tutarlı hale gelecek ve yakalamaları kolay olacaktır.
- Yeni becerileri parçalar halinde öğretin. İlk olarak, tüm beceriyi gösterin. Ardından, beceriyi parçalara ayırın ve her bölümü ayrı ayrı alıştırmaya yapın. Örneğin, ipin üzerinden düz sıçramayı öğrenmek için, sporcu ilk önce ipi başının üstünde sallama alıştırmayı yapmalıdır. İpi U şeklinde tutup üstünden atlama alıştırmayı da yapabilir. Son olarak, ağır çekimde ipi başının üstünden U-şekline getirebilir, üstünden atlayabilir ve başka bir salımla devam edebilir. Parçalar halinde öğretmek sadece iyi tekniği teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda sporcunun yeni beceriler öğrenirken başarılı olmasını da sağlar.
- Alet becerileri aşamalı olarak öğretilmelidir. Örneğin, sporcu çemberi fırlatmayı öğrenmeden önce sagittal düzlemde bir çemberi ileri ve geri sallamayı öğrenmelidir. Aynı şekilde, vücut becerisi eklemeyen önce doğru teknikte sürekli olarak iyi atışlar ve yakalamalar yapabilmelidir. Antrenör, her sporcunun seviyesine ve yeteneğine uygun olan becerileri seçmelidir.



- Sporcu bir aletle birkaç beceride ustalaştığında, antrenör kombinasyonları tanıtabilir. Örneğin, topa: fırlat ve yakala, kolları içeri ve dışarı yuvarla, sıçra ve yakala. Sporcu kombinasyon yaparken tekniği kaybederse, geri dönün ve her bir beceriyi ayrı ayrı uygulayın.
- Doğru teknik bir kez öğrenildikten sonra, bir beceride ustalaşmanın anahtarı tekrar etmektir. Unutmayın - mükemmel uygulama mükemmelleştirir!
- Yaratıcılık ritmik Jimnastikte önemlidir, ancak sporcuların kendi başlarına çok fazla denemeler yapmalarına izin verilirse, kötü teknikler uygulayarak kolayca yanlış alışkanlıklara dönüşebilir

### Yarışma Deneyimi

- Antrenman süresinin uzunluğunun yanı sıra her sporcunun yeteneklerini de göz önünde bulunduran antrenör, bir sporcunun başarılı bir şekilde öğrenip yarışabileceği seri seviyesini ve sayısını belirlemelidir.
- Her eğitim seansı sırasında antrenör, yarışma rutinlerini öğretme sürecinde uygun aktiviteleri seçmelidir.
- Yarışma serilerini parçalar halinde öğretin:
  1. Sunumu, serinin ayrılmaz bir parçası olarak her serinin başında ve sonunda jüriye sunun
  2. Belirlenen becerileri öğretin. Sporcu, ikisini birleştirmeden önce vücut becerisini ve alet becerisini ayrı ayrı öğrenmelidir.
  3. Tanımlanan becerileri her seferinde bir bölüm olmak üzere seriden sıralar içinde öğretin.
  4. Tüm seriyi müziksiz olarak uygulamak için bölümleri birleştirin.
  5. Bir televizyon varsa, filme alınan seri versiyonunu gösteren DVD bölümünü oynatın ve sporcuların takip etmesini sağlayın.
  6. Bir antrenman yardımı olarak, sporculara sözel ipuçlarına sahip müzik serisi uygulamalarını sağlayın.
  7. Seriyi müzikle uygulayın
  8. Mümkünse, bir deneme yarışması yapın. Sporcular, seyirci önünde yarışma kıyafetleri içinde performans göstermelidir. Serilerin puanlanıp puanlanmadığına bakılmaksızın, birisi hakem masasına oturmalı ve sporcuları her seriden önce ve sonra kendilerini sunarken kabul etmelidir.
- Nihai amaç, sporcuları serileri bağımsız olarak gerçekleştirmeleri için eğitmektir, ancak bazı sporcular, özellikle ilk yarışmada görsel ipuçlarına ihtiyaç duyabilirken diğer sporcular her zaman görsel ipuçlarına ihtiyaç duyabilir.
- Bir sporcunun bir beceriyi gerçekleştirmesini çok zor veya imkansız kılan fiziksel engelleri varsa, beceriyi sporcunun serisine dahil edebilmesi için değiştirmenin bir yolunu bulmaya çalışın. Unutmayın - seriyi değiştirmek için bazı kesintiler vardır, ancak sporcu yetenekleri dahilinde rekabet etme fırsatına sahip olmalıdır.
- Sunumu jüriye her serinin ayrılmaz bir parçası olarak öğretin. Sporcu, hakemi nasıl tanıyacağını, zemine nasıl yürüyeceğini ve her seri ve her bir alet parçası için başlangıç pozunu nasıl alacağını bilmelidir. Sporcu ayrıca her seri tamamlandığında hakeme selam vermelidir.



- Bir yarışmada, hakemler yer minderini 1. Tarafına oturacaklardır. Yarışma zemininin şeması için bu kılavuzun Kurallar bölümüne bakın.
- Sporcular, müsabaka için uygun kıyafetlerle düzgün bir şekilde giyinmelidir. Uzun saçlar güvenli bir şekilde toplanmalıdır. Unutmayın, sporcu zemine yürürken hakemlerde ilk izlenim bırakır!



## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenörlük Rehberi Ritmik Jimnastik Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

- Özel Olimpiyat kuralları, yarışma kıyafetleri için mevcut FIG kurallarını takip eder. Antrenörün takdirine bağlı olarak, oturan sporcuların müsabaka için antrenman kıyafeti giymelerine izin verilir.
- Sporcunun ritmik el aleti, yarışma kıyafetleri ile renk uyumlu olmalıdır. Aletler birçok renkte mevcuttur. Çembere ve labutlara dekoratif bant eklenebilir. İp ve kurdele farklı renkleri gösterecek şekilde boyanabilir.

### Soğuma

#### Güç ve Kondisyon Egzersizleri

Antrenör, sporcunun antrenman sırasındaki performansının değerlendirilmesine dayalı olarak uygun güç ve kondisyon egzersizlerini belirlemelidir.

#### Esname

Bir antrenman seansının sonunda esnemek, sporcuların soğuması için iyi bir yoldur. Günün alıştırmaları hakkında konuşmak, ödev vermek ve yaklaşan etkinliklere plan yapmak için iyi bir zamandır.



### **Antrenmanla İlgili Hususlar**

- Antrenman seansları tasarlarken, sporcularınızın güçlü ve zayıf yönlerini göz önünde bulundurun. Sporcularınızın gelişmesine izin veren aktiviteleri seçin.
- Eğitimi eğlenceli hale getirin. Sporcuların dikkatini çeken eğitim egzersizleri tasarlayın. Becerileri uygularken, tekniği geliştirmek için yeterince pratik yapın, ancak sporcularınızı sıkacak kadar değil.
- Konuşmanızı minimumda tutun. Kısa, özlü talimatlar uzun açıklamalardan daha iyidir.
- Sporcularınızın ihtiyaçlarını karşılamak için becerinin ilerlemesine ve gelişmesine yaratıcı olun. Yeni beceriler geliştirirken, temel tekniği gözden geçirmeye devam edin.
- Sporcular canlı ve özenli olduklarında, antrenman seansının başlarında yeni becerileri tanıtın.
- Her şeyden önce organize olun.

### **Bir Antrenman Seansına Hazırlanma**

#### **Antrenman Planınız**

Antrenman planınızı aşamalı olarak düzenleyin. İlk haftalarda, bireysel becerileri tanıtın ve uygulayın. Daha sonra, serilerin bölümleri üzerinde çalışmaya başlayın ve sonunda müzikle tüm serileri uygulayın. Parçalar halinde yarışma serilerini öğretmek için yukarıda listelenen adımlara bakın.

#### **Ekipman Kurulumu**

Her antrenman seansından önce, tüm aletleri, müziği ve uygun bir çalışma alanını hazırladığınızdan emin olun.



### **Etkili Antrenman Döneminin İlkeleri**

<b>Tüm sporcuları aktif tutun</b>	Sporcunun aktif bir dinleyici olması gerekir.
<b>Net, kısa hedefler oluşturun</b>	Sporcular kendilerinden ne beklediğini bildiklerinde öğrenme gelişir.
<b>Açık ve kısa talimatlar verin</b>	Gösterin — talimatın doğruluğunu artırın.
<b>Olumlu geribildirim verin</b>	Sporcunun iyi yaptığı becerileri vurgulayın ve ödüllendirin.
<b>Çeşitlilik sağlayın</b>	Çeşitli egzersizler — can sıkıntısını önleyin.
<b>Keyif almayı teşvik edin</b>	Antrenman ve rekabet eğlencelidir, siz ve sporcularınız için bu şekilde kalmasına yardımcı olun.
<b>İlerlemeler oluşturun</b>	Aşağıdakiler ilerlediğinde öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bilinenden bilinmeyene</li><li>• Basitten karmaşığa</li><li>• Genelden özele</li></ul>
<b>Maksimum kaynak kullanımını planlayın</b>	Sahip olduklarınızı kullanın ve sahip olmadığınız ekipmanlar için doğaçlama yapın - yaratıcı bir şekilde düşünün.
<b>Bireysel farklılıklara izin verin</b>	Farklı sporcular, farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler.



## **Başarılı Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları**

- Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını antrenman planınıza göre belirleyin.
- Mümkünse, sporcular gelmeden önce tüm ekipmanı hazırlatın.
- Antrenörleri ve sporcuları tanıtın ve teşekkür edin.
- Amaçlanan programı hep birlikte gözden geçirin. Sporcuları program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin
- Sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için planı değiştirin.
- Sporcular sıkılmadan ve ilgilerini kaybetmeden önce aktiviteleri değiştirin.
- Bir etkinlik iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken etkinliği durdurmak genellikle yararlıdır.
- Antrenmanı özetleyin ve bir sonraki antrenman için yapılan düzenlemeleri açıklayın



## **Güvenli Antrenman Dönemleri Gerçekleştirmek İçin İpuçları**

Antrenörler; sporcuların hentbolun risklerini bilmesini, anlamasını ve kabullenmesini sağlama sorumluluğu altındadır. Sporcuların güvenliği ve iyi hissetmesi antrenörlerin öncelikli kaygıdır. Ritmik Jimnastik tipik olarak tehlikeli bir spor değildir, ancak yaralanmalar meydana gelir. Güvenli koşullar sağlayarak yaralanmaların oluşumunu en aza indirmek antrenörün sorumluluğundadır.

1. İlk antrenmanda sporcu davranışı için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın.
  - Ellere hakim olma
  - Ritmik Jimnastik ekipmanlarını amacına uygun kullanma (silah olarak değil).
  - Antrenörü dinleme
  - Antrenman alanından ayrılmadan önce antrenöre danışma
  - Diğer sporcuların alanına saygı gösterme
2. Ekipmanlarla birlikte ilkyardım çantanızı hazır bulundurun; gerektiğinde yeniden hazırlayın
3. Acil durum prosedürleri ile ilgili tüm sporcu ve antrenörlerini verin
4. İlkyardım ve acil durum prosedürlerini gözden geçirin. Eğitim ve yarışma sırasında spor tesisinin yakınında ilk yardım ve kardiyopulmoner resüsitasyon (CPR) konusunda eğitim almış birinin bulunması önerilir.
5. Tesisi kontrol edin ve güvenli olmayan nesnelere kaldırın. Özellikle kalabalık spor salonlarında antrenman yaparken dikkatli olun. Sporcuların karşılaşabileceği herşeyi uzaklaştırın.
  6. Kas yaralanmalarını önlemek için her antrenmanın başında ısınma ve açma germe yapın. Her antrenmanın sonunda soğuma yapın.
7. Oyuncularınızın genel kondisyon seviyesini geliştirmek için antrenman yapın. Daha iyi performans gösterebilenlerin yanı sıra, fiziksel olarak zinde olan sporcular, fiziksel durumu kötü olan sporcular kadar yaralanmaya eğilimli değildir.





## **Beslenme**

### **Dengeli Beslenme Rehberi**

- Pek çok farklı türde yiyecek yiyin - sebzeler, meyveler, balıklar, etler, süt ürünleri ve tahıllar.
- Hazır, konserve veya dondurulmuş yiyecekler yerine taze yiyecekler yiyin.
- Yüksek oranda kompleks karbonhidrat bakımından zengin yiyecekler yiyin.
- Yiyecekleri ızgara yapın, buharda pişirin veya fırında pişirin. Kaynatmaktan veya kızartmaktan kaçının.
- Yağlı yemeklerden, tatlı ve tuzlu atıştırmalıklardan kaçının
- Tam tahıllı ekmekler, tahıllar ve makarnalar yiyerek lif alımını kontrol edin.
- Beyaz pirinç yerine esmer pirinç yiyin
- Yiyecekleri tuzdan ziyade otlar ve baharatlarla tatlandırın
- Sık sık az miktarda su ve meyve suları için.

### **Yarışma Öncesi Beslenme**

Antrenman ve yarışmadan önce vücudunuzun enerji seviyelerinin yüksek olması gerekir. Yukarıdaki verilen yüksek performanslı diyet günlük ihtiyacı karşılayacaktır. Sporcular farklı yiyeceklere ihtiyaç duyarlar ve vücutları belirli yiyeceklere farklı tepki verir. Genel olarak, aşağıdaki yönergeler sporcularınızın yarışmadan önce uygun besinleri tüketmesine yardımcı olacaktır..

- Genellikle 900 kaloriden az, küçük, kolay sindirilebilir bir yemek yiyin.
- Yarışmadan önce yaklaşık 2-4 saat yiyin.
- Yavaş sindirildikleri için proteinleri ve yağları sınırlayın.
- Sindirim sisteminde gaz oluşturan gıdalardan kaçının.
- Sık sık az miktarda su için: yarışma öncesinde, sırasında ve sonrasında.

### **Yarışma Sırasında Beslenme**

- Bir saatten az süren yarışlar için hidrasyonun yanı sıra besin maddelerine ihtiyaç duyulmaz.
- Bir saatten fazla sürekli aktiviteye sahip etkinlikler için, karbonhidratlı içecekler veya meyveler, sürekli performans için gereken enerjiyi sağlayacaktır.
- İki saatten fazla süren yarışmalar sırasında, sporcularınızın bir sonraki performansına en az yarım saat ara verdiklerinde küçük muz parçaları, fıstık ezmesi sandviçler, erişte veya sade makarna (kompleks karbonhidratlar) yemelerine izin verin. Sporcularınızı 6-8 saatlik etkinliklerde diyet yapamaz.

### **Yarışma Sonrası Beslenme**

- Enerjiyi yenilemek için, kolayca bulunabilen karbonhidratlı yiyecekleri (meyveler, karbonhidratlı içecekler, kurumeyve ve tahıllı barlar) egzersizden hemen sonra küçük miktarlarda yenmelidir.
- Throughout the remainder of the day, meals should contain 65% complex carbohydrates to replenish energy.



## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenörlük Rehberi

### Ritmik Jimnastik Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

#### Yarışma Evsahipliği

- Bir tarih seçin, yarışma yerini güvenceye alın ve davetli ekiplere giriş bilgilerini gönderin.
- Hakemleri seçin ve onlara resmi Özel Olimpiyat Kurallarının bir kopyasını, zorunlu prosedürleri bir DVD'sini ve Değerlendirme Yönergelerini verin.
- Yarışma gününde aşağıdaki teknik personele sahip olmalısınız:
  - Müsabaka sahasının zıt köşelerine yerleştirilmiş çizgi hakemleri
  - Tüm zorunlu müziklerin kopyaları ile birlikte müzik teknisyeni
  - Spiker - Geleneksel olarak, her bir sporcu rutini için zemine yürürken anons edecek.
  - Kat yöneticisi, yürüyüş için sahnelemeye yardımcı olur ve sporcuları yarışma sırasına göre sıralar.
  - Hakem sekreterinin, hakem masasında resmi olmayan puan çizelgeleri yapması.
  - Sayı hakemi
  - Rakiplerin puanlarını görüntülemek için puan flaşörleri.
  - Koşucular; puan kağıtlarını hakem masasından puan tutucusuna götürür.
  - İsteğe bağlı serileri zamanlamak için zamanlayıcı.
  - Ekipman ölçücü
  - Sağlık çalışanı
  - Ödül komitesi
- Yarışma gününde, sahada şunları yapmalısınız:
  - Resmi Özel Olimpiyat Kuralları ve Değerlendirme Yönergelerinin bir kopyası.
  - Her sporcu için skor tabloları, her rutin - resmi Özel Olimpiyat Kurallarında veya GMS'den (Oyun Yönetim Sistemi) elde edilebilir, SOI'den talep edebileceğiniz özel raporlar.
  - Zorunlu seriler için müzik kopyaları, tüm seviyeler
  - İtiraz formları
  - 4. Seviye sporcular için Vücut Becerileri Formunun kopyaları - resmi Özel Olimpiyat Kurallarında mevcuttur.
  - Ekipman Değişikliği Talebi Formunun kopyaları - resmi Özel Olimpiyat Kurallarında mevcuttur.
  - Equipment measuring board. Ekipman ölçüm tahtası.
  - Yarışma düzenini gösteren rotasyon sayfaları.
  - Kronometre
  - Ödüller
- Bir jüri üyeniz veya bir jüri paneli varsa, her seferinde bir yarışma yürüteceksiniz.
- İki jüri paneliniz varsa, iki yarış aynı anda, alternatif yarışlar yapılabilir. Örneğin: Panel 1 bir yarışmacıyı ip ile değerlendirerek ve skoru tablo haline getirirken Panel 2 bir yarışmacıyı çember ile değerlendirecektir vb.
- Olimpik etkinlik sırası: ip, çember, top, labut, kurdele
- İki günlük yarışlarda, ön elemeler ve finaller olduğunda, ön elemelerden alınan puan toplam puanın% 25'i olarak sayılır ve finallerden alınan puan toplam puanın% 75'i olarak sayılacaktır.



İki günlük yarışmalarda, ön elemelerde her etkinlik için elde edilen puana göre sporcular bölümlere (benzer yeteneklere sahip sporcularla) ayrılabilir.

Bir günlük yarışlar olduğunda, o gün her yarışta elde edilen puanlar, sporcuları ödüller için bölümlere ayırmak için kullanılabilir veya yarışma yönetimi, antrenörlerden bölümlerin atanmasında kullanılmak üzere önceki bir müsabakadan puanların göndermesini isteyebilir.



## **Ritmik Jimnastik Kıyafetleri**

Aileler / veliler ve sporcular ile antrenman ve yarışma için kabul edilebilir ve kabul edilemez kıyafet türlerini tartışınız. Jimnastikçinin güvenliği için antrenman veya yarışmada takıya izin verilmez.

### **Antrenman Kıyafeti**

Antrenman için sporcuların özgürce hareket etmelerine izin verecek kıyafetler giymeleri gerekir. Tek parça mayo uygundur ve ayaksız tayt veya bisiklet şortu giyilebilirler. Erkek ve bayan sporcular için ısınma pantolonu ve gömme tişört uygundur. Uzun saçlar bir at kuyruğu veya topuzla güvenli bir şekilde toplanmalıdır. Sporcular, saplama küpeler dışında takı takmamalıdır. Sporcular çıplak ayak, çorap, Jimnastik ayakkabıları veya ritmik ayakkabısı ile antrenman yapmalıdır.

### **Yarışma Kıyafeti**

Yarışlar için Seviye 1, 2, 3 ve 4'te yarışan sporcular tek parça mayo veya tek parça streç giysi giymelidir.

- Uzun tayt (bileğe kadar) tek parça mayo altına giyilebilir
- Eteği uyluğun üst kısmından daha uzun olmayan etekli tek parça mayo kabul edilebilir.
- Tek parça mayo kollu veya kolsuz olabilir, ancak dar askılı ve düşük kesimli dans mayolarına izin verilmez.
- Bacakların üst kısmındaki tek parça streç giysi, kasık kıvrımının dışına çıkmamalıdır (maksimum).
- Tek parça streç giysi üzerine eklenen, gevşek veya giysiye yapışmış herhangi bir dekorasyon (çiçekler, kurdeleler, vb.) mayoya yapıştırılmalıdır.
- Mayoların şeffaf olmayan malzeme olması gerekir. Dantel veya diğer şeffaf kumaşlar astarlanmalıdır.
- Çıplak ayak, Jimnastik ayakkabısı veya ritmik yarım ayakkabılar (önerilir) kabul edilebilir.
- Saç stilleri düzgün olmalı.

Seviye A ve B'de yarışan sporcular ısınma pantolonları ve tişörtler giyebilirler.

Sporcunun kıyafetiyle ilgili tüm düzenlemeler için Özel Olimpiyat Kurallarına bakın.

### **Yarışma Kıyafeti Örnekleri**

Ritmik Jimnastik ayakkabıları





Mayo



Etekli mayo



Uzun mayo





## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenörlük Rehberi Ritmik Jimnastik Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

Oturan sporcular için kıyafet



At kuyruğu



Kısa saç toplama





Topuz





## **Ritmik Jimnastik Ekipmanları**

İp, çember, top, labut ve kurdele olmak üzere beş adet ritmik Jimnastik el aleti bulunmaktadır. Aşağıda her el aleti için gerekli ölçüleri bulacaksınız. Sporcular antrenmanlarda daha küçük aletler kullanabilirler ancak yarışmada tüm aletler doğru boyutta olmalıdır. (Not - Sporcunuzun Özel Olimpiyatlar şartnamelerine uymayan ekipman kullanmasını gerektiren bir engeli varsa doldurulması gereken bir form vardır). El aletlerinin boyutu, Jimnastikçinin boyutuna ve beceri düzeyine bağlı olarak, çocuk boyutundan üst düzey boyuta kadar değişebilir. El aletleri, sporcunun tek parça mayosu ile renk uyumlu olmalıdır.

### **İp Özellikleri**



#### **Malzeme**

Halat; kenevirinden yapılmış halat ile aynı hafiflik ve esneklik özelliklerine sahip olması koşuluyla kenevirinden veya sentetik malzemeden olabilir.

#### **Uzunluk**

Uzunluk, Jimnastikçinin boyuyla orantılı olmalıdır.

#### **İp sonu**

Herhangi bir tür tutamaca izin verilmez, ancak her iki uçta bir veya iki düğüm atılmasına izin verilir. Uçlarda (ipin diğer tüm kısımları hariç), renkli veya nötr kaymaz malzeme ile maksimum 10 santimetre kaplanabilir.



#### **Şekil**

İp, tek tip bir çapta olabilir veya bu kalınlığın ip ile aynı malzemeden olması şartıyla merkezde giderek daha kalın olabilir.

#### **Renk**

İp, herhangi bir renk veya renk kombinasyonu olabilir.





Sporcunuz için uygun boyuttaki ip nasıl seçilir

Her elinde bir düğüm tutan atlet ipin ortasında durur. Düğümler koltuk altlarına kadar gelmelidir.



### **Çember Özellikleri**



#### **Malzeme**

Çember, hareket sırasında şeklini koruması şartıyla ahşap veya plastik olabilir. Kullanmadan önce çemberin içindeki yabancı partiküller temizlenmelidir.

#### **Çap**

Çemberin iç çapı 60-90 santimetre olmalıdır.

#### **Ağırlık**

Minimum 150-300 gram ve üstü.

#### **Şekil**

Çemberin kesiti birkaç farklı şekilde olabilir: dairesel, kare, dikdörtgen, oval, vb. Çember düz veya çıkıntılı olabilir.



## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenörlük Rehberi Ritmik Jimnastik Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

### Renk

Çember herhangi bir renk veya renk kombinasyonu olabilir. Çember, renk eklemek için kısmen veya tamamen bantla kapatılabilir.



### Sporcunuz için uygun boyutta çember nasıl seçilir

Sporcunun içinden geçebileceği ve kolayca tutabileceği bir çember bulun. Genellikle çember sporcunun yanına yerleştirildiğinde, üst çerçeve kalçasına gelecektir.



### Top Özellikleri





#### Malzeme

Top, kauçukla aynı elastikiyete sahip olması koşuluyla, kauçuktan veya sentetik malzemedен (esnek plastik) yapılabilir.



#### Çap

14-20 santimetre

#### Renk

Top herhangi bir rekte olabilir.

Sporcunuz için uygun büyüklükte top nasıl seçilir

Sporcunun kavramadan tutabileceği ve kolayca yakalayabileceği bir top bulun.

#### Labut Özellikleri



#### Malzeme

Labutlar ahşap veya sentetik malzemedен yapılabilir.

#### Uzunluk

Her labut bir uçtan diğer uca 40 ila 50 santimetredir.

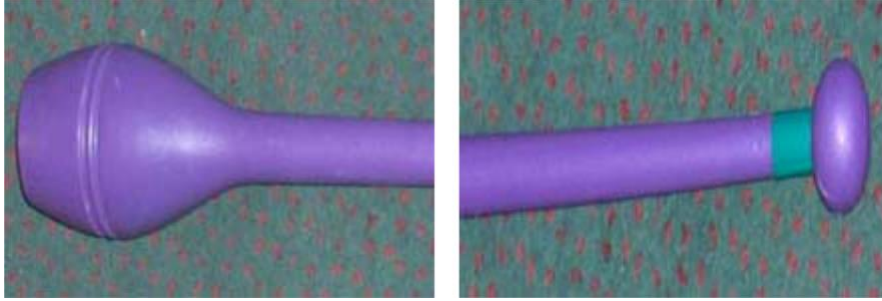


## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenörlük Rehberi

### Ritmik Jimnastik Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

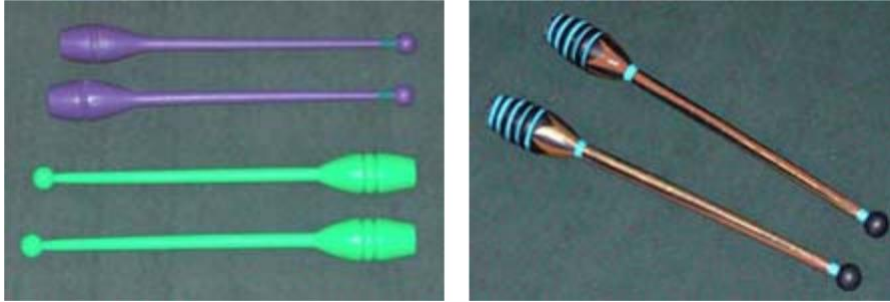
#### Şekil

Şişeye benzer bir şekil. Daha geniş olan kısım gövde olarak adlandırılır. Dar kısım, boyun, küçük bir küre olan kafa ile biter. Başın maksimum çapı 3 santimetredir. Baş, boyun ucunun genişlemesi ile değiştirilebilir. Kaymayı önleyici bir malzeme, bu parçanın çapının 3 santimetrelilik yasal şartnamede kalması koşuluyla, kafayı kaplayabilir. Labutun boynu ve gövdesi de yapışkan bantla kapatılabilir.



#### Renk

Labutlar nötr renkte olabilir veya bir veya renkli (tümü veya kısmen) olabilir.



Sporcunuz için uygun beden labutlar nasıl seçilir

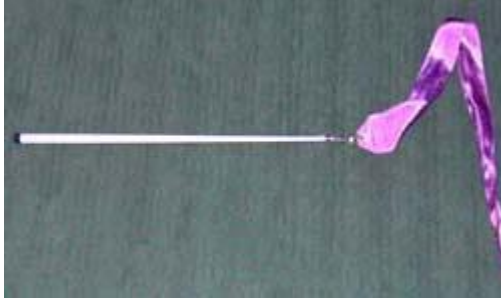
Sporcunun bileği ve omzu arasındaki mesafeden daha kısa labutlar bulun.

#### Kurdele Özellikleri





### **Çubuk**



#### **Malzeme**

Ahşap, bambu, plastik, fiberglas

#### **Çap**

En geniş kısmı maksimum 1 santimetre.

#### **Şekil**

Silindirik veya konik veya iki şeklin bir kombinasyonu.

#### **Uzunluk**

Kurdelenin çubuğa bağlanmasına izin veren halka dahil 45-60 santimetre. Çubuğun alt ucu yapışkanlı, kaymaz bir bantla kaplanabilir veya tutama seviyesinde maksimum 10 cm uzunluğunda bir kauçuk tutacağa sahip olabilir.

Kurdelenin ekleneceği çubuğun üst kısmı şunlardan oluşabilir:

- Çubuğun etrafına maksimum 5 santimetre sarılmış naylon bir iplikle yerinde tutulan esnek bir kayış (ip veya naylon)
- Doğrudan çubuğa sabitlenmiş metal bir halka.
- Çubuğun etrafına maksimum 5 santimetre sarılan naylon veya metal iplikle yerinde tutulan iki metal pimle çubuğa sabitlenmiş bir metal halka (dikey, yatay veya eğik).
- Metal bir halka (sabit, hareketli veya döner) veya 3 santimetreden fazla olmayan bir metal uca sabitlenmiş esnek bir kayış.

Çubuğun etrafına sarılan naylon veya metal iplikle uzatılmış, 3 santimetre uzunluğunda metal bir uçla tutulan iki metal pimle sabitlenmiş ve maksimum 5 santimetre uzunluğa kadar eklenmiş metal bir halka.

#### **Renk**

Herhangibir renk seçebilirsiniz.

### **Kurdele**

#### **Malzeme**

Saten veya benzeri kolalı olmayan malzeme.



## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenörlük Rehberi

### Ritmik Jimnastik Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama

#### Renk

Tek renk, iki renk veya çok renkli seçilebilir.



#### Genişlik

4-6 santimetre

#### Uzunluk

Bir uçtan diğerine bitmiş kurdele uzunluğu minimum 3 metre ile maksimum 6 metre arasında olmalıdır. Bu kısım tek parça olmalıdır.

- Çubuğa takılan uç, maksimum 1 metre uzunluk için ikiye katlanır. Bu her iki taraftan da dikilmiştir. Üstte, çok ince bir takviye veya maksimum 5 santimetreye kadar makine dikişlerine izin verilir.
- Bu uç, şeridin takılmasına izin vermek için bir kayışla veya bir delik ile (ilik dikişi veya metal daire ile kenarlı küçük bir delik) bitebilir.

#### Kurdelenin çubuğa tutturulması.

- Kurdele, iplik, naylon kordon veya bir dizi mafsallı halka gibi esnek bir bağlantı vasıtasıyla çubuğa sabitlenir.
- Bu bağlantının uzunluğu maksimum 7 santimetredir (takılacağı çubuğun ucundaki kayış veya metal halka sayılmaz).



Sporcunuz için uygun boyutta şerit çubuğu nasıl seçilir

Sporcu kurdele çubuğunu yan tarafında, aşağıya doğru tuttuğunda yere değmemelidir.

Sporcunuz için uygun boyutta kurdele nasıl seçilir

Sporcunun hareketleri düğümler olmadan kolayca gerçekleştirmesi için kullanabileceği bir şerit bulun.

#### Zemin Özellikleri

Yaklaşık 1 metre güvenlik bölgesi ile 12 metreye 12 metre. Halı kaplı bir alan veya ne çok yapışkan ne de kaygan olmayan bir zemin kullanılabilir. Tavan yüksekliğinin 8 metre (26 fit 3 inç) olması gerekmez, ancak oldukça yüksek olmalıdır.



***Special Olympics***

**RİTMİK JİMNASTİK ANTRENÖR REHBERİ**

Ritmik Jimnastik Becerilerini Öğretmek



## **İçindekiler**

Isınma	33
Aerobik Isınma	35
Germe	37
Vücut Dalgaları Koreografisi	38
Bale	40
Bale Isınmaları	43
Germe	57
Germe – Çabuk Özel Yönergeler	68
Soğuma	69
Vücut Becerileri	70
Arabesque (Arabesk Öne)	72
Arabesque (Arabesk Geri)	74
Yarım köprü	75
Vücut dalgaları	76
Vücut dalgası (Ön)	76
Vücut dalgası (Geri)	78
Vücut dalgası (Yana)	79
Kedi Sıçraması	80
Chainé Turn (Chain dönüşü)	82
Chassés (Şase)	83
Şase (Öne)	83
Şase (yana)	85
Grand Battement (Gran Batman)	86
Yüksek Vuruş	89
Sıçrama	90
Pase	92
Pase Pivot	94
Rölöve	96
Adımlı Sıçrama	97
Düz sıçrama	98
Tiptoe Turn (parmak ucunda dönüş)	100
Aletli Beceriler	101
İp	103
İp Becerileri	106
Sallamalar	106
Döndürme	109
Sarma	114
Sıçratma	116
Bırakma	120
Çember	121
Çember Becerileri	126
Sallamalar	126
Çemberi Vücutun Çevresinden Geçirme	129
Zemin üzerinde yuvarlama	130
Döndürmeler	132
Çemberden geçme	134
Dönüşler	135
Fırlatmalar	138





Top	142
Top Becerileri	144
Sallamalar	144
Vücut etrafında top geçirme	149
Sektirmeler	151
Yuvarlamalar	153
Fırlatmalar	159
Labut	161
Labut Becerileri	165
Sallamalar	165
Vuruşlar	170
Küçük daireler	174
Fırlatmalar	177
Kurdele	180
Kurdele Becerileri	181
Sallamalar	181
Geniş Daireler	183
8 figürü	186
Yılanlar	188
Spiraller	191
Kurdele ile lokomotor hareketler	193
Kurdele ile kombinasyonlar	195
Grup	197
Grup düzeninde etkinlikler	198
Senkron grup etkinlikleri	200
Sıralı grup etkinlikleri	202
Eşli grup etkinlikleri	203
Alet değiştirmeli grup etkinlikleri	205
Oturarak Etkinlikler	209
İp	209
Çember	210
Top	212
Kurdele	214
Değişiklikler ve Uyarlamalar	216
Jimnastikte Karşılıklı Antrenman	218
Pilates	219



### Isınma

Isınma aşaması, her antrenman seansının ilk kısmını ve yarışma için hazırlık kısmını kapsar. Isınmanın önemini egzersizden önce fazla vurgulayan olmaz. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi esneme hareketleri ve egzersizler için hazırlar. Kas esnekliğini artırarak yaralanma şansı büyük ölçüde azaltılır.

Ritmik Jimnastik için, antrenmanın bu kısmı sporcuların kaslarını ısıtmak ve germek için kullanılan bir dizi Jimnastik hareketinden daha fazlası olmalıdır. Minderin etrafında lokomotor hareketlerle başlayıp ardından vücut becerileri ve dans unsurları ile birlikte esneme egzersizlerine geçerek müzik eşliğinde geleneksel bir ritmik Jimnastik ısınması yapılır. Birçok ritmik Jimnastik antrenmanı, sporcunun vücut pozisyonu ve hizalamasının yanı sıra kasları ısıtmaya ve germeye odaklanan bir bale yerleşimi ile başlar. Isınmada hareketlerini müzik eşliğinde yapmak sadece eğlenceli olmayacak, aynı zamanda ritmik Jimnastikte önemli olan bir ritim ve müzikalite duygusunu aşılacaktır.

### Isınma

- Vücut ısısını yükseltir
- Kalp ve solunum hızını artırır
- Kasları ve sinir sistemini egzersiz için hazırlar
- Sporcunun eklem hareket aralığını artırmak için kasları esnetir
- Doğru hizalama ve vücut pozisyonu konusunda bir farkındalık yaratır
- Müzik ritmi ve zamanlama duygusu aşılar
- Egzersiz seansı eğlenceli ve enerjik ile başlar

Isınmada, her uygulama seansı için farklı olabilir. Yarışma sezonuna bağlı olarak, ısınma süresi ve içeriği değişecektir. Örneğin, antrenmanın ilk haftalarında, sporcu temel vücut pozisyonlarını ve becerilerini öğreneceği için ısınma 30 dakika kadar sürebilir. Sezon ilerledikçe ve yarışma yaklaştıkça, yarışma serilerini gerçekleştirmek için daha fazla çalışma zamanı harcanacak ve sporcular, kaslarını serilerde yapacakları hareketlere hazırlamak için ısınmada yeterli zamana ihtiyaç duyacaklar. Bir ısınma dönemi aşağıdaki temel sırayı ve bileşenleri içermektedir:

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Müzik eşliğinde lokomotor hareketleri içeren aerobik aktiviteler.	Kasları ısıtır, lokomotor becerileri öğretir, müzikaliteyi artırır	5 dk
Germe	Eklem hareket genişliğini artırır	10 dk
Vücut becerileri ve Dans figürleri	Daha sonraki serilere dahil edilecek ritmik Jimnastik hareketlerini tanıtır	Sezon aşamasına bağlı olarak değişir



### **Müzikle Aerobik Isınma**

Isınmanın bu kısmı, yavaş yavaş başlayıp tempoda giderek artan her tür müzik için yapılabilir. Kol ve vücut hareketlerini lokomotor becerilerle birleştirmeyi unutmayın. müzik eşliğinde bir aerobik ısınma örneği.





## Aerobik Isınma

### Bölüm 1 – Yürüme

- 1- 16 yürüyüş adımı
- 2- Kollarınızı kaldırırken ayak parmaklarında 8 adım, kollarınızı yanlara indirirken sağa dönün, kollarınızı kaldırırken ayak parmaklarında 8 adım, kollarınızı yanlara indirirken sola dönün
- 3- Kollar yukarı 5. pozisyona doğru hareket ederken 3- 4 yürüme adımı, sağ kol sağa iterken 2 yürüme adımı, sol kol sola iterken 2 yürüme adımı
- 4- Kollar 5. pozisyona hareket ederken 4 yürüme adımı, sağ kol sağa iterken 2 yürüme adımı, sol kol sola iterken 2 yürüme adımı
- 5- 3. basamağı tekrarlayın ilk 2 adımda plie ve kasılma ile tekrarlayın
- 6- 4. Basamağı ilk 2 adımda 4 numaralı plie ve kasılma ile tekrarlayın
- 7- Zıpla

### Bölüm 2 – Yürüyüş, Tekme, Adım, Sekme

- 1- 16 adım
- 2- Sağda 3 sagittal kol dairesi ile 8 yürüme adımı, iki kez uyluk çırpın
- 3- Solda 3 sagittal kol dairesi ile 8 yürüme adımı, uylukları iki kez çırpın
- 4- Sağda 3 sagittal kol dairesi ile 8 yürüme adımı, iki kez uyluk çırpın
- 5- Solda 3 sagittal kol dairesi ile 8 yürüme adımı, uylukları iki kez çırpın
- 6- Ayak parmaklarında uygun adım yürüyüş 16 adım

#### DERİN NEFES

- 7- 3 adım sola vuruş
- 8- 3 adım sağa vuruş
- 9- 3 adım sola vuruş
- 10- 3 adım sağa vuruş
- 11- 3 adım, sekerek sol diz kaldırma
- 12- 3 adım, sekerek sağ diz kaldırma
- 13- 3 adım, sekerek sol diz kaldırma
- 14- 3 adım, sekerek sağ diz kaldırma
- 15- 3 adımı sola Rölöve
- 16- 3 adım sağa Rölöve
- 17- 3 adım sola Rölöve
- 18- 3 adım sağa Rölöve

#### DERİN NEFES

### Bölüm 3 – Koşma, Chasse (Şase)

- 1- 32 koşma adımı
- 2- Kollar 5. pozisyona hareket ederken 8 koşu adımı, sağ kol sağa iterken 4 koşu adımı, sol kol sola iterken 4 koşu adımı.
- 3- Kollar 5. pozisyona hareket ederken 8 koşu adımı, sağ kol sağa iterken 4 koşu adımı, sol kol sola iterken 4 koşu adımı.
- 4- Kollar 5. pozisyona hareket ederken 8 koşu adımı, sağ kol sağa iterken 4 koşu adımı, sol kol sola iterken 4 koşu adımı.
- 5- Sağ kol 2 kez sarkık daireler çizerek 8 koşu adımı, uylukları iki kez çırpın.
- 6- Sol kol 2 kez sarkık şekilde daireler çizerek 8 koşu adımı, iki kez uyluk çırpın
- 7- Sağ kol 2 kez sarkık daireler çizerek 8 koşu adımı, uylukları iki kez çırpın
- 8- Sol kol 2 kez sarkık şekilde daireler çizerek 8 koşu adımı, iki kez uyluk çırpın
- 9- 6 şase sağa, kollar ortada, dairenin dışına bakacak şekilde dönün
- 10- 6 şase sola, kollar ortada, dairenin içine doğru dönün
- 11- 6 şase sağa, kollar daire, dairenin dışına doğru dönün.
- 12- 6 şase kaldı, kollar daire, daire içine doğru dönün.

## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi

### Ritmik Jimnastik Becerileri Öğretme



- 
- 13- 8 adım çemberin ortasına koşar, kolları yukarı 5. pozisyona yükseltir
  - 14- 8 adım kollar geriye doğru alçalırken koşar.
  - 15- 8 adım 5. pozisyonda dairenin merkezine koşar
  - 16- 8 adım kollar geriye doğru alçalırken koşar.
  - 17- Sol Tendü ile sağa adım, sola reverans



## **Germe**

Germe, özellikle ritmik cimnastiğe katılan bir sporcu için ısınmanın en kritik kısımlarından biridir. Esnek kaslar yalnızca daha güçlü, daha sağlıklı ve yaralanmaya daha az eğilimli olmasını sağlamaz, aynı zamanda sporcunun ritmik Jimnastik sporunun ayrılmaz bir parçası olan esnek ve akıcı vücut hareketleri ile performans göstermesine izin verir. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen Esnetme bölümüne bakın.

## **Ritmik Jimnastik Beceri Süreci**

İster vücut ister alet becerileri olsun, tüm beceriler parçalara ayrılabilir. Sporcular, basitten karmaşığa doğru becerileri öğrenebilirlerse daha çok eğlenecek ve daha başarılı olacaklardır. Sporcu tüm beceriyi başarsa da başarmasa da, her hareket parçasını başarılması gereken bir hedef haline getirin ve girişimi ödüllendirin.

Ritmik Jimnastikte vücut becerilerini ve alet becerilerini ayrı ayrı öğretmek önemlidir. Isınma, sporcunun daha sonra el aparatını kullanırken gerçekleştireceği vücut becerilerini tanıtmak ve uygulamak için ideal bir zamandır.

## **Özel Isınma Etkinlikleri**

- Vücut Becerileri - Sıçramalar / atlamalar, pivotlar / dönüşler, dengeler, esneklikler - Daha ayrıntılı bilgi için lütfen Beceriler Bölümüne bakın.
- Vücut Dalgaları - Esnek kol ve vücut dalgaları ritmik Jimnastikte önemlidir. Vücut dalgalarının yanı sıra esnemeyi de içeren koreografi, müzikle pratik yapmak, sporcuların müziği vücut hareketleriyle yorumlamayı öğrenmelerine yardımcı olacaktır. Not - Vücut Dalgaları Koreografisi, biri önden diğeri arkadan olmak üzere iki kez gösterilir ve takip etmesi kolay olacaktır.





## **Vücut Dalgaları Koreografisi**

8 sayım tutun

0 – 0:23

- Sağ kol - Kol dalga yönü, başın üzerinden kol dalga tarafı, başüstünden kol dalgası öne.
- Sol Kol – Kol dalga yönü, başın üzerinden kol dalga tarafı, başüstünden kol dalgası öne
- Ön

0:23 – 0:42

- Her iki kol – önde 2 kol dalgası, üstten ilgili, plié ile kol dalgası tarafı, düşük 5'te yakın
- Tekrarla

0:42 – 1:00

- Kollar başınızın üzerinde – Vücut kıvrımlı, kıvrımlı ve sallanan kolları ileri ve yukarı doğru sallarken kolları aşağı ve geriye doğru sallayın
- Salıncakları 2 kez daha tekrarlayın
- Sağ kolu yavaşça öne indirin
- Sol kolu hafifçe öne indirin

1:00 – 1:08

- Kollar sağa hareket ederken Tendu sola - yan gövde pliye den sola dalgalanır ve kollar soldan sağa doğru tendu ile bitirilir
- Yan vücut dalgası sağa
- ¼ yanlara bakacak şekilde sağa dönün, kollar başınızın üzerinde

1:08 – 1:30

- Arka vücut dalgası, her iki kolla ön kol dalgasıyla tamamlanır
- 3 alternatif ön kol dalgası
- Vücut dalgalarını 2 kez tekrarlayın. Son vücut dalgasında kol dalgası yok.

1:30 – 1:37

- Bourrée yüzünü öne çevirir, kollar yukarıda
- Kollar aşağıdayken, sağ bacak üzerinde diz çökün, ardından sol bacak topuklu oturmayı bitirmek için

1:37 – 2:02

- Vücut çevresi sağ. Sağ elinizi yere koyun, sol bacağınızı uzatın. Her iki topuğun üzerine oturarak bitirin.
- Vücut çevresi sol. Sol elinizi yere koyun, sağ bacağınızı uzatın. Her iki topuğun üzerine oturarak bitirin.
- Vücut çevresi sağ.
- Sol kalça üzerine oturun, ardından öne bakacak şekilde oturun

2:02 – 2:57

- Sağ bacağı doğru gerdirmeye (1-2), kollar önde yuvarlak (3-4), sol bacağı gerdirmeye (5-6), kollar önde yuvarlak (7-8)
- Dizleri kucaklayın (1-4)



- ¼ yana dönük topuklar üzerinde oturmak için sağa dönün, kollarınızı kaldırın (5-6)
- Alt ön kol (7)
- ¼ arkaya bakacak şekilde oturmak için sağa dönün (8)
- Bir kez arkaya ve bir kez öne bakacak şekilde esnemeleri 2 kez tekrarlayın
- Son tekrarda, ön kol alçalırken ayakta durun ve öne bakın

2:57 – 3:06

- Düşük 5. sırada bitirmek için 3 alternatif yan kol dalgası

3:06 – 3:27

- Sağ kol hareketiyle bitirmek için her iki kol saat yönünün tersine döner (10 sayı)
- Her iki kol saat yönünde dönerek sol kol dalgası (8 sayı) ile bitirin

3:27 – 3:45

- Sağ ve sol kol dairelerini sağ ve sol bourrée ile tekrarlayın (her yönde 8 sayı)

3:45 – 3:52

- Düşük 5. sırada bitirmek için 3 alternatif kol dalgası

3:52 – 4:12

- Her iki kol – önde 2 kol dalgası, üstte ilgili ile dalgalı tarafı plié ile, düşük 5'te yakın
- Tekrarla

4:12 – 4:26

- Sağ kol başınızın üzerinde daireler çizerek sağa doğru el hareketi yaparken reverans yapmak için sağa adım atın
- Sol kol başınızın üzerinde daireler çizerek sola kol dalgasına geçerken reverans yapmak için sola adım atın
- pozisyonda bitirin





## **Bale**

Ritmik Jimnastik, dansı el aletlerinin kullanımıyla birleştirir: ip, çember, top, labut ve kurdele. Sporcuların eğitimlerinde, alet becerilerine odaklanmak ve dans unsurları için doğru tekniği öğrenmenin önemi gözden kaçırılmamalıdır. Bale ritmik Jimnastik yarışmacısı için çok önemli! Anrenman seansının başında bale ısınması kullanmak, sporculara tüm vücut becerilerini öğrenmeleri için bir temel sağlayacaktır. Dans stüdyosu yoksa bale ısınmasını spor salonunda veya başka bir açık alanda yapabilirsiniz.

Bale sporcuya şu şekilde fayda sağlayacaktır:

- Sporcunun denge ve dönüşleri öğrenmesine yardımcı olan güçlü bir core bölgesi geliştirmek.
- Sporcunun iyi bir form ve yükseklikte zıplamasına / atlamasına izin veren ayak bileklerini ve bacakları güçlendirmek.
- Doğru vücut hizalamasını öğretmek.
- Ayak ve kollar için temel pozisyonları öğretmek.
- Müzikalite öğretimi
- Adımların sıralanmasını öğretmek





### **Bale Pozisyonları**

Balede beş temel pozisyon vardır. Ritmik Jimnastikte en sık kullanılan duruşlar şunlardır:

#### **Birinci Pozisyon**

Sporcu bacaklarını kalçadan çevirmeyi ve kolları sabit, yuvarlak bir pozisyonda tutmayı öğrenir.



#### **Beşinci Pozisyon**

Kollar yüksek veya düşük beşinci pozisyonda olabilir. Ayaklar beşinci pozisyonda iken kollar düşük beşinci pozisyonda





Ayaklar beşinci pozisyonda iken her iki kol yüksek beşinci pozisyonda



Sous-Sus (Su-sü) - Bir ayağın diğer ayağın önünde olacak şekilde Rölövede beşinci pozisyon



Bar ve merkezde yapılacak egzersizler içeren örnek bir bale ısınması. Bir bale barına erişiminiz yoksa bir sandalyenin arkası veya sporcuya destek için sabit tutacağı herhangi bir şey kabul edilebilir olacaktır.



### **Bale Isınması**

1. Plié and relevé (Pliye ve Rölöve) – Bacakları ısıtır. Turn-out ve dengeyi öğretir.



- Birinci pozisyonda Plié (Pliye)



- Birinci pozisyonda denge ve Relevé (Rölöve)





- İkinci pozisyonda Plié (Pliye)



- İkinci pozisyonda Relevé (Rölöve) ve denge



- Geriye sırt germe





- Yana esneme



2. Tendu (ön, yan ve arka) ve Passe (Pase) denge - Tendu düz, gergin bacaklar ve parmak ucu önde. Passé (Pase) (paralel ve turn out) denge ve pivotlar için doğru pozisyonu sağlayın. Barda çalışmak, sporcunun eski pozisyonu denemesini ve denge için doğru vücut hizalamasını bulmasını sağlar. Bu egzersizi hem sağ hem de sol bacakla uygulayın.





- Öne Tendü



- Yana Tandü



- Geriye Tandü





- Paralel passé (pase)



- Turned out passé (pase)



- Dengede passé







3. Degagé – Ayak ve bacaklarla hızlı, dinamik hareketler öğretimi. Bu egzersizi hem sağ hem de sol bacakla uygulayın.



• Ek Egzersiz:

- Birinci pozisyondan bir ayağınızın topuğunu kaldırın.



- Ayağı parmak ucuna doğru itin





## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi

### Ritmik Jimnastik Becerileri Öğretme

4. Rond de jambe ve arabesque denge – Rond de jambe bacağın kalçadan öne, yana ve arkaya doğru uzatılmasını öğretir. Bu egzersizi hem sağ hem de sol bacakla uygulayın.





5. Developpé –Passé pozisyonunda serbest bacağın öne, yana ve arkaya uzatılmasını öğretir. Sporcu, bacağı yüksekte kaldırmaktan çok vücudu düzgün hizada tutmaya odaklanmalıdır.



- Geliştirmeye başlamadan önce, passé to tendu (ön, yan ve arka) alıştırmaları yapın



- Öne doğru Passé ve developpé





- Yana doğru Passé ve développé



geriye doğru Passé ve développé



- Egzersizin sonunda ileri ve geri esneme hareketleri ekleyin





6. Grand Battement – Bacağı yüksek vuruşlara, sıçramalara ve diğer dans hareketlerine kaldırmak için gerekli dinamikleri ve gücü geliştirir. Kalçadan katılımı ve tamamen uzatılmış bacakların farkında olmayı öğretir



- Öne doğru Grand battement



- Yana doğru Grand battement





- Geriye doğru Grand battement



- Egzersizin sonunda topuk gerginliği ekleyin



7. Port de Bras – Sporcuya sabit durumda kollarını zarif ve klasik bir şekilde hareket ettirmeyi öğretir.





8. Sıçramalar – Ayak bileklerini güçlendirir ve temel atlama tekniğini öğretir. Her atlama plié ile başlamalı ve bitmelidir





- Birinci pozisyonda sıçrama



- İkinci pozisyonda atlar







9. Reverance (Selamlama)– Bale hareketinin zarafetini ve akıcılığını gösterir.





## **Esneme**

Esneklik özellikle ritmik jimnastiğe katılan sporcular için önemlidir, çünkü spor esnek vücut hareketleri ve zarif, akıcı dans adımları ile karakterize edilir. Esneklik germe yapılarak elde edilir. Isınmanın diğer bölümlerinde olduğu gibi, müzik ile esneme egzersizleri yapılabilir, bu sadece esneklik geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda sporcuların müzikle hareket etme becerilerini de artırır.

Sporcular germe egzersizlerinden önce bir dizi aerobik egzersiz ile kasları ısıtmalıdır. Esnetmeler nazikçe yapılmalı ve birkaç saniye tutulmalıdır. Sporcuları rahatça yapabileceklerinden daha uzağa uzanmaya zorlamak için asla balistik germe kullanmayın. Maksimum faydayı elde etmek için, sporcular doğru vücut pozisyonu ve hizalaması ile esneme hareketlerini yapmalıdır.

Esneme sırasında derin nefes almak da önemlidir. Esneme sırasında eğilirken nefes verin. Germe noktasına ulaşıldığında, gerginliği tutarken nefes almaya ve nefes vermeye devam edin. Sporcuları günlük yaşamlarının bir parçası olarak esnemeye teşvik edin. Düzenli, günlük yapılan esneme ile şunlar kazandırır:

1. Kas-tendon uzunluğunu artırır
2. Eklem hareket genişliğini artırır
3. Kas gerginliğini azaltır
4. Vücut farkındalığı geliştirir
5. Dolaşımı düzenler
6. Benlik imajını ve genel sağlığı geliştirir

Down Sendromlular gibi bazı sporcular, çok esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonusuna sahip olabilir. Bu sporcuların normal, güvenli bir esneme aralığının ötesine uzanmasına izin vermeyin. Yaralanmaları önlemek için, son derece esnek olan sporcuların, esnekliklerini kontrol edecek gücü geliştirmeleri gerekecektir.

Bu kılavuzda, ritmik cimnastiğe katılan sporcular için önemli olan esneme hareketlerine odaklanacağız. Esnetmelerin çoğu çift amaca hizmet eder çünkü bunlar belirli Vücut Becerileri için hazırlıklardır. Örneğin, bir atletin bir sıçrama sırasında elde etmeye çalışacağı konumu gösterir. Ayrıca ayakları işaret etme ve bükme gibi egzersizler ayak bileklerinde güç ve esneklik geliştirmenin yanı sıra sporcuya tüm Jimnastik becerilerinde çok önemli olan ayak parmaklarını göstermeyi öğretir. Aşağıdaki bölümlerde listelenen bu referanslardan daha fazlasını bulacaksınız.

## **Boyun**

Boynu ısıtmak için yapılan egzersizler, sporcuya kafayı farklı pozisyonlarda kullanmayı öğretecektir. Sporcu başını hareket ettirdiğinde vücudun aynı hızda hareketsiz kalması önemlidir. Ritmik Jimnastikte, sporcu, özellikle atışlarda ve yarışma rutinlerinin koreografisinde el aparatını takip etmek için başını hareket ettirecektir. Not - asla kafayı tam bir dönüşte daire içine almayın veya kafayı zorla hareket ettirmeyin



Baş - Yukarı ve aşağı bak

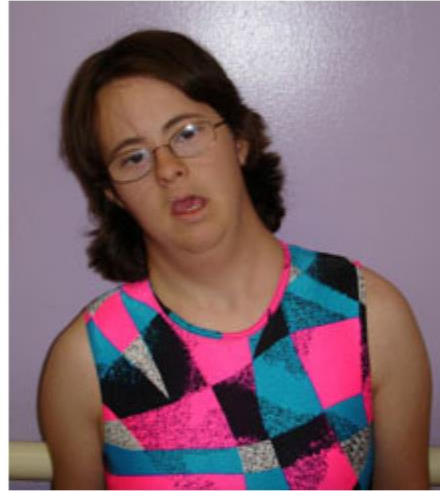
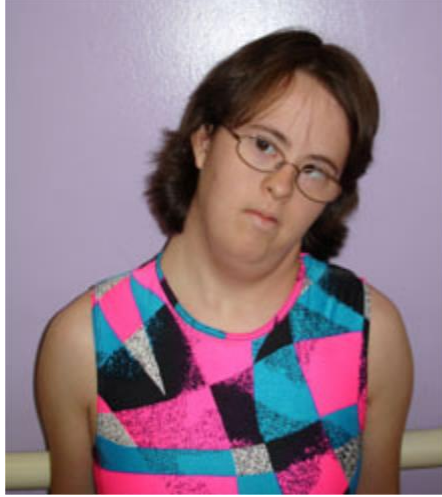


Baş – Bir yandan diğer yana bak





Baş – Bir yandan diğer yana yatır



### **Kollar ve Omuzlar**

Ritmik Jimnastikte birçok beceri omuz esnekliği gerektirir. Isınma sırasında sporcular kollarını düz tutmayı ve tüm el aparatları ile sagittal düzlemde döndürme ve salınımlar için önemli olacak düzlem üzerinde hareket etmeyi öğrenebilirler. Omuz esnekliği, esnek vücut dalgaları ve üst gövdenin zarif bir şekilde taşınması için de önemlidir.

Kol Çevirmeler



### **Gövde ve Sırt**

Ritmik Jimnastikte gövde ve sırt esnekliği çok önemlidir. Vücut dalgaları gibi birçok beceri, sporcunun kavisli bir pozisyondan kasılmış bir pozisyona veya bir taraftaki bir kasılmadan diğer taraftaki bir kasılmaya doğru esneklikle hareket etmesini gerektirir. Esnek bir gövde ve sırt, sporcuya bir duruştan diğerine zahmetsizce hareket etme görünümü verecektir.



### Yana Esneme

- Yana germe doğru pozisyon için, sporcu kalçaları aynı hizada olacak şekilde her iki ayağının üzerinde kare şeklinde durmalıdır.



- Sporcu kalçalarını yana ittiğinde, ayakları düzensiz biçimde veya dizini büktüğünde pozisyon yanlıştır.



### Kedi Esnemesi

Bu egzersiz düzensiz vücut dalgaları için esnek sırt hareketini geliştirecektir.

- Sporcu elleri ve dizleri üzerinde durur





- Sporcu bel çukurunda kavisli bir pozisyon gösterir



- Sporcunun sırtı esnek bir şekilde kasılmış bir pozisyona hareket eder.



#### Dizler üzerinde Kavis ve Kasılma

Bu egzersiz vücut dalgaları için esnek sırt hareketini geliştirecektir.

- Aşağı kavis





- Yukarı kasılma



#### Sepet hareketi

Bu egzersiz, sırtı kavisli bir pozisyonda esnetir ve bu, Dizlerdeki Sırt Kavisi gibi beceriler için önemlidir.



#### Tersbank

Sporcunun sadece sırtını kavis ve kasılabilmesi değil, aynı zamanda düz bir vücut pozisyonun koruyabilmesi de önemlidir.





### Köprü

Köprü, sırt esnekliğini artıran akrobatik bir unsurdur. Köprü hareketinde duruken, antrenör sporcuu bir eli sırtın altından ve bir eli omzunun altından desteklemelidir. Down Sendromlu ve Atlantoaksiyel instabilite teşhisi konmuş sporcular bu egzersizi yapmamalıdır.



### Köprü



### Köprü tek bacak kaldırma



### Bacaklar ve Ayaklar

Bacakların ve ayakların gücü ve esnekliği, ritmik Jimnastik için son derece önemlidir. Tüm sıçrama, sıçrama ve yüksek vuruşlar bacaklar ve ayaklar uzatılmış olarak yapılmalıdır. Pivotalar ve dengeler, düz bir destek ayağı ile ayak parmaklarının üzerinde ayakta duran sporcu ile yapılmalıdır.





**Point and Flex**

- The athlete sits in a pike position and points and flexes the feet. Sporcu bir pike (bükük) pozisyonunda oturur ve ayakları işaret edip esnetir.



**Pike (bükülü duruş)**

Sporcu, dik bir pozisyonda oturur ve sonra öne doğru uzanır.



**Tuck (kapalı oturuş)**

The athlete can practice the tuck position during the warm-up. Sporcu ısınma sırasında kapalı oturma pozisyonunu uygulayabilir.





**Topuk Germe**

Tek bacak topuk germe



Çift bacak topuk germe



Oturarak topuk germe egzersizi yapmak, destekli bir yan dengede öğrenmeye başlamanın iyi bir yoludur.





**Bacak açma**

Bacaklar açık bir pozisyonda oturma



Bacaklar açık pozisyonda bir yana esneme



Bacaklar açık pozisyonda öne esneme



**Tek Diz Üstü Duruş**

Doğru tek diz üstü pozisyonunda, diz doğrudan ayağın üzerinde olacaktır.





Yanlış yapılan tek diz üstü pozisyonunda diz ayağın önünde olacaktır.



**Spagat**

Öne spagat



Açık bacak spagat





## **Germe — Hızlı Başvuru Rehberi**

### **Aerobik bir ısınma ile başlayın**

Sadece sporcuların kasları ısındıktan sonra esnemeye başlayın.

### **SistematiK Olun**

Baştan başlayın ve aşağı doğru ilerleyin.

### **Vücut pozisyonunu ve hizalamasını kontrol edin**

Sporcular her zaman doğru vücut pozisyonuna ve hizasına sahip olmalıdır. Unutmayın, germe egzersizleri aynı zamanda Vücut Becerileri için egzersizleridir.

### **Esneme hareketlerini ritmik Jimnastik becerileriyle ilişkilendirin**

Sporculara ısınma sırasındaki esnemelerini daha sonra vücut becerilerine uygulayacaklarına ve el aparatıyla çalışırken tekrarlayacakları hareketlerle aynı olacağını hatırlatın.

### **Akıcılığı ve esnekliği vurgulayın**

Yavaş, aşamalı esnemeler yapın.

Daha uzağa uzanmak için sıçrama veya yaylanma yapmayın.

Bir sporcuyla asla rahat olduğundan daha ileri esnemeye zorlamayın.

### **Çeşlilik kullanın**

Germe eğlenceli hale getirin!

Mizikle esneyin

Aynı kasları çalıştırmak için bale gibi farklı egzersizler kullanın.

### **Doğal Nefes Al**

Nefesinizi tutmayın.

Esneme miktarını artırmak için nefes alıp verin.

### **Bireysel Farklılıklara İzin Verin**

Sporcular farklı seviyelerde başlar ve ilerler.

Esnekliği geliştirme girişimlerini ödüllendirin.

Son derece esnek olan sporcuların bu esnekliği kontrol etmek için güç geliştirmeleri gerektiğini unutmayın.

### **Düzenli Esneme**

Her egzersiz seansında germe yapın

Sporcuları evde esnemeye teşvik edin.



## **Soğuma**

Soğuma, ısınma kadar önemlidir; ancak antrenmanın bu kısmı genellikle göz ardı edilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak kanın toplanmasına ve atletin vücudundaki atık ürünlerin atılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca Özel Olimpiyatlar sporcuları için kramplara, ağrılara ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma, vücut ısısını ve kalp atış hızını kademeli olarak düşürür ve bir sonraki egzersiz seansı veya yarışma önce iyileşme sürecini hızlandırır. Ritmik Jimnastik, sürekli aerobik aktivite gerektiren bir spor olmadığından, soğuma çoğu zaman antrenör ve sporcunun egzersiz veya müsabaka hakkında konuşması için iyi bir zamandır. Aynı zamanda germe yapmak için de iyi bir zamandır. Kaslar sıcaktır ve esneme hareketlerine açıktır. Soğuma süresi, güç ve kondisyon eğitimi için kullanılabilir.

<b>Aktivite</b>	<b>Amaç</b>	<b>Zaman (minimum)</b>
Yavaş aerobik koşu	Vücut ısısını düşürür Kalp atış hızını kademeli olarak düşürür	Uygulanan egzersizin durumuna bağlıdır. Gerekli olmayabilir.
Germe	Atıkları kaslardan uzaklaştırır Esnekliği artırır	5 - 10 dakika
Güç ve kondisyon	Genel kondisyonu artırır Sporcuların performansını etkileyen zayıflık yanlarını geliştirir	5 - 10 dakika Yarışma öncesi sezonda özellikle önemlidir



## **Vücut Becerileri**

Ritmik Jimnastik için Vücut Becerileri dört kategoriye ayrılır:

### **Atlamalar / Sıçramalar**

Bir sporcunun iyi atlaması ve sıçraması için güçlü ve esnek olması gerekir. Röleve yaparak ve ip atlayarak ayak bileği gücünü geliştirebilir. Hitch kickler ve split jump gibi beceriler için, büyük vuruşlar (yüksek vuruşlar) bacaklarındaki gücü artıracaktır. Spagat ve diğer germe egzersizleri esnekliğini artıracaktır. Yine, sporcunun sıçrama ve atlamalar sırasında sabit bir üst vücut pozisyonunu koruması için kor gücü gereklidir. Sadece sabit bir üst vücut ile sporcu kol pozisyonunu kontrol edebilir.

- Kedi sıçraması
- Chassé (Şase)
- Hitch kick (Yüksek Vuruş)
- Sıçrama
- Adım atlama
- Düz sıçrama

### **Pivotlar / Dönüşler**

Bir atletin iyi dönebilmesi için, iyi bir duruşa ve vücut hizasına sahip olması gerekir. Gövde ve pelvisin doğru hizalanmasını sağlamak için kore gücü çok önemlidir. İki ayak üzerinde temel dönüşler için (tiptoe ve chainé dönüşler), sporcu düz bir vücut pozisyonunu korumalıdır. Bu, yerde yatarak uygulanabilir: ilk önce düz vücut pozisyonunu elde etmek için gerekli olan kore kasları etkinleştirmeyi öğrenmek ve ardından bu pozisyonu korumayı öğrenmek için kütük yuvarlanması yapmak. Bir sonraki ilerleme, tek ayak üzerinde duran pivotları öğrenmektir (örneğin, pase pivotlar). Bu, daha fazla denge ve vücut hizalaması üzerinde daha fazla kontrol gerektirir. Sporcu ilk önce pivot pozisyonunda düz ayakla pratik yapmalı, ardından bu pozisyonda dengeleme yapmalıdır. Atlet başarılı bir şekilde dengelendiğinde, 180 ° ve ardından 360 ° pivot deneyebilir. Unutmayın - her zaman önce doğru konumu ve sonra pivotu öğretin!

- Chainé dönüş
- Pase pivot
- Parmakucu dönüş



### **Denge**

Good posture and body alignment are the keys to good balances. The same progressions can be used for balances as for pivots and turns. The athlete must learn to activate the core abdominal muscles to maintain correct alignment of the torso and pelvis. Pilates exercises are excellent for developing this strength. Always practice balances first flat-footed and then in relevé. Pay attention to details, such as placement of the free foot and the arms. İyi bir duruş ve vücut uyumu, iyi dengenin anahtarıdır. Pivotlar ve dönüşler için olduğu kadar aynı ilerlemeler denge için de kullanılabilir. Atlet, gövde ve pelvisin doğru hizalanmasını sağlamak için karın merkez kaslarını etkinleştirmeyi öğrenmelidir. Pilates egzersizleri bu gücü geliştirmek için mükemmeldir. Denge çalışmalarında daima önce düz ve sonra röleve ile yapın. Serbest ayak ve kolların yerleştirilmesi gibi detaylara dikkat edin.

- Arabesk (öne ve geri)
- Pase
- Röleve



### **Esneklikler**

Ritmik Jimnastikçiler, esnek vücut dalgalarının yanı sıra bacak ve sırt esnekliği unsurları göstermelidir. Bazı sporcular doğal olarak esnektir ve esneklikleri üzerinde çalışırken yaralanmaları önlemek için kuvvet egzersizleriyle antrenman yapmaları gerekirken, diğer sporcular doğal olarak esnek değildirler ve esnekliklerini gerçekleştirmek için esneme çalışmaları yapmalıdırlar. Antrenör, her ritmik Jimnastikçinin güçlü ve zayıf yönlerini belirlemeli ve uygun bir antrenman planı tasarlamalıdır.

- Diz üstü köprü
- Vücut dalgaları (ön, geri ve yan)
- Grand battement (Garn batman)





### **Arabesque (Arabesk) (ön)**



Bir ayak üzerinde, diğer bacak öne doğru uzatılmış, ayak parmağı yere dönük olacak şekilde ayakta durun. Her iki bacağınızı da düz tutarak ön bacağı yerden mümkün olduğunca yükseğe kaldırın ve iyi bir vücut pozisyonu elde edin. Kol pozisyonu isteğe bağlıdır.

- Doğru vücut pozisyonunu elde etmek için sporcu, bale barını tutarak ön arabesk çalışabilir.



**Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi**  
**Ritmik Jimnastik Becerileri Öğretme**

 **Hatalar & Düzeltme Tablosu – Arabesk (Ön)**

Hata	Correction
Sporcunun serbest bacağı bükülmüş.	Önde tendu alıştırmaları yapın Bacağı gergin tutmaya dikkat edin. Önde développ� alıştırmaları yapın Bacağın uzamasına dikkat edin
Sporcunun ayakları esnek değildir.	Yere oturun ve sporcu farkı anlayana kadar point ve flex alıştırmaları yapın
Sporcud� denge kaybı	Vücut hizalamasını kontrol edin. Destek ayağının düz olduğundan ve gövdenin dik olacak şekilde hizalandığından emin olun.  Daha iyi denge elde etmek için sporcunun serbest bacağınd� indirilmesini sağlayın. Destek için bale barına tutunan sporcu ile öne arabesk çalışın.



### **Arabesk (Geri)**



Bir ayak üzerinde, diğer bacak arkaya doğru uzatılmış, ayak parmağı yere dönük olacak şekilde durun. Her iki bacağınızı da düz ve gövdeyi dik tutarak, arka bacağınızı yerden mümkün olduğunca yükseğe kaldırın ve iyi vücut pozisyonu sağlayın. Kol pozisyonu isteğe bağlıdır.

- Doğru vücut pozisyonunu elde etmek için, sporcu bir bale barına tutunarak geriye arabesk uygulayabilir.



### **Hatalar & Düzeltme Tablosu – Arabesk (Geri)**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Sporcunun serbest bacağı bükülmesi	Geriye tendu alıştırmaları yapın. Bacağı germeye dikkat edin. Geriye developpé alıştırmaları yapın Bacağın uzamasına dikkat edin.
Sporcunun ayakları esnek değildir.	Yere oturun ve sporcu farkı anlayana kadar point ve flex alıştırmaları yapın
Sporcudaki denge kaybı	Vücut hizalamasını kontrol edin. Destek ayağının düz olduğundan ve gövdenin dik olacak şekilde hizalandığından emin olun.  Destek için bale barına tutunan sporcu ile arabesk çalışın.



### Diz Üstü Geri Eğilme



Sporcu diz üstü duruştan geriye doğru eğilir

### Hatalar ve Düzeltmeler Kart – Diz Üstü Geriye Eğilme

Hata	Düzeltmeler
Sporcu ayakları üzerine oturur.	Sporcunun kalçalarını öne doğru uzatmasını ve geriye doğru eğilmeden önce uzatmasını sağlayın. Sporcunun kalçalarını uygun pozisyonda tutarak yapmasını sağlayın
Sporcu kollarını çok ileride tutuyor ve geriye doğru bükülmüyorsa	Sporcunun kollarını kulaklarından geriye doğru bükmesini ve geriye doğru uzatmasını sağlayın. Sporcu geriye doğru eğildiğinde bir sopayı tutsun (birinde kafa ve diğerinde vücut). Sporcu, kolları çok ileride ise sopayı görebilir.
Sporcu geriye doğru gitmekten ve eğilmekten korkar veya güçlük çeker.	Sporcunun bir elini arkaya ve bir elini kürek kemiğine koyun. Sporcudan asla rahat olduğundan daha uzağa eğilmesini istemeyin. Sporcunun köprüyü kontrol etmesine yardımcı olmak için kore gücü geliştirin.



## **Vücut Dalgaları**

Aşağıda listelenen üç vücut dalgasıyla (ön, arka ve yan), sporcu tüm vücudunu dalgaya dahil etmelidir. Sadece kolları hareket ettirmek yanlışır.



## **Vücut dalgası (Ön)**



- Öne vücut dalgasında bir kasılma, bir kavis ve vücutta esnek bir dalga olmalıdır.
- Hareketleri önce dizler öne çıkacak şekilde ayırın, sonra kalçalar öne doğru hareket eder, sırt kavisi oluşturulur ve son olarak vücut düzelir.
- Sporcu vücut dalgasını dengeli bir pozisyonda bitirmelidir.

**Special Olympics Rhythmic Gymnastics Coaching Guide**  
**Teaching Rhythmic Gymnastics Skills**



**Hatalar ve Düzeltme Kartları – Vücut Dalgası (Ön)**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltme</b>
Sporcu kasılmaları yapmaz.	Sporcunun önünde çemberi dik bir biçimde tutun. Vücudun çember şekline uyması için sırt kasılmasında ileri sürün.
Sporcu sırt kavisi yapmaz.	Sporcunun arkasında durun ve size bakması için geriye doğru eğilmesini sağlayın.
Sporcu vücudunda esnek bir dalga göstermez.	Sırt kasılmasında, sporcunun hafifçe bükülmüş dizlerle başladığından emin olun. Hareketleri ayırın, önce dizler öne, sonra kalçalar öne, sırt kavisi ve son olarak vücut dik bir pozisyona gelir.



### **Vücut Dalgası (Geri)**

- Geriye vücut dalgasında bir kavis, bir kasılma ve vücutta esnek bir dalga olmalıdır.
- Hareketleri ayırın, böylece önce sırt kavis oluşturur, sonra vücut kasılır, dizler öne çıkar, kalçalar öne gider ve sonra vücut düzelir.
- Sporcu vücut dalgasını dengeli bir pozisyonda bitirmelidir.

### **Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Vücut Dalgası (Geri)**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcu kasılmaları yapmaz	Sporcunun önünde çemberi dik bir biçimde tutun. Have her contract forward so that the body conforms to the shape of the hoop.
Sporcu sırt kavisini yapmaz..	Vücutun çember şekline uyması için sırt kavisine ileri sürün.
Sporcu vücutta boyunca esnek bir dalga göstermez.	Sporcu sırtı kavisli pozisyonda dururken önünde dik bir çember tutun.  Önce dizlerinin çembere, ardından vücudun orta kısmının sonra vücudun üst kısmını ve son olarak başına temas etmesini sağlayın.



### **Vücut Dalgası (Yana)**

Yan vücut dalgasında bir tarafa doğru uzama, vücutta esnek bir dalga ve diğer tarafta doğru tekrar uzama ile bitmesi gerekir. Sporcu yana doğru bir tendu ile başlar, pliye pozisyonundan geçer ve diğer tarafa bir tendu ile bitirir.



### **Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Vücut Dalgası (Yana)**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcu yana kasılmaları yapmaz	Sporcu giydiği mayonun bir tarafının kırıştığını ve diğer tarafının gerildiğini hayal etmesini sağlayın.
Sporcu, plié sırasında vücut hizalamasını kaybeder.	Sporcuya omuzlarını doğrudan kalçalarının üzerinde tutmasını hatırlatın Dar bir koridorda plié yaptığını hayal etsin.
Sporcu vücuduyla esnek bir dalga göstermez.	Dalgalanmayı bir taraftan diğerine değiştirirken sporcunun plié'den geçtiğinden emin olun. Vücut dalgalarını yanlara uygulayın Kalça ve omuzların sallanmasına izin verin. Omuzlarınızı kalçaların üzerinde tutmayı unutmayın. . .





### **Kedi Sıçraması**



Kedi sıçrayışı, bacakları öne doğru dizden bükülü (dışa dönük) olarak yapılır. Sporcu bir bacağı öne doğru kaldırır ve tekmeler, atlar ve makas gibi bir hareketle bacakları değiştirir.





<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcunun ayakları fleksiyondadır.	Yere oturun ve işaret etme alıştırmaları yapın ve sporcu anlayana kadar ayakları esnetmek fark. Ön tutumu uygulayın oturma veya ayakta durma pozisyonu. Sıklıkla bacağınızı bükme ve ayak parmaklarınızı işaret etmek zor aynı zamanda.
Sporcunun üst kısmında aşırı hareket var gövde.	Tekme ve bacak değiştirme alıştırmaları yapın atlama, vücuda dikkat ederek pozisyon, atlet gücü ve atlama eklemek için vücut kontrolü. Çekirdek geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın kuvvet.
Sporcunun kol pozisyonu üzerinde kontrolü yoktur.	Kol hareketini ayrı olarak uygulayın zıplama.



## Chainé Dönüşü



Ayaklarını ilk pozisyonda tutan sporcu ayak parmaklarında üç aşamalı 360 ° hareket dönüşü gerçekleştirir. Her adımda 180 ° dönmelidir.



## Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Chainé Dönüşü

Hata	Düzeltilme
Sporcu çok fazla veya çok az adım atıyorsa	Sporcunun yerde bir çizgi üzerinde durmasını sağlayın ve 360 ° dönerken üç adım atın. Bir bale barına erişiminiz varsa, sporcunun her adımda 180 ° dönerek bara tutunmasını sağlayın.. Yere bir sıra halinde üç parça bant koymayı deneyin ve sporcuya her birinin üzerine basmasını söyleyin
Atlet yanlış yöne döner.	Sporcunun arkasında durun ve omuzlarını doğru yöne yönlendirin.
Sporcunun ayağı düzleşir	Sporcunun ayakta (ayak parmaklarının üzerinde) pratik yapmasını sağlayın. Ardından, sporcunun uygun şekilde yürümesini sağlayın. Son olarak dönüşü ekleyin. Bir bale barına erişiminiz varsa, sporcunun bara tutunmasını, her adımda 180 ° dönmesini ve alıştırmayı yapmasını sağlayın.
Sporcu kolları kontrol etmekte güçlük çekiyor	Sporcunun iki eliyle doğrudan göbek deliğinin önünde bir nesneyi (top gibi) tutmasını sağlayın.



### **Chassés (Şase)**

Aşağıda listelenen iki tür şasede (ön ve yan), atlet ayak parmaklarını göstererek ve ayakların doğru pozisyonunu gösterecek kadar yükseğe zıplamalıdır.

### **Chassé - Şase (Ön)**

Sporcu ileri gallop bir adım atar. Sporcu hem sağ hem de sol ayağı önde olacak şekilde ön şaseyi çalışmalıdır.



Ayaklar havada, bir ayak diğerinin önünde olacak şekilde birlikte kapatılmalıdır.





**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Chassé -Şase (Ön)**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcunun ayakları havada birbirine kapanmaz.	Ayakların doğru pozisyonunu göstermek için, sporcunun ayak bilekleri çapraz ve ayak parmakları öne (flex) bir şekilde yere oturmasını sağlayın
Sporcunun vücudunun üst kısmında aşırı hareket vardır.	Stabilite sağlamak için sporcunun kollarını tutan iki antrenörün sporcu ile yürümesini sağlayın. Sporcu vücudunu sabit ve hizada tutana kadar küçük bir sıçrayışlarla yavaşça egzersiz yapın. Kor gücü geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın
Sporcu , ayaklarını havaya doğrultacak kadar (point) yükseğe sıçrayamaz	Sporcu sıçrarken ayak parmaklarını göstermeyi öğrenene kadar düz sıçramalar yapın. Röleve ve sıçramalar ayak bileklerini güçlendirir, böylece sporcu ayak parmaklarını gösterebilecek kadar yükseğe sıçrayabilir.



### Chassé- Şase (Side)

The athlete performs a sideways gallop step. The athlete should practice the side chassé to the right and left.



The feet should be together, side by side, in the air.



### Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Chassé (Side)

Hata	Düzeltilme
Sporcuların ayakları havada birbirine yaklaşmaz.	Ayakların doğru pozisyonunu göstermek için, sporcunun ayaklarını yan yana, ayak parmakları pointte olacak şekilde yere pike pozisyonunda oturmasını sağlayın.
Sporcunun vücudunun üst kısmında aşırı hareket var.	Sporcunun bir bale barı ile yüz yüze şaseyi çalışmasını sağlayın. Sporcu vücudunu sabit ve hizada tutana kadar küçük bir sıçrayışla yavaşça egzersiz yapın. Vücut kuvvetini geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın.
Sporcu ayakları havaya pointte tutacak kadar yükseğe zıplamaz.	Sporcu zıplarken ayak parmaklarını göstermeyi öğrenene kadar düz zıplamalar yapın. İlişkiler ve zıplamalar ayak bileklerini güçlendirir, böylece sporcu ayak parmaklarını gösterebilecek kadar yükseğe zıplayabilir.



### **Grand Battement (Gran Batman)**

Sporcu öne, yana veya arkaya yüksek vuruş yapar.



### **Öne Grand Battement**

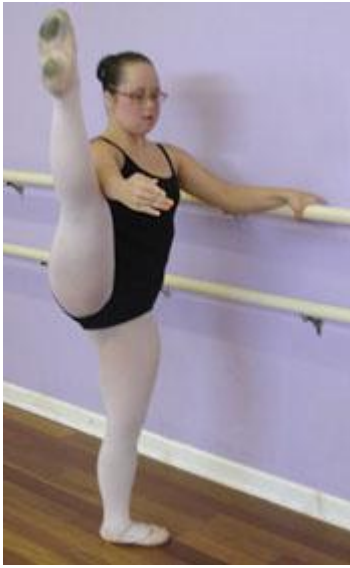
- Grand Battement yarışmalar için rutinlerde kullanılacak bir beceridir. Ek olarak, bu beceri sporcuyla sıçrama, sıçrama ve esneklik için ön bacağına dinamik olarak öne doğru itmeye hazırlar.
- Ön Grand Battement'ta, sporcu her iki bacağına düz ve vücudunun üst kısmını gergin tutmalıdır. Bu beceriyi önce sporcu arkasında bir bale barını tutarak, duvar uzun ve dik durduğu hissiyle öğretmek faydalı olacaktır. Ardından, istikrar için tek elinizle barı tutmaya devam edin. Unutmayın - sporcunun serbest kolu belirli bir şekilde tutulmalıdır. Son olarak, zeminin ortasına ilerleyin.





### **Yana Grand Battement**

- Yana Grand Battement, yarışma rutinlerinde kullanılabilir bir beceridir. Ek olarak, bu beceri sporcuyu yandan sıçramalar ve diğer zıplamalar için dinamik olarak yana doğru vuruşa hazırlar. Bacağı yana kaldırmak, aynı zamanda, gelişmiş denge, esneklik için ve bacağı yakalamak için bir hazırlıktır.
- Yana Grand Battement'ta, sporcu her iki bacağını düz ve omuzları ve kalçalarını kare tutmalıdır. Bu beceriyi sporcunun destek için bir eliyle bale barına tutunarak öğretin.
- Grand Battement'in yan taraftaki konumu, bacak doğrudan omuz tarafından yana doğru değildir. Çoğu sporcu, vücudu hizadan çıkarmadan bu pozisyonu elde edebilecek kalça esnekliğine sahip değildir. Doğru pozisyon her sporcunun esnekliği ile belirlenecek ve muhtemelen biraz çapraz olarak yandan ve öne doğru olacaktır. Bu nedenle, sporcu bara dönükken bu beceriyi öğretmeyin.



### **Geriye Grand Battement**

- Geriye Grand Battement, sporcuyu sıçrama ve diğer atlamalar sırasında arka bacağını düz ve dinamik bir şekilde kaldırmaya hazırlar.
- Geriye Grand Battement'ta, sporcu her iki bacağını düz ve omuzlarını geride ve kare tutmalıdır. Bu beceriyi önce sporcu bale barına bakarken, omuzları duvara kare tutarak öğretmek yararlıdır. Daha sonra, bir elinizle barı tutun ve son olarak zeminin ortasına doğru ilerleyin.







**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Grand Battement**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcunun bacakları bükülmüş.	Düz bacakları vurgulayarak tendu uygulayın.
Sporcunun ayakları bükülmüş.	Yere oturun ve sporcu farkı anlayana kadar ayaklara flex- point alıştırmayı yapın. Ardından, ayakta durun ve degagés pratik yapın
Sporcunun vücudunun üst kısmında aşırı hareket var.	Sporcunun sırtüstü yatmasını sağlayın ve dengeyi korumak için karın kaslarını çalıştırmaya dikkat ederek öne veya yana büyük savurmalar yapın.  Sporcu ayaktayken, pozisyonu ve hizalamayı kontrol edene kadar vuruşları daha küçük tutun.  Çekirdek gücü geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın.
Sporcunun bacakları içe dönüktür.	Sporcunun öne, yana ve arkaya doğru eğilmesini sağlayın ve kalçaların hizalamasını düzeltin.  Sporcu bacağını hafifçe kaldırarak tekrarlayın. Katılımı arttırmak için Rond de jambe ve developpé egzersizleri yaptırın
Sporcu, destek ayağını büker.	Sporcunun vuruşları daha aşağıda yapmasını ve destek bacağını gergin tutmaya konsantre olmasını sağlayın.



## Makas

Sporcu her iki bacağına da düz tutarak, bir bacağına öne doğru atar, zıplar diğer bacakla makas gibi bir hareketle bacakları değiştirir.



## Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Makas

Hata	Düzeltilme
Sporcunun bacakları bükülmüş.	Bacakları uzatmaya odaklanarak öne doğru tendu ve grand battement uygulayın.
Sporcunun ayakları bükülü	Yere oturun ve sporcu farkı anlayana kadar ayaklar flex- point alıştırmaları yapın. Ayak parmaklarını göstermeye odaklanarak öne doğru grand battement yapın.
Sporcunun vücudunun üst kısmında aşırı hareket var.	Zıplamadan tekme ve bacak değiştirme alıştırmaları yapın, vücut pozisyonuna dikkat edin. Sporcu güç ve vücut kontrolüne sahip olduğunda, atlamayı ekleyin. Ardından, denge sağlamak için atlele kolları kilitleyerek iki antrenörün atlele yürümesini sağlayın. Sporcu vücudunu sabit ve hizada tutana kadar küçük bir sıçrayışla yavaşça egzersiz yapın. kore gücü geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın.




### **Sıçrama**

Sporcu bir ayağını dümdüz öne doğru uzatırken, arka ayağından sıçrar ve ileri atlayarak ön ayağına iner. Sporcu havada mümkün olan maksimum bacak ayrımını göstermelidir. Bölünmüş bir sıçrama, bacakların en az 180° ayrıldığını gösterecektir. Bir adım sıçraması, daha az bir bölünme derecesini gösterecektir.



**Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi**  
**Ritmik Jimnastik Becerileri Öğretme**

**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Sıçrama**

 <b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcunun bacakları bükülmüş.	Bacakları uzatmaya odaklanarak öne ve arkaya tendu ve grand battement uygulayın.
Sporcunun ayakları düzgün değildir.	Yere oturun ve sporcu farkı anlayana kadar ayakları flex-point alıştırmaları yapın. Ayak parmaklarını göstermeye odaklanarak öne ve arkaya grand battement yapın.
Sporcunun vücudunun üst kısmında aşırı hareket var.	Stabilite sağlamak için atletle kolları kilitleyen iki antrenörün atletle yürümesini sağlayın. Sporcu vücudunu sabit ve hizada tutana kadar küçük bir sıçrayışla yavaşça egzersiz yapın. Mümkünse, antrenörlerin sporcuyu düz bacaklar ve gergin parmak hissini deneyimlemesi için yeterince havada asılı tutmalarını sağlayın. Kore gücü geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın.
Sporcunun bacakları havada ayrılmıyorsa	Esnekliği artırmak için yerde alıştırmaları yapın. Gücü artırmak için grand battement çalışın
Sporcu yeterince yükseğe zıplamaz.	Ayak bileği gücünü artırmak için alıştırmaları ve düz zıplamaları yapın. Tek ayaktan kalkmayı öğrenmek için adımla atlamaları uygulayın. Adım atlamalarında, bu ayağı uzatmak ve ayak parmaklarını işaret etmek için yeterince kalkış ayağıyla itmeyi vurgulayın.



### **Passé (Pase)**

Sporcu, serbest ayağın ayak parmakları destek bacağın dizine işaret edecek şekilde tek ayak üzerinde durur.

- Ortaya çıkan passé de diz yana doğru açılmalıdır.



- Doğru pozisyonu öğrenmek için sporcu yere oturup pase çalışabilir.





- Paralel bir passé diz öne doğru bakmalıdır.



**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Passé (Pase)**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcunun dizi yanlış yerleştirilmiş ve/veya ayak parmakları gergin (point) değil.	Doğru yerleşimi göstermek için, sporcunun yere oturmasını sağlayın ve bir bacağına pase pozisyonuna getirin.  Dizin hemen altında, ayak başparmağı karşı bacağın iç kısmına degecek şekilde ayak uzatılmalıdır.
Sporcu dengede değildir	Dengeleme alıştırmaları yapmak için, sporcunun bir bale barına veya sağlam bir şeye tutunmasını sağlayın.  Bar desteğiyle, sporcu dengesini sağlayacak uygun vücut hizalamasını bulmak için çalışabilir.  Kore gücü geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın.
Sporcu, destek ayağını bükür.	Sporcuya, her pliyeinin sonunda bacakların düzleşmesini vurgulayarak pliye alıştırmaları yaptırın. Bu gergin his, pase sırasında destekleyici bacak için aynı olmalıdır.



### **Passé Pivot (Pase dönüş)**

Tek ayak üzerinde duran sporcu, pasif bir pozisyonda 180 ° veya 360 ° ekseninde döner.



Pase pivotu öğretmek için bu süreci kullanın:

- Hazırlık: ayaklar dışarı dönük, kalçalar kare, bir kol öne yuvarlatılmış, bir kol yana yuvarlanmış biçimde ileri hamle.



- Pase dengesinde ayaklar düz
- Rölevede Pase dengesi.
- Pase pozisyonunda 180 ° dönüş
- 
- Pase pozisyonunda 360 ° dönüş



**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Pase dönüş**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcunun dizi içe dönük ve ayak parmakları gergin değil.	Doğru yerleşimi göstermek için, sporcunun bir yere oturmasını sağlayın ve bir bacağına pase pozisyonuna getirin.  Dizin yana dönük olduğundan ve kalçaların kare kaldığından emin olun.  Dizin hemen altında, ayak başparmağı karşı bacağın iç kısmına değecek şekilde ayak gergin olmalıdır
Sporcu denge değildir	Dönmeden önce, sporcunun uygun vücut hizalamasına ve kontrolüne sahip olana kadar sadece pase de denge almasını sağlayın.  Kore gücü geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın.
Sporcu, destek ayağını büker.	Sporcuya, bacaklarının düzleşmesini vurgulayarak pliés (piliyeler) ve röleve alıştırmalar yapmasını sağlayın. Bu gergin his, passé pivot sırasında destekleyici bacak için aynı olmalıdır. Dönmeden önce, sporcunun alıştırmaya hazırlığını sağlayın ve destek ayağı gerilerek plié'den relevé'ye itmeyi vurgulayın. Sporcunun destek için bir bale barını tutarken bu hareketi uygulaması yararlıdır.
Sporcu dönüşü tamamlamaz.	Pivotun tamamlanmasında sporcuya odaklanacağı bir nesne verin. (seçenek)  Pivot sırasında kolların vücut hizalamasını ve yerleşimini kontrol edin.





### **Relevé (Röleve)**

Sporcu, ayak ve ayak parmaklarının üzerinde yükseklerek durur.



#### **Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Relevé (Röleve)**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcu ayakları düz veya ayak parmaklarında alçak durur.	Sporcuya destek için bir bale barına veya sağlam bir şeye tutunarak alıştırmayı yapmasını sağlayın
Sporcu ayak bilekleri yanlış hizalanmış şekilde duruyor.	Sporcuya ağırlığı beş parmağına da dağıtmasını hatırlatın.
Sporcu dengede değilse	Sporcunun vücut hizalamasını kontrol edin. Kore gücü geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın. Sporcunun dengesini koruyabildiğinde bir elini ve sonra diğerini bırakarak bir bale barına tutunarak alıştırmayı yapmasını sağlayın.



## Sıçrama

Sporcu, paralel bir pase pozisyonunda temel bir adım sıçrama gerçekleştirir. Arabesk gibi diğer bacak pozisyonları, sporcu adım sıçrama tekniğine hakim olduktan sonra uygundur.



### Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Sıçrama

Hata	Düzeltilme
Sporcunun dizi bir pase haline getirilmemiştir ve ayak parmakları gergin (point) değildir	Doğru yerleşimi göstermek için, sporcunun yere oturmasını sağlayın ve bir ayağını paralel pase pozisyonuna getirin. Dizin hemen altında, ayak başparmağı gergin karşı bacağın iç kısmına değecek şekilde olmalıdır
Sporcunun vücudunun üst kısmında aşırı hareket var. Kalkış bacağı bükülmüş ve ayak parmakları gergin değildir	Stabiliteyi sağlamak için sporcunun kollarını tutan iki antrenörün atlele yürümesini sağlayın. Sporcu vücudunu sabit ve hizada tutana kadar küçük bir sıçrayışla yavaşça egzersiz yapın. Mümkünse, antrenörlerin sporcuyu, kalkış bacağında düz bir bacak ve gergin ayak parmakları hissini deneyimlemesi için yeterince uzun süre havada asılı tutmalarını sağlayın. Bacak gücünü geliştirmek için alıştırma ve düz zıplamalar yapın. Kore gücü geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın.
Sporcunun sıçrama yüksekliği yoktur.	Röleve ve küçük sıçramalar yaparak ayak bileklerini güçlendirin.



### **Düz Sıçrama**

- Sporcu düz vücut pozisyonunda zıplar.
- Bacaklar uzatılmalı, ayak parmakları gergin ve gövdenin altına doğru bakmalıdır.
- Sıçrama sırasında kollar öne doğru sallanmalı ve yukarı doğru uzanmalıdır.
- Sıçrama plié ile başlamalı ve bitmelidir.





## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi

### Ritmik Jimnastik Becerileri Öğretme

#### Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Düz Sıçrama

Hata	Düzeltilme
Sporcu, düz bacaklarla atlamaya başlar veya bitirir.	Sporcuya piliye egzersiz yaptırın.
Sporcunun vücudunun üst kısmında aşırı hareket var.	Sporcunun sırt üstü uzanmasını sağlayın ve düz vücut pozisyonunu hissedene kadar karın kaslarını sıkın. Sporcu zıplarken bu duyguyu kopyalamaya çalışsın. Kore gücü geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın.
Sporcu havada ayakları ve dizleri bükülüdür	Yere oturun ve sporcu ile farkı anlayana kadar ayaklara flex-point alıştırmaları yapın. Röleler ve küçük sıçramalar, sporcunun bacaklarını uzatmak ve ayak parmaklarını gergin tutmak için yeterince yükseğe zıplamasına izin vererek ayak bileği gücünü geliştirecektir.



### **Parmakucu Dönüş**

Rölevede birçok küçük adımla, atlet yerine döner (bourrée dönüşü).



### **Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Parmakucu Dönüş**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcunun ayakları düzleşiyor ya da dengede duramıyor.	İlk önce sporcunun alıştırmaya başlamasını sağlayın ve ardından dönüşü ekleyin. Dönüş sırasında sporcunun ellerini tutun..



## **Alet Becerileri**

- Tüm beceriler hem sağ hem de sol elle uygulanmalıdır.
- Sporcular, alet becerilerini vücut becerileri ile birleştirmeye çalışmadan önce alet becerileri ve tekniği konusunda yetkin olmalıdır.
- Yarışma için, tüm cihazlar Özel Olimpiyatlar spesifikasyonlarına uygun olmalıdır. Antrenman için özellikle sezon başında sporcuların başarılı olmasını sağlayacak aletler kullanın. Örneğin, sporcular başladıklarında daha kısa bir kurdeleyi kontrol etmeyi daha kolay bulacaklar ve ilerledikçe daha uzun kurdeleyi kullanmayı öğrenebilirler.
- İyi tekniği öğretmek için zaman ayırın! Alet becerilerini en başından doğru bir şekilde öğretmek, temel kullanım hatalarını daha sonra düzeltmekten çok daha kolaydır.
- Girişimi ödüllendirin! Her beceriyi parçalara bölerek sporcuları başarıya hazırlayın. Sporcularınızın yeteneklerini bilin ve onlara meydan okuyun, ancak ulaşılması çok zor veya imkansız olacak hedefler belirlemeyin.

## **Ekksen – Yatay ve Dikey**

- Ekksen, el aletinin veya Jimnastikçinin etrafında döndüğü hayali bir çizgidir.
- Yatay ekksen, bir yandan diğer yana (ufuk gibi) çizilen hayali bir çizgidir. Örneğin, çember ile takla atma yatay bir ekksen etrafında döner.
- Dikey ekksen, yukarı ve aşağı çizilmiş hayali bir çizgidir. Örneğin, çember dönüşü dikey bir ekksen etrafında döner.

## **Yönler - Saat yönünde ve saat yönünün tersine**

Alet ile daireler ve dönüşler için talimatlar saat yönünde ve saat yönünün tersine olarak adlandırılır. Sporculara yön öğretirken, yakınlarda akrep ve yelkovan bulunan bir saatin olması yararlıdır.

### **Ön düzlemde:**

- Saati sporcunun önünde tutun.
- Saat yönündeki daireler veya dönüşler için, alet saat üzerindeki ellerin yönünü takip edecektir (sağa doğru daire çizerek).
- Saat yönünün tersine daireler veya dönüşler için, alet saatin üzerinde ellerin tersi yönünde hareket edecektir (sola dönerek).

### **Vücudun sağ tarafındaki sagittal düzlemde:**

- Saati sporcunun sağ tarafından tutun.
- Saat yönünde daireler veya dönüşler için, aleti saat üzerindeki ellerin yönünü takip edecektir (geriye doğru daire çizerek).
- Saat yönünün tersine daireler veya dönüşler için, aleti saatin üzerinde ellerin tersi yönde hareket edecektir (ileri doğru daire çizerek).

### **Vücudun sol tarafındaki sagittal düzlemde:**

- Saati sporcunun sol tarafından tutun.
- Saat yönündeki daireler veya dönüşler için, aleti saat üzerindeki ellerin yönünü takip edecektir (ileri doğru daire çizerek).
- Saat yönünün tersine daireler veya dönüşler için, aleti saatin üzerinde ellerin tersi yönde hareket edecektir (geriye doğru daire çizerek).



### **Düzlemler – Ön, Sagital and Yan**

- Düzlem, hareketlerin gerçekleştirildiği hayali, iki boyutlu bir yüzeydir.
- Ön düzlem, vücudu önden arkaya ikiye böler. Örneğin, ön düzlemde büyük bir daireyi sporcunun önünde gerçekleştirilecek ve bir duvara dönük olarak alıştırmaya yapılabilir.
- Sagital düzlem, gövdeyi yan yana ikiye böler. Örneğin, yanda şeritli büyük bir sagital daire yapılacaktır ve bir duvarın yanında ayakta pratik yapılabilir.
- Yatay düzlem, gövdeyi ikiye, üst ve alt gövdeye ayırır. Örneğin, yatay düzlemdeki bir çember düz tutulacaktır (ufuk gibi).

### **Derece cinsinden dönüşler, pivotlar ve rotasyonlar**

- $1/4 = 90^\circ$
- $1/2 = 180^\circ$
- Tam =  $360^\circ$



## **İp**

### **Genel İp Teknikleri**

- İp her zaman belirli bir şekli korumalıdır.
- Sporcu, ipin uçlarını düğümlerin üzerinde tutmalıdır. Aşağıda farklı tutacak türleri listelenmiştir.
- Salınımlarda, dönüşlerde ve sıçramalarda ip yere çarpmamalıdır.
- Salınımlarda ve dönüşlerde ip düz (önden, sagittal veya baş üstü) olmalıdır.
- İp bir elde tutulduğunda, sporcu serbest koluyla tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.

### **İp Nasıl Tutulur**

#### **U-şekli**

Sporcu, ipi U şeklini oluşturacak şekilde her elinde bir düğüm tutar.



#### **Tek elde her iki düğüm**

Sporcu bir elinde her iki düğümü de tutar ve ipin katlanmış ucu serbest kalır. Serbest kol belirli bir şekil göstermelidir.







**İkiye katlanmış**

Sporcu bir elinde her iki düğümü ve diğer elinde ipin katlanmış ucunu tutar; her iki el de aşırı kavramada.



**Diğer eliyle ipin ortasını tutarak ikiye katlama**

Kolları omuz genişliğinde açarak sporcu her iki düğümü de bir elinde tutarken diğer eli halatın ortasına yakın bir yerde tutmaktadır.





#### Dört kat katlama

Kolları omuz genişliğinde açılmış olarak, sporcu her iki düğümü de bir elinde tutarken, diğer eli bir alt kavrayışta halatın ortasına yakın bir yerde tutar. Atlet, düğümleri tutan elin başparmağı ve işaret parmağı arasında ipin katlanmış ucunu tutar.





## **İp Becerileri**

Aşağıdaki ip becerileri türleri gösterilecektir:

- Sallamalar
- 8 figürüleri içeren rotasyonlar
- Sarmalar
- Sıçramalar
- Serbest bırakmalar

## **Sallamalar**

### **U şeklinde sallamalar**

- İp, dönüş sırasında U şeklini korumalıdır. Bunu yapmak için sporcunun ipi yavaşça sallaması gerekir.
- Sporcu kollarını uzatmalı ancak gergin olmamalıdır.

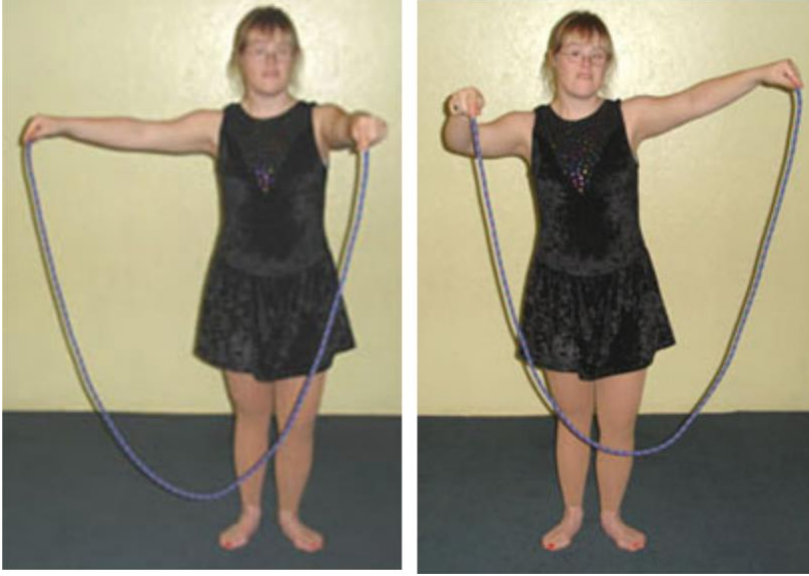


Dönüş sırasında ip zemine temas etmemelidir.



**Yanlara U şeklinde sallamalar**

- Kolları yanlara doğru geniş tutun ve U şeklini korumak için ipi yavaşça sallayın.



**Öne ve Geri U şeklinde sallamalar**

- Sağ kolu yana doğru uzatın. Sol eli sağ omzuna yerleştirin. İpin U şeklini koruyarak yavaşça ileri ve geri sallayın.
- Sol kolu yana doğru uzatarak beceriyi tersine çevirin.





**Başüstü U şekli sallamalar**

- Sporcu, dönen ipin üzerinden atlamaya hazırlık olarak ipi başının üstünden U şeklinde ileri ve geri sallamayı öğrenmelidir.
- Sporcu, ipi öne veya arkaya doğru salladığında kollarını uzatmalı ancak kilitlememelidir.
- İpin yere değmesini engellemeye çalışın



**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – U şeklinde sallamalar**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
İp yere çarpıyor.	Sporcunun kollarını yana uzatmasını ve ipi daha yüksek tutmasını sağlayın.
İp U şeklinden çıkıyor.	Sporcunun ipi daha nazıkçe sallamasını sağlayın.
İp düzlemin dışında (yana doğru sallamalarda).	Düzlemi düzeltmek için sporcunun yüzünü bir duvara bakmasını sağlayın.
İp sporcuya dokunur.	Sporcunun kollarını uzatmasını ve ipi daha akıcı ve düz bir şekilde sallamasını sağlayın.



### **Rotasyonlar (Dönüşler)**

- Rotasyonlar düzlemde olmalıdır.
- Sporcu kollarını uzatmalı ancak kilitlememeli ve halatı bilekten döndürmemelidir.
- Sporcu sağ ve sol eliyle çalışmalıdır.



- Serbest kolu tanımlanmış bir pozisyonda tutmayı unutmayın

### **Ön düzlemde ikiye katlanmış ipe dönüşler**





**Sagital düzlemde ikiye katlanmış ipe dönüşler**

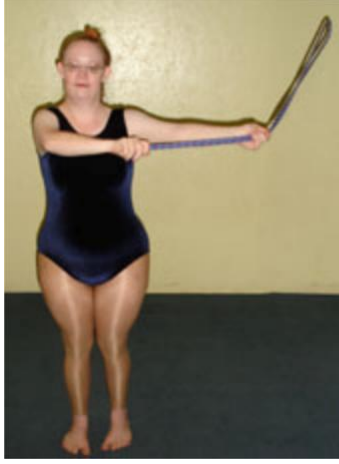


**Başüstü dönüşler**





İkiye katlanmış ipin ortasını tutarak sagittal düzlemdeki döndürmeler.



İkiye katlanmış bir ipin ortasını tutarak başüstü döndürmeler.



#### Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Rotasyonlar (dönüşler)

Hata	Düzeltilme
İp yere çarpıyor.	Sporcunun kollarını uzatmasını ve ipi daha yüksek tutmasını sağlayın.
İpin şekli bozulur.	Sporcunun ipi daha akıcı bir şekilde daire içine almak için bileklerini kullanmasını sağlayın.
İp düzlemden dışarı sallanır (ön ve sagittal düzlemler).	Düzlemini düzeltmek için sporcunun bir duvarın yanında durmasını sağlayın.
İp sporcuya dokunur.	Sporcunun kollarını uzatmasını ve ipi daha akıcı ve düz bir şekilde daire içine almasını sağlayın. Sporcunun daha kısa bir ip ile pratik yapmasını sağlayın.
Rotasyonlar sırasında aşırı kol hareketi.	Sporcunun kollarını uzatmasını ve rotasyonları bilekten yapmasını sağlayın.
Sporcu kollarını aşırı derecede büküyor.	Sporcunun dirseklerini germesini ama kilitlememesini sağlayın.





### 8 Figürü

8 şekli düzlemde olmalıdır.

8 şeklinin tamamını denemeden önce vücudun her iki yanında rotasyonları ayrı ayrı uygulayın.




**Bir elinde iki düğüm tutarak 8 şekli**

**Her bir elinde bir düğüm tutarak 8 şekli**



**Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi**  
**Ritmik Jimnastik Becerileri Öğretme**

**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – 8 Figürü**

 <b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
İp yere çarpıyor.	Sporcunun kollarını uzatmasını ve ipi daha yüksek tutmasını sağlayın.
Halat şekli bozulur.	Sporcunun ipi daha akıcı bir şekilde sallamasını sağlayın.
İp düzlemin dışında sallanıyor. İp sporcuya dokunur.	Sporcuya dar bir koridorda durduğunu ve ipin duvarlara çarpmasına izin vermeden 8 şeklini yaptığını hayal etmesini söyleyin. Sporcunun kollarını uzatmasını ve ipi daha akıcı ve düz bir şekilde sallamasını sağlayın.
Rotasyonlar sırasında aşırı kol hareketi.	Sporcu rotasyonları bileklerinden yapsın.
Sporcu kollarını aşırı derecede büküyor.	Sporcunun dirseklerini germesini ama kilitlememesini sağlayın.
Sporcu 8 hareketinin tamamını tamamlamaz.	Sporcunun vücudun her iki yanında tam bir daire yapmasını sağlayın. Tam bir 8 şekli yapmadan önce, vücudun her iki tarafındaki rotasyonları ayrı ayrı uygulayın.
8 şekli sürekli değildir.	Sporcunun arkasında durun ve onu Şekil 8 hareketi boyunca yönlendirin.
Sporcu her elinde bir düğüm tuttuğunda kollar çok fazla ayrılmıştır.	Sporcunun bileklerinin birlikte dokunmasını sağlayın. Sporcuya bileklerinin birbirine bağlı olduğunu hayal etmesini söyleyin.



## Sarmalar



## Bir kolun etrafında



- Sağ kolu yana doğru uzatın. Sol eli sağ omzuna yerleştirin.
- İpi U şeklinde ileri ve geri sallayın. Geri dönüşte, ip kolun etrafına dolanana kadar uzatılmış kolu daire içine almaya başlayın.
- Kolu açmak için ipi ters yönde daire içine alın.
- Sol kolu yana doğru uzatarak beceriyi tersine çevirin.



### Bel çevresi



- Her iki düğümü de sağ elinizde tutarak, ipi sallayın, sağ kolu belinizin önünde çaprazlayın.
- İp belin etrafında döndüğünde, sol elinizle ipin ilmekli ucuna yakın bir yerden yakalayın.

### Tek ayak çevresinde

- Her iki düğümü de sağ elde tutarak, ön düzlemde saat yönünün tersine dönüşlere başlayın.
- Sağ bacağı öne doğru itin ve ipin bacağın etrafına sarılmasına izin verin.

### Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Sarmalar

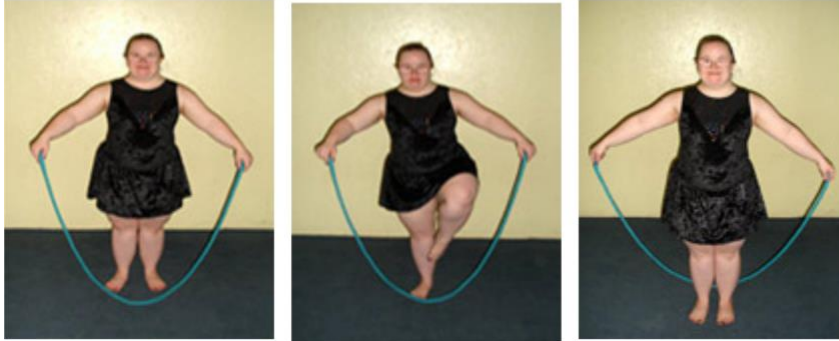
Hata	Düzeltilme
Sarma eksik.	Sporcunun ipi daha hızlı daire içine almasını sağlayın.
İp sporcunun koluna, bacağına veya vücuduna dolanmaz.	İpin düzlemde olduğundan emin olun.



### **Sıçramalar**

- Sporcu sıçarken ip yere çarpmamalıdır.
- Sporcu kollarını uzatmalı ancak kilitlenmemeli ve ipi bileklerinden döndürmelidir.
- Sporcu bacaklarını uzatacak kadar yükseğe sıçramalı ve her atlamada ayak parmaklarını göstermelidir.

### **U şekli üzerinde ileri ve geri sıçramalar**



- İpi U şeklinde tutun.
- U şeklini koruyarak ipin üzerinden ileri ve geri adım atın.
- Sporcu ipin üstündeki adımlarda ustalaştığında, bir ayağıyla ipin üzerinden küçük bir sıçramayı deneyin ve diğer ayağı kapatın.
- İpin üzerinden iki ayakla birlikte sıçrayın



**Düz öne doğru atlar (geri gitme olsun veya olmasın)**



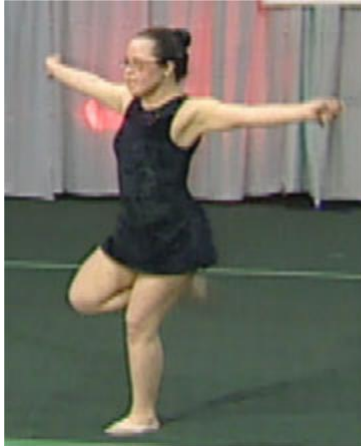
- İpi başınızın üstünden U şeklinde sallayın.
- İpi yere yaklaşırken durdurun ve her iki ayağınızla birlikte atlayın.
- Sporcu sabit ipin üzerinden atlayabildiğinde, ip sallanırken atlamayı denemesini sağlayın.
- Sporcu dönen ipin üzerinden bir kez atlayabildiğinde, sekmeli veya sekmesiz daha fazla atlama ekleyin (ipin her dönüşü için 2 atlama).

**Geriye doğru düz atlama(geri gitme olsun veya olmasın)**



- İleri atlamalarda olduğu gibi aynı prosedürü takip edin.

**Halatın üzerinden geçmeler (aynı ayak ve değişen ayaklarla)**



- İpi başınızın üstünden U şeklinde sallayın.
- İpi yere yaklaşırken durdurun ve bir ayağınızla, sonra diğeriyle adım atın.
- İpi sallamaya ve zeminde dolaşırken adım atmaya devam edin, adımları yavaş yavaş küçük sıçramalara dönüştürün



- 
- Sporcu hareketsiz ipe adım atabildiğinde / atlayabildiğinde, dönen ipin üzerinden adım atmayı / atlamayı denemesini sağlayın.
  - Her seferinde ipin üzerinden aynı ayakla ve değişen ayaklarla pratik yapın.

**İpin üzerinden kedi sıçraması**

- Her elinizde bir düğüm tutarak 8 şekline ip ile başlayın.
- Ellerinizi ayırın, ip ile U şekli yapın ve kedi sıçraması yapın.
- As soon as the rope passes overhead, put the hands together and return to the Figure 8s. İp yukarıdan geçer geçmez ellerinizi birleştirin ve 8 şekline geri dönün.

**Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi**  
**Ritmik Jimnastik Becerileri Öğretme**

**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı –  
Sıçramalar**

 <b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
İp yere çarpıyor.	Sporcunun kollarını uzatmasını ve ipi daha yüksek tutmasını sağlayın.
İpin şekli bozulur.	Sporcunun ipi daha akıcı bir şekilde sallamasını sağlayın.
Atlamalar sırasında aşırı kol hareketi.	Sporcunun bileklerinden salıncakları yapmasını sağlayın.
Sporcu kollarını aşırı derecede büküyor.	Sporcunun dirseklerini germesini ama kilitlememesini sağlayın.
Atlet atlamayı tamamlamaz.	İpin sallanmasını ve sıçramayı ayırarak atlamayı parçalara ayırın. Sporcu sallanmayı ve sıçramayı doğru bir şekilde yapana kadar yavaş çekimde çalışın.  Sporcunun daha yükseğe sıçrayabilmesi ve ayak bileklerini güçlendirmek için kondisyon egzersizleri yapın.
Atlamalar sürekli değildir	Sporcunun yavaşça başlamasını, ipi sallamasını ve sürekli sıçramasını sağlayın. Sporcu başarılı bir şekilde yavaşça sıçrayabildiğinde hızı artırın.
Sporcu aşırı üst vücut hareketine ve yanlış hizalamaya sahiptir.	Formunu iyileştirmek için sporcunun ipsiz sıçramasını sağlayın. Kore gücü geliştirmek için kondisyon egzersizleri yapın.
Sporcu aşağı bakar ve omuzları yuvarlar.	Sporcunun göz hizasında doğrudan önündeki bir nesneye odaklanmasını sağlayın.  Omuzları açmak için germe egzersizleri yapın.
Atlama sırasında Sporcu ayak parmaklarını havada tutulmaz.	Formunu iyileştirmek için sporcunun halatsız zıplamasını sağlayın.  Bacaklar kapalı uzun pozisyonda oturun ve sporcu farkı anlayana kadar ayakları flex-point alıştırmayı yapın.  Ayak bileklerini güçlendirmek için kondisyon egzersizleri yapın, böylece sporcu ayak parmaklarını gösterecek kadar yükseğe sıçrayabilir





### **Serbest bırakmak**

- Sporcu, ipin arkasına uzatılmış olan düğümü tutacaktır.
- Ardından, ipin serbest ucunu yakalamak için kolu ileri ve yukarı doğru sallayın.



### **Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Serbest bırakmak**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
İp bir açıyla sallanıyor.	İlk olarak, ipin sporcunun arkasına düz bir çizgide uzatıldığından emin olun. Ardından, sporcunun kolu düz bir çizgide ileri doğru düzlemde sallayıp sallamadığını kontrol edin.
İp yakalanacak kadar yüksek sallanmıyor.	Sporcunun, düğümü daha yüksek tutan kolu kaldırarak ipi daha ileri sallamasını sağlayın.
İp yakalanamayacak kadar yüksek sallanıyor	Sporcunun, genellikle omuz hizasının biraz üzerinde olmak üzere, kol salınımını daha erken durdurmasını sağlayın.
İp doğru yerdedir ancak sporcu düğümü yakalayamaz.	Sporcunun yakalama sırasında ipe baktığından emin olun. Uygunsa, ipin düğümlü ucunu sporcuya atmanın bir yolunu düşünün. Bu şekilde, sporcu sallanma konusunda endişelenmeden yakalamaya konsantre olabilir.



## **Çember**

### **Genel Çember Tekniği**

- Çember daimen düzlem üzerinde olmalıdır
  - Ön düzlem



- Sagittal düzlem





- Yatay düzlem



- Tüm çember fırlatmaları ve yakalamaları, kollar uzatılmış olarak gerçekleştirilmelidir. Serbest bırakıldığında, kol, atış yönünü göstermelidir.



- Sallanmalarda omuzlardan ve bileklerden döndürme yapılmalıdır.
- Çember bir elde tutulduğunda, sporcu serbest koluyla tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.





### Çember Nasıl Tutulur

Altan Kavrama

Bir veya iki el çemberi, avuç içi yukarı bakacak şekilde tutar.





**Üsten kavrama**

Bir veya iki el çemberi avuç içi aşağı bakacak şekilde tutar.



**Karışık kavrama**

Çemberi bir elinizin avuç içi üst kısma ve diğer elinizin avuç içi alta gelecek şekilde tutun..





**Dış tutuş**

Elleriniz çemberin zıt taraflarında dış kısımda tutun.





## **Çember Becerileri**

Aşağıdaki gösterilen çember becerilerini takip edebilirsiniz:

- Sallanmalar
- Çemberi vücudun etrafından geçirmek
- Yerdeki yuvarlamalar
- Döndürmeler
- Çemberden geçmeler
- Rotasyonlar
- Fırlatmalar ve yakalamalar

## **Sallamalar**

- Sallamalar, kollar açık tutularak omuzdan yapılmalıdır.
- Sallamalar düzlem üzerinde olmalıdır.
- Sağ ve sol elle sagittal sallama pratikleri yapın

## **Swing side to side in the frontal plane**

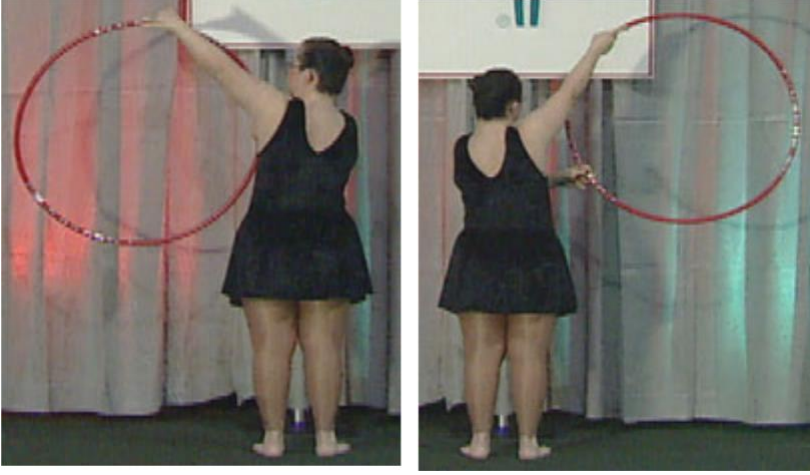


- Sporcu çemberi bir alt bantta tutar.
- Sporcu kolları düz, yandan sallayarak, öne doğru vücuda yakın ve sonra diğer tarafa doğru sallamalıdır.

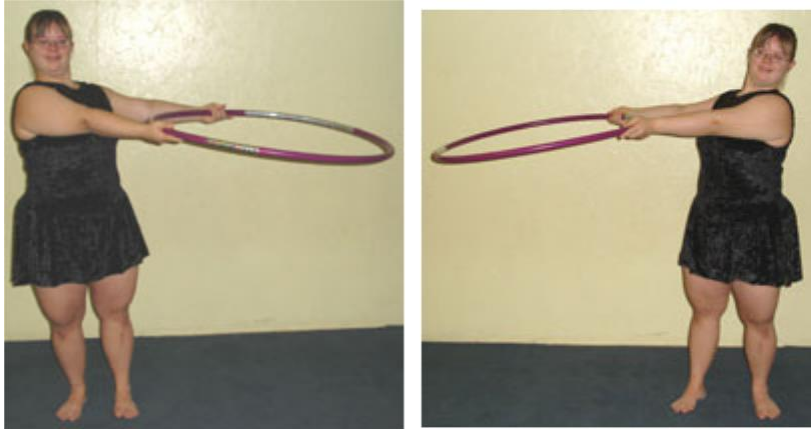




- Çember, ön düzlemde kalmalıdır. Sporcu bu sallamayı duvara dönük olarak alıştırmalıdır.



**Yatay düzlemde yanlara doğru sallayın**



Bir eli alt bantta, sporcu çemberi yatay düzlemde tutar ve kolları uzatılmış halde çemberi bir yandan diğer yana sallar.





**Sagital düzlemde öne ve arkaya sallama**



- Sporcu çemberi tek eli sagital düzlemde tutar.
- Çember, salınım sırasında düzlemde kalmalıdır. Sporcu bir duvarın yanında ayakta çalışmalıdır.
- İleriye doğru salınım sırasında kol uzatılmış durumda kalmalıdır.
- Çemberin boyutuna bağlı olarak, kol geri salınımında hafifçe gevşeyebilir. Sporcunun kolunu tamamen bükmesi gerekiyorsa, daha küçük boyutta bir çember kullanın.
- Sağ ve sol elle pratik yapın.
- Sagital salınımlar özellikle önemlidir çünkü atmalara doğru ilerler. Bu nedenle, sporcunun çemberi doğru düzlemde uzatılmış bir kolla sallaması çok önemlidir.

**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Sallamalar**

Hata	Düzeltilme
Çember düzlem dışı sallanıyor.	Düzlemi düzeltmek için sporcunun bir duvarın yanında durmasını sağlayın.
Çember, sporcuya dokunur.	Sporcunun kollarını uzatmasını ve çemberi düzlemde sallamasını sağlayın.
Sporcu çemberi yanlış bir tutuşla tutar.	Sporcu hangi kavramanın doğru olduğunu anlayana kadar farklı tutuşları uygulayın.
Sporcu, bükülmüş kolları ile çemberi sallıyor.	Sporcunun çemberi sallaması gereken yerde elinizi yukarıda tutun ve ondan çemberle elinize dokunmasını isteyin. Sporcu farkı anlayana kadar kolları bükme ve düzleştirme alıştırmaları yapın.



### **Çemberi Vücutun Çevresinden Geçirme**

- Sporcu, önde gelen eliyle bir tutuşla başlar, çemberi arkadan geçirir, diğer eliyle bir çemberi yakalar ve çemberi öne geçirmeye devam eder.
- Kavramaları açıklamak ve doğru tutuşun çemberi düzlemde nasıl tuttuğunu göstermek için, sporcu diz üstü çökmüşken bu beceriyi öğretin.



#### **Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Çemberi vücutun çevresinden geçirme**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcu etrafından dolaşırken çemberin düzlemini değiştirir.	Sporcunun çemberi iki eliyle, üst kısımda vücutun arkasında tuttuğundan emin olun. Sporcunun diz çökmesini ve kasmağı dış kenarı yere yaslanacak şekilde geçirmesini sağlayın.



### **Yerde Yuvarlamalar**

- Yuvarlamalar pürüzsüz olmalıdır. Destekli ve serbest atışlar bir elden diğerine kolayca geçmelidir.
- Yuvarlamalar düzlemde olmalıdır
- Bumerang atışını sağ ve sol elinizle uygulayın.

#### **Destekli yuvarlama**



- Çemberi bir taraftan diğerine döndürmek için ellerini kullanan sporcu, çemberi iki eli de vücudun önünde bir an için tutar.
- Yuvarlamanın başlangıcında ve sonunda, sporcu çemberi tek elle tuttuğunda, serbest kol tanımlanmış bir pozisyonda olmalıdır.

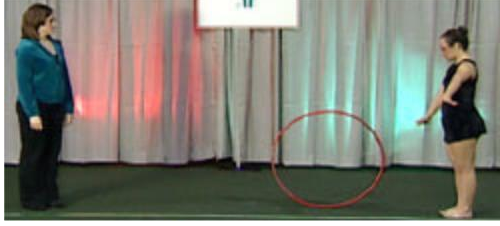
#### **Serbest yuvarlama**



- Sporcu, bir eliyle çemberi vücudun önünde yuvarlar diğer eliyle çemberi iter.
- Sporcu, çemberin doğru bir düzlemde yuvarlanması için düz bir şekilde itmeli
- Serbest kol tanımlanmış bir pozisyonda olmalıdır.



### Bumerang yuvarlaması



- Sporcu çemberi bir eliyle sagittal düzlemde tutar.
- Sporcu bir geri dönüş oluşturmak için bileğini hafifçe aşağı doğru vurarak, çemberi ileri doğru yuvarlar ve geri döndüğünde yakalar.
- Çember sporcudan ne kadar uzağa yuvarlanırsa, geri dönüşü için o kadar fazla geri çevirme gerekir, bu nedenle önce küçük bumerang atışlarıyla pratik yapın.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.

### Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Yerde Yuvarlamalar

Hata	Düzeltilme
Çember düzlemde dışarı doğru yuvarlanır (destekli ve serbest yuvarlama).	Düzlemi düzeltmek için sporcunun duvarın yanında durmasını sağlayın.  Sporcunun ellerinin ve kollarının çemberi istenen yuvarlama yönünde ittiğinden emin olun.
Çember yerde zıplıyor (bumerang yuvarlamaları).	Çember üzerinde daha hızlı geri dönüş için sporcunun bileğini daha hızlı sallamasını sağlayın. Sporcunun bir bumerang atışı yapıp yapmadığından emin olun.
Çember yeterince ileri gitmiyor (serbest ve bumerang yuvarlamaları).	Sporcunun çemberi daha hızlı yuvarlamasını sağlayın.
Sporcu, yuvarlanmadan sonraki harekette çemberin düzlemini değiştirir.	Sporcunun çemberi düzlemde tutacak doğru kavramaya sahip olduğundan emin olun.



### **Döndürmeler**

- Yerdeki dönüşler dikey eksen etrafında dönmelidir.
- Sağ ve sol elle pratik yapın.



### **Destekli döndürme**

- Destekli döndürmede, sporcu bir elini çemberin üstünde tutar.

### **Serbest döndürme**



- Serbest döndürmede sporcu, çemberin kendi kendine dönmesine neden olmak için bileğini hareket ettirir.
- Döndürme sırasında, çember sporcunun bacağına temas etmemesi için yeterince uzakta olmalıdır.
- Sporcu, çemberin eksenden dönmeye başlamasından önce çemberi yakalamalıdır.

### **El değiştirerek çember döndürün.**



- Sporcu, çemberi bir elinde tutar ve gövdenin önünde ilerlediği yönde, dikey eksen etrafında bir dönüş başlatır.
- Dönme devam ederken, sporcu vücudun önünde ellerini değiştirir.



**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Dönüşler**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Çember eksenden uzaklaşır (destekli ve değişen eller).	Sporcunun elini doğrudan çemberin üzerinde tuttuğundan emin olun.
Çember uçları eksenden ayrılıyor veya devriliyor (serbest).	Sporcunun çemberi daha hızlı döndürmesi için bileğini daha güçlü bir şekilde döndürmesini sağlayın.



## Çemberden geçmek

### Çember içinden adımlama



- Sporcu, ön düzlemde alttan tutma ile çemberi aşağıda tutmaktadır.
- Sporcu, zeminde duran çemberin alt kenarının üzerinden geçer.
- Sporcu, her iki ayağıyla çemberin üstünden geçtikten sonra çemberi yukarı ve başın üzerinden hareket ettirir.

### Çember içinde kedi sıçraması

- Çember içinden geçmenin bir ilerlemeside kedi sıçramasıdır.

### Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Çember içinden geçme

Hata	Düzeltilme
Sporcu, çemberi vücuduna temas etmeden geçirmekte zorlanır.	Çemberin sporcu için uygun boyutta olup olmadığını kontrol edin.
Sporcu çemberi başının üzerinden geçirmekte zorlanır.	Çemberin sporcu için uygun boyutta olup olmadığını kontrol edin. Çember yukarıdan geçerken kolları uzatın. Sporcunun çemberi bir alt bantta tuttuğundan emin olun. Çemberi yukarı hareket ettirmeye yardımcı olun.



## **Döndürmeler**

- Döndürmeler düzlemde olmalıdır
- Sağ ve sol elle pratik yapın.

### **Ön düzlemde Döndürme**



- Sporu çemberi ön düzlemde tutar.
- Çember, kol uzatılmış olarak elin etrafında dönmelidir.
- Çember düzlemde kalmalıdır. Sporcu duvara dönük olarak pratik yapmalıdır.
- Dönüşleri saat yönünde ve saat yönünün tersine uygulayın. Saatin sporcuya bakan duvarda olduğunu hayal edin.
- Sağ ve sol elle pratik yapın.
- Serbest kol tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.





### Sagital düzlemde döndürme



- Sporcu çemberi sagital düzlemde tutar.
- Çember, kol uzatılmış olarak elin etrafında dönmelidir.
- Çember düzlemde kalmalıdır. Sporcu bir duvarın yanında çalışmalıdır.
- Dönüşleri saat yönünde ve saat yönünün tersine uygulayın. Saat, sporcunun döndürmeleri yaptığı taraftaki duvarda olduğunu hayal edin
- Sağ ve sol elle pratik yapın.
- Serbest kol tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.

### Başüstü döndürmeler



- Sporcu, başının üzerinde tuttuğu elin üzerindeki çemberi döndürür.
- Çember düzlemde kalmalıdır..
- Döndürmeleri her iki yönde ve sağ ve sol elle uygulayın.
- Serbest kol tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.



**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Döndürmeler**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Çember, el yerine kolun etrafında döner.	Sporcunun çemberi eline yerleştirmesini ve yeniden başlamasını sağlayın.
Çember, düzlemin dışında döner.	Düzlemini düzeltmek için sporcunun bir duvarın yanında durmasını sağlayın.
Sporcu, dönüş sırasında bileğini hareket ettirir.	Sporcunun, diğer dört parmağı ileriye bakacak şekilde başparmağını tavana doğrultmasını ve eliyle (ön düzlem) küçük daireler çizmesini sağlayın.
Sporcu çemberi döndüremez.	Sporcunun yüzüne dönün ve çember sporcunun ön kolunda olacak şekilde ellerini tutun. Kolunu küçük bir daire içinde hareket ettirerek sporcuya yardım edin. Sporcu hissettiğinde, kolunun etrafında ve son olarak da elin etrafında döndürmeleri denemesini sağlayın.



## **Fırlatmalar**

### **180° Çevirerek Fırlatma**



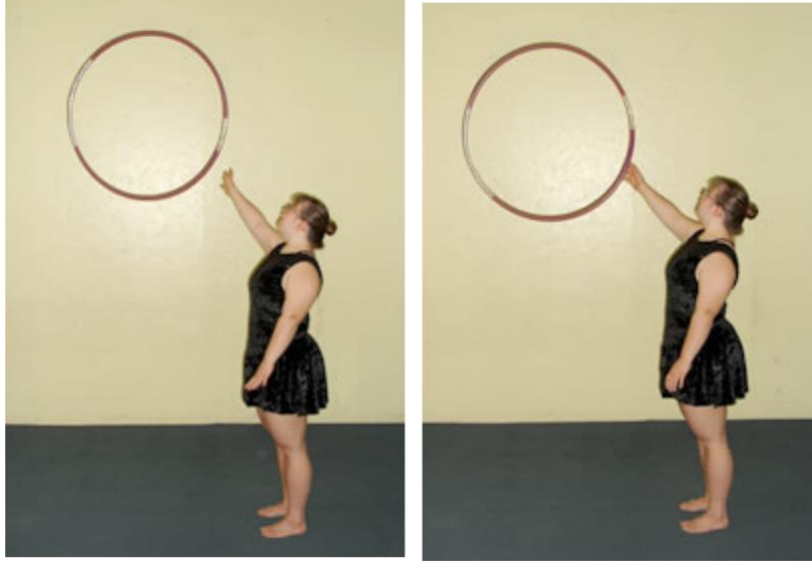
- Sporcu çemberi bir alt şeritte yatay düzlemde vücudunun önünde tutar.
- Sporcu, kolları uzatılmış haldeyken çemberi yukarı doğru fırlatır ve 180 ° döndükten sonra yakalar.
- Çevirerek fırlatmalar yatay eksen etrafında dönmelidir. Sporcu, çemberi yavaşça döndürmeye çalışmalıdır çünkü hızlı dönen bir çemberi yakalamak zor olacaktır.

### **360° Çevirerek Fırlatmalar**

- Sporcu, 360 ° döndürme ile çevirme atışı denemeden önce 180 ° dönüşle çevirme atışı kolayca yapabilmelidir.



Tek elle fırlatmak ve yakalamak için sallama



- Sallayarak fırlatmalar, kolu düz tutarak omuzdan yapılmalıdır.
- Serbest bırakıldığında, kol, atış yönünü göstermelidir.



Kol uzatılmış haldeyken, sporcu bir eliyle çemberin alt kenarında atışı yakalar.

- Sporcu kolu yüksekte olacak şekilde çemberi yakalamalı ve ardından aşağı doğru salınımı tamamlamalıdır.
- Sağ ve sol elinizle sallayarak atış yapın.





**İki elinizle fırlatıp yakalamak için sallama**



- Sporcu atışı biri diğerinden daha yüksek iki eliyle yakalar.

**Döndürerek fırlatmak ve yakalamak için sallama**

- Sporcu çemberin içinde elini yakalar ve sagital düzlemde dönmeye başlar.



**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Fırlatmalar**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcu çemberi çevirmekte güçlük çekiyor (Döndürme atışı).	Sporcuya ellerini çember üzerinde daha geniş açmasını öğretin. Gerekirse daha yükseğe fırlatın, ancak çemberi hızlı döndürmek için bilekleri kullanmayın. Sporcunun çemberi bir alt şeridinde tuttuğunu kontrol edin.
Çember çok hızlı dönüyor (Döndürme).	Sporcunun serbest bırakma sırasında bileklerini sallamadığından emin olun.
Sporcu çemberi yakalamada güçlük çekiyor (Döndürme atışı).	Sporcunun çemberi alt şeridinden yakaladığından emin olun. Çemberin çok hızlı dönmediğinden emin olun. Sporcuya çemberi yakaladıktan sonra üzerinden bakmasını hatırlatın.
Fırlatma yanlış yere gidiyor (sallayıp fırlatma).	Kolu düz tutun ve elinizle çemberin gitmesi gereken yönü göstererek bırakın. Çemberin düzlemde sallandığından emin olun.
Sporcu, kolları bükülmüş olarak çemberi yakalar (Sallayıp fırlatır).	Sporcuya çemberi bıraktıktan sonra kolu uzatılmış halde tutmasını ve yakaladıktan sonra da kolu hala uzatılmış halde tutmasını öğretin.



## Top

### Genel Top Teknikleri

- Top, sporcunun elinin avuç içinde durmalıdır. Parmaklar ayrılmalıdır ancak topu kavramamalıdır.
- Sporcu asla topu tutmamalı veya vücudun herhangi bir yerine bastırmamalıdır.
- Tüm fırlatmalar, sıçramalar ve yakalamalar düz kollarla yapılmalıdır.
- Top bir elde tutulduğunda, sporcu serbest koluyla tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.



### Top Nasıl Tutulur

Topu tutmanın doğru yolu





**Topu yanlış tutma şekilleri**

- Topu vücuda yakın tutmak



- Topu kavrayarak tutmak







## Top Becerileri

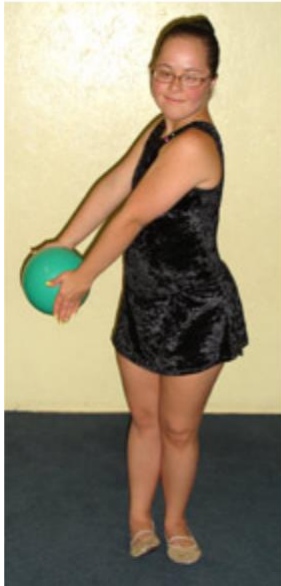
Aşağıdaki top becerileri türleri gösterilecektir:

- Salınımlar
- Topu vücudun etrafından geçirmek
- Zıplatmalar
- Yuvarlamalar
- Fırlatmalar ve Yakalamalar

## Sallamalar

- Sallamalar, kollar açık tutularak omuzdan yapılmalıdır.
- Sallamalar düzlem üzerinde olmalı
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.
- Sporcu topu kavramamalıdır.

### İki el sagittal sallama



- Sporcu topu iki eliyle vücudun önünde tutar.

Sporcu topu kendi tarafına yakın tutarak, sağa doğru sarkık bir şekilde savurur ve öne döner.



- Sol taraftan salınımı tekrarlayın.
- Salınım sırasında kollar gevşeyebilir. Geri salınımında topun ön kola değmediğinden emin olun.

### **Tek el sagittal salınımlar**



- Sporcu, topu sağ eliyle vücudun önünde tutar.  
Sporcu, dirsek önde olacak şekilde topu kendi yanına yakın tutarak, topu sağa doğru sarkık bir şekilde savurur ve öne döner.
- Topu sol elde tutarak sola doğru sallamayı tekrarlayın.
- Dirseğinizi hafifçe gevşetin, böylece geri salınımında top ön kola temas etmez.
- Serbest kol tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.



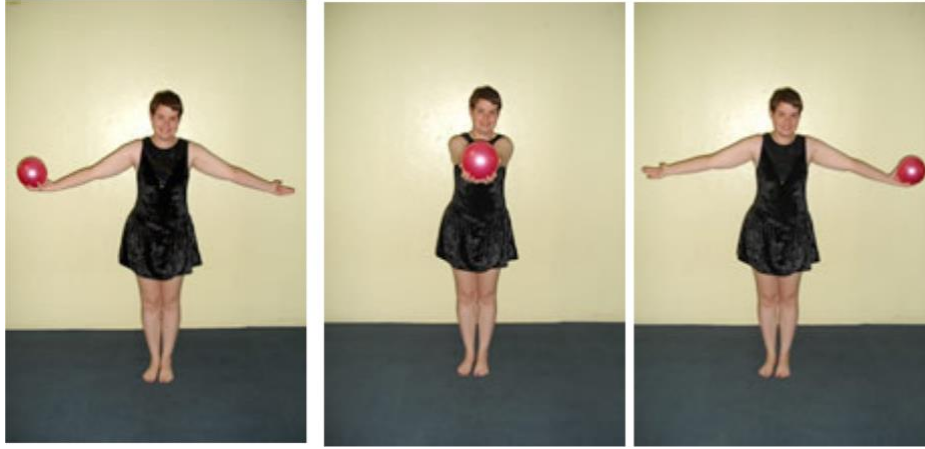
**iki el ön daire salınımı**



- Sporcu, topu iki eliyle vücudun önünde aşağıda tutar.
- Daireyi ön düzlemde tutarak, sporcu iki kolunu da sağa sola veya tam bir daire şeklinde döndürmek için saat yönünde veya saatin tersi yönde hareket ettirir.
- Kollar, salınım veya daire boyunca uzatılmalıdır.
- Sporcu, daireyi düzlemde tutmak için duvara dönük olarak pratik yapmalıdır.

**Önde salınım, topu elden ele geçirme**





Her iki kol da yanlara doğru uzatılmış haldeyken, sporcu topu sağ elinde tutar.

- Her iki el de vücudun önünde hareket eder ve burada sporcu topu sol ele geçirir.
- Her iki kolu da yanlara doğru açın.
- Salınımı tekrarlayın, topu sol elden sağ ele geçirin.
- Bu beceri boyunca top avuç içinde durmalıdır.

#### **Salınım, topu baş üzerinde elden ele geçirme**





Her iki kol da yanlara doğru uzatılmış haldeyken, sporcu topu sağ elinde tutar.

- Her iki el, sporcunun başının üzerinde topu sol ele geçirdiği yerde hareket eder.
- Her iki kolu da yanlara doğru açın.
- Salınımı tekrarlayın, topu sol elden sağ ele geçirin.
- Bu beceri boyunca kollar açık kalmalıdır.

#### **Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Salınımlar**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Top düzlemin dışına sallanıyor (Sagittal salınım).	Salınım düzlemini düzeltmek için sporcunun bir duvarın yanında durmasını sağlayın.
Geri salınımda top sporcunun ön koluna dokunur (Sagittal salınım).	Sporcunun kollarını geriye doğru hafifçe gevşetmesini sağlayın.
Geri dönüşte kol dışa doğru döner (Sagittal salınım).	Sporcunun dirseği ile öne geçmesini ve bileğini dirsek ile aynı hizada tutmasını sağlayın.
Sporcu topu kavırıyor.	Sporcunun daha küçük salınımlar yapmasını sağlayın. Sporcunun topu daha kolay idare edip edemeyeceğini görmek için farklı boyutta bir top deneyin.



### **Topu vücudun etrafından geçirmek**

- Top, kollara veya vücudun diğer bölgelerine dayanmamalıdır.
- Sporcu topu kavramamalıdır.

### **Topu belden geçirmek**



### **Topu dizlerin etrafından geçirmek**





**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Topu vücudun etrafından geçirmek**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Top, sporcunun vücuduna temas eder.	Sporcunun topu daha kolay idare edip edemeyeceğini görmek için farklı boyutta bir top deneyin.  Topu vücudun daha küçük bir kısmından geçirin. Örneğin bel yerine dizlerin etrafından geçirin.
Sporcu topu kavrar	Sporcunun topu daha kolay idare edip edemeyeceğini görmek için farklı boyutta bir top deneyin.



### **Zıplatmalar**

- Sporcu düz kollarla sektirmeli ve yakalamalıdır.
- Sporcu enerjik bir şekilde topu sektirmelidir.

#### **İki el ile sektirme ve yakalama**



#### **Bir elinizle sektirin ve iki elinizle yakalayın**



#### **Tek elle sektir ve yakala**







### V içinde zıplatma



- Topu sağ elinde tut.
- Sol ele doğru bir açıyla topu sektirin.
- Sol elde yakala.
- Topu sol elden sağ ele sektirerek tekrarlayın.

### Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Sektirmeler

Hata	Düzeltilme
Sporcu topu kavrar (Tek elle ve bir V ile sektirin).	Sporcunun elini ters çevirmesini ve hemen bırakmasını sağlayın.
Top yeterince yükseğe zıplamıyor.	Sporcunun topu aktif olarak yere itmesini sağlayın. Topun doğru şekilde şişirildiğinden emin olun.
Sporcu sıçrar ve kolları bükülmüş olarak topu yakalar.	Sporcuya bıraktıktan sonra kollarını uzatmasını ve kolları uzatılmış şekilde tutmasını öğretin. Sporcunun biraz önüne yere bir çember yerleştirin ve topu çemberin içine sektirmesini sağlayın.
Top karşı tarafa sekmiyor (V şeklinde sekme).	Sporcunun topu daha büyük bir açıyla yana doğru sektirmesini sağlayın.
Yakalamada sırasında yüksek ses.	Sporcuya, topun ellerini içine düşmesine izin vermek yerine, topu eliyle itmesini öğretin.



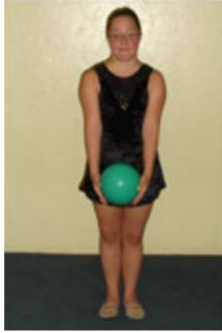
## Yuvarlamalar

- İster yerde ister vücutta olsun, yuvarlamalar sektirmeden pürüzsüz olmalıdır.

### Yerde yuvarlamalar



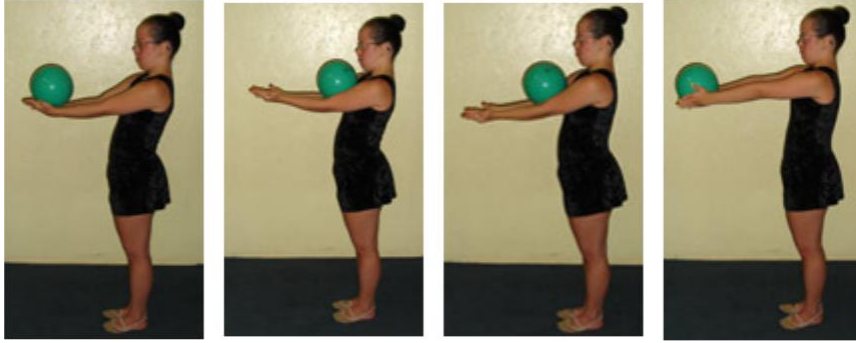
### Vücutu sarın ve kolları açın



- Topu iki elinizle vücudun önünde aşağıda tutun.
- Parmaklarınızı kullanarak topu vücut üzerinde yuvarlayın. Dirsekler yanlara doğru açılmalıdır.
- Dirsekleri birbirine yaklaştırın ve topun kolları dışarı atmasına izin vermek için kolları düzeltin.
- Topu yakalamak için yuvarlamanın sonunda kolları hafifçe kaldırın.



Her iki kolu içeri ve dışarı doğru yuvarlayın



- Kolları öne doğru uzatarak topu iki elinizle tutun.
- Topun göğse doğru yuvarlanmasına izin vermek için kolları hafifçe kaldırın. Yuvarlamayı başlatmak için bilekleri esnetmeyin veya topu ön kolda tutmayın.
- Top göğse ulaştığında, topun kolları dışarı atmasına izin vermek için kolları hafifçe indirin.
- Topu yakalamak için yuvarlanmanın sonunda kolları hafifçe kaldırın



**Bir kolunuzu içeri ve dışarı doğru döndürün**



- Sağ kol yana uzatılmış haldeyken, topu sağ elinizde tutun. Sol eli sağ omzuna yerleştirin.
- Topun omuza doğru yuvarlanmasına izin vermek için sağ kolu biraz uzatın ve kaldırın. Yuvarlamayı başlatmak için bileğinizi esnetmeyin veya ön koldaki topu tutmayın.
- Sol elle topu yakalayın
- Topu koldan dışarıya doğru yuvarlamak için sol elinizle hafifçe itin.
- Topu yakalamak için yuvarlanmanın sonunda sağ kolu hafifçe kaldırın.
- Yuvarlama sırasında dirseği açık tutun, ancak kilitlenmeyin.
- Sol elle tekrarlayın.



**Bir kolunuzla, göğsünüze ve diğer kolunuza doğru yuvarlayın**



**WATCH  
VIDEO 1**



- Sağ kol yana uzatılmış haldeyken, topu sağ elinizde tutun. Sol eli sağ omzuna yerleştirin.
- Topun omzuza doğru yuvarlanmasına izin vermek için sağ kolu biraz uzatın ve kaldırın. Yuvarlamayı başlatmak için bileğinizi esnetmeyin veya ön koldaki topu tutmayın.
- Sol elle topu yakala.
- İki elinizi kullanarak topu göğsünüzün üzerinden sol omzunuza doğru yuvarlayın.
- Topu sağ elinizle tutarak sol kolu yana doğru uzatın.
- Topu sol koldan dışarıya doğru yuvarlamak için sağ elinizle hafifçe itin.
- Topu yakalamak için yuvarlamanın sonunda sol kolu hafifçe kaldırın.
- Topu soldan sağa yuvarlayarak tekrarlayın.
- Yuvarlamalar sırasında dirsekleri uzatılmış halde tutun, ancak kilitlemeyin.
- Bu beceri, topu her iki kol ve göğüs boyunca yuvarlamak için bir ilerlemedir.

**Her iki kolu da yuvarlama**



**WATCH  
VIDEO 2**

Sporcu bu beceriyi denemeden önce topu her bir kolunun içinde ve dışında yuvarlama konusunda uzman olmalıdır.



- Her iki kol arasında yuvarlanma, önceki beceriyle aynı teknikle gerçekleştirilir, ancak top bir kolda, göğüste ve diğer kolda serbestçe yuvarlanır.

### Bacaklarda destekli yuvarlama



- Sporcu uzun oturuş pozisyonunda oturur ve ellerini kullanarak topu bacaklardan ayaklarına doğru yuvarlar ve vücuda doğru geri almak için bacaklarını kullanır.

### Sırtının üzerinde yuvarlama



### Topun üzerinde göğüs ile yuvarlanmak





**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Yuvarlamalar**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Top yerde zıplıyor (Yerde yuvarlamada).	Sporcunun elinin arkasını yere koymasını ve yavaşça topu itmesini sağlayın.
Top yerde düz bir çizgide yuvarlanmıyor.	Sporcunun elini veya kolunu topun yuvarlanmasını istediği yönde uzatmasını sağlayın.
Sporcu topu yakalayamaz (Kolların üzerinde yuvarlanma).	Sporcunun yuvarlamanın sonunda kollarını hafifçe kaldırmasını sağlayın.
Top, sporcunun kollarında yuvarlanmıyor	Sporcunun dirseklerini uzatmasını ama kilitlememesini sağlayın. Yuvarlamayı başlatmak için kolu hafifçe kaldırın veya topun altından uzatın.
Sporcu, topu bacaklarının üzerinde yuvarlamada sorun yaşıyor.	Sporcunun bacaklarının düz ve bir arada olduğundan emin olun.
Sporcu, topu yakalamakta güçlük çekiyor (Sıtta yuvarlama).	İlk önce, sporcunun arkasında durun ve doğru serbest bırakma hissini ve top yuvarlağını hissedene kadar onun için topu yakalayın. Sporcunun yeterince öne eğildiğinden emin olun, böylece top sadece düşürmek yerine arkaya doğru yuvarlanır.
Sporcu topun üzerinde düzgün yuvarlanmıyor. (topun üzerinde göğüs yuvarlanma)	Sporcunun göğsüyle topa temas ettiğinden ve yalnızca kalçalara yuvarlandığından emin olun. Sporcu, yuvarlamanın sonunda kollarını yukarı doğru itmeli ve düzeltmelidir.



## **Fırlatmalar**

- Fırlatmalar bir salınımla başlar. Salınımlar, kolları düz tutarak omuzdan yapılmalıdır.
- Sporcu, kolu atış yönünde uzatmak için sallamalıdır.
- Sporcu, kolu uzatılmış olarak topu sessizce yakalamalı ve ardından aşağı doğru salınımı tamamlamalıdır.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.

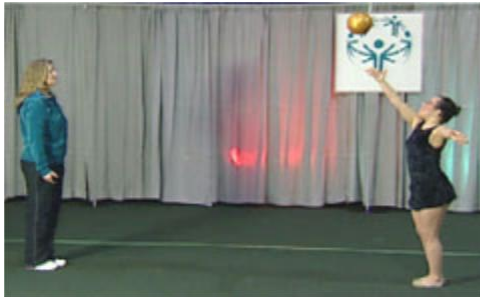
### **İki elinizle fırlatın ve yakalayın**



### **Tek elle fırlatın ve iki elinizle yakalayın**



### **Tek elle fırlat ve yakala**







**Topu kolların içiyle fırlat ve yakala**



**Topu bacakların üzerinde fırlat ve yakala**



**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Fırlatmalar**

Hata	Düzeltilme
Yanlış yöne fırlatma	Sporcunun kollarını düz tuttuğundan ve elleri topun gitmesi gereken yönü gösterecek şekilde bıraktığından emin olun. Topun düzlemde sallandığından emin olun (Bir el atışı). Topun iki elinizle eşit şekilde tutulduğundan emin olun (İki el atışı).
Sporcu topu bükülmüş kol (lar) la yakalar.	Sporcuya, kollarını serbest bırakıldıktan sonrada uzatılmış halde tutmasını ve kolu / kolları hala fırlatmaya doğru yüksekte olacak şekilde tutmasını öğretin.
Sporcu yakalarken top yüksek bir ses çıkarır.	Sporcunun topa daha yüksekte temas etmesini ve kollarını topla indirmesini sağlayın.



## Labutlar



### Genel Labut Tekniği

- Labutlar, sporcunun kollarının bir uzantısı olmalıdır.
- Tüm fırlatmalar, yakalamalar ve salınımlar düz kollarla yapılmalıdır.
- Tüm salınımlar omuzlardan yapılmalıdır.  
Bileklerden küçük daireler çizilmelidir.
- Labutlar tek elde tutulduğunda, sporcu serbest koluyla tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.

### Labutların Bölümü

- Baş



- Boyun





- Gövde



**Labutlar nasıl tutulur**

Labutlar kollarnın bir uzantısı olarak tutulmalıdır.

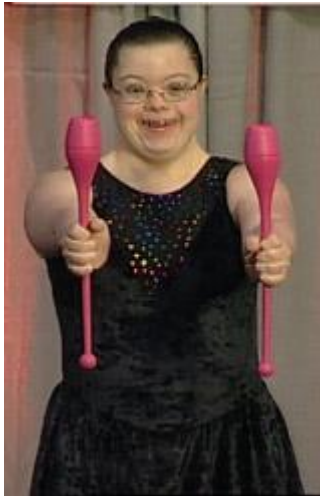




Labutları başından tutmak



Labutları boynundan tutmak





Labutları gövdeden tutmak



Labutlar ellerinde belde tutmak.



Labutları yanlış tutma biçimleri





## Labut Becerileri

Aşağıdaki labut beceri çeşitleri gösterilecektir:

- Salınımlar
- Vurmalar
- Küçük Direler
- Fırlatmalar ve Yakalamalar

## Salınımlar

- Salınımlar, kolu düz tutarak omuzdan yapılmalıdır.
- Kollar, labutların bir uzantısı olarak düzlemde olmalıdır.

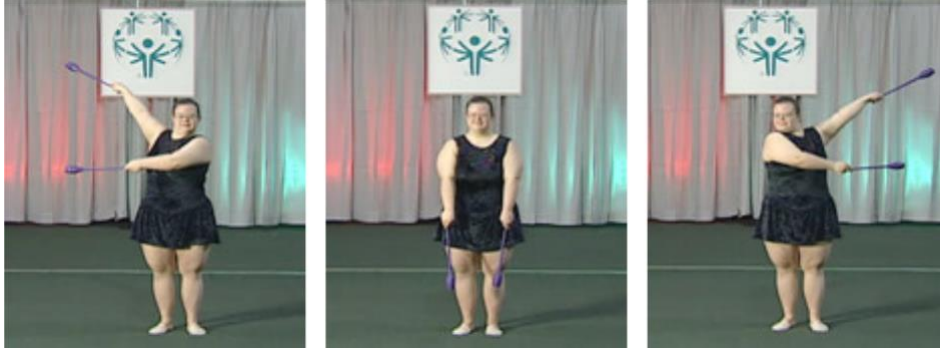


- Sağ ve sol elinizle ayrı ayrı ve sonra iki elinizle birlikte pratik yapın.





### Yanlara salınımlar



### Öne ve Geri salınımlar



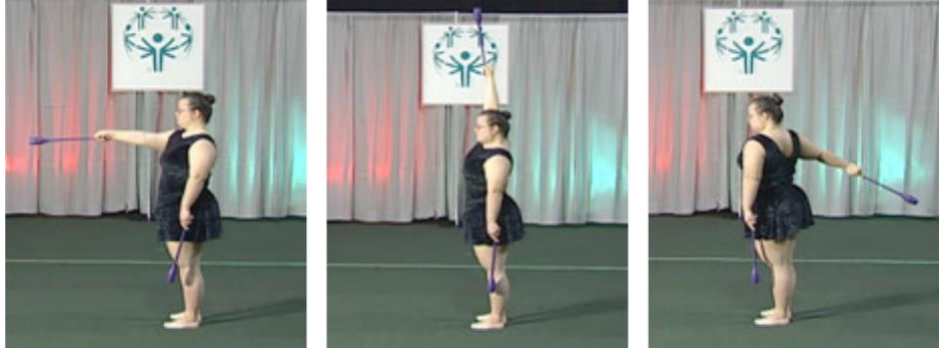
- Ön ve arka salınımlar, sagittal daireler ve atmalara hazırlık olarak önemlidir.
- Labutlar kolların bir uzantısı olacak şekilde kollar düz kalmalıdır.
- Salınımlar belli düzlemde yapılmalıdır. Bir duvarın yanında ayakta pratik yapın.

### Ön düzlemde daireler



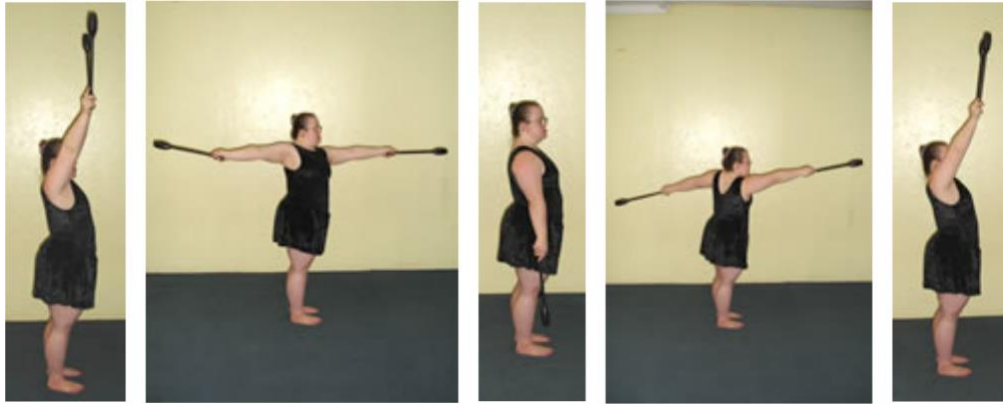


### Geriyeye doğru sagittal daire



- Sporcu, labutu kolun bir uzantısı olarak düz tutarak, kolu sagittal düzlemde geriyeye doğru çevirir.
- Kol, kulağa ve kalçaya yakın geçmelidir.

### Ters kol daire



- Dört kontrol noktasıyla ilk olarak ters kol daireyi uygulayın:
  - Her iki kolu da başınızın üzerine uzatın.
  - Sol kolu omuz hizasında öne doğru ve sağ kolu omuz hizasında arkaya doğru hareket ettirin.
  - Her iki kol kalçadan aşağı doğru uzatılana kadar daireye devam edin.
  - Sağ kolu omuz hizasında öne doğru ve sol kolu omuz hizasında arkaya doğru hareket ettirin.
  - Her iki kol yukarı doğru uzatılınca kadar daireye devam edin.
- Daha sonra, kontrol noktaları yukarıda ve kalçaların altında olacak şekilde kollarla ters yapılan daireleri ikiye bölün.
- Son olarak, ters kollarla tam daireyi uygulayın. Kolların tamamen uzatılmış olduğundan ve düzlemde hareket ettiğinden emin olun.





### Değirmen



- 
- Bir kolu yukarı, diğer kolu kalçalardan aşağı doğru uzatın.
- Aynı anda hareket ettirerek kolları daire içine alın.
- Kollar, bir labuttan diğerine düz bir çizgi ile 180 ° ayrı kalmalıdır.



- Değirmen hareketini, ters kol çemberi gibi, çeyrek ve yarımlarda çalışın.

**Special Olympics Rhythmic Gymnastics Coaching Guide**  
**Teaching Rhythmic Gymnastics Skills**



**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Salınımlar**

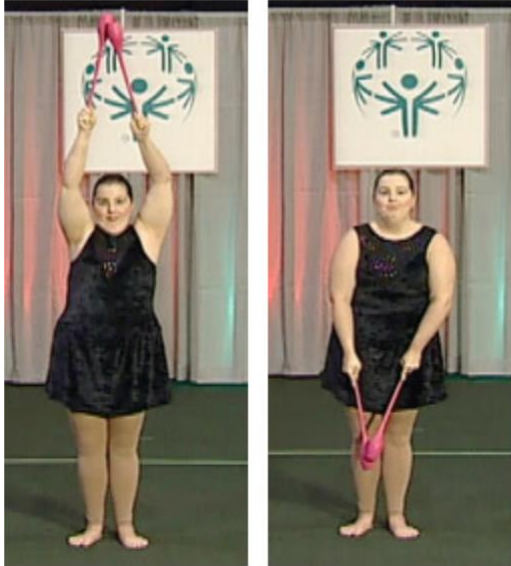
<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Labutlar düzlemde sallanmıyor.	Düzlemini düzeltmek için sporcunun bir duvarın yanında durmasını sağlayın. Sporcunun kollarının düz olduğundan emin olun. Sagittal düzlemde herhangi bir salınımda, sporcunun kolunun kulağa ve kalçaya yakın geçtiğinden emin olun.
Sporcu, labutları kol çizgisinin dışında tutar.	Sporcunun sopaları daha sıkı tutmasını ve bileklerini düz tutmasını sağlayın.
Sporcu kolları büküyor	Sporcunun tü salınımları omuzlarından yapmasını sağlayın. Sporcu farkı hissedene kadar kolları doğrultma ve bükme alıştırmaları yapın.



### **Vurmalar**

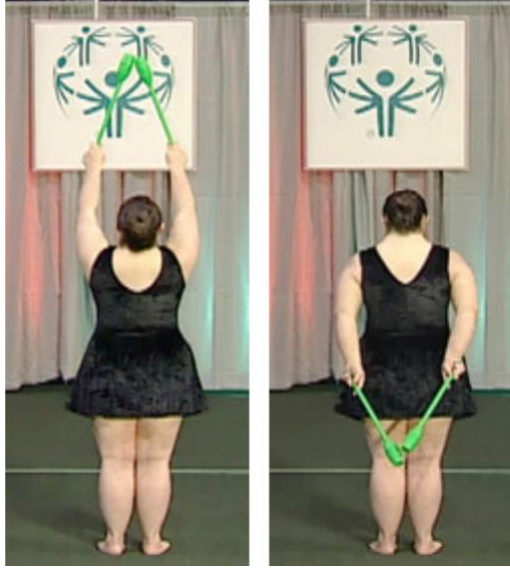
- Vurmalar, salınımın bir parçasıdır. Salınımlar, kolları düz tutarak omuzdan yapılmalıdır. Bilekler vuruşları başlatır.
- Labutlar kolların bir uzantısı olarak belirli düzlemde olmalıdır.
- Zemine vurarak farklı ritimlerde yapılabilir.

### **Yüksek ve alçak vurmalar**





**Arkada geride vurmalar**



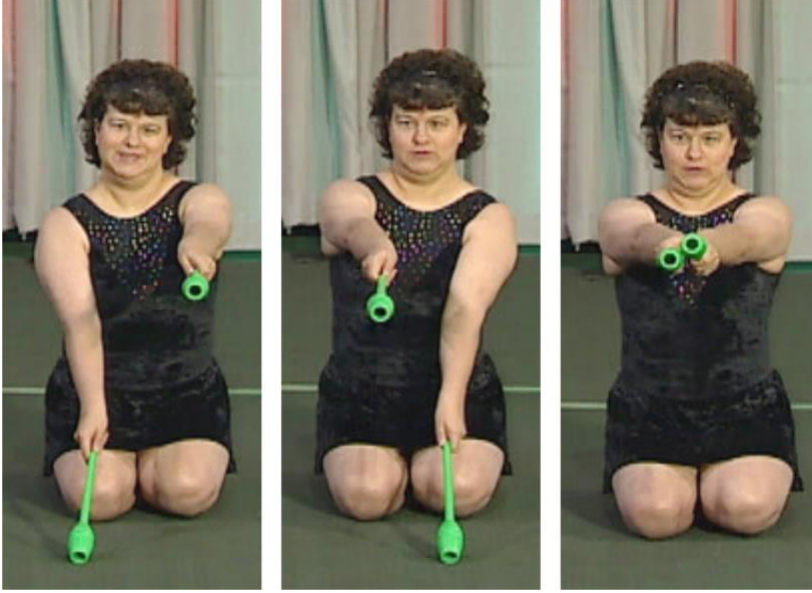
**Bir bacağıın altında vurmalar**





**Dizüstü oturuş**

- Ritimle yere vurmak



**Labutları yerde yuvarlamak**





**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Vurmalar**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Sporcu, labutları kollarının dışında tutar ve birbirine vuramaz.	Sporcunun labutları daha sıkı ve bileklerini düz tutmasını sağlayın.
Sporcu kollarını büküyorsa	Sporcunun tüm salınımları omuzlarından yapmasını sağlayın. Sporcu farkı hissedene kadar kolları doğrultma ve bükme alıştırmaları yapın.



### **Küçük Daireler**

- Kol uzatılmış olarak bilekten küçük daireler çizilmelidir.
- Labutların, serbestçe dönebilmesi için gevşek bir şekilde tutulmalıdır.
- Sağ ve sol ellerle ayrı ayrı ve sonra birlikte pratik yapın.
- Küçük daireleri ve 8 figürlerini öğrenirken, sadece bir daire yapın ve durun. Sporcu kolayca bir tur döndürebildiğinde, sürekli dairelere veya 8 şekline başlayın.

### **Kolun üstünde ve altında yatay daireler**



- Kolun üzerindeki yatay dairelerde, labutu gevşek bir şekilde tutun, böylece daire düzlemde kalacaktır.



- Kolun altındaki yatay dairelerde, labutu gevşek bir şekilde tutun, böylece labut dirseğe çarpmadan kola mümkün olduğunca yakın bir düzlemde daire çizecektir



- Kolun altındaki yatay daireleri uygulamanın iyi bir yolu, labutu gevşek bir şekilde tutarak yere yaklaştırarak çalışmaktır.





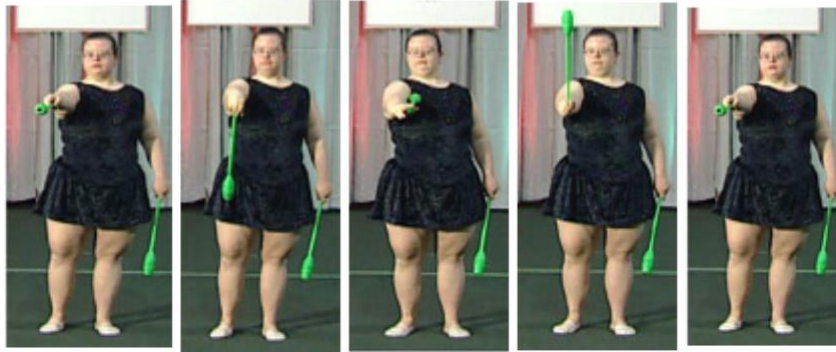
### Yatayda 8 figürleri

- İlk önce kolun üzerinden bir daire çizin ve durun. Ardından kolun altına bir daire çizip durun.
- Bir kez kolun üzerinden, bir kez kolun altından olmak üzere sürekli daireler çizin
- Son olarak, 8 şeklini durmadan defalarca tekrarlayın.
- 8 şeklini her iki elinizle hem içe hem de dışa doğru uygulayın. Bu, yatay değirmenlere doğru bir ilerlemedir.

### Yatay Değirmenler



### Kolon içinde ve dışında dikey daireler



- Önce kolun içinde bir daire çalışın ve durun. Ardından kolun dışına bir daire çalışın ve durun.
- Sürekli olarak kolun içinden ve dışında daire çizin ve durun.
- Son olarak, dikey daireleri durmadan defalarca tekrarlayın.
- Dikey daireler, dikey değirmenlere doğru bir ilerlemedir.





**Dikey 8 şekli**

**Dikey Değirmenler**



**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Küçük Daireler**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Labutlar daire çizmez.	Sporcunun labutları gevşek bir şekilde tutmasını sağlayın. Uzun bir çorabın içine bir tenis topu koyun ve sporcunun daireleri ve 8 şeklini çalıştırmasını sağlayın.
Labutlar belirli düzlemde daire çizmez.	Sporcunun labutları gevşek bir şekilde tutmasını sağlayın.
Sporcu labutlarla kollarına vurur.	Sporcunun dirseklerini uzatmasını ancak kilitlememesini sağlayın.



## **Fırlatmalar**

- Fırlatmalar bir salınımla başlar. Salınımlar, kolları düz tutarak omuzdan yapılmalıdır.
- Labut kendi başına dönecektir çünkü bir ucu diğerinden daha ağırdır. Labutu döndürmek için sporcunun bileğine hafifçe vurmasına gerek yoktur.
- Sporcu, 360 ° dönüşle fırlatmayı denemeden önce, 180 ° dönüşle fırlatmaları kontrol edebilmelidir.
- Sporcu kolu uzatılmış olarak labutu yakalamalı ve sonra aşağı indirmeye devam etmelidir.
- Atışları sağ ve sol elinizle çalışın.

### **180 ° döndürerek fırlatma**





**360 ° döndürerek fırlatma**



**Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi**  
**Ritmik Jimnastik Becerileri Öğretme**

**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı –**  
**Fırlatmalar**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Fırlatma yanlış yere gidiyor.	Sporcunun kolunu düz tuttuğundan ve eli sopanın gitmesi gereken yönü göstererek bıraktığından emin olun. Kolun düzlemde sallandığından emin olun. Serbest bırakıldığında, avuç içi aşağı dönük olmalı ve sporcu başparmağı ile işaret parmağı arasında bir V görebilmelidir.
Sporcu, labutları bükülmüş kolları ile yakalar.	Sporcuya labutu bıraktıktan sonra kollarını uzatmasını ve kolları hala açıkken tutmasını öğretin.
Labutlar havada çok hızlı dönüyor.	Sporcu labutları serbest bıraktığında bileklerini düz tutsun.
Labutlar havada çok fazla dönüyor.	Sporcunun labutları daha aşağı atmasını ve bıraktığında bileklerini düz tutmasını sağlayın. Sporcu, labutları bırakmadan önce kol sallamayı yavaşlatsın.
Sporcu, labutların yanlış tarafını yakalar.	Sporcuya, labutun doğru sayıda dönüş yapması için atışın yüksekliğini ayarlamasını sağlayın.
Atış doğru ancak sporcu labutu yakalamada sorun yaşıyor	Sporcuya yakalamada labuta bakmasını hatırlatın.



## **Kurdele**

### **Genel Kurdele Tekniği**

- Büyük kurdele desenleri omuzlardan yapılır ve düz olmalıdır.
- Küçük kurdele desenleri bileklerden yapılır.
- Serbest kol her zaman tanımlanmış bir pozisyonda tutulmalıdır.
- Kurdele ile yapılan desenler, belirtilen durumlar dışında zemine temas etmemelidir.
- Kurdele her zaman hareket etmelidir, asla yerde sabit durmamalıdır.
- Tüm desenleri sağ ve sol elinizle çalışın.
- Kurdelenin durmasına izin vermeden desenden desene geçme veya elden ele geçiş yapma alıştırmaları yapın.

### **Kurdele Çubuğu Nasıl Tutulur**

Kurdele çubuğunu tutmanın doğru ve yanlış biçimleri





## **Kurdele Becerileri**

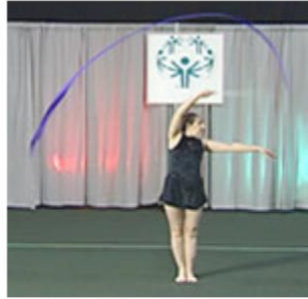
Aşağıdaki kurdele becerileri gösterilecek:

- Salınımlar
- Büyük daireler
- 8 şekli
- Spiraller
- Yılanlar
- Kurdele ile lokomotor hareketleri

## **Salınımlar**

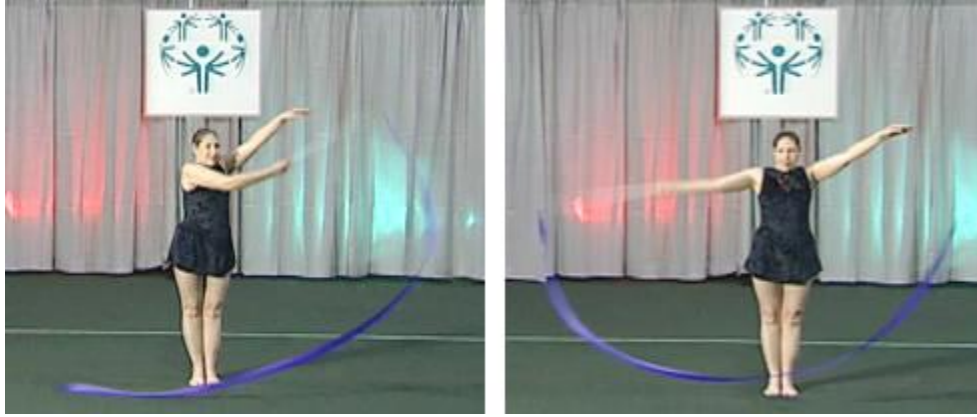
- Salınımlar, kolu düz tutarak omuzdan yapılmalıdır.
- Kurdele belirli bir düzlemde olmalı
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.

## **Baş üzeri yanlara salınım**





**Yanlara alçak salınım**



**Öne ve Geri sagittal salınım**



**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Salınımlar**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Şerit düzlem dışı salınıyor	Kurdelenin düzlemi düzeltmek için sporcunun bir duvarın yanında durmasını sağlayın.
Omuz yerine dirsekten salınım yapılır.	Sporcunun tüm kolu omuzdan hareket ettirmesini sağlayın.
Kurdele ses çıkarıyor.	Sporcunun kolunu daha akıcı bir şekilde sallamasını sağlayın.



### **Büyük Daireler**

- Kol düz tutularak omuzdan büyük daireler çizilmelidir.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.
- Kurdele düz olmalı. Sporcu, daireleri düzlemde tutmak için bir duvarın yanında durabilir.



### **Ön düzlemde büyük daire**

- Daireleri saat yönünde ve saat yönünün tersine uygulayın.
- Kurdeleyi ön düzlemde tutmayı öğrenmek için duvara bakma alıştırmaları yapın.







**Sagital düzlemde büyük daireler**

- Kol düz durmalı, kulağa ve sagital daire üzerinde kalçaya yakın geçmelidir.
- Daireleri saat yönünde ve saat yönünün tersine uygulayın.



**WATCH  
VIDEO 1**



**Baş üzerinde büyük daireler**

- Kurdeleye dolaşmamak için kolu uzatın ve daireleri olabildiğince geniş yapın.



**WATCH  
VIDEO 2**



**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Büyük Daireler**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Kurdele daireleri düzlemin dışında	<p>Kurdele düzlemi düzeltmek için sporcunun bir duvarın yanında durmasını sağlayın (ön ve sagittal düzlemler).</p> <p>Sporcunun, özellikle sırtında olmak üzere tüm daire boyunca düz bir kola sahip olduğundan emin olun. Kol kulağa ve kalçaya yakın geçmelidir (sagittal düzlem).</p>
Omuz yerine dirsekten büyük daireler yapılır.	Sporcunun tüm kolu omuzdan hareket ettirmesini sağlayın.
Kurdele ses çıkarıyor.	Sporcunun kolunu daha akıcı bir şekilde sallamasını sağlayın.



### 8 Şekli

- 8 şekli, büyük daireler gibi omuzdan yapılmalıdır.

Sporcunun sağ elinde kurdele çubuğu olduğunda:

Sporcu vücudun sağ tarafında geniş sagittal daire yaptığında sağ kol düz durmalı, sağ bacağına ve sağ kulağına yakın olmalıdır.

Sporcu, sol taraftaki daireyi yapmak için vücudunun üzerinden kurdeleyi geçirirken sağ kol hafifçe bükülür.




- Sağ ve sol ellerle pratik yapın



**Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi**  
**Ritmik Jimnastik Becerileri Öğretme**

**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – 8 Şekli**



Hata	Düzeltilme
8' şekli çok geniş.	Sporcunun kolu her iki tarafta vücuduna daha yakın bir şekilde daire içine almasını sağlayın.
Kurdele sporcuya dokunuyor.	Sporcunun kolunu uzatmasını ve kurdeleyi daha büyük, daha enerjik desenlerle sallamasını sağlayın.
Sporcu kollarını büküyor.	Sporcunun tüm kolunu omuzundan kullanmasını sağlayın.
Sporcu 8 Şekilini tamamını tamamlamaz.	Sporcunun vücudunun her iki yanında tam bir daire çizmesini sağlayın. Sporcunun sadece çubuğu değil, kolu ve tüm kurdleyi hareket ettirdiğinden emin olun.
Sporcu 8 Şekilini yapamaz veya sürekli hareketini sürdürmez.	Sporcunun arkasında durun ve onu 8 hareketi boyunca yönlendirin.



## Yılanlar

- Yılanlar kol uzatılmış olarak bilekten yapılmalıdır.
- Kurdelenin uzunluğuna bağlı olarak, desen üç ila altı yılan göstermelidir.
- Kurdele zemine temas etmemelidir.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.

### Arkaya doğru yatay yılanlar



- Kurdeleyi yukarı ve arkaya doğru sallayın.  
Kolu arkaya doğru uzatarak, çubuğu belirli bir açıyla aşağı doğru tutun ve bilekten bir yandan diğer yana hareket ettirmeye başlayın.
- Kurdele çubuğa dolanırsa, çubuğun ucunu daha aşağıya doğru çevirin.
- Yılanları vücudun önüne doğru hareket ettirmek için kolu öne doğru indirerek yılanları devam ettirin.
- Serbest kol belirli pozisyonda göstermelidir.

### Önde yatay yılanlar





**Vertical snakes**





**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Yılanlar**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Kurdelenin ucu zemine (Dikey) temas eder.	Sporcunun kolunu daha yükseğe tutmasını ve bileğini daha hızlı döndürmesini sağlayın. Daha kısa bir kurdele ile pratik yapın.
Desen bilek yerine dirsekten yapılır (Yatay ve Dikey).	Sporcunun, bileği yan yana veya yukarı aşağı hareket ederken dirseğinin sabit kaldığından emin olmak için diğer elini tutup dirseğinin altına yerleştirmesini sağlayın. Sporcunun kolunu uzatmasını ve bileğini bir yandan diğer yana hareket ettirmesini sağlayın.
Model oluşturulmaz veya sürekli olarak gerçekleştirilmez (Yatay ve Dikey).	Sporcunun bileğini yukarı ve aşağı hareket ettirmesini sağlayın. Daha kısa bir kurdele ile pratik yapın.
Yılanların boyutu eşit değildir (Yatay ve Dikey).	Sporcunun bileğini yukarı ve aşağı hareket ettirmesini sağlayın. Daha kısa bir kurdele ile pratik yapın.
Kurdele çubuğun içinde dolaşüyor (arkada).	Sporcunun kolunu uzatmasını ve çubuğun ucunu belirli bir açıyla aşağıya doğru çevirmesini sağlayın. Daha kısa bir kurdele ile pratik yapın.
Kurdele çubuğa dolanır (Vücudun önünde aşağı doğru hareket eder).	Sporcunun dirseğini, sonra bileğini ve ardından kurdele çubuğunu yönlendirmesini sağlayın.



### **Spiraller**

- Kol uzatılmış biçimde tutularak bilekten spiral yapılmalıdır.
- Kurdelenin uzunluğuna bağlı olarak, desen üç ila altı spiral göstermelidir.
- Kurdele zemine temas etmemelidir.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.

### **Önde Spiraller**



### **Yanda spiraller (kol çaprazlanmış)**







**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Spiraller**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Kurdelenin ucu yere değiyor.	Sporcunun kolunu daha yüksekte tutmasını ve bileğini daha hızlı döndürmesini sağlayın. Daha kısa bir kurdele ile pratik yapın.
Desen bilek yerine dirsekten yapılır.	Sporcunun, bileği dönerken dirseğinin sabit kaldığından emin olmak için diğer elini tutup dirseğinin altına yerleştirmesini sağlayın.
Model sürekli olarak oluşturulmaz veya gerçekleştirilmez.	Sporcunun bileğini çevreleyerek alıştırma yapmasını sağlayın. Daha kısa bir kurdele ile pratik yapın.
Spirallerin boyutu eşit değil.	Sporcunun bileğini çevreleyerek alıştırma yapmasını sağlayın. Daha kısa bir kurdele ile pratik yapın.



## **Kurdele ile Lokomotor Hareketler**

### **Arkada yapılan yatay yılanlarla yürüme**

- Sporcu, arkasından yatay yılanlar yaparken zeminde ileri doğru yürür.
- Sporcu şerit desenini sürekli olarak iyi yapabildiğinde, atlama ve koşma gibi diğer lokomotor hareketlerini deneyin.



### **Önde büyük daireler ile Chassé (Şase)**

- Sporcu, kurdeleyle önde büyük daireler çizerken zeminde yanlara doğru şase yapar
- Kurdele daireleri düzlemde kalmalıdır



### **Spirallerle geriye doğru yürüme**

- Sporcu, kurdele ile spiraller gerçekleştirirken zeminde geriye doğru yürür.





**Hatalar ve Düzeltmeler Kartı – Kurdele ile Lokomotor Hareketler**

<b>Hata</b>	<b>Düzeltilme</b>
Kurdele deseni gösterilmiyor.	Sporcunun önce sadece kurdele ile desen alıştırmayı yapmasını sağlayın ve ardından lokomotor hareketini ekleyin. Kurdele desenlerine yönelik belirli düzeltmeler için yukarıdaki tablolara bakın.
Lokomotor hareketi yanlış.	Sporcunun önce lokomotor hareketi yapmasını sağlayın ve ardından kurdeleyi ekleyin.



### **Kurdele ile Kombinasyonlar**

- Sporcular, kurdelenin hareketini durdurmadan bir kurdele modelinden diğerine akıcı bir şekilde hareket etmeyi öğrenmelidir.
- Büyük ve küçük kurdele desenlerini içeren kombinasyonlar, sporcuya iki tekniği birleştirerek büyük desenlerde omuzdan, küçük desenlerde bilekten hareket etmeyi öğretir.
- Sporcular, kurdele desenini bozmadan kurdele çubuğunu bir elden diğerine geçirmeyi öğrenmelidir.
- Sporcu, desen değiştirirken veya el değiştirirken kurdelenin durmasını veya zemine dokunmasını önlemelidir.
- Sporcu, sağ ve sol elleriyle desen kombinasyonlarını uygulamalıdır.

### **Kurdeleyi yukarı sallayın ve önde yatay yılanlar yapın**

- Sporcu, kolu uzatılmış ve omuzdan hareket ettirerek kurdeleyi yukarı ve arkaya doğru sallar.
- Dirsekle öne çıkan sporcu, kurdeleyle yatay yılanlar yaparken kolu vücudun önünde aşağı doğru hareket ettirir.



### **Kurdeleyi başınızın üzerine sallayın ve önde dikey yılanlar yapın**

- Sporcunun, kolların yanlara doğru uzatılmasıyla başlayarak, kurdele bir baş üstü sallanır. Bu desen omuzdan yapılır.
- Kolunu vücudun önünde hareket ettiren sporcu dikey yılanlar yapar. Bu desen bilekten yapılır.
- Kurdele, kombinasyon sırasında her zaman hareket etmelidir.
- Aşağıdaki karmaşık kombinasyona ulaşmak için bu kombinasyonu sağ ve sol elinizle uygulayın.





**Cross one arm over and do spirals on the side to a large frontal circle Bir kolu çaprazlayın ve yandan öne doğru büyük bir daire ile spiraller yapın**

- Kurdele çubuğunu sağ elinde tutarken, sağ kol vücudun önünde çapraz şekilde tutularak, sporcu yandan spiraller gerçekleştirir.
- İlk önce kurdeleyi aşağı sallayan sporcu, kurdele ile saat yönünün tersine büyük bir ön daire gerçekleştirir.
- Sporcu kurdele deseninde yetkin olduğunda, spiraller sırasında ileri doğru yürüebilir ve kurdele ile yapılan büyük daireler üzerinden adım atabilir veya kedi sıçraması yapabilir.



**Karmaşık kombinasyon**

Kurdeleyi başınızın üzerinde sallayın ve önde dikey yılanlar yapın, parmak ucunda bir dönüş ekleyin ve kurdele çubuğunu arka ele değiştirin. (Kombinasyonu sol el ile tekrarlayın.)

- Bu kombinasyon, sporcunun iki eliyle çalışmasının yanı sıra farklı teknikler kullanarak kurdele desenleri yapmasını gerektirir.
- Kurdele, tüm kombinasyon boyunca hareket etmeye devam etmelidir.





## **Grup**

Sporcular Ritmik Jimnastik Grubunda yarışsın ya da yarışmasın, grup egzersizlerinin birçok faydası vardır:

- Sporcular takım olarak birlikte çalışmayı öğrenirler.
- Sporcular grup içinde liderlik sorumluluklarını üstlenirler.
- Sporcular el aletini başka bir sporcuya veya antrenöre atmayı, zıplatmayı ve yuvarlamayı öğrenirler.
- Sporcular ile aktivitelere ebeveynler, kardeşler ve arkadaşlar katılabilir.
- Grup aktiviteleri eğlencelidir!

El aleti olsun veya olmasın, sporcular aşağıdaki unsurları gerçekleştirmeyi öğrenirler:

- Düzenlemeler

Sporcular, grubun tüm üyeleri arasında öngörülen ilişkiyi sürdürmeyi öğrenerek düz çizgiler gibi belirli oluşumlarda hareketleri gerçekleştirirler.

- Senkronizasyon.

Sporcular, hepbirlikte aynı anda hareket eden senkronize hareketler yaparlar.

- Sıralama

Sporcular hareketleri sırayla yaparlar.

- Partnerle

Sporcular bir partnerle hareket ederler: el ele tutuşurlar, bir ekipmanı paylaşırlar veya sadece birlikte hareket ederler.

- Aparat değişimi

Sporcular bir veya iki el aletini bir partnerle değiştirirler.

Aşağıda her birinin örneklerini bulacaksınız. Yaratıcı olun, grup aktiviteleri oluşturun ve sporcuları da aynısını yapmaya teşvik edin. Unutmayın - iyi vücut ve sporcunun tekniği grup aktiviteleri sırasında önemlidir.



## Grup Aktivitelerinin Düzenlenmesi

### Bir çizgi üzerinde yürüme



- Birkaç sporcunun bir sırada yan yana durmasını sağlayın.
- Grup olarak sıraya giren sporcular dört adım ileri doğru yürür, durur ve sağa çeyrek dönüş yapar.
- Sporcular bir çizgi üzerinde birbiri ardına dört adım ileri doğru yürür, durur ve sağa doğru çeyrek dönüş yapar.
- Sporcular bir çizgi üzerinde yan yana dört adım ileri doğru yürürler, dururlar ve sağa doğru çeyrek dönüş yaparlar.
- Sporcular bir çizgi üzerinde birbiri ardına dört adım ileri yürürler, dururlar ve orijinal pozisyonlarına dönmek için sağa çeyrek dönüş yaparlar.
- Egzersizin zorluğunu arttırmak için tüm sporcuların aynı anda aynı ayak üzerine basmasını sağlayın.
- Bu düzen herhangi bir lokomotor becerisiyle yapılabilir.

### Yıldız oluşturma





## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi

### Ritmik Jimnastik Becerileri Öğretme

- Bir grup sporcu çemberin ortasında sağ elleriyle birlikte bir çember şeklinde durur. Sol kol, dairenin dışına uzatılmıştır.
- Sporcular çemberin etrafında ilerler. Röleve’de yürüme pratiği yapmak için iyi bir zamandır.
- Sol eller ortada olacak şekilde dairenin etrafında ters dönün ve yürüyün.

#### Top ile Yıldız oluşturma



- Sporcular, çemberin ortasındaki ellerinde bir topu tutarak yıldız oluşumunu gerçekleştirirler.





## Senkronizasyon Grup Aktiviteleri

### Arabesk denge



- Sporcular bir sıra halinde yan yana dururlar.
- Tüm sporcular aynı anda aynı ayak üzerinde öne çıkar ve diğer ayağını arkaya doğru işaret eder.
- Tüm sporcular aynı anda arkadaki bacağı arabesk olacak şekilde kaldırırılar.
- Tüm sporcular aynı anda ayağını kapatır.
- Kol hareketleri de senkron olarak yapılmalıdır.

### Top ile Arabesk Denge



- Sporcular bir top tutarak arabesk dengeyi gerçekleştirirler.



**Sıçrama sırasında çemberi çevirerek döndürme**



- Sporcular bir sıra halinde yan yana dururlar.
- Sporcular aynı anda 180 ° döndürerek yaparlar.
- Sporcular çemberin içinden atlar ve aynı zamanda çemberi yukarı kaldırırılar.



## Group Activities in Sequence

### Parmak ucu dönüş

- Sporcular bir sıra halinde yan yana dururlar.
- Çizginin sonundaki ilk sporcu sessizce bir dönüş yapar.
- Bir sonraki sporcu ve her seferinde bir sporcu olmak üzere çizgide devam ederek sessizce dönüş yaparlar.



### Çember ile parmak ucunda yarım dönüş

- Sırayla, sporcular çemberi yukarı doğru kaldırırken 180 ° parmak ucunda dönüş yaparlar.





## **Partner ile Grup Faaliyetleri**

### **Partner ile Chassé (Şase)**

- Yanlara

İki sporcu yüz yüze döner ve el ele tutuşur.

Sporcular yana doğru şase yapar, durur ve diğer yönde yana doğru şase yaparak başlangıç pozisyonlarına geri dönerler.

- Daire içinde

İki sporcu yüz yüze döner ve el ele tutuşur.

Sporcular çemberin etrafında yana doğru şase yapar, durur ve diğer yöndeki çember etrafında yana doğru şase yapar.

- Çember ile yanlara

Her bir sporcu çemberin kenarını tutarak karşı karşıya gelir ve şaseleri yanlara veya daire şeklinde yaparlar.





### Partnerle karşılıklı Chainé dönüşü

İki sporcu karşılıklı durur

- Her sporcu sağa doğru chaine dönüşü yapar ve bu onları birbirinden uzaklaştırır.
- Her sporcu, sola doğru chaine dönüş yapar, bu da onları başlangıç pozisyonunda bitirmek için birlikte geri hareket ettirir.



### Bir köprünü altında yürüme

- Sporcular el ele tutuşarak yan yana sıraya girerler.
- Hattın bir ucundaki iki sporeu bir köprü yapmak için kollarını kaldırır.
- Çizginin diğer ucundaki sporcu, sporcuları köprünü altından geçirek orijinal çizgiye geri döner.





## Alet Değişimi ile Grup Aktiviteleri

### Çemberi yuvarlama



- Çemberi iyi bir teknikle yuvarlayın. Parmaklarınız ileriye gösterecek şekilde iki elinizi çemberin üzerine yerleştirin. Çemberi ileriye doğru itmek için kolları yuvarlama yönünde uzatın.
- İlk önce, bir çember ile değişim alıştırmaları yapın.



- Sporcular bir çemberi başarıyla değiştirebildiklerinde, değişimi iki çemberle çalışın.





### Çember fırlatma



- Çemberi iyi bir teknikle fırlatın - fırlatma yönünü gösteren düz bir kol.
- Çemberi bir veya iki elinizle yakalayın.
- İlk önce, bir çember ile değişim alıştırmaları yapın.



Sporcular bir çemberi başarıyla değiştirebildiklerinde, değişimi iki çemberle çalışın.





### Top Yuvarlama



- İki sporcu birbirine bakacak şekilde bacaklar açık uzun oturuşta oturur. Sporcular topu ileri geri yuvarlar.

### Top atmak



- Topu iyi bir teknikle atın
- Topu bir veya iki elle yakala.
- İlk önce, bir topa değişim alıştırmaları yapın.
- Sporcular bir topu başarıyla değiştirebildiklerinde, değişimi iki topa uygulayın.

### Top fırlatmak



- Topu iyi bir teknikle fırlatın - fırlatma yönünü gösteren düz bir kol.
- Topu bir veya iki elle yakala.
- İlk önce, bir topa değişim alıştırmaları yapın.





Sporcular bir topu başarıyla değiştirebildiklerinde, değişimi iki topla uygulayın.

### Grupla Top yuvarlamak



- Arka arkaya sıralanmış pozisyonunda duran sporcular, bir çizgi oluştururlar.
- Çizginin önündeki sporcu, topu sporcuların bacaklarından geriye doğru yuvarlar.
- Çizginin arkasındaki sporcu topu yakalar ve çizginin önüne doğru yürür.
- Her sporcu çizginin önünde yer alana kadar egzersizi tekrarlayın.



## **Oturarak Aktiviteler**

Tekerlekli sandalye kullanan veya hareket kabiliyeti kısıtlı olan sporcular ritmik cimnastiğe rahatlıkla katılabilirler. Yarışma için, Özel Olimpiyatlar bu sporcular için oturarak rutinler sağlar. Aşağıda, oturan sporcular için her aletle ilgili çeşitli beceriler bulunmaktadır. Sporcunun kolayca kullanabileceği doğru boyutta aleti bulmayı unutmayın.

## **İp**

### **Katlanmış ipin ortasını tutan rotasyonlar**



### **ikiye katlanmış bir ipi döndürme**



### **İkiye katlanmış bir ip çevirme**





**Boynun arkasına ikiye katlanmış ipi yerleştirme**



**WATCH  
VIDEO 1**

**Çember**

**Sagital düzlemde döndürme**



**WATCH  
VIDEO 2**

**Ön düzlemde döndürme**



**WATCH  
VIDEO 3**



**Çemberi hafifçe yere vurma**



**Yatay düzlemde salama**





## Top

### Kol üzerinde yuvarlama



### Bacaklarda yuvarlama





**Atma ve Tutma**



**WATCH  
VIDEO 1**



**Kollarla atma ve tutma**



**WATCH  
VIDEO 2**

**Topu bir elden diğerine geçirmek için atma**



**WATCH  
VIDEO 3**



## **Kurdele**

### **Yatay yılanlar**



### **Spiraller**





**Başüstü daireler**



**Yukarı sallarken, önde yatay yılanlar**







## **Değişiklikler ve Uyarlamalar**

Başarı ve güvenlik, Özel Olimpiyatlar eğitimi ve yarışması sırasında önceliklidir. Başarı madalyalar ve diğer dış ödüllerle değil, sporcuların hissettikleri başarı duygusuyla ölçülür. Bu nedenle sporcuların başarıya ulaşması için genellikle ritmik Jimnastik aletlerine adaptasyonlarının sağlanması gerekmektedir. Örneğin, kurdele becerilerinde, sporcunun yarışma için Özel Olimpiyatlar şartnamelerini karşılayan uzun bir kurdele ile öğrenmesi genellikle zordur. Bununla birlikte, aynı beceriler daha kısa bir kurdele ile kolayca gerçekleştirilebilir. Sporcu daha kısa kurdele ile daha yetkin hale geldikçe, kurdelenin uzunluğunu yarışma özelliklerini karşılayacak uzunluğa gelinceye kadar kademeli olarak artırabilirsiniz. Antrenman ancak sporcuların aleti kontrol etmesi durumunda güvenli ve eğlenceli olabilir.

Ayrıca, sporcuların birçok vücut becerisini öğrenmesi zordur ve sporcuların antrenmandaki başarısını sağlamak için bu beceriler parçalara ayrılmalıdır. Örneğin, bir passé pivot önce bir denge olarak ve sonra bir pivot olarak öğretilir. Unutmayın - becerileri parçalara ayırmak ve sporcunun çabasını ödüllendirmek önemlidir!

Müsabaka için, Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları, ekipmanın boyutunu ve rutin gereklilikleri belirtir ve ayrıca bir sporcunun fiziksel engel nedeniyle özel modifikasyonlara ihtiyaç duyması halinde müsabaka yönetimine bildirmek için formlar sağlar.

## **Egzersizleri Değiştirme**

Yaratıcı olun ve tüm sporcuların katılabilmesi için ritmik Jimnastik becerilerini değiştirmenin yollarını bulun. Örneğin, bir kolunu sınırlı kullanan bir sporcu, yalnızca dominant eliyle becerilerini mükemmelleştirebilir. Sporcuyu, bir partnerin yardımıyla, sınırlı bir hareket açıklığıyla veya zayıf kolla becerileri denemeye teşvik edin. Becerinin tekniğinden ödün verilse bile, önemli olan girişimdir!

## **Sporcunun Özel İhtiyaçlarını Karşılama**

Her sporcu farklı ihtiyaçlar, zorluklar, güçlü ve zayıf yönler sunacaktır. Bu özel ihtiyaçları karşılamanın birçok yolu vardır:

Kullanmasını kolaylaştırmak için aleti değiştirin.

Sporcunun dengesini kolaylaştıran spor ayakkabı veya başka ayakkabılar giymesine izin verin.

- İşitme engelli sporcuların ritmi öğrenmek için bir partnerle rutin egzersizler yapmasını sağlayın.
- Görme engelli sporcuya becerileri konusunda rehberlik edin.
- Sporcunun yetenek seviyesi ne olursa olsun ritmik cimnastiği eğlenceli hale getirin.

## **İletişim Yönteminizi Değiştirme**

Sporcular farklı şekilde öğrenirler. Bazıları sesli talimatlara daha iyi yanıt verirken, bazıları görsel ipuçları kullanmayı gerektirir. Bazı sporcular ise, antrenörlerinin egzersiz boyunca rehberlik etmesiyle en iyi şekilde öğrenirler. Her sporcu için hangisinin en iyi olduğunu belirleyene kadar tüm yöntemlerin bir kombinasyonunu deneyin.

## **Ekipmanı Değiştirme**

Sporcuların kullanımını kolaylaştırmak için ritmik Jimnastik aletlerini değiştirmenin birçok yolu vardır.

İp

- Daha kısa bir ip kullanın.
- İpin daha kolay tutulmasını sağlamak için her iki uca iki düğüm atın.

Çember

- Daha büyük veya daha küçük bir çember kullanın.
- Görmeyi kolaylaştırmak için çemberi parlak renklerle bantlayın.



#### Top

- Daha büyük veya daha küçük bir top kullanın.
- Tutmayı kolaylaştırmak için topun havasını hafifçe indirin.

#### Labutlar

- Daha kısa labutlar kullanın.
- Labutların boynunu parlak bir renkle bantlayarak daha kolay görmelerini sağlayın.

#### Kurdele

- Daha kısa kurdele kullanın.
- Tutmayı kolaylaştırmak için şerit çubuğu bantlayın





### **Ritmik Jimnastikte Çapraz Antrenman**

Bir sporda başarının anahtarlarından biri sağlıklı kalmak ve sakatlanmaktan korunmaktır. Yaralanma rehabilitasyonu sonucunda geliştirilen çapraz antrenmanlar artık yaralanmanın önlenmesi için de kullanılmaktadır. Çapraz antrenmalar, belirli bir sporun belirli becerileriyle ilgisi olmayan egzersizlerin yerine geçmesi anlamına gelir. Çoğu sporda, sporcular bazı kasları aşırı kullanırlar; Çapraz antrenman ile kas dengesini koruyabilir ve böylece aşırı kullanımdan kaynaklı yaralanmaları önlemeye yardımcı olabilir.

Ritmik Jimnastik diğer birçok spor dalından daha fazla esneklik gerektirir, bu nedenle sporcuların bu esnekliği kontrol edebilmeleri için kuvvet antrenmanı yapmaları özellikle önemlidir. Ritmik Jimnastik katılımının vücut becerilerinin çoğunu doğru bir şekilde gerçekleştirebilmesi için kor gücü ve stabilitesi gereklidir. Gövde yerleştirme ve hizalama son derece önemlidir.



## **Pilates**

Pilates, ritmik cimnastiği tamamlamak için mükemmel bir çapraz antrenman sistemidir. Aşağıda, değiştirilmiş bir Pilates mat sınıfı verilmiştir. Sporcuların egzersizleri iyi formda yapmaları önemlidir. Biçim ve hizalamanın kötü olduğu birçok tekrar yerine birkaç doğru tekrar yapmak daha faydalıdır. Sporcular bu egzersizlerin ötesine geçtikten sonra, uygun tekniği kullanarak sonraki varyasyonları öğretmek için sertifikalı bir Pilates eğitmeni bulun. Unutmayın - daha sonra hataları düzeltmeye çalışmaktansa, iyi formdaki egzersizleri baştan öğretmek daha kolaydır.



## **The Hundred**



- Sırt üstü yatın. Kolları yanlarda uzatın. Karınları içeri doğru çekin. Başınızı kaldırmın ve karnınıza odaklanın. Kollarla kuvvetli bir şekilde aşağı doğru basın, beş sayım için nefes alın ve beş sayım için nefes verin. Bacakların yerleştirilmesi için iki seçenek aşağıdadır.
- The Hundred uyarlama





- Tabletop pozisyonunda The Hundred



- Öğretme İpucu – Kolları bastırma hareketini öğretmek için sporcunun ellerini tutun.



### Yarım Yuvarlanma



- Bacaklarınız bükülü, ayaklarınız yere düz gelecek şekilde oturun. Ellerinizi hafifçe uyluklarınızın arkasına yerleştirin. Vücudunuzun bir C şeklini alması için karın kaslarınızı içeri ve yukarı doğru alın.





- C şeklini koruyarak,oturma pozisyonuna dönün.



### **Tek Ayak Daireler**

- Dizleriniz bükülü, ayaklarınız yere düz olacak biçimde sırt üstü uzanın. Kollara yanlardan uzatın. Bir bacağınızı göğsünüze doğru düz bir biçimde kaldırın ve uzatın.



- Daireye başlamak için uzatılmış bacağı vücudun üzerinden döndürün. Bacağı bu yönde beş kez daire içine alın.





Daireye ters yönde başlamak için uzatılmış bacağı hafifçe açın. Bacağı bu yönde beş kez daire içine alın.



Sporcuya kalçalarını ve gövdesini sabit tutması için karın kaslarını çalıştırmasını hatırlatın.

- Öğretme İpucu - Daireler sırasında bacağını yönlendirmek için sporcunun ayağını tutun.

### Top gibi yuvarlanmak



- Down Sendromlu ve atlanto- axial dengesizlik teşhisi konmuş sporcular bu egzersizi asla yapmamalıdır.
- Topuklar ve dizler birleşik olacak şekilde sıkı bir top (top) şeklinde oturun. Ayak bileklerini tutun. Ayakları yerden kaldırın ve dengeleyin.





- Roll back onto the shoulders and return to the balanced position. Omuzlara doğru yuvarlanın ve dengeli pozisyona geri dönün dönün.



### Tek Bacak Germe



- Sırt üstü yatın. Her iki dizinizi de göğsünüze doğru bükün. Kafanızı kaldırın. İki elinizi de sağ dizinize koyun (dış el bileğe yakın hareket edebilir) ve sol bacağınızı uzatın. Diğer bacağına geçin. Bu egzersizi ilk öğrendiğinizde, sadece elleri bacadan bacağına değiştirme alıştırmaları yapmanız gerekebilir.



### İleri Sırt Germe







- Bacaklarınızı uzatın ve omuz genişliğinden biraz daha geniş olacak şekilde açarak dik oturun. Kollarınızı öne doğru uzatın.



- İleri doğru uzanın ve oturma pozisyonuna geri dönün.



- Öğretme İpucu - Doğru duruşu göstermek için sporcunun sırtının arkasında bir köpük rulo tutun.



**Saw**





- Bacakları kalça genişliğinden biraz daha geniş olacak şekilde açarak dik oturun. Ayaklarınızı öne doğru esnetin (flex) Kollarınızı yanlara doğru uzatın.



- Sol el ile sağ ayaktaki küçük parmağa doğru uzanarak sağa çevirin.



- Başlangıç pozisyonunuza dönün. Sola uzanarak egzersizi tersine çevirin.



- Öğretme İpucu – Dönme ve uzanma sırasında atletin kalçalarını yerinde tutun. Sporcuya, kalçalarda stabiliteye ulaşmak için karınlarını içeri ve yukarı doğru kaldırmasını hatırlatın.



***Special Olympics***

## **RİTMİK CİMNASTİK ANTRENÖR REHBERİ**

Ritmik Jimnastik Kuralları, Protokol ve Etik



---

## **İçindekiler**

Jimnastik Kurallarını Öğretmek	228
Spor Müsabakası Kuralları	228
Yarışma Düzeyleri	228
Yaş Grupları	228
Aletler	228
Kıyafet	229
Hakem	229
Yarışma Minderi	231
İtiraz Prosedürleri	232
Jimnastik Protokolü ve Etik	233
Antrenman Sırasında	233
Yarışmada	234
Sportmenlik	235
Rekabet Çabası	235
Her Zaman Adil Oyun	235
Antrenörlerin Beklentileri	235
Sporcuların Beklentileri	235
Ritmik Jimnastik Sözlüğü	236



## **Ritmik Jimnastik Kurallarını Öğretmek**

Ritmik Jimnastik kurallarını öğretmek için en iyi zaman antrenman süresidir. Örneğin, sporcular yarışmada gerçekleştirecekleri rutinleri öğrenmelidir. Ritmik Jimnastik kurallarının tam listesi için lütfen Resmi Özel Olimpiyat Spor Kurallarına bakın.

### **Spor Müsabakası Kuralları**

- *FIG (Fédération Internationale Gymnastique) düzenlemeleri, Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarıyla çelişen durumlar haricinde müsabakaları yönetir.*
- Özel Olimpiyatlar etkinlik sırası: ip, çember, top, labutlar, kurdele.

### **Rekabet Düzeyleri**

- Güncel ritmik Jimnastik kuralları ve serileri *Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında* bulunabilir.
- Her seviye için dört seri vardır.
- Dört seriyede aynı seviyede gerçekleştiren sporcular All-Around olarak kabul edilir. All-Around puanı, dört rutinin her birinden alınan puanların toplamıdır. Sporcular All-Around'a yerleştirilmeleri için bir ödül alabilirler.
- Seviye A  
Oturluk yarışan sporcular için seriler  
Erkek ve kadın sporcular katılabilir.
- Seviye B  
Daha düşük seviyeli mobil sporcular için seriler.  
Erkek ve kadın sporcular katılabilir.
- Seviye 1-3  
Zorunlu seriler - Müzik ve koreografi yazılır  
Kadın sporcular katılabilir.
- Seviye 4  
İleri düzey sporcular için isteğe bağlı rutinler - Müzik ve koreografi her sporcu için ayrıdır.  
Kadın sporcular katılabilir.
- Grup  
Dört veya altı sporcudan oluşan gruplar için zorunlu seriler.  
Kadın sporcular katılabilir.

### **Yaş Grupları**

- Yarışmacılar, Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarına göre yaş gruplarına ayrılır: 8-11, 12-15, 16-21, 22-over.
- Adil rekabete izin vermek için bir yaş grubu içinde benzer yeteneklere sahip yeterli sayıda sporcu yoksa yaş grupları bölünmeden birleştirilebilir.

### **Aletler**

- El aletlerinin boyutu için spesifikasyonlar Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında bulunabilir. Bir sporcunun bir engellilik nedeniyle değiştirilmiş ekipman kullanması gerekiyorsa, antrenör (müsabaka yönetimine) Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında bulunabilen Ekipman Modifikasyon Talebi Formunu sunmalıdır. (Daha fazla bilgi için Eğitim ve Yarışma bölümüne bakın).



## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi

### Ritmik Jimnastik Kuralları, Protokol ve Etik

- Müsabaka sırasında, her seri için bir yedek alet yarışmacı sahasına yerleştirilebilir. Sporcu değiştirme aletini kullanırsa bir kesinti yapılacaktır. (Örneğin, seri sırasında kurdele koparsa çubuğa kurdele iliştirilmesi veya seriyi tamamlamak için yedek kurdeleyi kullanırsa sporcu bir kesinti alacaktır).
- Seyircilere, saha dışına çıkması halinde alete dokunmamaları söylenmelidir. Sporcunun aleti almak için yardım etmesi durumunda da ek bir kesinti yapılır.
- Cihaz, Özel Olimpiyatlar spesifikasyonlarını karşıladığından emin olmak için yarışmadan önce ölçülmelidir. Bir seri tamamlandıktan sonra sporcu yarışma alanını terk ederken alet yeniden ölçülebilir.

#### Kıyafet

- Müsabaka kıyafetlerine ilişkin düzenlemeler Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında bulunabilir. Bununla birlikte, kıyafetle ilgili FIG kurallarının Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları güncellemeleri arasında değişmesi gerekirse, sporcular mevcut FIG kurallarını takip edebilir. (Daha fazla bilgi için Eğitim ve Yarışma bölümüne bakın).

#### Hakem

- Her seri, yarışmanın organizasyonuna bağlı olarak bir hakem veya bir jüri heyeti tarafından değerlendirilir.
- Değerlendirme formları ve yönergeleri *Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kurallarında* bulunabilir.
- Hakemler tarafından verilen puan kesindir. İtiraz prosedürleri ile ilgili aşağıdaki bölüme bakın.
- Çizgi hakemleri, saha dışı ihlalleri kaydetmek için müsabaka sahasının zıt köşelerinde konumlandırılmalıdır. Diğer tüm kesintiler, sorumlu hakem veya hakemler tarafından belirlenir.
- Çoğu tarafsız kesinti (sınır dışı, alet, kıyafet vb.) FIG kurallarına uyar. Özel Olimpiyatlara özgü bazı tarafsız kesintiler vardır. Birçok sporcunun hafıza sorunları olduğundan ve seriler sırasında yardıma ihtiyaç duyduğundan, antrenörler gerektiğinde yardım sağlamak için hakemlerin görüşüne göre belirlenen alanlarda durmalarına izin verilir. Fiziksel yardım, sözlü yardım ve jestler için kesinti yapılacaktır.

#### Zorunlu Seriler şu konularda değerlendirilir:

Metnin Doğruluğu

Zorluk (Tanımlanmış Beceriler)

Bağlantılar (Tanımlanan Beceriler hariç serinin tüm bölümleri)

Yer Deseni

Müzik

- Uygulama ve Yükseklik

Uygulama, form (düz bacaklar, sivri uçlu parmaklar, pozisyon, üst gövdenin ekstansiyonu vb.) ve alet hatalarını (düşme, yanlış kullanım, statik vb.) içerir.

Yükseklik, hem vücudun (sıçrayışların yüksekliği, bacakların ve vücudun üst kısmının ekstansiyonu, ayak parmaklarının duruşu vb.) hem de aletin (fırlatışların yüksekliği, salımlarda ekstansiyon vb.) genel yüksekliğini ifade eder.



- Zarafet ve Genel İzlenim

Zarafet, zarif, yumuşak, akıcı kollar, esnek vücut hareketleri ve üst vücudu zarif bir taşıma içerir.

İyi bir genel izlenim, birkaç hata içeren bir performanstır. Jimnastikçi kendine güven dolu olmalı, stil ve duygu ile hareket etmelidir.

İsteğe Bağlı Seriler aşağıdakilere göre değerlendirilir:

- Teknik Değer (Rutindeki Vücut Becerileri)
- Alet Teknik Hareketleri (her alet için gerekli dört teknik hareket)
- Bağlantılar ve alet tekniği
- Müzikalite
- Yer deseni ve alan kullanımı
- Uygulama ve Yükseklik
- Zarafet ve Genel İzlenim

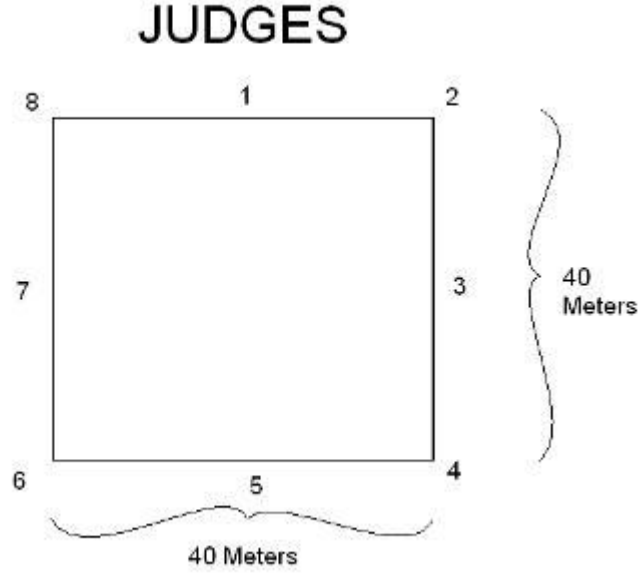
Grup Rutinleri şunlara göre değerlendirilir:

- Zorluk (Tanımlanmış Beceriler ve Düzenlemeler)
- Bağlantılar
- Grubun tekdüzeliği
- Müzik
- Uygulama ve Yükseklik
- Zarafet ve Genel İzlenim
-



### Yarışma Minderi

- The judges will always sit by Side 1 of the competition floor. Athletes should train routines and learn floor patterns accordingly. Hakemler her zaman yarışma minderinin 1. Tarafında oturacaklardır. Sporcular serilerini çalışmalı ve buna göre minderin kalıplarını öğrenmelidir.
- Yarışma minderinin etrafında saat yönünde (sağa doğru) hareket etmek: Kenar 1, Köşe 2, Kenar 3, Köşe 4, Kenar 5, Köşe 6, Kenar 7, Köşe 8.







### **İtiraz Prosedürleri**

İtiraz prosedürleri yarışma kurallarına tabidir ve yarışmadan yarışmaya değişebilir. Yalnızca kural ihlallerine itiraz edilebilir. Hakemler tarafından yapılan resmi çağrılar veya bölünme kararları protesto edilemez. İtiraz yazılımalı, kurallar dahilinde belirli bir ihlali yapıp yapmadığı ve antrenör bu kurala neden uyulmadığını belirtmelidir.

Antrenör, müsabaka için itiraz prosedürlerini öğrenmek için müsabaka öncesinde müsabaka yönetim ekibiyle görüşmelidir. İtiraz süresi zamana duyarlıdır. Antrenörler sporcuları ve müsabaka zaman çizelgesi üzerindeki etkinin farkında olmalıdır.

Yarışma yönetimi ekibinin veya hakemin rolü kuralları uygulamaktır. Bir antrenör olarak, sporcularınıza ve takımınıza karşı göreviniz, Sporcularınız *Resmi Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Kurallarını* yarışmalar sırasında ihlal ettiğini düşündüğünüz herhangi bir eyleme veya olaya itiraz etmektir. İtiraz etmediğiniz için siz ve sporcunuz bir yarışmadan istediğiniz sonucu alamamanız açısından önemlidir. Bir itirazda bulunmak, bir yarışmayı etkileyebilecek ciddi bir konudur.



## **Ritmik Jimnastik Protokol ve Etik**

### **Antrenman Sırasında**

Antrenör şunları yapmalıdır:

- Spor salonunun eğitim için uygun şekilde kurulduğundan emin olmak için erken gelin (minder alanı dağınıklıktan arındırılmış, ekipman iyi durumda, müzik hazır).
- Sporcu kıyafetleri giyerek sporculara iyi bir örnek olun
- Antrenman seansı için genel bir plana ve yararlanılacak beceriler ve öğretim süreçleri hakkında iyi bilgiye sahip olun.  
Disiplini koruyun ve her zaman güvenliğe dikkat edin.
- Bir yaralanma veya acil durumda uygun şekilde tepki vermeye hazır olun.
- Her antrenman seansında tüm sporcularla etkileşim kurun.
- İyi organize edilmiş bir antrenman seansı yürütmek için yeterli yardımcı antrenöre sahip olun.

Antrenörler sporculara şunları yapmaları için talimat vermelidir:

- Pratik yapmak için zamanında gelin.
- Uygun kıyafet giyin.
- Uygulama başladığında çalışmaya hazır olun.
- Tüm talimatları dinleyin.
- Antrenör tarafından kendilerine verilen aletleri veya kendi aletlerinizi kullanın.
- Aleti güvenli ve amacına uygun kullanın.
- Minderdeki diğer Jimnastikçilerin kişisel alanına saygı gösterin.
- Minderden ayrılırken antrenörün iznini alın.
- Antrenörlere saygı gösterin.



## Yarışmada

Antrenör şunları yapmalıdır:

- Tüm giriş formlarını doğru ve zamanında doldurun
- Sporculara yarışmanın yerini ve zamanını söyleyin
- Sporculara yarışma için ne giyeceklerini öğretin
- Yarışma alanına ritmik aletlerini getirin veya sporculara kişisel aletlerini getirmeleri için talimat verin.
- Yarışma alanına müzik (seriler için) getirin; isteğe bağlı seriler için, sporcuya müziğinin fazladan bir kopyasını getirmesini söyleyin
- Yarışma için erken gelin
- Tüm sporcuların doğru şekilde girildiğini belirlemek için Müsabaka Yönetimi ile kontrol edin.
- Yarışma Yönetimini herhangi bir durumdan haberdar edin
- Tüm antrenör toplantılarına katılın
- Gözetiminizdeki sporculardan sorumlu olun
- Resmi görevli sporcuyu çağırdığında sporcunun yarışmaya hazır olduğundan emin olun.
- Sporcularınıza gerekli her türlü yardımı sağlayın ve bunu yaparken belirlenen antrenör alanında kalın.
- Tüm yarışma personeline, görevlilerine ve diğer katılımcılara saygılı olun.
- Pozitif ve hevesli olun ve sportmenliği teşvik edin

Antrenörler sporculara şunları yapmaları için talimat vermelidir:

- Yarışma için zamanında gelin
- Uygun yarışma kıyafetleri giyin
- Antrenör tarafından talimat verilirse kişisel aletlerini getirin
- İsteğe bağlı seriler için fazladan bir müzik kopyası getirin
- Her zaman iyi sportmenlik sergileyin  
Isınma sırasında diğer Jimnastikçilerin minderdeki kişisel alanlarına saygı gösterin.
- Belirlenmiş ısınma ve yarışma alanlarında kalın.
- Alandan ayrılırken antrenörün iznini alın.
- Tüm hakemlere ve yetkililere saygı gösterin
- Tüm kişisel eşyalarınızı ve aparatları belirlenen alanda tutun.
- Yalnızca belirlenmiş alanlarda yiyin ve / veya için.

Antrenörler, ebeveynlere / vasilere ve seyircilere şunları yapmaları için talimat vermelidir:

- Her zaman iyi sportmenlik sergileyin
- Tüm hakemlere ve yetkililere saygı gösterin.
- Belirlenmiş seyirci alanlarında kalın.
- Yarışma sırasında minderin dışına çıkan herhangi bir aleti geri getirmeyin.
- Flaşlı fotoğraf çekmeyin.



## **Sportmenlik**

İyi sportmenlik, hem antrenörlerin hem de sporcuların adil oyun, etik davranış ve dürüstlük taahhüdüdür. Algı ve uygulamada, sportmenlik, cömertlik ve başkaları için içten ilgi ile karakterize edilen nitelikler olarak tanımlanır. Örnek olun. Aşağıda, sporcularınıza sportmenliği nasıl öğreteceğiniz ve antrenörlük yapacağınızla ilgili birkaç odak nokta ve fikri vurguluyoruz

### **Rekabetçi Çaba**

- Her etkinlik sırasında azami çabayı gösterin.
- Becerileri, yarışmada sergilediğiniz gibi aynı yoğunlukta uygulayın.

### **Her Zaman Adil Oyun**

- Her zaman kurallara uyun.
- Her zaman sportmenlik ve adil oyun sergileyin.
- Yetkililerin / hakemlerin kararlarına her zaman saygı gösterin.

### **Antrenörlerin Beklentileri**

- Katılımcıların ve izleyicilerin takip etmesi için daima iyi bir örnek olun.
- Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve sportmenliği ve etiği en önemli öncelikler haline getirmelerini isteyin.

Yetkililerin kararlarına saygı gösterin, etkinliğin kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak davranışlarda bulunmayın.

Rakip antrenörlere, teknik direktörlere, katılımcılara ve taraftarlara saygılı davranın.

Yüksek bir sportmenlik standardı sergileyin.

### **Sporcuların Beklentileri**

- Rakip arkadaşlarınıza saygılı davranın.
- Bir hata yaptıklarında rakipleri cesaretlendirin.
- Yetkililerin kararlarına saygı gösterin ve yarışma kurallarına uyun.
- Özel Olimpiyatları temsil etmenin sorumluluğunu ve ayrıcalığını ciddiyetle kabul edin.
- Kazanmayı kişisel olarak elinizden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlayın.
- Antrenörünüz tarafından belirlenen yüksek sportmenlik standardını yaşayın.
- İyi eğlenceler!

### **Hatırla**

- Daima iyi bir sportmenlik sergileyin.
- Rekabet konusunda olumlu bir tavır takın.
- Katılımınızı ödüllendirin, sadece sonucu değil!



## Ritmik Jimnastik Sözlüğü

Terimler	Tanım
Yükseklik	Hem vücudun (sıçrayışların yüksekliği, bacakların ve üst gövdenin, ayak parmakların uzatılması) hem aparatın (salınımların yüksekliği ve uzamasını) uzatılmasını ifade eder
Arabesk	Bale - Bir bacağın öne veya arkaya uzatılması
Köprü	Vücut pozisyonu - Üst gövdenin arkaya doğru eğimi, geriye doğru bir kavis oluşturma
Destekli yuvarlama	Çember, top – bir veya iki el desteğiyle aparatın yuvarlanması
Tutuş (pozisyon)	Bale - Bir bacak öne veya arkada dizden bükülü, dışa dönük pozisyonda tutulur.
Köprü	Vücut pozisyonu - Sporcu, elleri ve ayakları yerde, karnı yukarı kaldırılmış şekilde kavisli bir pozisyondadır
Denge	Vücut Becerisi - Sporcunun bir pozisyonda hareketsiz kalmasını gerektiren bir hareket. Ya ayak taban üzerinde ya da rölevede olabilir.
Vücut Hizalama	Baş, omuzlar, göğüs kafesi ve pelvis aynı hizada olacak şekilde doğru duruş. Kalça ve omuzlar kare şeklinde olmalıdır.
Vücut becerileri	Dört vücut becerisi kategorisi vardır: Sıçramalar / Atlamalar, Dönüşler / Pivotlar, Dengeler, Esneklik. Bazen akrobatik beceriler eklenir
Vücut dalgası	Tüm vücutta hareket eden dalga benzeri bir hareket. Ön, arka ve yan vücut dalgaları vardır.
Boomerang yuvarlama	Çember - Sporcudan uzaklaşıp geri dönen yuvarlanma, geri dönüşlü bir serbest atış.
Bourrée (Bure)	Bale - Ayak parmaklarının ucunda gerçekleştirilen küçük adımlar.
Kedi sıçraması (pas de chat)	Bale - Bir ayaktan diğerine havada ağırlık aktarımı, dizleri ön duruş pozisyonunda kaldırarak (bükülmüş ve dışa dönük).
Chainé turn (Chainé Dönüşü)	Bale – Parmak uçlarında yükselip üç adımda ilerleyerek dönüş
Chassé (Şase)	Bale - Ayakların havada birbirine kapatıldığı dörtlü bir adım. Öne, yana veya arkaya yapılabilir.
Dolaşım	Dans - Gövdenin eşit derecede bükülmesini sağlayan 360 °'lik bir daire. Sağa veya sola yapılabilir
Zorunlu seri	Yarışma – Önceden belirlenmiş koreografi ve müziğin olduğu bir seri
Kapanma	Vücut pozisyonu - Karın kaslarının içe çekildiği, leğen kemiğinin altına sıkıştırıldığı, dizlerin büküldüğü ve başın vücutla aynı hizada tutularak gövdenin öne doğru bükülmesi
Kor	Vücudun merkezi - gövde ve pelvisi stabilize eden karın kasları, sporcunun uygun vücut dizilimi ile çalışmasını sağlar.
Degagé (Degaje)	Bale – uzatılmış ayağı yerden 45 <sup>0</sup> yukarıda açık bir konuma yönlendirmek. Öne, yana veya arkaya yapılabilir



## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi

### Ritmik Jimnastik Kuralları, Protokol ve Etik

Terim	Tanım
Developpé	Bale - Hareketli bacağın destek ayağının dizine kadar çekildiği ve yavaşça havada açık bir konuma uzatıldığı ve orada gergin bir kontrolle tutulduğu bir hareket. Öne, yana veya arkaya yapılabilir.
Execution (uygulama)	Düz bacaklar, ayak parmak uçları gergin, vücut hizalaması, vücut ve alet becerileri üzerinde iyi bir teknikle becerinin gerçekleştirilme şeklini ifade eder
8 Şekli	Alet - Vücudun sağ tarafında gerçekleştirilen bir sagittal daire ve ardından solda bir sagittal daire, aynı düzlemden arka arkaya gerçekleştirilen iki dairesel hareket.
Esneklik	Vücut Becerisi - Sırt, gövde ve / veya bacakların esnekliğini gerektiren bir hareket.
Çevirme	Çember - Yatay eksen etrafında bir atış.
Düzen	Grup - Sporcuların minder üzerinde yerleşmesiyle oluşturulan bir kalıp.
Serbest kol	El aparatını tutmayan kol. Sporcu her zaman serbest koluyla tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.
Serbest yuvarlama	Çember, top – El desteği olmadan aletin yuvarlanması
Serbest dönüş	Çember – El yerleştirmesi yapmadan çemberin dönüşü
Ön düzlem	Önde. (Daha fazla bilgi için Beceriler bölümüne bakın.)
Grand battement	Bale - Hareketli bacağın kalçadan havaya kaldırılıp tekrar aşağı indirildiği egzersiz Öne, yana veya arkaya yapılabilir.
El aletleri	ip, çember, top, labut, kurdele
Yüksekvuruş	Dans - Bacaklar uzatılmış bir pozisyonda sıçrayarak bir ayaktan diğerine havadan ağırlık aktarımı. Öne veya arkaya yapılabilir.
Hop	Dans - Serbest bacak belirli bir şekilde sahip olarak denge ayak üzerinde başlayan ve inen bir atlama. (Örnekler: pase, arabesk.)
Yatay eksen	Aletin etrafında dönmek için bir yandan diğer yana hayali bir çizgi. (Daha fazla bilgi için Beceriler bölümüne bakın.)
Yatay düzlem	Zemine paralel. (Daha fazla bilgi için Beceriler bölümüne bakın.)
Tanımlanmış beceriler	Zorunlu rutinlerde temel beceriler. Bu beceriler Resmi Özel Olimpiyat Kurallarında listelenmiştir.
Sıçrama	Dans - Bacaklar belirli bir pozisyonda olacak şekilde iki ayak üzerinde başlayıp biten bir yay. (Örnekler: düz, bükülü, açık)
Sıçrama (Grand jöte)	Bale - Bacakları belirli bir şekilde bir ayaktan diğerine yay. (Örnekler: açarak sıçrama, geyik sıçraması, çember.)
Lokomotor hareketler	Dans - Yerde ilerleyen adımlar. (Örnekler: yürüyün, koşun, atlayın, şase)
Hamle	Vücut pozisyonu - Destek ayağı sabit ve diğer bacak arkaya, yana veya öne doğru. uzatılmış şekilde ayakta durma
Değirmenler	Labutlar - Şekil 8'lerdeki küçük yel değirmeni, bilekler birbirine. yakın olarak gerçekleştirilir. Dikey, yatay veya baş üstü yapılabilir
Karışık tutuş	Çember - Bir eliyle üst şeritten diğer eliyle alt şeridi tutma



Terim	Tanım
Doğal kesintiler	Yarışma - Seri sonunda hakem tarafından alınan kesinti, antrenörlük veya alet / kıyafet ihlalleri gibi kesintiler.
İsteğe bağlı seri	Yarışma - Sporcunun özel koreografi ve müzik içeren serisi
Dış Tutuş	Çember - Çemberin zıt kenarlarında ellerle tutuş.
Tutuş	Çember - Çemberi bir veya iki elinizle aşağı veya vücuda doğru tutmak.
Passé (Pase)	Bale – Hareket eden bacağın ayağının, destek bacağının dizine kaldırıldığı bir hareket. Paralel olabilir veya ortaya çıkabilir.
Uzun oturuş	Vücut pozisyonu - Oturmada, bacaklar birleşik ve uzatılmış.
Pilates	Germe ve güçlendirme egzersizlerini birleştiren bir çapraz egzersiz. Vücut kondisyonlama yöntemi. Pilates, Joseph Pilates tarafından geliştirilmiştir
Eksen	Vücut becerisi - Tek ayakla yapılan bir dönüş.
Plié (Pliye)	Bale - Diz veya dizlerin bükülmesi.
Port de bras	Bale - Kolların duruşu
Sunum	Yarışma - Hakemi kabul etmek için her serinin başında ve sonunda bir veya iki kolu kaldırmak.
Relevé (röleve)	Bale - Ayak ve ayak parmaklarının üzerinde duran bir pozisyon.
Selamlama	Bale - Bale dersinin sonunda yapılan bir kombinasyon.
Rond de jambe	Bale - Bacağın dairesel hareketi: önden yana, arkaya veya ters: arkadan, yana, öne doğru.
Rotations	Rope, hoop – The apparatus moves in a circular pattern.
Sagittal plane	On the side. (See Skills section for further information.)
Snakes	Ribbon – Small side-to-side (horizontal) or up-and-down (vertical) patterns performed from the wrist.
Sous-sus	Ballet – A relevé in fifth position, with one foot placed directly in front of the other foot.
Spirals	Ribbon – Small circular pattern performed from the wrist.
Split	Body position – On the floor or in the air during a jump/leap, position with a large separation of the legs. May be performed with one leg front and one leg back or in a straddle position.
Straddle	Body position – Legs are extended to the sides.
Swings	A smooth motion with the body, arms or apparatus. May be performed up, down, to the side, overhead and on any plane.
Synchronization	Group – All athletes performing a skill at the same time.
Tendu	Ballet - The working foot slides to a pointed position on the floor. May be done to the front, side or back.



## Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik Antrenör Rehberi

### Ritmik Jimnastik Kuralları, Protokol ve Etik

Terim	Tanım
Parmak ucu dönüş (Bourrée turn- Bure dönüşü)	Bale - Birçok küçük adımla rölevede bir dönüş.
Fırlatma/Atma	Alet - Sporcu aleti havaya fırlatır ve bir süre sonra el teması olmadan aleti yakalar.
Yakalama	Ellerin dışında bir vücut parçası ile aletin yakalanması.
Turnout	Ballet – The ability of the athlete to turn his/her feet and legs out from the hips.
Tuck	Body position – Legs are together and bent.
Undergrip	Hoop – Holding the hoop with one or both hands facing up or away from the body.
Wraps	Rope – The rope wraps around a part of the body.
Vertical axis	An imaginary line up and down, around which the athlete or apparatus rotates. (See Skills section for more information.)
Windmill arms	Dance – Large circles executed with the arms separated by 180°.



Özel Olimpiyatlar Antrenörlük Hızlı Başlangıç Rehberi

# RİTMİK CİMNASTİK



**Sp**

**Olympics**

August 2008





## İçindekiler

Bir Ritmik Jimnastik Antrenman Seansının Temel Bileşenleri	3
Ritmik Jimnastik Kıyafetleri	5
Ritmik Jimnastik Gereçleri	5
Ek: Beceri Geliştirme İpuçları	7
Vücut Becerileri	7
Sıçramalar / Atlamalar	7
Pivotlar / Dönüşler	7
Bakiyeler	7
Esneklikler	7
Arabesque (Arabesk)	8
Vücut Dalgası	8
Kedi sıçraması	9
Chainé Turn (Chaine dönüşü)	9
Chassés (Şase)	9
Grand Battement (Büyük Batman)	10
Yüksek vuruş	10
Atlama	10
Passé (Pase)	10
Passé Pivot (Pase pivot)	11
Relevé (Röleve)	11
Düz sıçrama	11
Parmak ucu dönüş	11
Alet Becerileri	12
Eksen - Yatay ve Dikey	12
Yönler - Saat yönünde ve saat yönünün tersine	12
Düzlemler - Ön, Sagital ve Yatay	13
Derece cinsinden dönüş, pivotlar ve rotasyonlar	13
İp	13
Genel ip teknikleri	13
İp nasıl tutulur	13
İp becerileri	14
Salınımlar	14
Rotasyon	15
Sarmalar	16
Fırlatmalar	16
Serbet bırakma	17
Çember	18
Genel çember tekniği	18
Çember nasıl tutulur	18
Çember becerileri	19
Salınımlar	19
Çemberi Vücutun Etrafından Geçirme	19
Yerdeki yuvarlamalar	19
Döndürmeler	20
Çemberden geçmek	20



---

Rotasyonlar	21
Fırlatmalar	22
Top	23
Genel top teknikleri	23
Top nasıl Tutulur	23
Top becerileri	23
Salınımlar	23
Topu vücudun etrafından geçirmek	24
Topu belden geçirmek	24
Sektirme	25
Yuvarlama	25
Fırlatmalar	28
Labutlar	29
Labutun Bölümleri	29
Labut Nasıl Tutulur	29
Labut Becerileri	31
Salınımlar	31
Vurmalar	32
Küçük Daireler	32
Fırlatmalar	33
Kurdele	34
Genel Kurdele Tekniği	34
Kurdele Çubuğu Nasıl Tutulur	34
Kurdele Becerileri	34
Salınımlar	34
Büyük Daireler	34
8 şekilleri	35
Yılanlar	35
Spiraller	35
Grup	36
Oturarak Aktiviteler	37
İp	37
Çember	37
Top	38
Kurdele	38



## **Bir Ritmik Jimnastik Antrenman Seansının Temel Bileşenleri**

Özel Olimpiyat sporcuları, aşına olabilecekleri basit, iyi yapılandırılmış bir antrenman rutinine iyi yanıt verirler. Tesise varmadan önce hazırlanan organize bir plan, böyle bir rutin oluşturmanıza ve sınırlı sürenizi en iyi şekilde kullanmanıza yardımcı olacaktır. Temel bir eğitim planı aşağıda özetlenmiştir.

### **Isınma**

#### **Aerobik Aktivite**

Müzik, ritmik cimmastiğin ayrılmaz bir parçasıdır ve ısınmanın aerobik bölümü, tempoyu, ritmi, zamanlamayı ve farklı müzik türlerine geçmeyi öğretmek için iyi bir bölümdür. Canlı müzikle ilgili dans veya lokomotor hareketleri seçerek, sporcular için eğlenceli olacak aerobik bir ısınmanın yanı sıra temel vücut becerileri için eğitim yapabilirsiniz. Müziğe aerobik ısınma örneği için, bu kılavuzun Beceriler bölümüne bakın.

#### **Germe**

Isınmanın esneme kısmı da müzikle yapılabilir. Uzun, yavaş esnemeleri teşvik etmek için daha yavaş tempolu daha yumuşak müzik seçin. Isınmanın bu bölümünde kol ve vücut dalgaları için zarif, akıcı bir müzik ekleyebilirsiniz. Germe seansını akıcı hale getirmek için egzersizler arasındaki geçişleri kullanın. Vücudun tüm kısımları için esneme eklediğinizden emin olun. Örneğin Esnetme ve vücut dalgalarının müziğe uymasında, bu kılavuzun Beceriler bölümüne bakın.

### **Beceri Talimatı**

#### **Vücut becerileri**

Ritmik Jimnastik vücut becerileri dört kategoriye ayrılır: pivotlar / dönüşler, sıçramalar / atlamalar, dengeler ve esneklikler. Klasik balede kullanılan vücut pozisyonları ve tekniği. Serilerdeki dans unsurları hakkında iyi bir çalışma bilgisine sahip olmak ve bu unsurları uygun teknik ve vücut hizalamalarıyla öğretmek ve ilerlemeler antrenörün sorumluluğundadır.

#### **Alet Tekniği**

İp, çember, top, labut ve kurdele olmak üzere beş adet ritmik Jimnastik el aleti bulunmaktadır. Her alet için, o alete özgü temel beceriler vardır. Tüm ekipman parçalarıyla ilgili öğretici ipuçları aşağıda listelenmiştir:

- Sporculara öğretmeden önce antrenörler yeni becerileri kendileri uygulamalıdır. Bu, beceriyi parçalara ayırmanın ve beceriyi öğretirken karşılaşılabilecekleri olası sorunları belirlemenin uygun yollarını bulmanın iyi bir yoludur.
- Alet becerilerini öğretirken, beceriyi ilk denemeden itibaren iyi teknikte doğru bir şekilde öğretmek önemlidir. Sporcu birkaç seans boyunca yanlış antrenman yaptıktan sonra teknikte düzeltmeler yapmak imkansız değilse de zordur. Örneğin, atışı öğrenirken, sporcu yakalamaya değil, düz kollarla aleti fırlatmaya odaklanmalıdır. Düz kollarıyla doğru şekilde fırlatabildiğinde, atışları tutarlı hale gelecek ve yakalamaları kolay olacaktır.
- Yeni becerileri parçalar halinde öğretin. İlk olarak, tüm beceriyi gösterin. Ardından, beceriyi parçalara ayırın ve her bölümü ayrı ayrı alıştırmaya yapın. Örneğin, ipin üzerinden düz zıplamayı öğrenmek için, sporcu ilk önce ipi başının üstünde sallama alıştırmayı yapmalıdır. Halatı U şeklinde tutup üstünden atlama alıştırmayı da yapabilir. Son olarak, ağır çekimde ipi başının üstünden U-şekline geçirebilir, üstünden atlayabilir ve başka bir salımla devam edebilir. Parçalar halinde öğretmek sadece iyi tekniği teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda sporcunun yeni beceriler öğrenirken başarılı olmasını da sağlar.
- Alet becerileri aşamalı olarak öğretilmelidir. Örneğin, sporcu çemberi fırlatmayı öğrenmeden önce sagittal düzlemde bir çemberi ileri ve geri sallamayı öğrenmelidir. Aynı şekilde, vücut becerisi eklemeyen önce doğru teknikte sürekli olarak iyi atışlar ve yakalamalar yapabilmelidir. Antrenör, her sporcunun seviyesine ve yeteneğine uygun becerileri seçmelidir.



- Sporcu bir aletle birkaç beceride ustalaştığında, antrenör kombinasyonları tanıtabilir. Örneğin, topla: fırlat ve yakala, kolları içeri ve dışarı doğru yuvarla, sıçra ve yakala. Sporcu kombinasyonları yaparken tekniği kaybederse, geri dönün ve her bir beceriyi ayrı ayrı uygulayın.
- Doğru teknik bir kez öğrenildikten sonra, bir beceride ustalaşmanın anahtarı tekrar etmektir. Unutmayın - mükemmel uygulama mükemmelleştirir!
- Yaratıcılık ritmik Jimnastikte önemlidir, ancak sporcuların kendi başlarına çok fazla pratik yapmalarına izin verilirse, yanlış teknikler uygulayarak kolayca yanlış alışkanlıklara dönüşürse zararlı olabilir.

### Yarışma Deneyimi

- Antrenman süresinin uzunluğunun yanı sıra her sporcunun yeteneklerini de göz önünde bulundurarak, antrenör bir sporcunun başarılı bir şekilde öğrenip yarışabileceği seri seviyesini ve sayısını belirlemelidir.
- Her antrenman seansı sırasında antrenör, yarışma serilerini öğretme sürecinde uygun aktiviteleri seçmelidir.
- Yarışma seriilerini parçalar halinde öğretin:

Sunumu, serinin ayrılmaz bir parçası olarak her serinin başında ve sonunda hakeme sunun.

Belirlenen becerileri öğretin. Sporcu, ikisini birleştirmeden önce vücut becerisini ve alet becerisini ayrı ayrı öğrenmelidir.

Tanımlanan becerileri her seferinde bir bölüm olmak üzere seideki sıra halinde öğretin.

Tüm seriyi müziksiz olarak uygulamak için bölümleri birleştirin.

Eğer bir televizyon varsa, filme alınan serinin versiyonunu gösteren DVD bölümünü oynatın ve sporcuların takip etmesini sağlayın.

Antrenman yardımı olarak, sporculara sözel ipuçlarına sahip müzik serisi uygulamalarını sağlayın.

Seriyi müzikle uygulayın.

Mümkünse bir deneme yarışması düzenleyin. Sporcular, seyirci önünde yarışma kıyafetleri içinde performans göstermelidir. Serilerin puanlanıp puanlanmadığına bakılmaksızın, bir kişi bir hakem masasına oturmalı ve sporcular her seriden önce ve sonra kendi sumunlarını kabul etmelidir.

- Nihai hedef, sporcuların serileri bağımsız olarak gerçekleştirmeleri için eğitmektir, ancak bazı sporcular, özellikle ilk yarışmada görsel ipuçlarına ihtiyaç duyabilirken, diğerleri her zaman görsel ipuçlarına ihtiyaç duyabilir.
- Bir sporcunun bir beceriyi gerçekleştirmesini çok zor veya imkansız kılan fiziksel engelleri varsa, becerinin seriye dahil edilebilmesi için beceriyi değiştirmenin bir yolunu bulmaya çalışın. Unutmayın - seriyi değiştirmek için bazı kesintiler vardır, ancak sporcu yetenekleri dahilinde rekabet etme fırsatına sahip olmalıdır.
- Sunumu hakeme her serini ayrılmaz bir parçası olarak öğretin. Sporcu, hakemi nasıl tanıyacağını, zemine nasıl yürüyeceğini ve her seri ve her alet parçası için başlangıç pozunu nasıl alacağını bilmelidir. Sporcu ayrıca her seri tamamlandığında hakeme selam vermelidir.
- Bir yarışmada, hakemler yer minderini 1. Tarafına oturacaklardır. Yarışma zemininin şeması için bu kılavuzun Kurallar bölümüne bakın.

Sporcular, yarışma için uygun kıyafetlerle düzgün bir şekilde giyinmelidir. Uzun saçlar güvenli bir şekilde geride toplanmalıdır. Unutmayın, sporcu mindere yürürken hakeme ilk izlenim yaratır!

- Özel Olimpiyat kuralları, yarışma kıyafetleri için mevcut FIG kurallarını takip eder. Antrenörün takdirine bağlı olarak, oturan sporcuların müsabaka için antrenman kıyafeti giymelerine izin verilir.
- Sporcunun ritmik aleti, yarışma kıyafetleri ile renk uyumlu olmalıdır. Alet birçok renkte olabilir. Çember ve labutlara dekoratif bant eklenebilir. İp ve kurdele farklı renkleri gösterecek şekilde boyanabilir.





## **Ritmik Jimnastik Kıyafetleri**

Ebeveynler / veliler ve sporcularla, antrenman ve yarışma için kabul edilebilir ve kabul edilemez kıyafet türlerini tartışın. Jimnastikçinin güvenliği için antrenman veya yarışmada takıya izin verilmez.

## **Antrenman Kıyafetleri**

Antrenman için sporcuların özgürce hareket etmelerini sağlayacak kıyafetler giymeleri gerekir. Tek parça mayo uygundur ve ayaksız tayt veya bisiklet şortu ile giyilebilirler. Erkek ve kadın sporcular için ısınma pantolonu ve dar tişört uygundur. Uzun saçlar bir at kuyruğu veya topuzla güvenli bir şekilde toplanmalıdır. Sporcular, iğneli kulaklardaki saplama küpeler dışında takı takmamalıdır. Sporcular çıplak ayak, çorap, Jimnastik ayakkabıları veya ritmik yarım terliklerle antrenman yapabilirler.

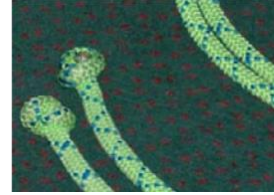
## **Yarışma Kıyafetleri**

Sporcunun kıyafetiyle ilgili tüm düzenlemeler için Ritmik Jimnastik Resmi Özel Olimpiyatlar Kurallarına bakın.

## **Ritmik Jimnastik Ekipmanları**

İp, çember, top, labut ve kurdele olmak üzere beş adet ritmik Jimnastik el aleti bulunmaktadır. Aşağıda her alet için gerekli boyutları bulacaksınız. Sporcular antrenmanda daha küçük aletler kullanabilirler ancak yarışmada tüm aletler doğru boyutta olmalıdır. (Not - Sporcunuzun Özel Olimpiyatlar şartnamelerine uymayan ekipman kullanmasını gerektiren bir engeli varsa doldurulması gereken bir form vardır). Aletin boyutu, Jimnastikçinin boyutuna ve beceri düzeyine bağlı olarak, çocuk boyutundan üst düzey ekipmana kadar değişebilir. Ekipman, sporcunun tek parça streç giysi ile renk uyumlu olmalıdır. Alet teknik özellikleri için Resmi Özel Olimpiyatlar Ritmik Jimnastik kurallarına bakın.

### **İp**



### **Bitimler**

Herhangi bir tür tutamağa izin verilmez, ancak her uçta bir veya iki düğüm atılmasına izin verilir. Uçlarda (ipin diğer tüm kısımları hariç), renkli veya nötr kaymaz malzeme ile maksimum 10 santimetre kaplanabilir.

### **Sporcunuz için uygun boyuttaki ip nasıl seçilir**

Her elinde bir düğüm tutan sporcu ipin ortasında durur. Düğümler koltuk altlarına kadar gelmelidir.



### **Çember**



### **Sporcunuz için uygun boyutta Çember nasıl seçilir**

Sporcunun içinden geçebileceği ve kolayca tutabileceği bir çember bulun. Genellikle çember sporcunun yan tarafına yerleştirildiğinde, üst kenarı kalçasına gelecektir.





## Top



Sporcunuz için uygun büyüklükte top nasıl seçilir  
Sporcunun kavramadan tutabileceği ve kolayca yakalayabileceği bir top bulun.

## Labutlar



Sporcunuz için uygun beden labutlar nasıl seçilir  
Sporcunun bileği ve omzu arasındaki mesafeden daha kısa labutlar bulun.

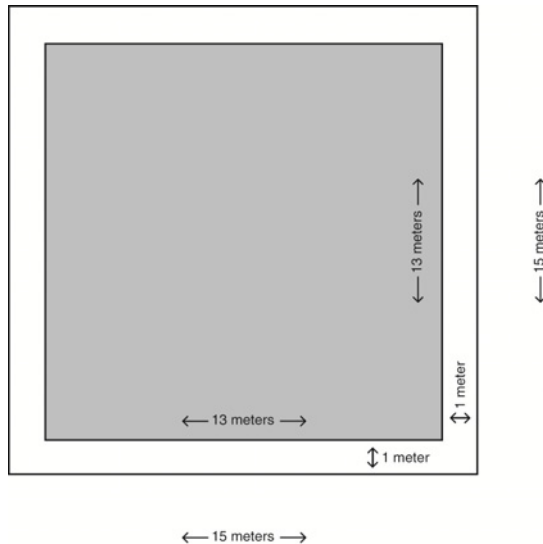
## Kurdele

Sporcunuz için uygun boyutta kurdele çubuğu nasıl seçilir  
Sporcu kurdele çubuğunu yan tarafına doğru tuttuğunda yere değmemelidir.

Sporcunuz için uygun kurdele boyutu nasıl seçilir  
Sporcunun desenleri düğümler olmadan, kolayca gerçekleştirmek için kullanabileceği bir kurdele bulun.

## Zemin

Yaklaşık 1 metre güvenlik bölgesi ile 13 metreye 13 metre. Halı kaplı bir alan veya ne çok yapışkan ne de kaygan olmayan bir zemin kullanılabilir. Tavan yüksekliğinin 8 metre (26 fit 3 inç) olması gerekmez, ancak oldukça yüksek olmalıdır.





## **Ek: Beceri Geliştirme İpuçları**

### **Vücut Becerileri**

Ritmik Jimnastik için Vücut Becerileri dört kategoriye ayrılır:

#### **Sıçramalar/Atlamalar**

Bir sporcunun sıçramak ve iyi atlamak için güç ve esnekliğe sahip olması gerekir. Röleve yaparak ve ip atlayarak ayak bileği gücünü geliştirebilir. Yüksek vuruş ve açık bacak sıçramalar gibi beceriler için, büyük vuruşlar (yüksek vuruşlar) bacaklarındaki gücü artıracaktır. Açmalar ve diğer germe egzersizleri esnekliğini artıracaktır. Yine, sporcunun sıçrama ve atlamalar sırasında sabit bir üst vücut pozisyonu sürdürmesi için kor kuvveti gereklidir. Sadece sabit bir üst vücut ile sporcu kol pozisyonunu kontrol edebilir.

#### **Eksenler/Dönüşler**

Bir sporcunun iyi dönebilmesi için, iyi bir duruşa ve vücut hizasına sahip olması gerekir. Gövde ve pelvisin doğru hizalanmasını sağlamak için kor gücü çok önemlidir. İki ayak üzerinde temel dönüşler için (sessizce ve chaîne dönüşler), sporcu düz bir vücut pozisyonunu korumalıdır. Bu, yerde yatarak uygulanabilir: önce düz vücut pozisyonunu elde etmek için gerekli olan kor kasları etkinleştirmeyi öğrenmek ve ardından bu pozisyonu korumayı öğrenmek için bir yerde yuvarlanma yapmak. Bir sonraki ilerleme, tek ayak üzerinde duran pivotları öğrenmektir (örneğin, pase pivotlar). Bu, daha fazla denge ve vücut hizalaması üzerinde daha fazla kontrol gerektirir. Sporcu ilk önce pivot pozisyonunda düz ayakla pratik yapmalı, ardından bu pozisyonda dengeleme yapmalıdır. Sporcu başarılı bir şekilde dengelendiğinde, 180 ° ve ardından 360 ° pivot deneyebilir. Unutmayın - her zaman önce doğru konumu ve sonra pivotu öğretin!

#### **Dengeler**

İyi bir duruş ve vücut uyumu, iyi dengenin anahtarıdır. Pivotlar ve dönüşler için olduğu gibi aynı ilerlemeler denge için de kullanılabilir. sporcu, gövde ve pelvisin doğru hizalanmasını sağlamak için karın merkez kaslarını etkinleştirmeyi öğrenmelidir. Pilates egzersizleri bu gücü geliştirmek için mükemmeldir. Daima denge alıştırmalarını önce düz ve sonra rölevede yapın. Serbest ayağın ve kolların yerleştirilmesi gibi detaylara dikkat edin.



#### **Esneklikler**

Ritmik Jimnastikçiler esnek vücut dalgalarının yanı sıra bacak ve sırt esnekliği unsurları göstermelidir. Bazı sporcular doğal olarak esnektir ve esneklikler üzerinde çalışırken yaralanmaları önlemek için kuvvet egzersizleriyle antrenman yapmaları gerekirken, diğer sporcular doğal olarak serttir ve esneklikleri gerçekleştirmek için gerilmeleri gerekir. Antrenör, her ritmik Jimnastikçinin güçlü ve zayıf yönlerini belirlemeli ve uygun bir antrenman planı tasarlamalıdır.





### **Arabesk (Ön)**



Bir ayak üzerinde, diğer bacak öne doğru uzatılmış, ayak parmağı yere dönük olacak şekilde ayakta durun. Her iki bacağınızı da düz tutarak ön bacağı yerden olabildiğince yükseğe kaldırın ve iyi bir vücut pozisyonu elde edin. Kol pozisyonu isteğe bağlıdır.

- Doğru vücut pozisyonunu elde etmek için sporcu, ön arabeski bale barını tutarak çalışabilir.

### **Arabesk (Geri)**



Bir ayak üzerinde, diğer bacak arkaya doğru uzatılmış, ayak parmağı yere dönük olacak şekilde ayakta durun. Her iki bacağınızı da düz ve gövdeyi dik tutarak, arka bacağınızı yerden mümkün olduğunca yükseğe kaldırın ve iyi bir vücut pozisyonu elde edin. Kol pozisyonu isteğe bağlıdır.

- Doğru vücut pozisyonunu elde etmek için, sporcu bir bale barına tutunarak geri arabeski uygulayabilir.

### **Vücut Dalgaları**

Aşağıda listelenen üç vücut dalgası ile (ön, arka ve yan), sporcu tüm vücudu dalgaya dahil etmelidir. Sadece kolları hareket ettirmek yanlıştır.

#### **Vücut Dalgası (Ön)**



- Ön vücut dalgasında bir kapanma, bir kavis ve vücutta esnek bir dalga olmalıdır.
- Hareketleri önce dizler öne çıkacak şekilde ayırın, sonra kalçalar öne gider, sırt kavisi ve son olarak vücut düzleşir.
- Sporcu vücut dalgasını dengeli bir pozisyonda bitirmelidir.

#### **Vücut Dalgası (Geri)**

- Bir geriye vücut dalgasında bir kavis, bir kapanma ve vücutta esnek bir dalga olmalıdır.
- Hareketleri ayırın, böylece önce sırtınız kasılır, sonra vücut kasılır, dizler öne çıkar, kalçalar öne gider ve sonra vücut düzleşir.
- Sporcu vücut dalgasını dengeli bir pozisyonda bitirmelidir.



### Vücut Dalgası (Yana)

Bir yan vücut dalgasının bir tarafında bir kapanma, vücutta esnek bir dalga ve diğer tarafta bir uzama ile bitmesi gerekir. Atlet, yana doğru bir tendu ile başlar, ikinci bir plié (pliye) pozisyonundan geçer ve diğer tarafa bir tendu ile bitirir.



### Kedi sıçraması



Kedi sıçrayışı, bacakları öne doğru bir pozisyonda (dışa dönük) bükülmüş olarak yapılır. Sporcu bir bacağı öne doğru atar ve tekmeler, atlar ve makasa benzer bir hareketle bacaklarını değiştirir.

### Chainé Turn Chaine dönüşü)

Ayaklarını ilk pozisyonda tutan sporcu, parmak ucunda üç aşamalı 360 ° hareket dönüşü gerçekleştirir. Her adımda 180 ° dönmelidir.



### Chassés (Şase)

Aşağıda listelenen iki şasede (ön ve yan), sporcu ayak parmaklarını ve ayakların doğru pozisyonunu göstererek yükseğe sıçramalıdır.

### Chassé (Front) (Şase Ön)

Sporcu, ileri dörtmala bir adım atar. Sporcu hem sağ hem de sol ayağı önde olacak şekilde ön şaseyi çalışmalıdır.

- Ayaklar havada, bir ayak diğerinin önünde olacak şekilde birlikte kapatılmalıdır.



### Chassé (Side) (Şase Yana)

Sporcu, yana doğru dörtmala bir adım atar. Sporcu yan şaseyi sağa ve sola doğru alıştırma yapmalıdır.

- Ayaklar havada yan yana olmalıdır.





## **Grand Battement (Büyük Batman)**

Sporcu öne, yana veya arkaya yüksek vuruş yapar.



### **Öne Büyük Batman**

- Öne Büyük Batman, rekabet için serilerde kullanılabilir bir beceridir. Ek olarak, bu beceri sporcuyu atlama, sıçrama ve esneklik için ön bacağına dinamik olarak öne doğru kaldırmaya hazırlar.
- Öne Grand Battement'ta, sporcu her iki bacağına düz ve vücudunun üst kısmını gergin tutmalıdır. Bu beceriyi önce sporcunun arkasında bir bale barına tutunarak, duvarda uzun ve düz durduğu hissini öğretmek faydalı olacaktır. Ardından, istikrar için tek elinizle barı tutmaya devam edin. Unutmayın - sporcunun serbest kolu belirli bir şekilde tutulmalıdır. Son olarak, zeminin ortasına ilerleyin.

### **Yana Büyük Batman**

- Yana Büyük Batman, yarışma için serilerde kullanılabilir bir beceridir. Ek olarak, bu beceri sporcuyu yandan atlamalar ve diğer sıçramalar için bacağına dinamik olarak yana kaldırmaya hazırlar. Yana vurmak, aynı zamanda, dengeyi geliştirmek, esneme yapmak ve bacağı yakalamak için bir hazırlıktır.
- Yana Grand Battement'ta, sporcu her iki bacağına düz, omuzları ve kalçalarını kare tutmalıdır. Bu beceriyi, desteklemek için bir eliyle bale barına tutunan sporcuyla çalışın.
- Büyük Battement'ın yan taraftaki konumunda, bacak omuzun yan hizasında değildir. Çoğu sporcu, vücudu hizanın dışına çıkarmadan bu pozisyonu elde edebilecek kalça esnekliğine sahip değildir. Doğru pozisyon her sporcunun esnekliği ile belirlenerek ve muhtemelen biraz çapraz olarak yanda ve öne doğru olacaktır. Bu nedenle, bu beceriyi sporcu bara dönükken öğretmeyin.

### **Geri Büyük Batman**

- Geriye Büyük Battement, sporcuyu, sıçrama ve diğer atlamalar sırasında arka bacağına düz ve dinamik bir şekilde kaldırmaya hazırlar.
- Geriye Büyük Battement'ta, sporcu her iki bacağına düz ve omuzlarını geride ve kare tutmalıdır. Bu beceriyi ilk önce sporcu bale barına bakarken, omuzları duvara kare tutarak öğretmek faydalıdır. Daha sonra, tek elinizle barı tutun ve son olarak zeminin ortasına doğru ilerleyin.

## **Yüksek Vuruş**

Her iki bacağına da düz tutarak, sporcu bir bacağına öne doğru savurur ve diğerinide savurur, makas gibi bir hareketle sıçrar ve bacaklarını değiştirir.



## **Atlama**

Sporcu bir ayağını dümdüz öne doğru atar, arka ayağından kalkar ve öne doğru sıçrayarak ön ayağına indirir. Sporcu havada mümkün olan maksimum bacak ayrımını göstermelidir. Açarak bir sıçrama, bacakların en az 180 ° ayrıldığını gösterir. Bir adım atlaması, daha az bir bölünme derecesini gösterecektir.



## **Passé (Pase)**

Sporcu, serbest ayağın ayak parmakları, destekleyici bacağın dizini işaret edecek şekilde tek ayak üzerinde durur.

- Ortaya çıkan pasede diz yana doğru açılmalıdır.
- Doğru pozisyonu öğrenmek için sporcu yere oturarak pase çalışabilir.
- Paralel bir pasede diz öne doğru bakacaktır.



### **Passé Pivot (Pase eksen)**

Tek ayak üzerinde duran sporcu, pase pozisyonunda 180 ° veya 360 ° döner.



Pase pivotu öğretmek için bu ilerlemeyi kullanın:

- Hazırlık: ayaklar dışarı dönük, kalçalar kare, bir kol öne yuvarlatılmış, bir kol yana yuvarlanmış bir ileri hamle.
- Pase dengesi düz ayaktır
- Rölevede pase dengesi
- Pase pozisyonunda 180°
- Pase pozisyonunda 360°

### **Relevé (Röleve)**

Sporcu, ayak ve ayak parmaklarının üzerinde yüksekte durur.

### **Düz Sıçrama**

- Sporcu düz vücut pozisyonunda sıçrar.
- Bacaklar uzatılmalı ve ayak parmakları gövdenin altına doğru bakmalıdır.
- Sıçrama sırasında kollar öne doğru sallanmalı ve yukarı doğru uzanmalıdır.
- Sıçrama pliye ile başlamalı ve bitmelidir



### **Parmak ucu dönüş**

Rölevede birçok küçük adımla, sporcu yerine döner (bourrée dönüşü- bure dönüşü).





## **Alet Becerileri**

- Tüm beceriler hem sağ hem de sol elle uygulanmalıdır.
- Sporcular, alet becerilerini vücut becerileri ile birleştirmeye çalışmadan önce alet becerileri ve tekniği konusunda yetkin olmalıdır.
- Yarışma için, tüm aletler Özel Olimpiyatlar spesifikasyonlarını karşılamalıdır. Antrenman için özellikle sezon başında sporcuların başarılı olmasını sağlayacak aletler kullanın. Örneğin, sporcular başladıklarında daha kısa kurdeleyi kontrol etmeyi daha kolay bulabilirler, ilerledikçe daha uzun kurdeleyi kullanmayı öğrenebilirler.
- İyi tekniği öğretmek için zaman ayırın! Alet becerilerini en başından doğru bir şekilde öğretmek, temel kullanım hatalarını daha sonra düzeltmekten çok daha kolaydır.
- Girişimi ödüllendirin! Her beceriyi parçalara ayırarak sporcuları başarıya hazırlayın. Sporcularınızın yeteneklerini bilin ve onlara meydan okuyun, ancak ulaşılması çok zor veya imkansız olacak hedefler belirlemeyin.

## **Eksen - Yatay ve Dikey**

- Bir eksen, el aletinin veya Jimnastikçinin etrafında döndüğü hayali bir çizgidir.
- Yatay eksen, bir yandan diğer yana (ufuk gibi) çizilen hayali bir çizgidir. Örneğin, çember fırlatma atışı yatay bir eksen etrafında döner.
- Dikey eksen, yukarı ve aşağı çizilmiş hayali bir çizgidir. Örneğin, çember dönüşü dikey bir eksen etrafında döner.

## **Yönler - Saat yönüne ve saat yönünün tersine**

Aletlerle daireler ve dönüşler için talimatlar, saat yönünde ve saat yönünün tersine olarak adlandırılır. Sporculara yön öğretirken, yakınlarda akrep ve yelkovanı olan bir saatin olması yararlıdır.

### **Ön Düzlemde**

- Saati sporcunun önünde tutun.
- Saat yönünde daireler veya dönüşler için, alet saat üzerindeki ellerin yönünü takip edecektir (sağa doğru daire çizerek).
- Saat yönünün tersine daireler veya dönüşler için, alet saatin üzerinde ellerin tersi yönde hareket edecektir (sola doğru daire çizerek).

### **Vücudun sağ tarafındaki sagittal düzlemde:**

- Saati sporcunun sağ tarafından tutun.
- Saat yönünde daireler veya dönüşler için, alet saat üzerindeki ellerin yönünü takip edecektir (geriye doğru daire çizerek).
- Saat yönünün tersine daireler veya dönüşler için, alet saatin üzerinde ellerin tersi yönde hareket edecektir (ileri doğru daire çizerek).

### **Vücudun sol tarafındaki sagittal düzlemde:**

- Saati sporcunun sol tarafından tutun.
- Saat yönünde daireler veya dönüşler için, alet saat üzerindeki ellerin yönünü takip edecektir (ileriye doğru daire çizerek).
- Saat yönünün tersine daireler veya dönüşler için, alet saatin üzerinde ellerin tersi yönde hareket edecektir (geriye doğru daire çizerek).



### **Düzlemler - Ön, Sagital ve Yatay**

- Düzlem, hareketlerin gerçekleştirildiği hayali, iki boyutlu bir yüzeydir.
- Ön düzlem, vücudu önden arkaya ikiye böler. Örneğin, ön düzlemde büyük bir top dairesi, sporcunun önünde ve bir duvara dönük olarak alıştırma yapılabilir.
- Sagital düzlem, gövdeyi yan yana ikiye böler. Örneğin, yanda kurdele ile büyük bir sagital daire yapılacaksa bir duvarın yanında ayakta pratik yapılabilir.
- Yatay düzlem, gövdeyi ikiye, üst ve alt olarak ayırır. Örneğin, Çember yatay düzlemde düz tutulacaktır (ufuk gibi).

### **Derece cinsinden dönüşler, pivotlar ve rotasyonlar**

- $1/4 = 90^\circ$
- $1/2 = 180^\circ$
- Tam =  $360^\circ$

## **İp**

### **Genel İp Tekniği**

- İp her zaman belirli bir şekli korumalıdır.
- Sporcu ipin uçlarını düğümlerin üzerinde tutmalıdır. Aşağıda farklı tutma türleri listelenmiştir.
- Salınımlarda, dönüşlerde ve sıçramalarda ip yere çarpmamalıdır.
- Salınımlarda ve dönüşlerde ip düz (ön, sagital veya baş üstü) olmalıdır.
- İp bir elde tutulduğunda, sporcu serbest koluyla tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.

### **İp Nasıl Tutulur**

#### **U şekli**

Sporcu, ip U şeklini oluşturacak şekilde her elinde bir düğüm tutar.



#### **Tek elde iki düğüm**

Sporcu bir elinde her iki düğümü de tutar ve ipin katlanmış ucu serbest kalır. Serbest kol belirli bir şekil göstermelidir.





## İkikat

Sporcu bir elinde her iki düğümü ve diğer elinde ipin katlanmış ucunu tutar; her iki el de ipi kavrar.



## Diğer eliyle ipin ortasını tutarak iki kat

Kolları omuz genişliğinde açılmış olarak, sporcu her iki düğümü de bir elinde tutarken diğer elini ipin ortasına yakın bir yerde tutmaktadır.



## Dört kat

Kollar omuz genişliğinde açılmış, sporcu her iki düğümü de bir elinde tutarken, diğer eli bir alt kavrayışta ipin ortasına yakın bir yerde tutar. Sporcu, düğümleri tutan elin başparmağı ve işaret parmağı arasında ipin katlanmış ucunu tutar.



## İp Becerileri

Aşağıdaki ip becerilerinin türleri gösterilecektir: Salamalar, Rotasyonlar (8 şekli dahil), Sarımlar, Sıçramalar ve Bırakma.

## Salınımlar

### U şeklinde sallamalar

- İp, dönüş sırasında U şeklini korumalıdır. Bunu yapmak için sporcunun ipi yavaşça sallaması gerekir.
- 
- Sporcu kollarını uzatmalı ancak kilitli olmamalıdır.
- Sallama sırasında ip zemine temas etmemelidir.



### U-şeklinde yanlara sallama

- Kolları yanlara doğru geniş tutun ve U şeklini korumak için ipi yavaşça sallayın.



**U şeklinde öne ve arkaya sallama**

- Sağ kolu yana doğru uzatın. Sol eli sağ omzuna doğru yerleştirin. İpin U şeklini koruyarak yavaşça ileri ve geri sallayın.
- Sol kolu yana doğru uzatarak beceriyi tersine çevirin.

**U şeklinde bir başüstü sallama**

- Sporcu, dönen ipin üzerinden atlayışlara hazırlık olarak ipi U şeklinde ileri ve geri sallamayı öğrenmelidir.
- Sporcu, ipi öne veya arkaya doğru salladığından kollarını uzatmalı, ancak kilitlenmemelidir.
- İpin yere değmesini engellemeye çalışın.

**Rotasyonlar**

- Rotasyonlar düzlemde olmalıdır.
- Sporcu kollarını uzatmalı ancak kilitlenmemeli ve ipi bilekten döndürmelidir.
- Sporcu sağ ve sol elleriyle pratik yapmalıdır.
- Serbest kolu tanımlanmış bir pozisyonda tutmayı unutmayın.



**Sagittal Düzlemde ikiye katlanmış rotasyonlar**

**Ön Düzlemde ikiye katlanmış rotasyonlar**



**Başüstü rotasyonlar**



**İkiye katlanmış ve ortadan tulan ip rotasyonları**



**İkiye katlanmış e ortadan yutulan ipin başüstü rotasyonları**







**8 şekli**

- 8 şekli düzlemde olmalı
- 8 şeklinin tamamını denemeden önce vücudun her iki yanında rotasyonları ayrı ayrı uygulayın.



**Sarmalar**

**Tek Kol Etrafında**



- Sağ kolu yana doğru uzatın. Sol eli sağ omzuna yerleştirin.
- İpi U şeklinde ileri ve geri sallayın. Geri dönüşte, ip kolun etrafına dolana kadar uzatılmış kolu daire içine almaya başlayın.
- Kolu açmak için ipi ters yönde daire içine alın.
- Sol kolu yana doğru uzatarak beceriyi tersine çevirin.

**Zıplamalar**

- Sporcu zıplarken ip yere çarpmamalıdır.
- Sporcu kollarını uzatmalı ancak kilitlenmemeli ve ipi bileklerinden döndürmelidir.
- Sporcu bacaklarını uzatacak kadar yükseğe zıplamalı ve her atlamada ayak parmaklarını göstermelidir.

**Jumps forward and backward over a U-shape**



- İpi U şeklinde tutun.
- U şeklini koruyarak ipin üzerinden ileri ve geri adım atın.

Sporcu ipin üstündeki adımlarda ustalaştığında, bir ayağıyla ipin üzerinden küçük bir zıplamayı deneyin ve diğer ayağınızla kapatın.

- İpin üzerinden iki ayakla birlikte atlayın.



**Düz ileri atlama (geri gitme olsun veya olmasın).**



- İpi başımızın üstünden U şeklinde sallayın.
- İpi yere yaklaşırken durdurun ve her iki ayağınızla birlikte atlayın.  
Sporcu sabit ipin üzerinden atlayabildiğinde, halat sallanırken zıplamayı denemesini sağlayın.  
Sporcu dönen ipin üzerinden bir kez atlayabildiğinde, sekmeli veya sekmesiz daha fazla atlama ekleyin (ipin her dönüşü için 2 atlama).

**Düz geri atlama (geri gitme olsun veya olmasın).**



- İleri atlamalarla aynı ilerlemeyi takip edin.

**İpin üzerinden geçme (aynı ayak ve değişen ayaklarla)**

- İpi başımızın üstünden U şeklinde sallayın.
- İpi yere yaklaşırken durdurun ve bir ayağınızla, sonra diğeriyle adım atın.
- İpi sallamaya ve zeminde dolaşırken adım atmaya devam edin, adımları yavaş yavaş küçük atlamalara dönüştürün.
- Sporcu hareketsiz halata adım atabildiğinde / atlayabildiğinde, dönen ipin üzerinden adım atmayı / atlamayı denemesini sağlayın.
- Her seferinde aynı ayakla ipin üzerinden ve değişen ayaklarla pratik yapın.



**İp üzerinen kedi sıçraması**

- Her elinizde bir düğüm tutarak 8 şekline ip ile başlayın.
- Ellerinizi ayırın, ip ile U şekli yapın ve kedi sıçraması ile üzerinden atlayın
- İp yukarıdan geçer geçmez, ellerinizi bir araya getirin ve Şekil 8'lere geri dönün.

**Serbest bırakma**

- Sporcu, ipi arkasına uzatarak bir düğüm tutacaktır.
- Ardından, ipin serbest ucunu yakalamak için kolu ileri ve yukarı doğru sallayın.





## Çember

### Genel Çember Teknikleri

- Çember daima düzlemde olmalı

#### Ön düzlem



#### Sagittal düzlem



#### Yan düzlem



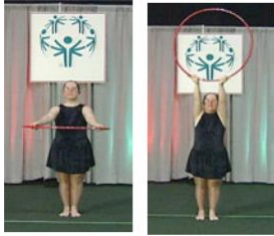
- Tüm çember fırlatmaları ve yakalamaları, kollar uzatılmış olarak gerçekleştirilmelidir. Serbest bırakıldığında, kol atış yönünü göstermelidir.
- Omuzlardan salınım, bileklerden döndürme yapılmalıdır.
- Çember bir elde tutulduğunda, sporcu serbest koluyla tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.



### Çember nasıl Tutulmalı

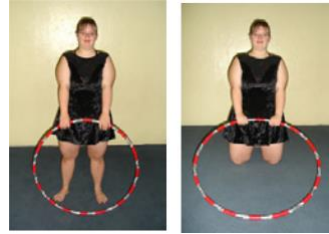
#### Altan Tutma

Avuç içi yukarı bakacak şekilde bir veya iki el.



#### Üstten tutma

Avuç içi aşağı bakacak şekilde bir veya iki el.



#### Karışık tutuş

Çemberi bir eliniz altta, bir eliniz üstte tutun.



#### Dış tutuş

Çemberin zıt taraflarından tutun.





## **Çember Becerileri**

Aşağıdaki çember becerileri gösterilecektir: Salınımlar, Çemberi vücudun etrafından geçirme, Yerde yuvarlanma, Döndürme, Çemberden geçme, Döndürme, Fırlatma ve yakalama.

### **Salınımlar**

- Salınımlarlar, kollar açık tutularak omuzdan yapılmalıdır.
- Salınımlar düzlemde olmalıdır.
- Sağ ve sol ellerle sagittal salınımlar yapın.

### **Ön düzlemde yana sallanma**



- Sporcu kasnağı bir alttan tutuş ile tutar.
- Sporcu kollarını düz, yandan sallayarak, öne doğru vücuda yakın ve sonra diğer tarafa doğru sallamalıdır.
- Çember, ön düzlemde kalmalıdır. Sporcu bu sallamayı duvara dönük olarak alıştırmaya çalışmalıdır.

### **Yatay düzlemde yana sallayın**

- Alttan tutuşta, sporcu çemberi yatay düzlemde tutar ve kolları uzatılmış halde çemberi bir yandan diğer yana sallar.

### **Sagittal düzlemde öne ve arkaya sallama**

- Sporcu çemberi bir eliyle sagittal düzlemde tutar.
- Çember, salınım sırasında düzlemde kalmalıdır. Sporcu bir duvarın yanında ayakta çalışmalıdır.
- İleri doğru sallama sırasında kol uzatılmış durumda kalmalıdır.
- Çemberin boyutuna bağlı olarak, kol geri salınımda hafifçe gevşeyebilir. Sporcunun kolunu tamamen bükmesi gerekiyorsa, daha küçük boyutlu bir çember kullanın.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.
- Sagittal salınımlar özellikle önemlidir çünkü atmalara doğru ilerler. Bu nedenle, sporcunun çemberi düzlemde uzatılmış bir kolla sallaması çok önemlidir.



### **Çemberi Vücudun Etrafından Geçirme**

- Sporcu, önde gelen eliyle üst tutuşla başlar, çemberi arkadan geçirir, diğer eliyle bir çemberi yakalar ve çemberi öne geçirmeye devam eder.
- Kavramaları açıklamak ve doğru tutuşun çemberi düzlemde nasıl tuttuğunu göstermek için, sporcu diz çökmüşken bu beceriyi öğretin.



### **Yerde yuvarlama**

- Yuvarlamalar pürüzsüz olmalıdır. Destekli ve serbest atışlar bir elden diğerine kolayca geçmelidir.
- Yuvarlama düzlemde olmalıdır.



## Destekli yuvarlama

- Çemberi bir taraftan diğerine döndürmek için ellerini kullanan sporcu, çemberi iki eliyle vücudun önünde anlık olarak tutar.
- Atışın başlangıcında ve sonunda, sporcu çemberi tek elle tuttuğunda, serbest kol tanımlanmış bir pozisyonda olmalıdır.

## Serbest yuvarlama

- Sporcu, bir eliyle çemberi vücudun önünde yuvarlamak için diğer eliyle çemberi iter.
- Sporcu, çemberi düz bir şekilde itmeli, böylece düzlemde yuvarlanır.
- Serbest kol tanımlanmış bir pozisyonda olmalıdır.



## Boomerang yuvarlama

- Sporcu çemberi bir eliyle sagittal düzlemde tutar.  
Bir geri dönüş oluşturmak için bileğini hafifçe vurarak sporcu çemberi ileri doğru yuvarlar ve geri döndüğünde yakalar.
- Çember sporcudan ne kadar uzağa yuvarlanırsa, geri dönmesi için o kadar fazla geri çevirme gerekir, bu nedenle önce küçük bumerang atışlarıyla pratik yapın.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.



## Döndürmeler

- Yerdeki dönüşler dikey eksen etrafında dönmelidir.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın



## Destekli dönüş

- Destekli dönüşte, sporcu bir elini çemberin üstünde tutar.

## Serbest Dönüş

- Serbest dönüşte, Sporcu çemberin kendi kendine dönmesine neden olmak için bileğini hareket ettirir.
- Dönüşte, çember sporcunun bacağına temas etmemesi için yeterince uzakta olmalıdır.  
Sporcu, eksenden dönmeye başlamadan önce çemberi yakalamalıdır.

## Çember dönüşünde el değiştirme

- Sporcu bir elinde çemberi tutar ve çemberin vücudunun önünde ilerlediği yönde dikey eksen etrafında bir dönüşe başlar.
- Dönüş devam ederken, sporcu vücudun önünde ellerini değiştirir.



## Çemberden geçmek

### Çemberden geçmek

- Sporcu, ön düzlemde alttan tutuş ile çemberi aşağıda tutar.
- Sporcu, zeminde duran çemberin alt kenarının üzerinden geçer.  
Sporcu, her iki ayağıyla üstünden geçtikten sonra çemberi yukarı ve başın üzerinden hareket ettirir.



### Çemberden Kedi sıçraması

- Kedi sıçraması, çemberden geçme sürecidir.



## **Rotasyonlar**

- Rotasyonlar düzlemde olmalıdır.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.

### **Ön Düzlemde Rotasyon**



- Sporcu çemberi ön düzlemde tutar.
  - Çember, kol uzatılmış olarak elin etrafında dönmelidir.
  - Çember düzlemde kalmalıdır. Sporcu duvara dönük olarak pratik yapmalıdır.
  - Dönüşleri saat yönünde ve saat yönünün tersine uygulayın. Saatin sporcuya bakan duvarda olduğunu hayal edin.
  - Sağ ve sol ellerle pratik yapın.
- Serbest kol tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.

### **Sagittal Düzlemde Rotasyonlar**

Sporcu çemberi sagittal düzlemde tutar.

- Çember, kol uzatılmış olarak elin etrafında dönmelidir.
- Çember düzlemde kalmalıdır. Sporcu bir duvarın yanında çalışmalıdır.
- Dönüşleri saat yönünde ve saat yönünün tersine uygulayın. Saat, sporcunun rotasyonları yaptığı taraftaki duvarda.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.
- Serbest kol tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.

### **Baş üzeri rotasyonlar**



- Sporcu, başının üzerinde tuttuğu elin üzerindeki çemberi döndürür.
- Çember düzlemde kalmalıdır.
- Rotasyonları her iki yöne ve sağ ve sol ellerle uygulayın.
- Serbest kol tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.



## **Fırlatmalar**

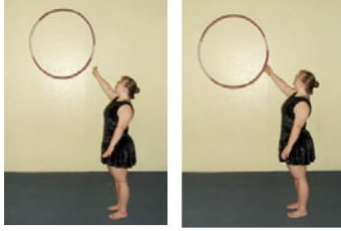
### **180° rotasyonda çevirerek fırlatmalar**

- Sporcu çemberi alttan tutuşla yatay düzlemde vücudun önünde tutar.
- Sporcu, kolları uzatılmış haldeyken çemberi yukarı doğru fırlatır ve 180 ° döndükten sonra yakalar.
- Çevirerek fırlatmalar yatay eksen etrafında dönmelidir. Sporcu çemberi yavaşça döndürmeye çalışmalıdır, çünkü hızlı dönen bir çemberi yakalamak zor olacaktır.

### **360° rotasyonda çevirerek fırlatmalar**

- Sporcu, 360 ° döndürme ile çevirerek atışı denemeden önce 180 ° döndürerek, çevirerek atışı kolayca yapabilmelidir.

### **Tek elle atmak ve yakalamak için sallama**



- Sallayarak fırlatmalar, kolu düz tutarak omuzdan yapılmalıdır.
- Serbest bırakıldığında, kol, atış yönünü göstermelidir.
- Kol uzatılmış haldeyken, sporcu bir eliyle çemberin alt kenarından atışı yakalar.
- Sporcu, çemberi kolu yukarda olacak şekilde yakalamalı ve ardından aşağı doğru salınımı tamamlamalıdır.
- Sağ ve sol elinizle sallayarak atış yapın.



### **İki elinizle fırlatmak ve yakalamak için sallama**

- Sporcu atışı biri diğerinden daha yüksek iki eliyle yakalar.

### **Döndürerek fırlatmak ve yakalamak için sallama**

- Sporcu çemberin içinde elini yakalar ve sagittal düzlemde dönmeye başlar.



## Top

### Genel Top Teknikleri

- Top, sporcunun elinin avuç içinde durmalıdır. Parmaklar birbirinden ayrılmalıdır, ancak topu kavramamalıdır.
- Sporcu asla topu kavramamalı veya vücudun herhangi bir yerine bastırmamalıdır.
- Tüm fırlatmalar, sektirmeler ve yakalamalar düz kollarla yapılmalıdır.

Top bir elde tutulduğunda, sporcu serbest kolu ile tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.



### Top Nasıl Tutulur

Topu tutmanın doğru yolu



Topu tutmanın yanlış yolları

#### Topu vücuda yakın tutmak



#### Topu tutmak



### Top Becerileri

Aşağıda top becerileri türleri gösterilecektir: Salınımlar, Topu vücudun etrafından geçirme, Zıplatma, Yuvarlamalar ve Fırlatmalar ve yakalamalar.

### Salınımlar

- Salınımlar, kollar açık tutularak omuzdan yapılmalıdır.
- Salınımlar düzlemde olmalı.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.
- Sporcu topu tutmamalıdır.

### İki el sagittal salınım

- Sporcu topu iki eliyle vücudun önünde tutar.
- Topu kendi tarafına yakın tutarak, sağa doğru sarkık bir şekilde savurur ve öne döner.
- Sol tarafta salınımı tekrarlayın.
- Salınım sırasında kollar gevşeyebilir. Geri salınımda topun ön kola değmediğinden emin olun.







## Tek elle sagittal salınım

- Sporcu, topu sağ eliyle vücudun önünde tutar.
- Sporcu, dirsek önde olacak şekilde topu kendi yanına yakın tutarak, topu sağa doğru sarkık bir şekilde savurur ve öne döner.
- Topu sol elde tutarak sola doğru salınımı tekrarlayın.
- Dirseğinizi hafifçe gevşetin, böylece geri salınımında top ön kola temas etmez.
- Serbest kol tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.



## Önde İki el daire salınımı

- Sporcu, topu iki eliyle vücudun önünde aşağıda tutar.
- Daireyi ön düzlemde tutarak, sporcu iki kolunu da sağa sola veya tam bir daire şeklinde döndürmek için saat yönünde veya saat yönünün tersine hareket ettirir.
- Kollar, salınım veya daire boyunca uzatılmalıdır.
- Sporcu, daireyi düzlemde tutmak için duvara dönük olarak pratik yapmalıdır.

## Elden Ele Geçirirken Önde Salınım

- Her iki kolu da yanlara doğru uzatılmış haldeyken, sporcu topu sağ elinde tutar.
- Her iki el de vücudun önünde hareket eder ve burada sporcu topu sol ele geçirir.
- Her iki kolu da yanlara doğru açın.
- Salınımı tekrarlayın, topu sol elden sağ ele geçirin.
- Bu beceri boyunca top avuç içinde durmalıdır.



## Baş üzerinde elden ele geçirirken Salınım

- Her iki kolu da yanlara doğru uzatılmış haldeyken, sporcu topu sağ elinde tutar.
- Her iki el, sporcunun topu sol ele geçirdiği yerde başının üzerinde hareket eder.
- Her iki kolu da yanlara doğru açın.
- Salınımı tekrarlayın, topu sol elden sağ ele geçirin.
- Bu beceri boyunca kollar açık kalmalıdır.



## Vücut etrafından topu geçirme

- Top, ön kollara veya vücudun diğer kısımlarına dayanmamalıdır.
- Sporcu topu tutmamalıdır.

## Topu belden geçirmek

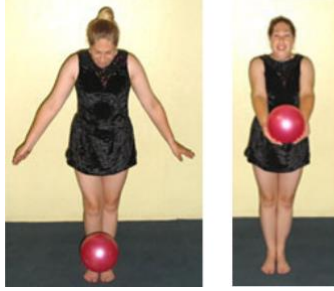




## Sektirmeler

- Sporcu düz kollarla sektirmeli ve yakalamalıdır.
- Sporcu enerjik bir şekilde topu sektirmelidir.

### İki elle sektirme ve yakalama



### Bir elinizle sektirin ve iki elinizle yakalayın.



### Tek elle sektirin ve yakalayın.



### V duruşta sektirme

- Topu sağ elinde tut.
- Sol ele doğru bir açıyla topu sektirin.
- Sol elde yakala.
- Topu sol elden sağ ele sektirerek tekrarlayın.



## Yuvarlamalar

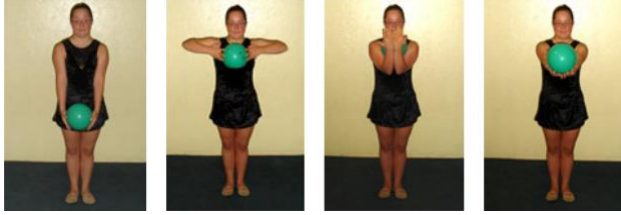
- Yuvarlamalar, İster yerde ister vücut üzerinde, sektirmeden pürüzsüz olmalıdır.



## Yerde yuvarlamalar

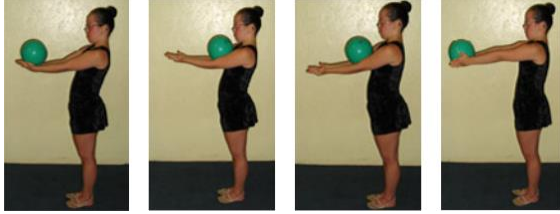


## Vücut ve kollarda yuvarlama



- Topu iki elinizle vücudun önünde aşağıda tutun.
- Parmaklarınızı kullanarak topu vücut üzerinde yuvarlayın. Dirsekler yanlara doğru açılmalıdır.
- Dirsekleri birbirine yaklaştırın ve topun kolların üzerinden yuvarlanmasına izin verin
- Topu yakalamak için yuvarlanmanın sonunda kolları hafifçe kaldırın.

## İki kol üzerinde içe ve dışa yuvarlama



- Kolları öne doğru uzatarak topu iki elinizle tutun.
- Topun göğse doğru yuvarlanmasına izin vermek için kolları hafifçe kaldırın. Yuvarlamayı başlatmak için bilekleri esnetmeyin veya topu kolda tutmayın.  
Top göğse ulaştığında, topun dışa doğru yuvarlanmasına izin vermek için kolları hafifçe indirin.
- Topu yakalamak için yuvarlanmanın sonunda kolları hafifçe kaldırın.

## Bir kolda içe ve dışa yuvarlama



- Sağ kol yana uzatılmış haldeyken, topu sağ elinizde tutun. Sol eli sağ omzunuza yerleştirin.
- Topun omzu doğru yuvarlanmasına izin vermek için sağ kolu biraz uzatın ve kaldırın. Yuvarlamayı başlatmak için bileğinizi esnetmeyin veya kolda topu tutmayın.
- Sol elle topu yakala.



- Topu koldan dışarıya doğru yuvarlamak için sol elinizle hafifçe itin.
- Topu yakalamak için yuvarlanmanın sonunda sağ kolu hafifçe kaldırın.
- Yuvarlanma sırasında dirseği uzatılmış halde tutun, ancak kilitlemeyin.
- Sol elinizle tekrarlayın.

### Bir kolunuzdan içe, göğsünüze ve diğer kolunuzun dışına doğru yuvarlayın



- Sağ kol yana uzatılmış haldeyken, topu sağ elinizde tutun. Sol eli sağ omzuna yerleştirin.
  - Topun omza doğru yuvarlanmasına izin vermek için sağ kolu biraz uzatın ve kaldırın. Yuvarlamayı başlatmak için bileğinizi esnetmeyin veya ön kolda topu tutmayın.
  - Sol elle topu yakala.
  - İki elinizi kullanarak topu göğsünüzün üzerinden sol omzunuza doğru yuvarlayın.
  - Topu sağ elinizle tutarak sol kolu yana doğru uzatın.
  - Topu sol koldan dışarıya doğru yuvarlamak için sağ elinizle hafifçe itin.
  - Topu yakalamak için yuvarlanmanın sonunda sol kolu hafifçe kaldırın.
  - Topu soldan sağa yuvarlayarak tekrarlayın.
- Yuvarlamalar sırasında dirsekleri uzatılmış halde tutun, ancak kilitlemeyin.
- Bu beceri, topu her iki kolda ve göğüste yuvarlamak için bir ilerlemedir.

### Her iki kol boyunca yuvarlama

- Sporcu, bu beceriyi denemeden önce topu her bir koluda içe ve dışa yuvarlama konusunda uzman olmalıdır.
- Her iki kol arasında yuvarlama, önceki beceriyle aynı teknikle gerçekleştirilir, ancak top bir koldan, göğüse ve diğer kola serbestçe yuvarlanır.



### Bacaklar üzerinde destekli yuvarlama

- Sporcu bacaklar kapalı uzun oturuş pozisyonunda oturur ve ellerini kullanarak topu bacaklardan ayaklara doğru yuvarlamak ve bacaklarını vücuda doğru geri almak için kullanır.



### Sırtta yuvarlama





**Topun üzerinde göğüs ile yuvarlanma**



**Fırlatmalar**

- Fırlatmalar salınımla başlar. Salınımlar, kolları düz tutarak omuzdan yapılmalıdır.
- Sporcu, kolu atış yönünde uzatmalıdır.
- Sporcu, kolu uzatarak topu sessizce yakalamalı ve ardından aşağı doğru salınımı tamamlamalıdır.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.

**İki elinizle fırlatın ve yakalayın.**



**Bir elinizle fırlatın ve iki elinizle yakalayın.**



**Bir elinizle fırlatın ve yakalayın.**



**Topu kollara atın ve sıkıştırın.**



**Topu bacakların üzerine atın ve sıkıştırın.**





## Labutlar

### Genel Labut Tekniği

- Labutlar, sporcunun kollarının bir uzantısı olmalıdır.
- Tüm fırlatmalar, yakalamalar ve salınımlar düz kollarla yapılmalıdır.
- Tüm salınımlar omuzlardan yapılmalıdır.
- Bileklerden küçük daireler çizilmelidir.



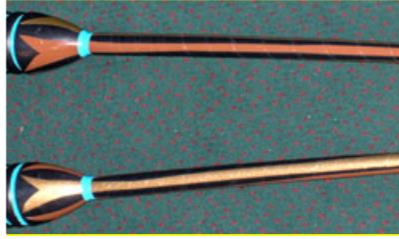
Labutlar tek elde tutulduğunda, sporcu serbest koluyla tanımlanmış bir pozisyon göstermelidir.

### Labutların bölümleri

Baş



Boyun



Gövde



### Labutlar nasıl Tutulur

Labutlar kolların bir uzantısı olarak tutulmalıdır.





Labutları başından tutmak



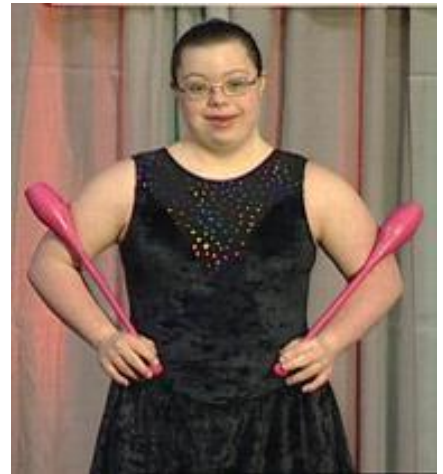
Labutları boyundan tutmak



Labutları gövdeden tutmak



Eller belde labutları tutmak



Labutları tutmanın yanlış biçimleri





## Labut Becerileri

Aşağıdaki labut beceri türleri gösterilecektir: Salınımlar, Vurmalar, Küçük daireler ve Fırlatmalar ve yakalamalar.

### Salınımlar

- Salınımlar, kolu düz tutarak omuzdan yapılmalıdır.
- Kollar, labutlarla birlikte kolların bir uzantısı olarak düzlemde olmalıdır.
- Sağ ve sol elinizle ayrı ayrı ve sonra iki elinizle birlikte pratik yapın.



### Yanlara salınımlar



### Öne ve geri salınımlar

- Ön ve geri salınımlar, sagittal çemberler ve atmalar için bir hazırlık olarak önemlidir.
- Kollar, labutlarla birlikte, kolların bir uzantısı olarak düz kalmalıdır.
- Salınımlar düzlemde yapılmalıdır. Bir duvarın yanında ayakta çalışın.

### Ön düzlemde daire



### Geriye doğru sagittal daire

- Sporcu, labutu kolun bir uzantısı olarak düz tutarak, kolunu sagittal düzlemde geriye doğru çevirir.
- Kol, kulağa ve kalçaya yakın geçmelidir.

### Ters kollar çember

- Dört kontrol noktasıyla ilk olarak ters çemberi uygulayın:
  - Her iki kolu da başınızın üzerine uzatın.
  - Omuz hizasında sol kolu öne, sağ kolu omuz hizasında arkaya doğru hareket ettirin.
  - Her iki kol kalçanızdan aşağı doğru uzatılana kadar daireye devam edin.
  - Omuz hizasında sağ kolu öne, sol kolu omuz hizasında arkaya doğru hareket ettirin.
  - Her iki kol yukarı doğru uzatılıncaya kadar daireye devam edin.

Ardından, kontrol noktaları başınızın üstünde ve kalçalarınızın altında olacak şekilde ters kollar çemberlerini ikiye bölün.





- Son olarak, tam ters kollar çemberi üzerinde çalışın. Kolların tamamen uzatılmış olduğundan ve düzlemde hareket ettiğinden emin olun.

## Değirmen



- Bir kolunuzu yukarı, diğer kolunuzu kalçalarınızdan aşağı doğru uzatın.
- Aynı anda hareket ettirerek kolları daire içine alın.
- Kollar, bir labuttan diğerine düz bir çizgi ile 180 ° ayrı kalmalıdır.
- Değirmeni, ters kollar çemberi gibi, çeyrek ve yarımlarda çalışın.

## Vurarak

- Vurmak, salınının bir parçasıdır. Salınımlar, kolları düz tutarak omuzdan yapılmalıdır. Vuruşlar bilekten yapılır.
- The arms must be on plane, with the clubs as an extension of the arms.
- Zemine vurmak farklı ritimlerde yapılabilir.

### Aşağıda ve yukarıda vurmalar



### Arkada vurmalar



## Küçük daireler

- Kol uzatılmış olarak bilekten küçük daireler çizilmelidir.
- Labutlar, serbestçe dolaşabilmeleri için gevşek bir şekilde tutulmalıdır.
- Sağ ve sol ellerle ayrı ayrı ve sonra birlikte pratik yapın.

Küçük daireleri ve 8 şekillerini öğrenirken, sadece bir daire yapın ve durun. Sporcu kolayca bir tur atabildiğinde, sürekli dairelere veya 8 şekillerine başlayın.



## Kolun üstünde ve altında yatay daireler

- Kolun üzerindeki yatay dairelerde, labutu gevşek bir şekilde tutun, böylece daire düzlemde kalacaktır.



- Kolun altındaki yatay dairelerde, abutu gevşek bir şekilde tutun, böylece labut dirseğe çarpmadan kola mümkün olduğunca yakın bir düzlemde daire çizersin



- Kolun altındaki yatay daireleri uygulamanın iyi bir yolu, labutu diz çöküp daire içine almak, gevşek bir şekilde tutarak, onu yere daha da yaklaştırmaya çalışmaktır.

### Yatay 8 şekilleri

- İlk önce kolun üzerinden bir daire çizin ve durun. Ardından kolun altına bir daire çizip durun.
- Sürekli olarak, bir kez kolun üzerinden, bir kez de kolun altından daire içine alın ve durun.
- Son olarak, 8 şeklini durmadan birçok kez sürekli gerçekleştirin.
- 8 şeklini her elinizle hem içe hem de dışa doğru daire çizerek uygulayın. Bu, yatay değirmenlere doğru bir hazırlıktır.

### Yatay değirmenler



### Kolun içinde ve dışında dikey daireler.



- İlk önce kolun içinde bir daire çalışın ve durun. Ardından kolun dışında bir daire çizip durun.
- Sürekli olarak kolun içinde, sonra dışında daire çizin ve durun.
- Son olarak, dikey daireleri durmadan defalarca tekrarlayın.
- Dikey daireler, dikey değirmenlere doğru bir hazırlıktır.

### Fırlatmalar

- Fırlatmalar bir salınımla başlar. Salınımlar, kolları düz tutarak omuzdan yapılmalıdır.
- Labutlar kendi başına dönecektir çünkü bir ucu diğerinden daha ağırdır. Labutu döndürmek için sporcunun bileğine hafifçe vurmasına gerek yoktur.
- Sporcu, 360 ° dönüşle fırlatmayı denemeden önce 180 ° dönüşle fırlatmaları kontrol edebilmelidir.
- Sporcu kolu uzatılmış olarak labutu yakalamalı ve sonra aşağı indirmeye devam etmelidir.
- Atışları sağ ve sol elinizle çalışın.





## **Kurdele**

### **Genel Kurdele Teknikleri**

- Kurdele ile büyük desenler omuzlardan yapılır ve düzlemde olmalıdır.
- Kurdele ile küçük desenler bileklerden yapılır.
- Serbest kol her zaman tanımlanmış bir pozisyonda tutulmalıdır.
- Kurdele desenleri, belirtilen durumlar dışında zemine temas etmemelidir.
- Kurdele her zaman hareket etmelidir, asla yerde sabit durmamalıdır.
- Tüm desenleri sağ ve sol elinizle çalışın.
- Kurdelenin durmasına izin vermeden desenden desene geçme veya elden ele geçiş yapma alıştırmaları yapın.

### **Kurdele çubuğu nasıl tutulur**



### **Kurdele becerileri**

Aşağıda kurdele becerileri gösterilecektir: Salınımlar, Büyük daireler, Şekil 8'ler, Spiraller, Yılanlar ve kurdeleli Lokomotor hareketler.

### **Salınımlar**

Salınımlar, kolu düz tutarak omuzdan yapılmalıdır.

- Kurdele düzlemde olmalıdır.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın



### **Büyük Daireler**

- Kolu düz tutarak omuzdan büyük daireler çizilmelidir.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.
- Kurdele düz olmalı. Sporcu, daireleri düzlemde tutmak için bir duvarın yanında durabilir.

### **Ön düzlemde büyük daire**

- Daireleri saat yönünde ve saat yönünün tersine uygulayın.
- Kurdele düzlemde tutmayı öğrenmek için duvara bakma alıştırmaları yapın.





### Sagittal düzlemde büyük daireler

- Kol düz durmalı, kulağa ve sagittal çember üzerinde kalçaya yakın geçmelidir.
- Daireleri saat yönünde ve saat yönünün tersine uygulayın.



### Baş üzerinde büyük daireler

- Kurdeleye dolaşmamak için kolu uzatın ve daireleri olabildiğince geniş yapın.

### 8 Şekilleri

- 8 şekilleri, büyük daireler gibi omuzdan yapılmalıdır.

Sporcunun sağ elinde kurdele çubuğu olduğunda:

- Sporcu vücudunun sağ tarafında geniş sagittal daire yaptığında sağ kol düz durmalı, sağ bacağına ve sağ kulağına yakın olmalıdır.

Sporcu, sol taraftaki daireyi yapmak için vücudunun üzerinden geçtiğinde sağ kol hafifçe bükülür.

- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.



### Yılanlar

- Yılanlar, kol uzatılmış halde bilekten yapılmalıdır.
- Kurdelenin uzunluğuna bağlı olarak, desen üç ila altı yılan göstermelidir.
- Kurdele zemine temas etmemelidir.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.

### Geride ve arkada yatay yılanlar

- Kurdeleyi yukarı ve arkaya doğru sallayın.
- Kolu uzatılmış halde tutarak çubuğu belirli bir açıyla aşağı doğru tutun ve bilekten bir yandan diğer yana hareket ettirmeye başlayın.
- Kurdele çubuğa dolanırsa, çubuğun ucunu daha aşağıya doğru çevirin.
- Yılanları dirsekle öne doğru vücudun önüne doğru hareket ettirmek için kolu öne doğru indirerek yılanları devam ettirin.
- Serbest kol tanımlanmış bir pozisyonda durmalıdır.



### Önde yatay yılanlar



### Dikey yılanlar



### Spiraller

- Kol uzatılmış tutularak bilekten spiral yapılmalıdır.
- Kurdelenin uzunluğuna bağlı olarak, desen üç ila altı spiral göstermelidir.
- Kurdele zemine temas etmemelidir.
- Sağ ve sol ellerle pratik yapın.



### Önde Spiraller



### Yanda Spiraller (çapraz kol)



## Grup

Sporcular Ritmik Jimnastik Grubunda yarışsın ya da yarışmasın, grup antrenmanlarının birçok faydası vardır:

- Sporcular takım olarak birlikte çalışmayı öğrenirler.
- Sporcular grup içinde liderlik sorumluluklarını üstlenirler.  
Sporcular el aletini başka bir sporcuya veya antrenöre atmayı, sektirmeyi ve döndürmeyi öğrenirler.
- Sporcular ile aktivitelere ebeveynler, kardeşler ve arkadaşlar katılabilir.
- Grup aktiviteleri eğlencelidir!
  
- Düzenler  
Sporcular, grubun tüm üyeleri arasında öngörülen ilişkiyi sürdürmeyi öğrenerek düz çizgiler gibi belirli oluşumlarda hareketler gerçekleştirirler.
- Senkronizasyon  
Sporcular, hep birlikte aynı anda hareket eden senkronize hareketler yaparlar.
- Sırayla  
Sporcular sırayla hareketler yaparlar.
- Partnerle birlikte  
Sporcular bir partnerle hareket ederler: el ele tutuşurlar, bir ekipmanı paylaşırlar veya sadece birlikte hareket ederler.
- Alet değişimi  
Sporcular bir veya iki parça el aletini bir partnerle değiştirirler.



## Oturarak Aktiviteler

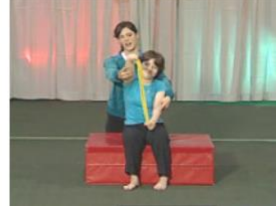
Tekerlekli sandalye kullanan veya hareket kabiliyeti kısıtlı olan sporcular ritmik cimnastiğe rahatlıkla katılabilirler. Yarışma için, Özel Olimpiyatlar bu sporcular için oturarak rutinler sağlar. Aşağıda, oturan sporcular için her cihazla ilgili birkaç beceri bulunmaktadır. Sporcuların kolayca kullanabileceği doğru boyutta aparatı bulmayı unutmayın.

### İp

İkiye katlanmış bir ipin ortasını tutarak rotasyonlar.



İkiye katlanmış bir ipi döndürme.



İkiye katlanmış bir ip çevirme



Boynun arkasına iki kat ip yerleştirme.



### Çember

Sagittal düzlemde çevirme



Ön düzlemde çevirme



Çemberi zemine vurma



Yatay düzlemde salınım





## Top

### Kollar üzerinde yuvarlama



### Bacaklar üzerinde yuvarlama



### Atma ve tutma



### Kollarla atma ve yakalama



## Kurdele

### Yatay yılanlar



### Spiraller



### Baş üzeri daireler



### Yukarıda salınan, önde yatay yılanlar.

