

Artistik Jimnastik

*Özel Olimpiyatlar
Antrenörlük Rehberi*

**ÖZEL
OLİMPİYATLAR**





Özel Olimpiyatlar

Artistik Jimnastik Antrenörlük Rehberi

Çeviri Editörleri

Prof. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU
Prof. Dr. Mahmut AÇAK

Çeviren

Arş. Grv. Hakan BÜYÜKÇELEBİ

ISBN: 978-605-4222-99-5

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, bu rehberin ve kaynağın yapımını üstlenen Annenberg Vakfı'nın antrenörlerin mükemmelliği konusundaki hedeflerimizi desteklediği için minnettar.

ANNENBERG VAKFI

Gelişen iletişim yoluyla halkın refahını geliştirmek

Özel Olimpiyatlar, *Artistik Jimnastik Antrenör Rehberi'nin* yapımında emeği geçen profesyonellere, gönüllülere, antrenörlere ve sporculara teşekkür eder. Özel Olimpiyatların misyonunun yerine getirilmesine yardımcı oldular: Zihinsel engelli 8 yaş ve üstü insanlar için çeşitli Olimpik tip sporlarda yıl boyunca spor eğitimi ve atletik rekabet sağlamak, onlara fiziksel uygunluk geliştirmeleri, cesaret göstermeleri, sevinçleri yaşamaları ve aileleri, diğer Özel Olimpiyat sporcuları ve toplumla hediye, beceri ve dostluk paylaşımına katılmaları için sürekli fırsatlar vermektir.

Bu rehberi oluşturmak için gönüllü olarak zamanlarını harcayan aşağıdaki kişilere teşekkür ederiz:

Kate Faber Hickie
Sarah Jane Clifford
Chris Jackson
Jeff Kraft
Glen Marks
Marene Van Farowe

Dünyanın dört bir yanından onları fotoğraflamamıza ve videoya kaydetmemize izin veren tüm jimnastikçiler ve antrenörlerine teşekkür ederiz. Bunlarla sınırlı olmamak üzere:

Antrenörler:

Anatoli Andreev (Rusya)
Sigurlin Baldursdottir (İzlanda)
Violeta Castaneda (El Salvador)
Heidi Curtis (ABD)
Kirsten Dunn (Avustralya)
Kate Faber Hickie (ABD)
Mary Fehrenbach (ABD)
Elaine Genovese (Malta)
Irina Gorevalova (Rusya)
John Grady (İngiltere)
Pavel Korolev (Rusya)
Jeff Kraft (ABD)



George Krenk (ABD)
Tak Ming Lee (Hong Kong)
Glen Marks (ABD)
Leigh Oswin (Avustralya)
Gabriel Popescu (Romanya)
Rory Riley (ABD)
Barbara Summerfelt (ABD)
Yim Yim Tu (Hong Kong)
Marene Van Farowe (ABD)
Marie-Paul Van Hove (Belçika)
Emile Van Hove (Belçika)
Yana Vibert (TR)
Javier Fernando Zurzolo (Arjantin)

Jimnastikçiler:

Sergei Allaberdyev (Rusya)
Juan Atilio Baccaro (Arjantin)
Daniela Avalos (El Salvador)
Colby Bannister (ABD)
Alex Buesnel (GB)
Anne Marie Bugeja (Malta)
Matthew Bugeja (Malta)
Christopher Bunton (Avustralya)
Gabriela Virginia Burcus (Romanya)
Alexandra Calota (Romanya)
Chui Fong Chan (Hong Kong)
Thomas Depner (Macaristan)
Sharon Lee Dockins (ABD)
Miki Enokido (Japonya)
Jeanette Fuarı (ABD)
Samantha Godel (GB)
Elva Gunnarsdottir (İzlanda)
Josh Grey (Avustralya)
Monica Hernandez
(Avustralya) ABD)
Kim Jensen (Avustralya)
Georgina Julianna Kurucz (Macaristan)



Wai Chung Kanunu (Hong Kong)
Svetlana Lebedeva (Rusya)
Tsun Wai Lee (Hong Kong)
Jonathan Mackie (GB)
Claudia Martinez (El Salvador)
Brett McClymont (Avustralya)
Mark Medora (ABD)
Arsen Panov (Rusya)
Ka Kit Pat (Hong Kong)
Ionut Paunescu (Romanya)
Alan Quinlan (İrlanda)
Valentina Sabodash (Rusya)
Victor Smirnov (Rusya)
Dorina Soare (Romanya)
Danil Tikhonov (Rusya)
Pavel Tiutiunik (Rusya)
Elena Tuseeva (Rusya)
Marina Vasileva (Rusya)
Benedikt Vermeersch (Belçika)
Andrey Vostrikov (Rusya)
Changhe Wang (Çin)
Sarah Whitehouse (Büyük Britanya)
Po Yu Wong (Hong Kong)
Tomiko Yonenaga (Japonya)
Yunxiang Zhou (Çin)

Doktor Wm A Sands'e bu belgede beceriler için dirillerinden bazılarını kullanmamıza izin verdiği için özel bir teşekkür ederiz.



Özel Olimpiyatlar

Artistik Jimnastik Antrenör Rehberi

Jimnastik Eğitimi ve Yarışma Sezonu Planlaması



İçindekiler

Hedef Belirleme	7
Hedef Belirleme	7
Jimnastik Katılımının Faydaları	8
Hedeflerin Değerlendirilmesi Kontrol Listesi	10
Spor Antrenmanı ve Müsabaka Sezonu Planlama	11
Antrenman / Müsabaka Sezonu Süresi	11
Sezon öncesi planlama ve hazırlama	11
Sezon Planlama	13
Sezon Sonrası	14
Jimnastik Eğitimi Planlamasının Temel Bileşenleri	15
Isınma (bu konuda daha fazla bilgi için öğretim becerileri bölümüne bakın)	15
Daha önce Öğretilen Beceriler	15
Yeni beceriler	16
Rekabet Deneyi	16
Performansa İlişkin Geribildirim	16
Etkili Eğitim Oturumlarının İlkeleri	17
Başarılı Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları	18
Güvenli Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları	19
Spor Salonunda Güvenlik	20
Yarışmalar için Jimnastik Uygulaması	20
Jimnastik buluşmasına ev sahipliği yapma	20
Birleşik Jimnastik - Takım Üyelerini Seçme	21
Yetenek Gruplaması - Jimnastikte Ortaklar	21
Yaş Gruplaması	21
Birleşik Sporlarda Anamlı Katılım Oluşturma	21
Anamlı Katılımı Göstergeleri	21
Takım Üyeleri..... Olduğunda Anamlı Katılım Sağlanmaz	21
Spor Becerileri Değerlendirme Kartı	22
Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirme Örneği	23
Talimatlar	23
A, B ve I Seviyeleri Kat Testi	23
Günlük Performans Kaydı	24
Günlük Performans Kayıtlarını Kullanma	24
Uzmanlaşma İçin Koşullar ve Kriterler	24
Seans Tarihleri ve Öğretim Düzeyleri	24
Jimnastik Kıyafetleri	25
Kadınlar	26
Erkekler	27
Jimnastik Ekipmanlar	28
Genel Jimnastik Ekipman Listesi Bir Bakışta	28



Hedeflerin belirlenmesi

Her jimnastikçi için gerçekçi, ancak zorlu hedefler, jimnastikçinin hem antrenman hem de yarışma sırasında motivasyonu için önemlidir. Hedefler hem eğitim hem de rekabet planlarının eylemini tesis eder ve yönlendirir. Jimnastikçilerin spor güveni katılımcının eğlenmesine yardımcı olur ve jimnastikçilerin motivasyonu için önemlidir.

Hedef Belirleme

Hedeflerin belirlenmesi jimnastikçi ve antrenör ile ortak bir çabadır. Hedef belirlemenin ana özellikleri aşağıdakileri içermektedir.

Kısa vadeli, orta ve uzun vadeli olarak yapılandırılmıştır

- ◆ Başarıya giden basamak taşları - küçükten başlayın, büyük olun
- ◆ Jimnastikçi tarafından anlaşılmalı ve kabul edilmeli
- ◆ Makul ve elde edilebilir olmalı
- ◆ Zorluk halinde değişken - zorluklara kolayca ulaşılabilir (doğada ilerleyen)
- ◆ Ölçülebilir olmalı
- ◆ Hedefler doğada fiziksel, sosyal veya besleyici olabilir

Uzun Vadeli Hedef

Jimnastikçi, jimnastik yarışmalarına başarılı bir şekilde katılmak için gerekli olan temel jimnastik becerilerini, uygun sosyal davranışı ve fonksiyonel kuralları öğrenir.

Kısa Vadeli Amaçlar

Bunlar uzun vadeli hedeflere basamak taşlarıdır. Örnek: "Jimnastik yarışmalarına başarılı bir şekilde katılmak için gereken kurallar hakkında işlevsel bilgi" hedefse, bazı kısa vadeli hedefler şunlar olacaktır:

- ◆ Her bir rutinden önce ve sonra hakemlere selamlama protokolünü kullanın.
- ◆ Her rutine başlamadan önce hakem uyarısını bekleyin.
- ◆ Kısa bir ısınma gerçekleştirin, ardından rutinin parçalarını (1. kısım, orta kısım, daha sonra sonlandırın) uygulayın ve tüm rutini gerçekleştirme zamanı gelene kadar bekleyin.
- ◆ Her ekipman için yürüyüş ve dönüşlere katılın (olimpik düzen)

Yeni amaç ve hedeflere karar vermek için, her ekipmanın yanında öğrenilmesi gereken becerilere ve jimnastikçinin zayıf yönlerine (yani, zeminde yanlara doğru yürüme dengelemesi ve eklenmiş bir denge aleti becerisi ve yürürken doğru uyumu kullanmanın yararı yeni bir amaç olabilir.)



Jimnastik Katılımının Faydaları- jimnastikçi öğrenilen gerçek becerilerin yanı sıra,

Fiziksel Faydalar- Genişletilmiş bir programın sonunda bir jimnastikçi şunları göstermelidir:

- ◆ Kas kuvvetinde artış.
- ◆ Kas dayanıklılığında artış.
- ◆ Kas esnekliğini artırır.
- ◆ Dengeleme kabiliyetinin ve kullanım miktarının artması.
- ◆ Rahatlama yeteneği.
- ◆ Konsantrasyon ve odaklanma yeteneği.
- ◆ Yürürken, ayakta dururken, zıplarken vb.
- ◆ Vücut ağırlıklarının kontrolü.
- ◆ Uçuşta hareket ve ağırlıksızlık
- ◆ Rahat iniş ve güvenli bir şekilde nasıl düşüleceğini ve yuvarlanılacağını bilme.
- ◆ Ters bir destek yönü.
- ◆ Artan çeviklik ve koordinasyon:
 - ◆ El / göz
 - ◆ Ayak / göz
 - ◆ Genel kinestetik farkındalık
- ◆ 3 gövde eksenini etrafında ve çevresinde hareket edebilme.
- ◆ Artan çok yönlülükle rahat hareket edebilme ve yumuşak bir hareket sırası kullanma yeteneği.
- ◆ Direncin üstesinden gelme ve eylem / tepki gösterme yeteneği.
- ◆ Çeşitli hareketler üretme yeteneği.



Bilişsel Faydalar- Genişletilmiş bir programın sonunda bir jimnastikçi şunları göstermelidir:

- ◆ Problemleri çözmek için hareket potansiyellerini kullanma.
- ◆ Ayak parmaklarından başa hareket ifadesi geliştirmek.
- ◆ Boşluğun ve vücudun nerede olduğu hakkında farkındalık:
- ◆ Alanlar ve yollar (düz, kavisli vb.)
 - ◆ Seviyeler (yüksek, orta, düşük)
 - ◆ Yol tarifleri (ileri, geri, yanlar)
- ◆ Zaman bilinci ve hızın düzenlenmesi (hızlı, yavaş, vb.)
- ◆ İlişkilerin farkındalığı: vücut parçaları birbirine ve cihaza (yukarıda, altında, arasında, etrafında, üzerinde, boyunca, boyunca)
- ◆ Akış bilinci ve hareketin devamlılığı
- ◆ Diğerleriyle ilişkilerin bilinci.
- ◆ Ritim bilinci
- ◆ Cihaz kullanımı (yaklaşım, montaj, hareketler, sökme)
- ◆ Artan derinlik algısı



Psikolojik Faydaları - Genişletilmiş bir programın sonunda bir jimnastikçi şunları göstermelidir:

- ◆ Hareket ustalığının bir sevinci.
- ◆ Görev ustalığının sevinci - bir hedefe ulaşmak.
- ◆ Disiplin ve öz kontrol.
- ◆ Zevkli bir günlük olay olarak egzersiz alışkanlığı - hareketlilik zevkli ve kabul edilebilir.
- ◆ Kendinden emin bir imaj ve bedenlerinin hareketlerine karşı olumlu bir tutum.
- ◆ Hareket yoluyla kendi yaratıcılığını ifade etme (sergileme).
- ◆ Kişinin kendi yeteneklerine güveni "Yapabilirim!"





Hedefleri Değerlendirme Kontrol Listesi

1. Bir amaç ifadesi yazın.
2. Amaç, jimnastikçinin ihtiyaç ve isteklerini yeterince yerine getiriyor mu?
Amaç olumlu şekilde belirtildi mi ? Eğer belirtilmediyse tekrar yazın.
3. Hedef, jimnastikçinin kontrolü altında mı ve hedeflerine odaklanıyor ve kimsenin değil mi?
4. Amaç sonuç değil gerçek bir amaç mıdır?
5. Hedef, jimnastikçinin bunu başarmak için çalışmak isteyecek önemdemidir? Bunu yapmak için zaman ve enerji var mı? Bunu yapmak arzusu varmı?
6. Bu amaç jimnastikçinin hayatını nasıl farklılaştıracak? Yararları?
7. Jimnastikçi bu hedefe ulaşmak için hangi engellerle karşılaşabilir? Engelleri nasıl aşabilirim?
8. Jimnastikçi daha ne biliyor?
9. Jimnastikçinin nasıl yapılacağını öğrenmek için neye ihtiyacı var?
10. Jimnastikçinin bunu gerçeğe dönüştürmek için üstesinden gelmesi gerekenler nelerdir?



Spor Eğitimi ve Rekabet Sezonu Planlaması

Antrenman / Yarışma Sezonu Uzunluğu

Antrenman ve yarışma sezonunun uzunluğu birkaç faktöre bağlıdır:

- ◆ Jimnastikçileriniz için belirlediğiniz hedefler
- ◆ Tesis kullanılabilirliği
- ◆ Jimnastikçiler ve tüm antrenörler / gönüllülerin mevcudiyeti- bazı jimnastikçiler farklı mevsimlerde diğer spor dallarında antrenman yapar.

İdeal olarak, jimnastikçileriniz yıl boyunca antrenman yapabilirler (yaz tatili zamanlarında bile). Bu size bedeninizi koşullandırmak, yeni beceriler öğrenmek ve becerilerinizi rutinlerle birleştirmek için zaman verecektir. Rutinleri ezberlemek, kusursuz ve tutarlı bir tempo için pratik yapmak zaman alır. Son olarak, jimnastikçi nasıl rekabet edileceğini öğrenmelidir, bu yüzden seyircili alıştırma yarışmaları ve gösteriler vb. düzenleme bölümünüzün (ulusal oyunlarda, dünya oyunlarında şampiyonalarda) doruk noktasına ulaşması için gereklidir.

Sezon öncesi planlama ve hazırlık

- ◆ Özel Olimpiyatlar felsefesini ve antrenör felsefenizin bununla nasıl ilişkili olacağını inceleyin.
- ◆ Eğitim okullarına ve jimnastik kliniklerine katılarak veya Ulusal Federasyonlar aracılığıyla çevrimiçi eğitim kursları ile jimnastik bilginizi ve tespit etme becerilerinizi geliştirin.
- ◆ Jimnastik için Özel Olimpiyat kurallarını gözden geçirin.
- ◆ Uygulama seansları için donanımına sahip bir tesis bulun (özel jimnastik kulübü, üniversite, rekreasyon merkezi, Y, vb.)
- ◆ Lise, kulüp veya kolej jimnastik programlarından (ortaklar kulübü) gönüllü asistan antrenörlerini işe alın. Özel kulüpteki öğretmenler / antrenörler de ilginizi çekebilir.
- ◆ Gönüllü antrenörlerinizi rolleri konusunda eğitin:
 - ◆ Fitness koşullandırması
 - ◆ Antrenörün yapacakları etkinlikler
 - ◆ İlk yardım
 - ◆ Güvenlik ve acil durum prosedürleri
 - ◆ Rekabet Kuralları (onlara gerekli materyalleri verin - bu kılavuz, kurallar, müzik, DVD, SOI web sitesi)
 - ◆ SOI tarafından onaylanmalarını ve yerel bir antrenör olmalarını sağlayın.
 - ◆ Ulusal Jimnastik Federasyonu / Birliği tarafından sertifikalandırın.
 - ◆ Yardımcı olmaları için diğer gönüllüleri işe almak (ebeveynler?):
 - ◆ Jimnastikçileri kontrollü taşıma sağlayın.
 - ◆ Bütçe ve fon toplama
 - ◆ Halkla ilişkiler
 - ◆ Yükseltici kulüp veya ebeveyn destek grupları
- ◆ Ulaştırma, üniforma, çeşitli ürünler, sezon sonu işlevi vb. için bir bütçe ve fon yaratma.



- ◆ Programınızı bölge koordinatörünüz ve bölüm ofisine kaydedin.
- ◆ Okullardan, atölyelerden, grup evlerinden, arkadaşlardan, vb. Jimnastikçiler alın.
- ◆ Gerekli tüm jimnastikçi bilgilerini edinin:
 - ◆ **Tıbbi bilgi / rahatlama** (+ Down Sendromlu cimnastikçiler için röntgenler) Bir jimnastikçi başka bir SO sporunda bulduysa, bu formlara zaten sahip olacaktır. (bir kopyasını alın)
 - ◆ Kayıt / veli açıklaması
 - ◆ 2 acil telefon numarası
- ◆ Sezon için hedeflerinizi / hedeflerinizi belirleyin
- ◆ Yardımcı antrenörlerin yardımıyla yıl için bir eğitim planı yazın
- ◆ Diğer antrenörler ile mini toplantıları planlayın
- ◆ Ebeveynlerle tanışın; ne yaptığınız ve nasıl yardım edebilecekleri konusunda onları eğitin.



Sezon Planlama

- ◆ Sezonunuzu beceri değerlendirmesiyle başlatın ve jimnastikçilerinizin ilerleyişini takip etmek için değerlendirmeleri kullanmaya devam edin. İlk değerlendirme aşağıdakileri belirleyecektir:
 - ◆ Jimnastikçi gücü
 - ◆ Jimnastikçi esnekliği
 - ◆ Jimnastikçi koordinasyonu
 - ◆ Jimnastikçinin beceri bilgisi
 - ◆ Jimnastikçinin beceriyi sürdürme / konsantre olma becerisi
 - ◆ Jimnastikçi davranışı / sosyal beceriler
- ◆ Aşağıdakilere göre jimnastikçilerinizin hangi seviyeye ve etkinliğe katılacağını belirleyin:
 - ◆ İlk değerlendirme
 - ◆ Yaş
 - ◆ Cinsiyet
 - ◆ Jimnastikçi tercihi
 - ◆ Diğer iç faktörler:
 - ◆ Müziğin keyfi, dans etme
 - ◆ Zihinsel hazırlık ve korku
 - ◆ Dış faktörler:
 - ◆ Zaman
 - ◆ Tesis
 - ◆ Ekipman
 - ◆ Antrenörlerin uzmanlığı
- ◆ Her jimnastikçi için ihtiyaç duyulan başlangıç hedeflerini ve amaçlarını belirleyin. Uygulama kolaylığı için, jimnastikçilerin, gruba göre öğretilen becerileri farklılaştırarak gruplara ayırması mümkündür.
- ◆ Sezon ilerledikçe, sporcular, liderlik alıştırmalarından becerilere, becerilerin kombinasyonuna, rutinelere ve rutin rekabete doğru tutarlı bir ilerleme göstermelidir.
- ◆ Her uygulama şunları içermelidir:
 - ◆ Isınma, lokomotorlu diriller dahil (bkz. Öğretme Becerileri bölümünde ısınma)
 - ◆ Vücut pozisyonu dirilleri (ısınmalar önce zeminde yapılır)
 - ◆ Farklı aparatlara rotasyonlar
 - ◆ Önceki materyali inceleyin
 - ◆ Yeni becerileri / alıştırmaları tanıttın
 - ◆ Koşullandırma (güç, kardiyovasküler, esneklik, koordinasyon,)
 - ◆ Yorumlar ve kapanış (özgüven oluşturmak)
- ◆ Antrenmanı artırmak için, jimnastikçilerin evde televizyon karşısında yapabilecekleri güvenli kondisyon, esneklik ve denge egzersizlerinden oluşan bir DVD ile eve gönderin
- ◆



Sezon Sonrası

- ◆ Sezon öncesi hedefleri gözden geçirin ve bunlardan kaç tanesine ulaşıldığını belirleyin.
- ◆ Jimnastikçilerden ve ebeveynlerden girdi isteyin.
- ◆ Her jimnastikçi ve gelecek sezon "nereye" gitmek istediğine dair bir değerlendirme yazın.
- ◆ Sezon sonrası bir parti verin



Sezon sonrası rekabet için fırsatlar var.



Jimnastik Eğitimi Seansının Temel Bileşenleri

Her eğitim oturumu aynı temel unsurları içermelidir. Her bir öğeye harcanan zaman, eğitim seansının amacına, seansın yapıldığı mevsime ve belirli bir seans için mevcut olan zamana bağlı olacaktır. Bir jimnastikçinin günlük antrenman programına aşağıdaki unsurların dâhil edilmesi gerekir. Bu konular hakkında daha ayrıntılı bilgi ve rehberlik için lütfen her alandaki not bölümlerine bakın.

- Isınma hareketleri
- Daha önce öğretilen beceriler
- Yeni beceriler
- Rekabet deneyimi
- Performans hakkında geri bildirim.

Bir antrenman seansı planlamanın son adımı, jimnastikçinin gerçekte ne yapacağını tasarlamaktır. Bir egzersiz seansının ana bileşenlerini kullanarak bir egzersiz seansı oluştururken, seans boyunca ilerlemenin aşamalı bir fiziksel aktivite birikimi sağladığını unutmayın.

1. Kolaydan zora
2. Yavaştan hızlıya
3. Hızlıdan yavaşa
4. Bilinenden bilinmeyene
5. Genelden özele
6. Bitirmek için başla

Isınma (bu konuda daha fazla bilgi için öğretim becerileri bölümüne bakın)

Aerobik Etkinlik:

Müzik genellikle ısınmanın aerobik bölümünde kullanılır. Müzik genellikle hızlı bir tempodur ve ağır bir vuruş vurgusundadır ve uzunluk, sezon ilerledikçe ve jimnastikçiler daha uzun bir süre hareket edebildikçe değiştirilebilir (aerobik dayanıklılık).

Bir antrenör, hangi tür müziği tercih ettiklerini görmek için kadın jimnastikçilerini gözlemler (gelecekteki seviye III ve IV isteğe bağlı müzik seçenekleri için). Müzik için bir ısınma rutinine sahip olmak, temel motor becerilerin günlük olarak uygulanmasını sağlayacaktır.

Hareket aralığı ve temel vücut pozisyonu aktiviteleri:

Temel gövde pozisyonlarının (Amut, Çember, Kartvil, Überslak, Filik, Yay Çizme, Yan esneme) gözden geçirilmesi ısınmaya entegre edilebilir. Hareket aralığı / uzama aralığı baştan başlayabilir ve ayak parmaklarına doğru ilerleyebilir veya ayak parmaklarından yukarı doğru hareket edebilir. Örnek ısınma için kılavuzun beceri bölümüne bakın.

Daha Önce Öğretilen Beceriler

Tipik olarak, bir jimnastik egzersizinde bir hareketten bir diğerine döner. (Sezonun başlarında rotasyonlarınızı karıştırın, çünkü dayanıklılık ve konsantrasyon antrenmanın sonuna doğru kaybolabilir, eşit öğrenme için farklı etkinliklerin birinci olmasını istersiniz.) Sezon sonuna doğru, Olimpiyat Düzeninde antrenman yapın. - Yarışmaları gerçekleştirecekleri sıra, ancak başlangıç etkinliği yine de dönebilir. (Kadınlar için olimpiyat sırası – Atlama, Asimetrik paralel, Denge Aleti ve Yer. Erkekler için Olimpik sıra – Yer, Kulplu beygir, Halka, Atlama, Paralel bar ve Barfiks.) Her etkinliğe giderken, daha önce öğretilen becerileri uygulayın, ardından bir sonraki beceriye geçmek için alıştırmalar ekleyin.

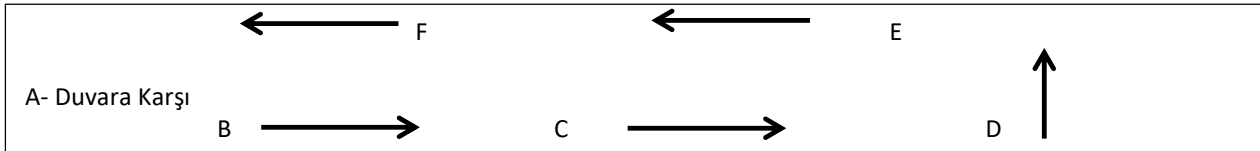


Yeni beceriler

Bütün-parça-bütün yöntemi çoğu beceri için işe yarar. Tüm beceriyi gösterin (siz, başka bir jimnastikçi veya becerinin bir videosunu izleyin). Sonra onu parçalara ayırın. Başlatma becerileri dâhil olmak üzere ayrı bölümleri öğretin. Sonunda, tüm beceriyi bir araya getireceksiniz (başarı ve güvenliği sağlamak için tespit etme ile). Yönlendirme becerilerine ve becerilerin / alıştırılmalarının tespitine ayrılmış çeşitli beceri örnekleri için beceri talimatı bölümüne bakın. Yeni becerilerin aşamalı olarak öğretilmesi gerekiyor. Seviye A, ardından B ve ardından seviye 1 becerileri ile başlayın.

Becerileri gözden geçirmek, yeni diriller ve koşullandırmak için turlar kullanın. Jimnastikçilerin tespit edilmesi için sıra beklemesi yerine, size gelene kadar sürekli hareket ederek bir beceri döngüsü yapmalarını sağlayın (kendiniz herkesi görebileceğiniz bir yere durun). Yeni bir yetenek fark ediyor olabilirsiniz. Sadece zamanı verimli kullanmakla kalmıyor, aynı zamanda boşta kaldığında ihtiyaç duyulabilecek herhangi bir disipline olan ihtiyacı da azaltıyorsunuz. Sahne ve resimlerin kullanılması, onlara aşamaları geçerken ne yapacaklarını hatırlatmaya yardımcı olacaktır. Örnek: Yerdeki bir çember ilerlemesi aşamasında, jimnastikçiler bir daire içinde hareket ederlerdi. A istasyonu, yastıklı bir duvara karşı bir amut olabilir; B, C ve D istasyonları blokların üzerinden "fazla tekrar" olurken, E istasyonu siz olursunuz, antrenör kartvili fark eder. F istasyonu uzatılmış bir X (temel duruş) alıştırması yapacaktır. Tekrarlayın (Not: jimnastikçiler, önceden öğrenmiş olarak, yeterli oldukları veya iyi bildikleri becerileri güvenli bir şekilde yapabilmelidir)

Turlar:



Rekabet Deneyimi

Çeşitli deneyimler, oyun alanına ve bölüm oyunlarına öncülük edebilir:

- ◆ Rutinleri izlemeye ebeveynleri spor salonuna davet et (gösteriler)
- ◆ Etkinliklerde gösteriler yapın.
- ◆ Diğer yerel takımlara karşı ikili buluşmaları düzenleyin (jimnastikçilere eleştirmek için uzmanları veya antrenörleri davet edin)
 - ◆ Jimnastikçilerin yanında bir süre (8 hafta) rutin öğrenecek jimnastikçilerle (farklı kulüp sporcuları)- akrabalar - kardeşler, kız kardeşler, kuzenler, kız izciler veya eğlence amaçlı jimnastikçiler) eğitilmiş ortaklarla (farklı kulüp sporcuları ile) birleşik bir buluşma gerçekleştirin (daha sonra) Birleşik bir buluşma (düzenleyin)

Alan oyunları asla kızlar veya erkekler ilk kez izleyicilerin ve uzmanların, hakemlerin veya antrenörlerin önünde rutinlerini ya da yarışmacı kıyafetlerini giydiğinde olmamalıdır.

Performans Üzerine Geribildirim

Performansınızı artırmak **ve kişisel olarak en iyisini elde** etmeye çalışmak, alınan puandan bağımsız olarak bir hedeftir. Ebeveynlerin ve diğer ilgili tarafların bunu aklında tutması gerekir. Antrenörler jimnastikçi ve ebeveynlerin belirli bir buluşma için hedeflerin ne olduğunu anlamalarına yardımcı olabilir. (yani hakemi selamlamayı, ışığın üzerinde daha önce olduğundan daha fazla kalmayı hatırlamak, vb.) Geri bildirim alma yöntemleri şunları içerir:

- ◆ Jüri puanı. (D puanına bakın, ancak bunun sadece bir puan olduğunu unutmayın!)
- ◆ Düşme vb. ile ilgili istatistikler
- ◆ Jimnastikçi ve antrenörün izlemesi gereken rutin (ler) in videosu.

Başvurulursa tüm yarışma **bittikten sonra** belirlenen eleştirmenler, genellikle jimnastikçiler ve genel olarak ekip hakkında geri bildirimlerini paylaşırlar. Bir antrenör onlardan bunu isteyebilir. Yarışmanın kaydı, jimnastikçi ile paylaşılabilir ve neler olduğu hakkında konuşabilirler. Bu onların deneyim kavramını anlamanıza yardımcı olacaktır.



Etkili Eğitim Seansları İlkeleri

Tamamen aktif ve kontrollü kal	Jimnastikçi aktif bir dinleyici olmalı
Net ve özlü hedefler oluşturun	Jimnastikçiler onlardan ne beklediğini bildiğinde öğrenme gelişir
Net ve özlü talimatlar verin	Tüm modaliteleri kullanarak talimatların doğruluğunu artırın - talimatlarda görsel, sözlü ve kinestetik
Kayıt ilerleme	Siz ve jimnastikçilerinizin çizelgesi birlikte ilerler
Olumlu geri bildirim verin	Jimnastikçinin iyi yaptığı şeyleri vurgulayın ve ödüllendirin. Düzeltmeler olumlu şekilde belirtilmelidir - ne yapmasını istediğinizi.
Çeşitlilik sağlamak	Çeşitli diriller ve kullanım seansları - can sıkıntısını önleyin
Keyfi teşvik	Eğitim ve yarışma eğlencelidir, sizler ve meraklılarınız jimnastikçileriniz için bu dalgayı korumaya yardımcı olun
İlerleme oluşturun	Bilgi ilerledikçe öğrenme artar: <ul style="list-style-type: none">◆ Bilinenden bilinmeyene - yeni şeyleri başarılı şekilde keşfetmek◆ Basitten-karmaşığa - "Ben" in yapabileceğini görmek◆ Genelden özele – bu yüzden çok çalışıyorum
Kaynakların maksimum kullanımını planla	Elinizde olmayan ekipman için elinizde bulunanları ve doğaçlama yapmayı kullanın – yaratıcı bir şekilde düşünün
Bireysel farklılıklara izin ver	Farklı jimnastikçiler , farklı öğrenme oranları, farklı kapasiteler. Öğretimde sözlü yorumları, görsel gösterileri ve kinestetik uygulamaları kullanması gerekir. Ne istediğinizi göstermek için resim ipuçlarını, iyi performansların videolarını ve diğer reklam filmlerini kullanın.



Başarılı Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları

- Her seanstan önce ekipmanın ve uygulama alanının güvenlik kontrolleri.
 - Doğru yer değiştirme? Matlar doğru yerde mi?
 - Kirişler düz mü?
 - Barlar ayarlandı ve sıkılaştırıldı mı?
 - Atlama tahtasında sporcunun boyutu için yay sayısı doğru mu?
- Yardımcı antrenörlerin rollerini ve sorumluluklarını eğitim planınıza göre atayın.
- Mümkünse, jimnastikçiler gelmeden önce tüm ekipman ve istasyonları hazırlayın.
- Antrenörleri ve jimnastikçileri tanıyın ve bilgilendirin. Her zaman jimnastikçilerle buluşun ve selamlayın.
- Amaçlanan programı herkesle birlikte gözden geçirin. Jimnastikçileri program veya aktivitelerdeki değişikliklerden haberdar edin.
- Jimnastikçilerin ihtiyaçlarını karşılamak için planı tesis ve ekipmana göre değiştirin ve gerektiğinde açıklayın.
- Jimnastikçi sıkılmadan ve ilgisini kaybetmeden önce etkinlikleri değiştirin veya benimseyin.
- Antrenman veya alıştırılmaları ve faaliyetleri kısa tutun. Herkesi dahil edin.
- Uygulamanın sonunu, her zaman egzersizin sonunda dört gözle bekleyecekleri bir şey vererek, meydan okuma ve eğlenceyi bir araya getirebilen eğlenceli bir grup etkinliğine ayırın.
- Bir aktivite iyi gidiyorsa, ilgi yüksekken ve jimnastikçi yorulmadan önce aktiviteyi durdurmak genellikle yararlıdır.
- Oturumu özetleyin ve bir sonraki uygulama için düzenlemeleri duyurun.
- Eğlenceyi temelde tutun.



Güvenli Eğitim Oturumları Yürütmek İçin İpuçları

Risklerin az olmasına rağmen, antrenörlerin jimnastikçilerin Jimnastik risklerini bilmelerini, anlamalarını ve takdir etmelerini sağlama sorumluluğu vardır. Jimnastikçilerin güvenliği ve refahı, antrenörlerin öncelikli kaygıdır. Jimnastik tehlikeli bir spor değildir, ancak antrenörler güvenlik önlemlerini almayı unuttuğunda kazalar meydana gelir. Güvenli koşulları sağlayarak yaralanma oluşumunu en aza indirmek, baş antrenörün ve herkesin sorumluluğundadır. Risk yönetimi her zaman dikkate alınmalıdır. Önleme ilk sıradadır. Güvenlik hiç bitmeyecek bir yolculuktur.

- İlk uygulamanızda davranış için net kurallar belirleyin ve bunları uygulayın.
 1. Ellerinizi kendinize saklayın.
 2. Antrenörü dinleyin.
 3. Antrenörü duyduğunuzda - Dur, Bak ve Dinle
 4. Herhangi bir yere gitmek için spor salonundan ayrılmadan önce izin isteyin.
 5. Jimnastikçiler, uygun gözetim olmaksızın spor salonunda veya ekipman üzerinde olmamalıdır.
- Jimnastikçilerin, özellikle sıcak iklimlerde her antrenmana su getirdiğinden veya bir su çeşmesi sağladığından emin olun.
- İlk yardım çantanızı kontrol edin; malzemeleri gerektiği gibi yeniden stoklayın.
- Tüm jimnastikçileri ve antrenörleri acil durum prosedürleri konusunda eğitin.
- Spor salonunda ve spor salonunun dışında (yani park yeri) güvenliği tartışın. Bir iniş alanının önünde yürümemekle ilgili kurallara sahip olun; farklı yükseklikteki paspaslar vb. etrafında dikkatli olmak.
- Jimnastikçilere yürümeden önce bakmayı öğretin.
- Ekipmanı günlük olarak kontrol edin. Tüm T kolları ve kablolar sağlam mı? Açılma alanları ortadan kaldırıldı mı? Tesisteki tehlikeli her şey ortadan kaldırılmalıdır.
- İlk yardım ve acil durum prosedürlerinizi gözden geçirin. Antrenman ve oyunlar sırasında spor salonunda veya çok yakınında ilk yardım ve CPR konusunda eğitim almış birini bulundurun. AED cihazının nerede olduğunu ve nasıl çalıştığını biliyor musunuz?
- Tesisteki tüm tehlikeler ortadan kaldırılmalıdır.
- Kas yaralanmalarını önlemek için her egzersizin başında ısının ve uygun şekilde esneyin.
- Jimnastikçilerinizin genel kondisyon seviyesini geliştirmek için antrenman yapın. Fiziksel olarak formda olan jimnastikçilerin yaralanma olasılığı daha düşüktür. Uygulamalarınızı aktif hale getirin.
- Tüm jimnastikçilerinizden uygun üniformalar giymelerini isteyin. Bol giysiler bir barın etrafına, gözcülerin eline vs. takılabilir. Takı takılmamalı ve uzun saçlar bağlanmamalıdır.



Spor Salonunda Güvenlik

Güvenlik herkesin endişesidir:

- ◆ Tüm antrenörler yukarıdaki tabloyu takip etmelidir.
- ◆ Özel Olimpiyatlar Artistik Jimnastik Antrenör Rehberi - Ekim 2014 olmalıdır.
- ◆ Jimnastikçiler her zaman dikkat etmeli ve yönergeleri izlemelidir. Tersi bir durumda etkinliği durdurun.

Yaralanmaları önlemek bir önceliktir ... ihtiyacımız var

- ◆ Güvenli programlara
- ◆ Güvenli ortamlara
- ◆ Güvenli antrenörlere

Sorumlu kim? Herkes

- ◆ Faaliyetleri doğru planlayın
- ◆ Denetleme (özelden genele)
- ◆ Uygun talimat
- ◆ Güvenli fiziksel çevre
- ◆ Yeterli ve uygun ekipman sağlayın
- ◆ Kendinizi düzenli olarak eğitin
- ◆ Uygun bir acil durum planı / yardımını alın
- ◆ Jimnastikçilerin ruh halleri, duyguları, sağlık sorunları vb. Hakkında bilgi edinin.
- ◆ Sonsuza dek kayıt tut.
- ◆ Tıbbi bilgi mevcut mu? Telefon nerede AED? Vb.
- ◆ Ulusal Yönetim Organınızla onaylı güvenlik sertifikalı olun. (yani, ABD Jimnastik, BAGA)

Yarışmalar için Jimnastik Uygulamaları

Ne kadar rekabet edersek o kadar iyi oluruz. Özel Olimpiyat Jimnastik için stratejik planın bir parçası yerel seviyelerde daha fazla spor gelişimi sağlamaktır. Rekabet jimnastikçiler, antrenörler ve tüm spor yönetimi ekibini motive eder. Programınıza mümkün olduğunca fazla rekabet fırsatı sağlayın veya genişletin. Aşağıda birkaç öneride bulunduk.

1. Ev sahibi buluşuyor - başka bir yerel spor salonu / programı davet et.
2. Yerel topluluk Jimnastik Kulüpleri ve / veya derneklerine katılın.
3. Antrenman buluşmaları yapın - seyircileri davet edin
4. Her eğitim seansının sonunda rekabet bileşenlerini kullanın. Baskı altında bir beceri / rutin yapma alıştırmaları yapmak için - tüm takımın izlemesini sağlayın.

Jimnastik Buluşmasına Ev Sahipliği Yapmak

(NOT: Bu konuda daha fazla bilgi için SOI web sitesine bakın.)

Özel Olimpiyatlar alan yöneticileri ve devlet ofisi, onları barındırmayı ve onaylamayı planladığınız toplantılardan daima haberdar olmalıdır. Tarih ve saatleri onlarla tartışın. Özel Olimpiyatlar Buluşmaları sporcular, NGB jimnastikçiler için yapılanlarla aynı şekilde çalıştırılıyor. Fark ödül töreninde. Özel Olimpiyatlarda herkes kazanır, bu yüzden herkes her etkinlikte ve her yerde ödül standına çıkar.



Birleşik Jimnastik - Takım Üyelerini Seçme

Şu anda, Birleşik jimnastik, kural kitabında yer almamaktadır. Bazı spor salonları, kulüpler ve programlar, alan test esasına göre programlarına ekliyor. Geleneksel bir Özel Olimpiyatlar veya Unified Sports® ekibinin başarılı bir şekilde geliştirilmesinin anahtarı ekip üyelerinin doğru seçimidir. Aşağıda sizin için bazı önemli hususları sağladık. Jimnastikte “takım” ortak olan 2 jimnastikçidir. Ayrı ayrı yarışmalar ve puanları takım puanı için eklenir.

Yetenek Gruplaması - Jimnastikte Ortaklar

Birleşik jimnastik, tüm ortaklar benzer spor becerilerine sahip olduğunda en iyi şekilde çalışır. Seviye I, I, II ve II. Vb. ile. Ekip arkadaşlarından çok daha üstün yeteneklere sahip ortaklar, rekabetlerini kontrol edecek ya da potansiyelleriyle rekabet etmeyerek başkalarını ağırlayacak. Her iki durumda da etkileşimin hedefi azalır ve gerçek bir rekabetçi deneyim elde edilemez. Örneğin, 8 yaşındaki biri 30 yaşındaki jimnastikçi ile rekabet etmemelidir.

Yaş gruplandırma

Tüm ortak kümeleri yakın yaşlardan eşleştirilmelidir.

- ◆ 21 yaş ve altındaki jimnastikçiler için 3-5 yaş arasında
- ◆ 22 yaş ve üstü jimnastikçiler için 10-15 yıl arasında

Unified Sports®'da Anlamli Katılma Yaratma

Unified Sports® Özel Olimpiyatların felsefesini ve ilkelerini benimsemektedir. Birleşik ortaklarınızı seçerken spor sezonunuzun başında, esnasında ve sonunda anlamlı bir katılım elde etmek istersiniz. Tüm jimnastikçiler ve ortaklar için anlamlı katılım sağlamak üzere birleşik ekipler düzenlenir. Her takım arkadaşı bir rol oynamalı ve takıma katkıda bulunma fırsatına sahip olmalıdır. Anlamlı katılım, bir Unified Sports® ekibindeki etkileşim ve rekabet kalitesini de ifade eder. Ekipteki tüm ekip arkadaşlarının anlamlı katılımını sağlamak, herkes için olumlu ve faydalı bir deneyim sağlar.

Anlamlı Katılımı Göstergeleri

- ◆ Takım arkadaşları, kendileri veya başkaları için aşırı yaralanma riski oluşturmadan yarışır.
- ◆ Takım arkadaşları rekabet kurallarına göre yarışmalar.
- ◆ Takım arkadaşları takımın performansına katkıda bulunma becerisine ve fırsatına sahiptir.
- ◆ Takım arkadaşları yeteneklerini diğer jimnastikçilerin becerileriyle nasıl harmanlayacaklarını anlarlar ve bu da daha az yetenekli jimnastikçilerin daha iyi performans göstermesini sağlar.

Ekip Üyeleri(.....) Olduğunda Anlamlı Katılma Sağlanmaz

- ◆ Takım arkadaşları ile karşılaştırıldığında üstün spor becerilerine sahip olduğunda.
- ◆ Takım arkadaşları yerine antrenörler gibi davrandığında.
- ◆ Rekabetin çoğu yönünü kontrol ettiğinde.
- ◆ Düzenli olarak antrenman veya pratik yapmayı, sadece yarışma gününde geldiğinde.
- ◆ Yetenek seviyelerini önemli ölçüde düşürüp partnerlerine fark yaratmadıklarında.





Spor Becerileri Değerlendirme Kartı

Spor becerileri değerlendirme çizelgesi, bir jimnastikçinin beceri yeteneğini belirlemek için yararlı olan sistematik bir yöntemdir. Spor Becerileri Değerlendirme Kartı, antrenörlerin sporcunun spora başlamadan önce yeteneklerini belirleme konusunda yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Antrenörler bu değerlendirmeyi çeşitli nedenlerden dolayı yararlı bir araç olarak bulacaktır.

1. Antrenörün hangi yarışmacıların yarışacağını belirlemesi için yardım et(mek)
2. Jimnastikçinin temel eğitim alanlarını oluşturmak
3. Antrenman takımlarında benzer yetenekli jimnastikçileri gruplandırmak için antrenörlere yardım etmek
4. Jimnastikçinin gelişimini ölçmek
5. Jimnastikçilerin günlük antrenman programını belirlemeye yardımcı olmak

Değerlendirme antrenörünü uygulamadan önce jimnastikçiyi gözlemlerken aşağıdaki analizi yapmalıdır.

- ♦ Ana beceriler altında listelenen görevlerin her birini tanıyın
- ♦ Her yeteneğin doğru bir görsel resmine sahip olun
- ♦ Yeteneği uygulayan yetenekli bir sanatçı gözlemleyin.

Değerlendirme antrenörlerini yönetirken jimnastikçilerden en iyi analizleri almak için daha iyi bir fırsat olacaktır. Her zaman gözlemlemek istediğiniz beceriyi açıklayarak başlayın. Mümkün olduğunda beceriyi gösterin.



Özel Olimpiyatlar Spor Becerileri Değerlendirme Örneği

Jimnastikçi Adı		Tarih	
Antrenörün Adı		Tarih	

Talimatlar

1. Jimnastikçinin beceriyi birkaç kez gerçekleştirmesini sağlayın.
2. Jimnastikçi beceriyi 5 üzerinden 3 doğru şekilde uygularsa, yeteneğin başarılı olduğunu belirtmek için yeteneğin yanındaki kutuyu işaretleyin.

A, B ve I Seviyeleri Yer Egzersizi

Yanlara Gerilmiş Yuvarlanma

- Zeminde gerilmiş bir pozisyonda yatarken sıkı bir gövdeyi koruyabilir
- Yuvarlanmayı yardım veya yönlendirmeye vücutuyla başlatabilir
- Yardım olmadan ve düz bir mat yuvarlanma başlatabilir.
- Yuvarlanma boyunca sıkı, gerilmiş vücudu korur
- Her iki direkt iyonları da döndürebilir.

İleri Yuvarlanma

Gergin bir standla başlar

- Yuvarlanmayı başlatmadan önce ellerini matın üzerine doğru yerleştirir
- Yuvarlanmayı başlatırken kalçayı yüksek tutar
- Nokta ile başını kıvrır
- Noktasız başını kıvrır
- Yuvarlanma boyunca kıvrılma konumda kalır
- Ayaklarını zemine yerleştirir ve yuvarlanmayı ayakta durmak için bitirir
- Geri Sallanma**
- Sıkı pozisyonda oturur
- Elleri kulakların yanına, parmakları arkaya bakacak, dirseklerin içine gelecek şekilde uygun konumlara yerleştirir.
- Yumuşak sallanma hareketinde geriye ve yukarıya doğru yuvarlanır
- Boyunca sıkışmış sırt ile yuvarlak şekli korur

Amuda Kalkış - Sallantılı Kol

- Başlamadan önce doğru denge pozisyonunu gösterir
- Elleri yere, omuz genişliğine ayırır, parmakları ön ayağın önüne serer
- Ön ayaktan geçici olarak çekildiği için ellerine ve kollarına ağırlık verir
- Vücut ağırlığını desteklerken kolu düz tutar
- Ayağı değiştirir ve elleri yerdeki durma pozisyonuna kadar kaldırır.
- Beceriyi sergilerken düz vücut çizgisini korur (parmaktan tırnağa)

Bunlar örneklerdir - her seviye ve her hareket için yaratılabilirler. Beceri listesi için Beceri Öğretimi bölümüne bakın. Arızalara ve düzeltmeler tablolarına özellikle dikkat edin



Günlük Performans Kaydı

Günlük Performans Kaydı (Excel forma sayfası), antrenörün spor becerisini öğrenirken jimnastikçilerinin günlük performanslarını doğru bir şekilde kayıt altına alması için tasarlanmıştır. Antrenörün Günlük Performans Kayıtlarını kullanmaktan faydalanmasının birkaç nedeni vardır.

1. Kayıt, jimnastikçinin ilerlemesinin kalıcı bir belgesi olur.
2. Antrenörün jimnastikçinin eğitim programında ölçülebilir bir tutarlılık oluşturmasına yardımcı olur.
3. Kayıt, antrenörün asıl öğretim ve Antrenör seansı sırasında esnek olmasını sağlar, çünkü yeteneklerini her jimnastikçinin bireysel ihtiyaçlarını karşılayan spesifik, daha küçük görevlere ayırabilir.
4. Kayıt, antrenörün jimnastikçinin becerilerin performansını değerlendirmek için uygun beceri öğretim yöntemlerini, doğru koşulları ve kriterleri seçmesine yardımcı olur.

Günlük Performans Kayıtlarını Kullanma

Bir Excel forma sayfası bunun için iyi çalışacaktır. Kayıtların başında antrenör ismini girer; jimnastikçinin adı ve olayları girer. Eğer birden fazla antrenör jimnastikçi ile çalışıyorsa, jimnastikçi ile çalıştıkları tarihleri isimlerinin yanında girmelidirler.

Eğitim oturumu başlamadan önce, antrenör hangi becerilerin ele alınacağına karar verir. Antrenör bu kararı jimnastikçinin yaşı, jimnastikçinin çıkarları ve zihinsel ve fiziksel yeteneklerine dayanarak verir. Yeteneğin, jimnastikçinin yapması gereken belirli alıştırmaların bir ifadesi veya açıklaması olması gerekir. Antrenör, sol sütunun en üstündeki beceriye girer. Her bir sonraki beceri, jimnastikçi önceki yeteneğe hâkim olduktan sonra girilir. Tabii ki, dâhil olan tüm becerileri kaydetmek için birden fazla sayfa kullanılabilir. Ayrıca, jimnastikçi öngörülen bir beceriyi yerine getiremiyorsa, antrenör beceriyi, jimnastikçinin yeni becerideki başarısına olanak sağlayacak daha küçük görevlere bölünebilir.

Ustalaşma İçin Koşullar ve Kriterler

Antrenör beceriye girdikten sonra, jimnastikçinin bu beceride ustalaşması gereken şartlara ve kriterlere karar vermelidir. Koşullar, jimnastikçinin bir beceriyi nasıl yapması gerektiğini tanımlayan özel durumlardır. Örneğin, "bir gösteri yapıldı ve yardımla". Antrenörün her zaman, jimnastikçinin bir ustalaşma sahip olduğu nihai koşulların "emri ve yardımı olmadan" olduğu ve bu nedenle, bu koşulları beceri girişinin yanındaki kayıtlara girmek zorunda olmadığı varsayımıyla çalışması gerekir. İdeal olarak, antrenörün, jimnastikçinin, emir sırasında ve yardım almadan beceriyi yavaş yavaş öğrenmesini sağlayacak şekilde becerilerini ve koşullarını düzenlemesi gerekir.

Kriterler, becerinin ne kadar iyi yapılması gerektiğini belirleyen standartlardır. Antrenör, jimnastikçinin zihinsel ve fiziksel yeteneklerine gerçekçi bir şekilde uyan bir standart belirlemelidir. Örneğin, "zamanın yüzde 60'ı üç görev yapın". Becerilerin çeşitliliği doğası göz önüne alındığında, kriterler, zaman miktarı, tekrar sayısı, doğruluk, mesafe veya hız gibi birçok farklı türde standart içerebilir.

Oturum Tarihleri ve Kullanılan Öğretim Seviyeleri

Antrenör birkaç gün boyunca bir görev üzerinde çalışabilir ve bu süre zarfında jimnastikçinin görevi emri üzerine ve yardımsız yerine getirdiği noktaya ilerlemek için çeşitli öğretim yöntemleri kullanabilir. Jimnastikçi için tutarlı bir müfredat oluşturmak için, antrenör belirli görevlerde çalıştığı tarihleri kaydetmeli ve bu tarihlerde kullanılan öğretim yöntemlerine girmelidir.



Jimnastik Kıyafetleri

Tüm yarışmacılar için uygun jimnastik kıyafetleri gerekmektedir. Bir antrenör olarak, antrenman ve yarışma için kabul edilebilir ve kabul edilemez spor giysileri türlerini tartışın. Antrenman ve yarışmalar sırasında giyilen belirli kıyafet türlerinin avantajları ve dezavantajları ile birlikte uygun kıyafet giymenin önemini tartışın. Örneğin, kot pantolonlar veya bol gömlekler herhangi bir etkinlik için uygun olmayan Jimnastik kıyafetleridir. Hareketlerini kısıtlayan kıyafetler giyerken performans gösteremeyeceklerini açıklayın. Antrenman sırasında veya yarışmalar sırasında lise, kolej veya kulüplere jimnastikçiler alın(jimnastikçileri götürün) ve giyilen giysilere dikkat çekin. Eğitim ve yarışmalara uygun kıyafetler giyip, eğitmek ve / veya rekabet etmek için uygun şekilde giyinmemiş jimnastikçileri ödüllendirmeyerek bile örnek belirleyebilirsiniz.

Uygunsuz kıyafetler güvenlik sorunu olabilir. Çubuklar, kayışlar, düğmeler ve büyük tişörtler vb. Çubuklar arasında dolaşırken (takılabilirler vb.). Antrenörler (gözlem yaparken) bu uygun olmayan kıyafet yüzünden incinebilirler. İşitme cihazları ve gözlükler emniyete alınmalıdır. Jimnastikçiler, tam kapsamlı olmalarına izin veren mayolara ihtiyaç duyarlar.



KADIN

Tek parça streç giysi veya mayo giyilebilir. (kural kitabına bakınız)



İç çamaşırı gösterilmemeli

Saçlar yüzden uzak durmalı
ve bağlanmalıdır



Jimnastik terlikleri isteğe
bağlı



Ellerde kabarcıklar ve
nasırlar gelişebilir



Tutacaklar isteğe bağlıdır. (kavila kulpları sadece
ileri düzey jimnastikçiler içindir)



Güvenlik: Gevşek gömlekler parmaklıkların etrafına ve bir gözcünün eline sarılabilir



Takı takılmamalıdır.



Erkek

Jimnastik pantolonlu veya şortlu tek parça streç giysi giyilebilir. (kurallara bakın)



Tutacaklar isteğe bağlıdır. (kavila kulpları sadece ileri düzey jimnastikçiler içindir)



Takı takılmamalıdır.



Jimnastik Ekipmanları

Jimnastik sporu aşağıdaki spor malzemeleri türünü gerektirir. Jimnastikçiler için belirli etkinlikler için ekipmanın nasıl işe yaradığını ve performanslarını nasıl etkilediğini farkına varıp anlayabilmesi önemlidir. Jimnastikçilerinize, gösterdiğiniz gibi her ekipmanın adını söyleyin ve her birini kullanın. Bu yetenekleri kendi içlerinde pekiştirmek için, etkinlikleri için kullanılan ekipmanları seçmelerini sağlayın.

Bir Bakışta Genel Jimnastik Ekipmanları Listesi

Kadın ekipmanları	Erkek Ekipmanı
Yer Egzersiz Minderi (42 x 42)	Yer Egzersiz Minderi (42 x 42)
Eğitim veya montaj ekipmanlarında kullanılan bloklar (çeşitli yüksekliklerde)	Eğitim veya montaj ekipmanlarında kullanılan bloklar (çeşitli yüksekliklerde)
Minderler (çeşitli boyutlarda)	Minderler (çeşitli boyutlarda)
İniş minderleri - çeşitli boyutlarda	İniş minderleri - çeşitli boyutlarda
Düşük Denge Kirişi	Yüksek (Yatay) Bar
Denge aleti	Kulplu beygir
Düzensiz Çubuklar	Paralel çubuklar
Atlama tahtası	Halkalar
Atlama Masası	Atlama tahtası
Tebeşir Kutusu veya Standı	Atlama Masası
Puan Flaşörü karşılaşmalar	Tebeşir Kutusu veya Standı
	Puan Flaşörü karşılaşmalar



Spor salonunun yarışma için ayarlanması



Yer Egzersizi Minderi (Erkek ve Kadın)



Puan Flaşörü



Minderli Atlama Masası (Erkek ve Kadın)



Emniyet Yakalı ve İniş Matlı Atlama Tahtası



Kadınlar İçin Minderli Paralel Barlar



Kadın **Minderli** Yüksek Denge Kirişi



Minderli Düşük Dengeli Kiriş
(arka planda uzun far)



Minderli Kulplu Beygir



Minderli halka kulesi



Erkekler için **Minderli** Paralel Barlar



Erkekler için **Minderli** Yatay Bar



Tebeşir **standı**



Ekipmanın ayarlanması ekip çalışması
gerektirebilir



Özel Olimpiyatlar

Artistik Jimnastik Antrenör Rehberi

Jimnastik Becerilerini Öğretme



İçindekiler

Genel Kurallar	36
Isınma	37
Germe / Esneklik / Hareket Aralığı (Isınma ve Soğuma) Germe	39
Üst Gövde	41
Alt Gövde	45
Germe - Hızlı Referans Kuralları	48
Çekirdek Gücü	49
Sıkı Gövde	50
Etkinliğe Özel Diriller	51
Soğuma	52
Vücut Pozisyonları	53
Locomotor, Dans ve Denge Becerilerinin Öğretimi (Erkekler ve Kadınlar)	56
Hazırlık Dans Becerileri	56
Bale 5 Bacak / Ayak Pozisyonları	56
Bale 5 Kol Pozisyonu	57
Yükselt bekle/denge	58
Passe ve Coupe Pozisyonları	59
Grand Battement Front ve Back (Sıçrama Hazırlıkları)	60
Vücut Dalgaları	61
Loco Motor Becerileri	63
İleri Yürüme	63
Yan Yürüyüş ve takip	64
İleri Gallop ve Chasse	65
Adım Atlama / sekme	67
Dönüşler	68
Sıçrama	70
Birleştirme	71
Sıçrama	71
Denge Becerileri	72
V Sit	72
1 Puan dengesi)(Coupe Veya Passe)	73
Arabesk, Ölçek	74
Yan Ölçek, Y Ölçek	75
Başlangıç Kat Egzersizi / Yuvarlama Becerileri (Erkek ve Kadın)	76
Muma geri sallanma ve geri sallanma	76
Gergin Yana Doğru yuvarlanma)(kütük veya kalem yuvarlanma)	77
İleri yuvarlanma	78
Geriye Doğru yuvarlanma)	80
Kurşun Yukarıya Dayanıklılı (amuda kalkma)	81
Amuda kalkma	82
Çember hareketi	84
İniş	86
Engel - 2 Ayak Bloğu	88
İsteğe Bağlı Kat Ex Rutinler - Sonraki Adım	89
Kulplu beygir becerileri (Erkekler)	91
Tutuş ve Destek Pozisyonları (Ön, Arka, Tuck)	91
Bacak Salıncakları	92
Tek Bacaklı	93
Bacak İleri ve Geri Keser	94
Yan iniş	95
Çatallı Salıncaklar	96
Yarım Daire Dağı	97



Yokuş yukarı çıkma	98
Yanlış Makas	99
Kulplu Beygir Üzerinde Hareket Etmeye Devam Etmek	100
Kulplu Beygir için Koşullandırma	100
İsteğe Bağlı Rutinler - Sonraki Adım	100
Öğretim Halkaları Becerileri (Erkekler)	101
Tutuşlar	101
Kaldırma	102
Düz Kol Kilitleme Askısı	103
Salıncaklar	104
Ters Çevirmeli Askı	105
Pike L Hang	106
Yukarı çekin	106
Ters Düz Gövde Askısı	108
Geri Tuck Flyaway için Salıncaklar	109
Düz Vücut Desteği Tutma	110
Ters Düz Pike Askı - Alman Askılı Çekme	110
Yerleştirme	110
İsteğe Bağlı Rutinler - Sonraki Adım	110
Paralel Bar becerilerinin öğretilmesi (Erkekler)	111
Çubukların Ayarlanması	111
Kulplar - kulplar altındaki genel kılavuzlara bakın	111
El Yürüyüşleri	112
Çatallı Sit ve Seyahatler	113
Tuck Destek Tutma	114
Salıncaklar	115
Tuck Kanatlı Sökme	116
Ön Destek Ayağı ve Destek Desteği	117
L Tutuş	118
Ters Makas	119
Ön İnme	120
Düz Bacak Yan İnme	120
Üst Kollardan Arka Taşıyıcı Desteğine Kip	121
Omuz Standı Modifiye Arka Yukarı Kalkışta Tutun	122
Stutz off Çıkarma	123
İsteğe Bağlı Rutinler - Sonraki Adım	124
Yatay Çubuk Becerilerinin Öğretimi (Erkekler)	125
Askıda Uzun Askı ve Salıncak	125
Salıncaklı El Tutuşlar	126
Yarım Dönüslü ve Kavrama Değişimli Salıncaklar	127
Arka Salıncaktan Sehpaya Bırakma	128
Kazak Bağlantısı	129
Dökümler	130
Kalça Çemberi Geri Atma	131
Salıncaklara Alt Vuruş	132
Bebek Yükselmesi	133
Hedefler	134
İsteğe Bağlı Rutinler - Sonraki Adım	135
Atlama Becerilerinin Öğretimi (Erkekler ve Kadınlar)	136
Atlama - Düz (Gerilmiş); Tuck; Yuva (Gergin Gövde ve Piked Gövde)	136
Koşma	138
Engel (ayrıca bkz Montaj)	139
İniş (ve Düşme) Delikleri	140
Çömelme, Kasadan Düz Atlama	141



Çömelme, çift taraflı atlama	143
Çömelme Kasası	143
El standından itin	145
Diğer perende atma kasalarında yükselme	147
Düzensiz Çubuk Becerilerinin Öğretimi (Kadınlar)	148
Çubuklardaki Saplar	148
El Vardiyalı Düz Kollu Ön Destek	149
Düz Destekte Döküm	150
Çubuk üzerinde ileri yuvarlanma	151
Uzun Asmada Salıncaklar (ve El ile Sıçrama)	152
1/2 Uzun Salıncaklarda Dönüş	154
Kazak Bağlantısı	155
Geri Kalça Çember	156
Düşük Çubuk Bardan Çıkma	157
Glide Kip Drilleri	158
İsteğe Bağlı Rutinler - Bir Sonraki Adım	159
Denge Giriş Becerilerinin Öğretimi (Kadınlar)	160
Genel Kurallar	161
Gövde Hizalama ve Duruş	161
Yürüyüşler	163
Ayak sürme ve ileri süzülme, yana süzülme	166
Düz Sıçramalar / Düz Sıçrama Çıkarma	166
1 Puan dengesi	168
Dönüşleri rahatlatmak	168
Arabesk ve Ölçek Dengesi	170
Tahterevalli	172
İnişi tamamlama	174
İsteğe Bağlı Rutinler - Sonraki Adım	176
Federasyon Uluslararası Jimnastik (uluslararası jimnastik federasyonu)	177
Değişiklikler ve Uyarlamalar	177
Uyarlamalar	177
Zihinsel Hazırlık ve Eğitim	178
Jimnastikte Çapraz Eğitim	178
Evde Eğitim Programı	179



Genel kurallar

Isınma, ısınma ve alıştırma tatbikatları jimnastik için Özel Olimpiyat atletini hazırlar. Jimnastikçinin tüm etkinlikler için hazırlanmasına yardımcı olmalı ve temel ve spesifik fiziksel, fizyolojik ve psikolojik önkoşulları edinmek için tatbikatlar (alıştırmalar) içermelidir. Bunlar daha belirgin ve önemli öğelerden bazılarıdır.

Fiziksel

Güç, esneklik, kas dayanıklılığı, çeviklik, kardiyovasküler dayanıklılık, denge, koordinasyon

- ♦ **Kasa**- sporcunun ayak bilekleri, dizleri ve kalçaları vücut ağırlığını itecek kadar güçlü olmalıdır
- ♦ **Barlar / Halkalar / Kulplu At** - Sporcu istenen bir süre boyunca asılma veya destek pozisyonunda kendi ağırlığını desteklemek için yeterli kavrama ve üst vücut direncine sahip olmalıdır
- ♦ **Kiriş** - sporcu tek ayak üstünde dengelenmiş olmalı
- ♦ **Kat Egzersizi** - sporcu koşabilmeli, yürüyebilmeli, kayabilmeli, kaymalı(geçebilmeli), atlayabilmeli, zıplayabilmeli, çok hızlı koşabilmeli, ağırlığı, dengeyi ve temel çevirmeleri aktarabilmelidir.

Fizyolojik

Vücut ağırlığı, vücut ağırlığının dağılımı, kemik yapısı, kas yapısı

- ♦ **Kasa** –(eşit) ağırlık dağılımı, bileği, diz ve kalça esnekliği ve genişliği
- ♦ **Barlar / Halkalar / Kulplu At** - omuz bilek ve dirsek eklemi yapısal olarak sağlam olmalıdır
- ♦ **Kiriş** - Vücudun ağırlık merkezini kirişe hizalayabilme
- ♦ **Kat Egzersizi** - kalçalar üzerinde omuzların iyi duruş / hizalama, ayak bilekleri üzerinde kalçalar

Psikolojik / Bilişsel

Odaklanma, ezberleme, ritim, az miktarda yükseklik yada engel korkusu

Diğer Genel Yorumlar

- ♦ Çalışmanızda tutarlı olun ve güçlendirme, esneklik ve gözden geçirme için zaman ekleyin.
- ♦ Becerileri daha küçük parçalara ayırma, (ilerlemeler) onlara beceriyi kısmen bir bütün olarak öğretme.
- ♦ Temel bir fiziksel beceri temeli oluşturmak, yaralanmaları azaltır, başarı oranlarını arttırır ve daha üst seviye beceriler için bir katalizör görevi görür.
- ♦ Fikirler için jimnastik kulübü personeli ile ağ. Bazı iç görü için eğitici web sitelerini kullanın. Kütüphaneden sadece bilgi sahibi değil, aynı zamanda sporcularınıza göstermek için harika resimler içeren bazı kitaplar / dergiler çıkarın.
- ♦ İyi hijyen, uygun kıyafetler, güvenli bir şekilde tutturulmuş saçlar, mücevher yok ve boş ağızlar.
- ♦ Sporcularınıza bol su içirin ve gerektiğinde dinlenme araları verin.
- ♦ **Önce Güvenliği Unutmayın “Şüphe İçinde. Buna bir bak!” (“şüphe duyarsan...kontrol et”)**



Isınma

Bir ısınma süresi her eğitim seansının veya yarışma hazırlığının ilk kısmıdır. Isınma yavaş başlar ve kademeli olarak tüm kasları ve vücut kısımlarını içerir. Jimnastikçiye zihinsel olarak hazırlamanın yanı sıra, ısınmanın da bazı fizyolojik faydaları vardır. Kadın jimnastikçi için, müziği ısınmaya dahil etmek, eğlenceyi artıracak ve ayrıca zemin egzersizi için önemli olan bir ritim ve müzikalite duygusunu aşlamaya yardımcı olacaktır.

Egzersiz öncesi ısınmanın önemi vurgulanamaz. Isınma vücut ısısını yükseltir ve kasları, sinir sistemini, tendonları, bağları ve kardiyovasküler sistemi yaklaşan gerilmeler veya zorlanmalar ve egzersizler için hazırlar. Kas elastikiyetini artırarak yaralanma olasılığını büyük ölçüde azaltır.

Isınmak

- ♦ Vücut ısısını yükseltir
- ♦ Metabolik hızı artırır
- ♦ Kalp ve solunum hızını artırır
- ♦ Egzersiz için kasları ve sinir sistemini hazırlar
- ♦ Müziğe zamanlama ve ritim duygusu getirir (kullanılıyorsa)
- ♦ Uygulama oturumuna eğlence ve enerji ile başlar
- ♦ Jimnastikçinin hareket alanını artırmak için kasları gerer
- ♦ Doğru hizalama ve vücut pozisyonu hakkında farkındalık yaratır

Isınma, aktivitenin takip etmesi için düzenlenmiştir. Isınma, kalp, solunum ve metabolizma hızlarını yükseltmek için daha güçlü hareketlere yol açan aktif hareketlerden oluşur. Toplam ısınma süresi en az 25 dakika sürer ve antrenmandan veya yarışmadan hemen önce gelir. Bir ısınma süresi, aşağıdaki temel diziyi ve bileşenleri içerecektir.

Aktivite	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik yürüyüş / hızlı yürüyüş / koşu / lokomotor hareketleri	Isı kasları	5 dakika
Germe	Hareket aralığını artırır	10 dakika
Etkinliğe Özel Alıştırma	Eğitim / yarışma için koordinasyon hazırlığı	10 dakika



Aerobik Isınma

Yürüyüş, hafif jogging, kol çemberlerinde yürüyüş, süzülme, atlama, sıçrama vb. gibi aktiviteler.

Yürüme

Jimnastikçiler, 3-5 dakika boyunca yavaşça yürüyerek kasları ısıtmaya başlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır, böylece gerilmeleri için daha fazla esneklik sağlar. Isınmanın tek amacı, kanı dolaştırmak ve daha yorucu bir aktivite için hazırlık sırasında kasları ısıtmaktır.

Koşu ve diğer lokomotor hareketleri

Sırada koşmak, atlamak, dörtnala koşmak, kovalamak vb. Var. Jimnastikçiler 3-5 dakika boyunca yavaşça koşarak veya başka hareketlerle kasları ısıtmaya başlar. Bu, kanı tüm kaslarda dolaştırır, böylece gerilmeleri için daha fazla esneklik sağlar. Çalışma yavaş başlar ve daha sonra yavaş yavaş artar; Ancak, jimnastikçi hareketlerin sonunda asla maksimum çabasının yüzde 50'sine bile ulaşamaz. Unutmayın, ısınmanın bu aşamasının tek amacı kanı dolaştırmak ve kasları daha yorucu bir aktivite için hazırlarken ısıtmaktır. Oyunlar, bu videoda görüldüğü gibi ısınmanın bu aşamasına dahil edilebilir.





Germe / Esneklik / Hareket Aralığı (Isınma ve Soğuma)

Germe, ısınma'nın en kritik kısımlarından ve jimnastikçinin performansından biridir. Daha esnek bir kas daha güçlü ve daha sağlıklı bir kas ortaya çıkar. Daha güçlü ve sağlıklı bir kas egzersiz ve aktiviteler için daha iyi yanıt verir ve yaralanmayı önlemeye yardımcı olur.

Esneklik bir jimnastikçinin hem antrenman hem de müsabakadaki en iyi performansı için kritik öneme sahiptir. Esneklik germe yoluyla elde edilir. Germe, bir antrenman seansı veya müsabakanın başlangıcında kolay bir aerobik koşu veya diğer lokomotor aktivitesini takip eder.

Gerilim noktasına kolay bir gerilme ile başlayın ve çekme pozisyonu azalana kadar bu pozisyonu 15-30 saniye devam ettirin. Gerilim hafiflediğinde, gerginlik tekrar hissedilene kadar yavaşça gerginin içine doğru ilerleyin. Bu yeni pozisyonu 15 saniye daha devam ettirin. Vücudun her bir tarafında her bir gerilme 4-5 kez tekrarlanmalıdır.

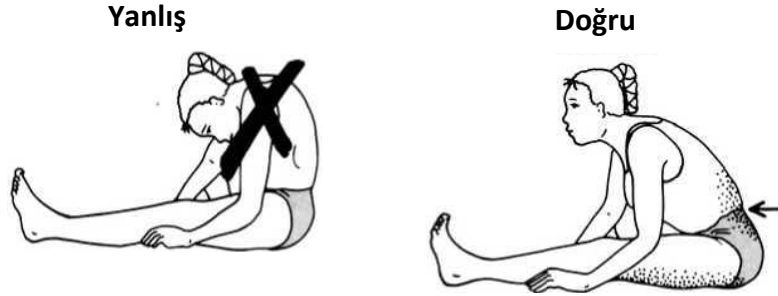
Esnerken nefes almaya devam etmek de önemlidir. Gerginliğe yaslanınca nefes verin. Germe noktasına erişildikten sonra, gerdirmeyi devam ettirirken solumayı ve soluk almayı sürdürün. Germe, herkesin günlük yaşamının bir parçası olmalıdır. Düzenli, günlük germe işleminin aşağıdaki etkilere sahip olduğu gösterilmiştir.

1. Kas-tendon biriminin uzunluğunu arttırır
2. Eklem hareket açıklığını arttırır
3. Kas gerginliğini azaltır
4. Beden farkındalığı geliştirir
5. Dolaşımı arttırır
6. İyi hissettirir



Down Sendromlu olanlar gibi bazı jimnastikçiler, daha esnek görünmelerini sağlayan düşük kas tonlarına sahip olabilir. Bu jimnastikçilerin normal ve güvenli bir aralığın ötesine geçmesine izin vermemeye dikkat edin. Son derece esnek jimnastikçiler esnekliklerini kontrol etme gücünü geliştirmelidir.

Germe sadece gerdirme doğru şekilde yapılırsa etkilidir. Jimnastikçiler doğru vücut pozisyonu ve hizalamaya odaklanmalıdır. Esnemedeki sık karşılaşılan bir diğer hata, kalçalardan daha iyi bir gerilme elde etmek için sırtı bükmeğidir. Bir örnek basit bir oturma ileri bacak gerilmesidir.



Jimnastikte esnekliğe ihtiyaç vardır. Bu germe yoluyla elde edilir.

Bu kılavuzda, bazı temel gergilere ve çeşitli hareket egzersizlerine odaklanacağız. Yol boyunca bazı yaygın hataları da göstereceğiz, düzeltmeleri göstereceğiz ve olaya özgü olan uzantıları tespit edeceğiz. Vücudun tepesinden başlayıp bacaklarımıza ve ayaklarımıza doğru ilerleyeceğiz.



Üst Vücut Yan gerilme



- ◆ Başının üstünde kollarını kaldır
- ◆ Ön kollarınızı sıkın veya üst kolla **en üste** ulaşın
- ◆ Bir tarafa eğil



Sporcu kalçayı yana doğru ittiğinde, ayaklar düzensiz ve diz büküldüğünde pozisyonu yanlıştır.

Bilek ve Omuzlar



Bilek dizisi- "okyanus dalgaları"
Avuç içi birlikte-itererek, yukarı, aşağı





Boyun

Boynu ısıtmak için yapılan egzersizler, atlete farklı pozisyonlarda baş kullanmasını öğretir. Sporcu kafayı hareket ettirdiğinde, vücudun hareketsiz kalması önemlidir. Ritmik jimnastikte, sporcu, el fırçasını, özellikle fırlatmalarda ve rekabet rutinlerinin koreografisinde takip etmek için başını hareket ettirir. Not - asla başınızı tam bir dönüşle döndürmeyin veya başınızı kuvvetlice hareket ettirmeyin

Yukarı ve aşağı



Sağa ve sola



Yana doğru yatır



Kollar ve Omuzlar

Jimnastikte birçok beceri, omuz esnekliği gerektirir. Omuz esnekliği, esnek vücut dalgaları ve üst gövdenin zarif bir şekilde taşınması için önemlidir.

Kol çemberleri



Gövde ve Sırt

Zemin egzersizi ve denge aletinde, gövde ve sırt esnekliği bazı beceriler için önemlidir. Beden dalgaları gibi beceriler, sporcunun esneklikle bükülmüş bir konuma veya bir taraftaki daralmadan diğer taraftaki daralmaya kadar hareket etmesini gerektirir. Esnek bir gövde ve sırt arkası sporcuya bir elemandan diğerine zahmetsizce hareket etme görünümü verecektir.

Kedi streç

Bu egzersiz vücut dalgaları için esnek sırt hareketi geliştirecektir.



Sporcu elleri ve dizleri üzerinde diz çöker



Sporcu beli esnetir bir pozisyon gösterir



Sporcunun sırtı esnek bir şekilde yukarı bir pozisyona hareket eder



Köprü

Sırt bükme, sırt esnekliğini artıran akrobatik bir elementtir. Sırt bandını bir stanttan tespit ederken, antrenör sporcuyla bir elini sırtı, bir elini omzunun altından desteklemelidir. Down Sendromu olan ve atlanto aksiyal instabilite tanısı alan sporcular bu egzersizi yapmamalıdır.

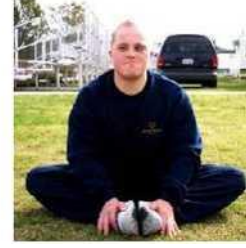


Köprü





Alt gövde



- ♦ Oturun,
- ♦ **ayak tabanlarına dokunma**
- ♦ Ayak / ayak bileklerini **tut**
- ♦ Kalçalardan öne doğru eğin
- ♦ Jimnastikçinin sırtının alt kısmını yukarı çektiğinden emin olun

Burada sırt ve omuzlar yuvarlatılmıştır. Jimnastikçi kalçalarından eğilmiyor ve esnmeden maksimum fayda sağlamıyor

Burada jimnastikçi göğsünü doğru şekilde ayağa kaldırıyor ve ayak parmaklarını vücuduna doğru çekmiyor.



Hamnstring Strech



- ♦ Bacaklar düz ve birlikte
- ♦ Bacaklar
- ♦ Kalçadan eğil, bileklere ulaş
- ♦ Esneklik arttıkça bileklere ulaş
- ♦ Topukların içinden dışarı itmek, Havaya doğru zorlamak,

- ♦ Bacaklar açılmış, kalçaları eğilmiş
- ♦ Ortaya doğru uzan, daha sonra her bacağı
- ♦ Sırtını düz tut





Bacaklar ve ayaklar

Bacakların ve ayakların gücü ve esnekliği ritmik jimnastik için çok önemlidir. Tüm atlamalar, sıçramalar ve yüksek tekmeler bacaklar ve ayaklar uzatılmış olarak yapılmalıdır. Pivotlar ve dengeler, atlet ayak parmakları üzerinde dururken, düz bir destek ayağı ile yapılmalıdır.

Nokta ve Flex



Atlet pike pozisyonunda oturur ve ayakları işaret eder ve esnetir.



Hamle (tek diz)



Doğru hamle pozisyonunda,
diz doğrudan ayağın üzerinde olacaktır.



Yanlış hamle pozisyonunda,
diz ayağın önünde olacaktır.

Bacakları ayırmak



Ön bölünme



Jimnastikçiler öne bakmalı ve kalçaları karelemelidir.

Çatallı bölünme



Dizler yukarı dönük olmalıdır.



Germe - Hızlı Referans Kuralları

Rahatlayın

Jimnastikçiler rahat ve kaslar ısınana kadar başlamayın

Sistematiik olun

Vücudun başından başla ve aşağıya inin.

Genelden Özele doğru ilerleme

Genel olarak başlayın, sonra olaya özgü alıştırmalara geçin

Gelişimden Önce Kolay Germe

Yavaş, ilerici gerilmeler yapın

Daha uzağa girmek için zıplamayın veya sarsılmayın

Çeşit Kullan

Eğlenceli hale getir. Aynı kasları çalışmak farklı egzersizler kullanın

Doğal Nefes

Nefesini tutma, sakın ol ve rahat ol

Bireysel Farklılıklara İzin Ver

Jimnastikçiler farklı seviyelerde başlar ve ilerler

Düzenli olarak gerilir

Daima ısınma ve soğuma için zaman ekleyin

Evde de gerilin

Çekirdek Egzersiz

Jimnastik, kuvvet ihtiyacını içerir - kollarda, bacaklarda ve merkezde. Güç egzersizlerinin çoğu, her aletin rotasyonu sırasında yapılabilir ve yapılan becerilerle birleştirilebilir.

Isınma sırasında aşağıdaki çekirdek gücü yapılabilir:



- ◆ Sırtın alt kısmı için - karın üstü yatarken bir bacağınızı, sonra diğerini kaldırın.
- ◆ Bekleyin.
- ◆ **Birkaç tane kaldırmadan birçok kaldırmaya ilerleyin**

Süpermen - Alt Sırt, Üst Omuzlar için



- ◆ Karın üstü yatın, kolu **ve** bacakları kaldırın
- ◆ Tut ya da sallayın
- ◆ Arkaya (oyuk), ardından mideye (ark) bir rulo ekleyin

Plank



- ◆ Yukarı doğru itme pozisyonu tutun (eller veya dirseklerle desteklenir)
- ◆ Yuvarlanın ve sırtınızda düz bir vücut pozisyonu tutun.



Masaüstü

Bir Masa Üstü yapmak, çekirdek gücü geliştirmek için daha kolay bir versiyondur.

Sadece sporcunun sırtını kavrayabilmesi ve büzüşebilmesi için önemli değil, aynı zamanda düz bir vücut pozisyonu sağlayabilmesi gerekir.



Oturma, egzersiz ve V oturma yapmak aynı zamanda çekirdek gücünü de artıracaktır ve ısınmalarda yapılabilir veya egzersiz boyunca dağıtılabilir ve soğumaya bırakılabilir.



Sıkı vücut

Jimnastikte birçok beceri sırasında sıkı bir vücuda sahip olmak çok önemlidir. Alıştırmalara izole etmek jimnastikçiden ne yapmaları istendiğini anlamalarına yardımcı olur ve aynı zamanda çekirdeği güçlendirmeye yardımcı olur.





Etkinliğe Özel Alıştırmalar

Alıştırmalar, spor becerilerini öğretmek için tasarlanmış faaliyetlerdir. Öğrenme ilerlemeleri düşük yetenek seviyesinde başlar, orta seviyeye ilerler ve son olarak yüksek yetenek seviyesine ulaşır. Her jimnastikçiyi mümkün olan en yüksek seviyeye ilerlemeye teşvik edin. Alıştırmalar, atlama uygulaması gibi ısınma ile birleştirilebilir ve özel beceri gelişimine yol açabilir. Ayrıca spor salonunda döndüğünüzde her etkinlikte sıklıkla yapılırlar.

Beceriler, gerçekleştirilecek becerinin küçük bir bölümünün tekrarı yoluyla öğretilir ve güçlendirilir. Çoğu zaman, beceriyi uygulayan kasları güçlendirmek için eylemler abartılır. Her Antrenör seansı jimnastikçiyi tüm ilerlemeden geçirmeli ve böylece bir olayı oluşturan tüm becerilere maruz kalmalıdır.

Özel Isınma Etkinlikleri

- ◆ Atlama (eski, kasa) vb.) - ısınmada çeşitli atlamalar yapın.
- ◆ Kat ve giriş rutinlerinde kullanılan kolsuz lokomotor hareketler bir kez öğrenildiğinde kol hareketlerini de ekleyin.
- ◆ Temel vücut pozisyonlarını çalıştırın (çakıl, pike, istif, streç)



Soğuma

Soğuma ısınma kadar önemlidir, ancak genellikle göz ardı edilir. Bir aktiviteyi aniden durdurmak kanın birikmesine neden olabilir ve jimnastikçi vücudundaki atık ürünlerin uzaklaştırılmasını yavaşlatabilir. Ayrıca Özel Olimpiyatlar jimnastikçileri için kramp, acı ve diğer sorunlara neden olabilir. Soğuma vücut sıcaklığını ve kalp atış hızını kademeli olarak azaltır ve bir sonraki egzersiz seansı veya rekabetçi bir deneyime başlamadan önce iyileşme sürecini hızlandırır. Soğuma, antrenör ve jimnastikçinin seans veya yarışma hakkında konuşması için iyi bir zamandır. Soğutmanın, germe yapmak için iyi bir zaman olduğunu unutmayın. Kaslar sıcak ve esneme hareketlerine karşı hassastır.

Soğuma Aktivitesi	Amaç	Zaman (minimum)
Yavaş aerobik lokomotor hareketleri	Vücut ısısını düşürür Kalp atış hızını kademeli olarak düşürür	5 dakika
Germe	Kaslardaki atıkları giderir	5 dakika



Vücut Pozisyonları

Streç, pike, straddle ve kıvrılma temel gövde pozisyonları, tüm aparatlarda kullanılabilir. Bir oyun tipi atmosferde ısınma sırasında bu pozisyonları (ve kemer ve sözleşme veya boş) öğretme ve gözden geçirme Özel Olimpik jimnastikçiler için uygundur.

Streç Gövde Konumu



Çeşitli ekipman parçaları üzerinde gerilme pozisyonu. Ters veya dik, ortak bir konumdur.



Gerilmede, jimnastikçiler sıkı bir çekirdek vücut gücüne, birleşik bacaklara ve düzleştirilmiş ayak parmaklarına sahip olmalıdır



Kıvrılmak



Vücut kalça ve dizlerde bükülmüştür. Bacaklar yan yana ve ayak parmakları sivri.



Vücut kalçalarda bükülmüş. Bacaklar bir araya gelir ve ayak parmakları işaretlenir.



Bacaklar açık durmak

Bacaklar ayrı, düz ve ayak parmakları işaretlenmiştir. Gövde gerilebilir (yıldız) veya eğilebilir.



Isınmalarda bir araya getirmek

Oryantasyonu değiştirin ve tuck, pike, straddle, stretch terimlerini kullanın.

Oturmak : pike, piked straddle, vb. Göster (karıştır)

Sırt üstü yatmak : gerinmek, kıvrılmak, bacakları zirveye yükseltmek, bacakları bükmek, sırtı germek, bacakları (açılmış bacaklara) germek vb.

Kol desteğiyle arkasında oturma dokunmayacak: kıvrılma, pike (V sit)

Ayakları üzerinde kıvrılma, yerde elleri ile: çatal bacakları (çivili çatal), kıvrılmak, diz çökmek için düzeltin, ayakları uzatarak ayakta gerin ...

Ayakta : gerin (kolları başın üstüne), bacakları açını (yıldız), gerin ve pike için öne doğru eğin

Atlama : streç atlama, hızlı atlama, çatalı streç atlama, pike atlama, piked çatalı atlama, streç, V dönüşlü vb.

Karıştırın ve yavaş gidin, sonra hızlı olun ... resimler gösterin, kelime ipuçlarını kullanın - bir kartopu gibi tutun, bir kalem gibi esnetin, vb. İlk başta gösterin ve ardından siz olmadan yapabileceklerini görün. Ekipman üzerinde aynı terminolojiyi kullandığınızdan emin olun. Daha sonra, kemer ekleyin ve konumlara oyuk.

Vücut Pozisyonu Alıştırma



Boş Vücut Alıştırma





Lokomotor, Dans ve Denge Becerilerinin Öğretimi (Erkekler ve Kadınlar)

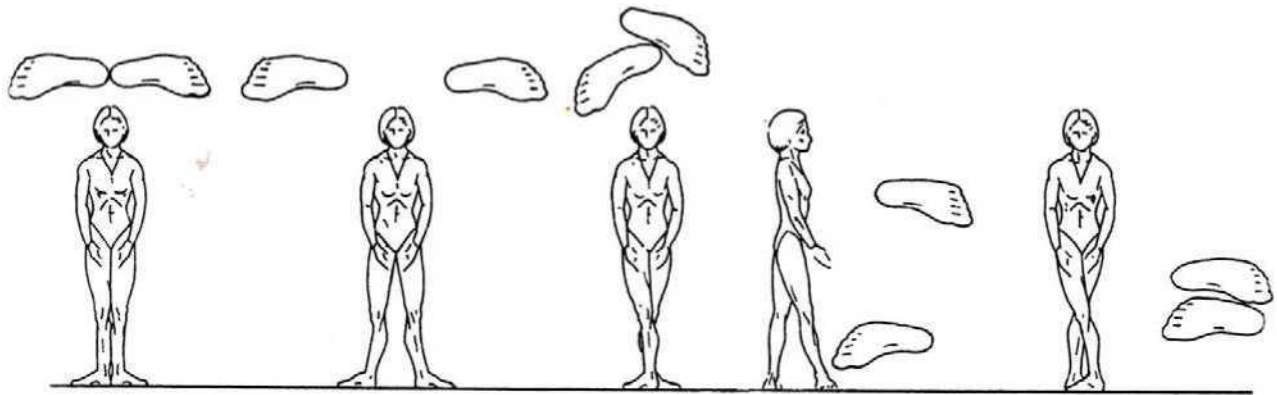
İdeal olarak, dans becerileri, dans derslerinde bir dans öğretmeni tarafından öğretilmeli ve ardından yerdeki ve denge aletindeki spor salonunda incelenmelidir. Kadınlar erkeklerden daha fazla dans hareketi kullanır, ancak erkekler dansa elde edilen denge, esneklik ve koordinasyondan yararlanabilir. Bu, rutinlere yerleştirilebilecek veya pratikte kullanılacak olası hareketlerin sınırlı bir tartışmasıdır.

Hazırlık Dans Becerileri

Bale 5 Bacak / Ayak Pozisyonları

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ İyi duruşla ayakta durun (kesilmiş, çekirdekli sıkı, omuzlar aşağı) ...
- ◆ 1. Pozisyon: Birlikte Topuklar ve parmaklar ortaya çıktı.
- ◆ 2. Pozisyon: Bacaklar eşit dağıtılmış ağırlığı, yaklaşık 12 inç ayrıldı ve ayak ortaya çıktı.
- ◆ 3. Pozisyon: Arka ayak ve ayak parmaklarının ayağın karşı ön Topuğunuzla diğer ayağın önüne bir ayak ortaya çıktı.
- ◆ 4. Pozisyon: Tek ayak ayak parmakları ile diğer önünde yaklaşık 12 santim ortaya çıktı.
- ◆ 5. Pozisyon: Tek diğerinin önünde ayak ve arka ayak ayak parmakları karşı ön ayak topuğu.



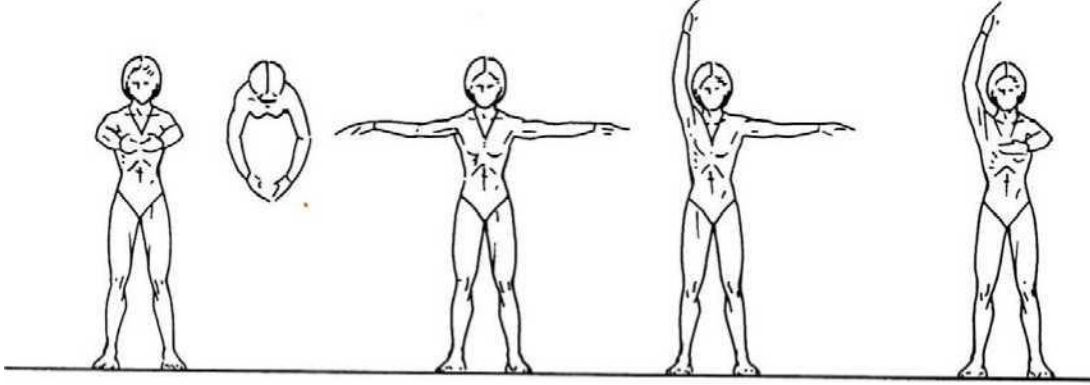
Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Katılım eksikliği	Aşırı katılım gerekli değildir, ancak 90 derecelik bir açı gereklidir Jimnastikçilerin ayaklarını yerleştirmesi için ayak izlerini yere koyun. Katılım kalçalardan gelmelidir.	Kalıcı işaretleyici ile vinil kumaş üzerine 5 pozisyonu uygun ayak takibine göre işaretleyin
Yanlış pozisyon		Yukarıdaki ile aynı
Denge kaybı	Başlangıçta denge aleti veya bale çubuğunu tutun	

Bale 5 Kol Pozisyonları

Beceri Adımlarını Öğretmek

- ◆ 1. Pozisyon: Kollar bel seviyesinde gövdenin önünde bir daire oluşturacak.
- ◆ 2. Pozisyon: Kollar dışarı dışarı ve yanlara uzatılır.
- ◆ 3. Pozisyon: Bir kolu baş üstüne kavisli ve diğer kol yana uzatılmış.
- ◆ 4. Pozisyon: Bir kol baş üstünde kavisli ve diğer kol önünde kavisli.
- ◆ 5. Pozisyon: Her iki kol kavisli baş üstünde ve biraz vücudunuzun önünde.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Kollar gergin	Kollar hafifçe kavisli olmalıdır. Konumu hissetmek için kollarını geniş bir topun etrafına yerleştirin.	Büyük top
Kollar ve bacaklar koordine değil	Kolları ayırıp çalışın, ardından birleştirin.	



Dengede kal

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Ayakta gerilmiş pozisyonda, kolları yukarıdan 5. pozisyonda kaldırın
- ◆ Ayakların üzerinde yükseltin.
- ◆ 2 sayı tut

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Ayakta düz ayaklı veya ayak parmaklarında alçak	Denge aleti veya bale çubuğuna tuttururken pratik yapın. Isınma sırasında ayak bileklerinin esnekliğini ve uygulama noktasını çalıştırın.	Ayakların resmini göster - istediğini.
Yanlış hizalanmış ayak bileği	Jimnastikçiye 5 parmaktaki ağırlığı dağıtacağını hatırlatın.	
Dengesiz	Gövde hizasını kontrol edin veya barı tutun, dengeyi korumak için her seferde bir eli serbest bırakalım	Bale barre veya giriş



Pozisyonları

Öğretme - Beceri Adımları

Kup

- ◆ Yerde bir pike pozisyonunda oturun
- ◆ Nokta parmakları ve ayak bileklerini gerin
- ◆ Düz bacağın ayak bileğine dokunana kadar bir bacağınızı yukarı kaldırın. Diz bükük ve ortaya çıkmış halde.

Geçmiş

- ◆ Pike pozisyonunda yere oturun
- ◆ Nokta parmakları ve ayak bileklerini gerin
- ◆ Düz bacağın diz dokunana kadar bir bacağınızı yukarı kaldırın. Diz bükülmüş ve ortaya çıktı.

Varyasyon

Paralel kup veya geçmiş, diz ileriye dönük olacaktır.





Sıçrama Hazırlıkları

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Kiriş veya bale çubuğunu dengelemek için tarafı ile gerilmiş pozisyonda durun
- ◆ Yakın el, kirişi ya da kenarı tutabilir.
- ◆ Ön - Her iki bacağı da dik tutun ve dışını en azından yere paralel olarak kaldırın.
- ◆ Ayak parmakları ve ayak bilekleri uzatılmış halde kalır, serbest kol yanlara doğru veya tanımlanmış bir şekildedir.
- ◆ Bacak alçaltın ve tekrarlayın.
- ◆ Arka - Ayağı arkaya doğru kaldırın, omuzları kare ve dik tutun.
- ◆ Bacak alçaltın ve tekrarlayın.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Bacaklar bükülmüş	Bacak uzatma alıştırmalarını uygulayın	
Ayaklar bükülür	Ayak bileği ısınma, nokta ve esnek vurgulayarak yapın.	
Üst gövdenin aşırı hareketi	Arkaya yaslanın ve ön kısımlara doğru vuruşlar yapın, çekirdek kaslarınızı kullanın. Hizalama kontrol edilene kadar vuruşları daha küçük tutun. Çekirdek kuvvetini koşullandırın.	Bale çubuğunu yada kirişi? Dengeyi sağlamak için iki elle geriden tutun Arka - kiriş veya korkulukla yüzleşin ve 2 elinizle tutun.
Bacakların içe dönmesi	Rond de jambe ve developpe, katılımın artırılması için iyi bir bale egzersizidir.	
Destek ayağını bükme	Düşük tekmeler çalıştırın ve destek bacağına germeye odaklanın	



Denge aleti üzerinde yan ve ileri bacak uzatma



Vücut Dalgaları

Ön şartlar

Bu beceriyi gerçekleştirmeden önce içi boş ve kemerli vücut pozisyonlarının bilinmesi gerekir.

Ön Çalışmalar

- ◆ Kol çemberlerini sağıtal düzlemde (vücutun yanında) ileri ve geri hareket ettirin. Sadece bir taraf.
- ◆ Her iki kolu birlikte ileri ve geri daire içine alın
- ◆ Ayakta iken.



Öğretme - Beceri Adımları

İleri vücut dalgası

- ◆ Kollar öne gelecek şekilde, gerilmiş bir pozisyonda durun.
- ◆ Dizleri hafifçe bükün, gövdeyi oyun (arkaya doğru yuvarlak) ve aşağı doğru bakın.
- ◆ Kolları ileri ve aşağı doğru daire içine alın.
- ◆ Kollar bacakları geçerken, kalçaları öne doğru itin, arkayı kemerden çıkarın ve kafasını yukarı kaldırın.
- ◆ Tavana bakarken başüstünde bitirmek için kolları geriye ve yukarıya doğru döndürün.
- ◆ Kollar tam daire halinde, sırtını esnetme pozisyonuna getirin ve dümdüz ilerleyin.

Geriye Vücut Dalga

- ◆ Uzatma pozisyonunda durun, kollar başüstünde
- ◆ Baş geriye doğru indirip sırtı yay haline getirip kalçayı ileri atarken Kolları geriye doğru ve aşağı doğru döndürün, başını geriye doğru indirirken ve sırtını kalçalarla öne doğru sürün.
- ◆ Kollar bacakları geçerken dizleri bükün, kalçaları geriye doğru çekin ve kafa öne doğru düştüğünde geriye doğru çevirin.
- ◆ Vücudu dizlerden başlayarak düzeltin ve kolları yukarı doğru hareket ettirmek için kollar ileri ve yukarı doğru dönmeye devam ederken "yuvarlanıır".



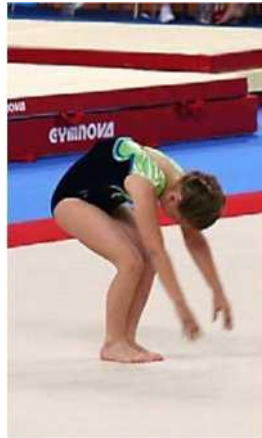
Varyasyonlar

Diz çökerken ileri veya geri vücut dalgası yapılabilir.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Daralma yok	Büyük bir top tutunuz ya da jimnastikçinin önüne yan taraftaki bir halka tutunuz. Bedenin şekle uyması için sözleşmesini ileri sürün. Ona sözleşmeyi hatırlatmak için erişte ile dürt.	Köpük "erişte"
Yaylanma yok	Jimnastikçinin arkasında dur ve sana bakmasını sağla. Arkasına bir ayna yerleştirin - kendini aynada görmesini sağlayın.	ayna
Hareket boyunca esnek bir vücut dalgası göstermemek.	Büzülmeyi kırın ve ayrı ayrı adımlara ayırın, sonra yavaşça birleştirin, sonra daha hızlanın.	



Zemin Egzersisinde Geri Vücut Dalga.



Lokomotor Becerileri

İleri yürüyüş

Ön Çalışmalar

Isınma başlangıcı olarak yürüyün. Müzik yapılırsa, yavaşça başlayın ve ritmin hızlanmasıyla derhal yükselin. Yürüyüşleri değiştiriniz (aşağıya bakınız).

Öğretme - Beceri Adımları

Dans Yürüyüşü

- ◆ Ayak parmağı sivri ve ayak hafifçe çevrilmiş halde öne doğru çıkın.
- ◆ Diğer ayakla tekrarlayın.
- ◆ Vücudu dik konumda tutun.
- ◆ Kollar omuzlardan ayağa ters yönde sallanmasına izin verin.

Tanıtma

Jimnastikçi yürüme zorlaştıran fiziksel bir bozulma olmadığı sürece, hiçbir gözlem yoktur.

Varyasyonlar

- ◆ Yürüme adımları - yüksek bir diz çekme ile yürümek, ayak bilekleri gerinir ve ayak parmakları işaret ediyordu.



- ◆ İleri vuruşlarla - ayakları yukarı doğru, yere paralel olarak kaldırırken yürüyün.
- ◆ Vals adımları - 3/4 kez - 1. adım bir hamle adımdır, 2. ve 3. adımlar rahatlamadaki küçük adımlardır. Ayak parmakları yürürken kollar alçalabilir, sonra yükselebilir (aşağı, yukarı, yukarı)

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Üst gövde ve kafa aşağı bakıyor.	Duvardaki ögeye bakın.	Prop - ürüne bakmak için duvara yerleştirin.
Düz ayaklı yürüyüş.	Yürüme ayak parmağı, top, topuk, normal topuk değil, top, ayak parmağı. Ayak parmakları artık adıma ulaşmayana kadar zeminde kaydırın.	
Yürüyüş adımları - dizler yeteri kadar kalkmıyor	Vücudun önündeki zemine paralel bir çember tutun - her adımda çemberle dizleri dürtün.	çember



Yan yürüyüş ve yana süzülerek yürümek

Koşul (lar)

Jimnastikçinin ön ve yan arasındaki farkı bildiğinden emin olun.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Ayakta durma pozisyonu sağlayın
- ◆ Çatal pozisyonunda adım adım (sağ ayak - sağa doğru hareket edin)
- ◆ Uzatma pozisyonunda sona ermek için sol ayağını zemin boyunca sağ ayağa kapatın.
- ◆ Sağa tekrarlayın.

Gözlem

Yerde lekelenme gözlem gerekli değildir (muhtemelen ışın üzerinde)

Varyasyonlar

- ◆ **Yana süzülme** - yana doğru adım atmak yerine ayakları yana kaydırın; Bacakları bir araya getirdiğinde, her iki ayağın da gerilmesi durumunda yerden bir yaylanma veya atlama hareketi meydana getirin.
- ◆ Her iki yönde de hareket etmeyi deneyin. Sağ ve sol
- ◆ Pratik olarak hızı arttırın. Alıştırmalar - 8 sağ, 8 sol, 4 sağ, 4 sol, 2 sağ, 2 sol, 1Sağ, 1Sol, 1Sağ, 1Sol
- ◆ Kollar pozisyonda değişebilir - eller bel üzerinde, kollar yanlara vs.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Ritmik değil	Bir davul kullanın veya ritmi alkışlayın - 2 hızlı, duraklatın, tekrarlayın ...	"yana, yana ,yana" davul
Doğru adımlar doğru değil	Yavaşça hareket -süzülme, gerilme, süzülme, gerilme	
Ayaklar havada ve süzülmede beraber kapanmıyor	Ayakları yan yana olacak şekilde pike pozisyonunda oturun, ayak parmakları işaret etti.	
Süzülme - ayaklar kapandığında zıplama eksik	Ayakları yükseltilmiş ve sivri uçlu gergin atlayışlar yapın	
Üst vücutta aşırı hareket	Bir duvara veya bale çubuğuna veya yakın bir aynaya bakın. Yavaş başlayın ve vücudu dik tutun. Çekirdek kası yaparak vücudu hazırlayın.	Bale çubuğu veya ayna



İleri hızlı adım ve süzülme

Ön şartlar

Jimnastikçi sol ayak ve sağ ayak, ileri ve arka ayak arasındaki farkı bilmelidir.

Ön Alıştırmalar

Hızlı adım yavaşça ileri doğru adım atar, ardından arka ayağı ön ayağa kadar kaydırır. Tekrar et. “Adım, kapat, adım, kapat”

Öğretme - Beceri Adımları

Hızlı Adım

- ◆ Sağ ayağa doğru ileri adım atın.
- ◆ Bacağını (sola) ileri ayağa kadar kaydırın, ancak geçirmeyin.
- ◆ Sağ ayağı tekrar öne doğru, adım olarak dizi kaldırın.
- ◆ Arka bacak ön bacağı takip etmeye devam ediyor “Bir midilli gibi dötrnal”.

Yana süzülme

- ◆ Dötrnala benzer hareket, ancak ön bacak öne doğru kayar.
- ◆ Bacaklar bir araya geldikçe, ayaklar kapanır ve ayak parmakları işaretlenir.
- ◆ Ayaklar kapanırken hafif bir sıçrama var.
- ◆ Sırayla set yapın.

Tanım

Denge kirisinde yapılmadığı sürece genellikle gözlem gerekli değildir.



Varyasyonlar

- ◆ Kol konumları değişebilir (dışarıya, üstten, vb.)
- ◆ Sağ veya sol ayağın ileri doğru hareket etmesi veya ayakların değiştirilmesi (daha sert)
- ◆ Yönleri değiştir - açılı olarak devam et ...
- ◆ Yana adım, atla, atla



Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Yavaş, düz ayaklı süzülme	Ayak üzerinde çalışın, temposu daha hızlı tutmak için bir davul veya alkış kullanın.	Davul
Ön ayağı önde tutmamak	Yandaki sözlü düşünceyi kullanın	"Ön ayak soyguncu, arka ayak polis - ancak soyguncuyu yakalayamıyor."
Süzülme - ayaklar havada kapanmıyor	Ayak bilekleri çapraz ve ayak uçları sivri olarak, pike pozisyonunda yere oturun.	
Süzülme - Ayaklar transfer ağırlığı olarak bir araya geldiğinde zıplamaz.	Isınma sırasında ayak bileği ve parmak uçlarını uygulayın Düz zıplamalar, ayak bileği germe ve ayak parmakları üzerinde durun.	"puan"



Adım Atlama / Sekme

Ön şartlar

- ◆ Jimnastikçi önce bir gallop yapabilmelidir.
- ◆ Sağ ve sol arasındaki farkı bilir ve yürüyebilir
- ◆ Basit bir adım atabilmeli, zıplama.



Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Dikkat et ve sağ ayağını öne çıkar.
- ◆ Sağ ayak yerden uzaklaşırken ayak bileğini ve dizini uzatan (sekme) sol dizini havaya kaldırınız
- ◆ Sağ ayağa geri dönün, ayak bileği ve dizinizi bükün.
- ◆ Hemen sol ayağa öne doğru adım atın.
- ◆ Sol ayağı yerden iterken, ayak bileğini ve dizini uzatan (sekme) sağ dizini havaya kaldırın
- ◆ Sol ayağa geri dönün, ayak bileği ve dizinizi bükün.
- ◆ Tekrar et.
- ◆ Alternatif adım atlamalarla yavaş başlayın, ardından gerçek bir atlama için hızlandırın.

Gözlem

Zeminde gerekli değil, ancak denge çubuğunda gerekli. Başlangıçta, teknik direktör ya da diğer görevli bu beceriyi göstermelidir.

Varyasyonlar

Kol pozisyonları ve yönü değişebilir.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Ritim eksikliği	Adım atlamalarını müzikle veya alkışlarla veya davulla hızlandırın.	Atlamaları say
Dizler düşük – amplitüt eksikliği	Dizlerinin ne kadar yükseğe çıkması gerektiğine dair görsel bir fikir vermek için bir çember kullanın - jimnastikçi önünde ve yere paralel olarak tutar - dizlerini içinden geçirir.	
Ayak bileği ve ayak parmakları düz değil	Isınmalarda ayak bileği esnekliğini yapın ve ayak bileklerini ve ayak parmaklarını düzleştirerek sıçramaları yapın.	
Yükseklik eksikliği	Rölyefler ve küçük sıçramalar yaparak ayak bileklerini ve dizleri güçlendirin.	"Yukarı"



Dönüşler

Ön şartlar

- ◆ Ayakta durma pozisyonunda iyi duruş ve hizalama.
- ◆ Her iki ayağınızdan bir rahat konumda (denge açık / toe veya üstü) kaldırın ve tutun
- ◆ Bir ayağınızı dengede tutun, diğer ayağınızı coupe (ayak bileği) veya passe (diz) içinde tutun

İlerleme alıştırmaları

- ◆ Pivot dönüş - bir ayağı diğerinin önüne getirin ve ayak / ayakları dengelemek için topukları kaldırın
- ◆ 1 nokta dönüş - bir ayağını dengeleme alıştırmaları yapın, kaldırılmış bacağı coupe (ayak bileği) ve ardından passe (diz ile)
- ◆ Tek bir çizgide tutarken gövdeyi döndürürken - çekirdek kuvveti alıştırmaları uygulayın, gerilmiş kütük yuvarlanmaları uygulayın.

Öğretme - Beceri Adımları

Pivot dönüş

- ◆ Bir ayağın diğerinin önünde durması.
- ◆ Topuklu kaldırma ve ayak bilyalarındaki denge (serbest bırakma)
- ◆ Topukları ve gövdeyi arka ayak yönünde çevirin
- ◆ Vücudu ters yönde bitirin, daha alçak topuklu ayakkabılarla.



Bir ayak bileği veya diz dönüşü.

- ◆ Ayakları açık, kalçaları kare, öne doğru bir kol, yana doğru bir kol ileriye doğru bir hamle yapın
- ◆ Arka ayağı, ön ayağı serbest bırakarak, ayak ya da ayak bileği (diz)
- ◆ Sırt bacağı kaldırırken gövdeyi, kolları ve bacakları bir üniteye sırt tarafına doğru diğer tarafa doğru çevirin.
- ◆ 180 (1/2) veya 360 (tam) derece döndürün ve zemine hem ayak hem de topuk yerleştirin.



Gözlem

Dengeleme aleti üzerinde yapılmadığı sürece, bu beceride gözlem gerekli değildir (önce zeminde öğrenin)

Varyasyonlar

- ◆ Pivot dönüşü: germe pozisyonunda yapılabilir veya gerilmiş olabilir.
- ◆ Bir bacak bilekten yada dizden döner.
- ◆ Serbest bacak pozisyonu değişkenlik gösterebilir - ayak bileği ve diz önden, vb.
- ◆ Dönüş / -double dönüş olabilir.
- ◆ Kol pozisyonları değişebilir



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Denge dışı	Dönmeden, önce dengeyi uygulayın.	
Destek bacak bükülmüş	Pratik katmanlar ve farkı hissetmek için rahatlatır. Denge aleti tutun - hazırlık işlemini tekrar tekrar serbest bırakın.	
Dönüş tamamlanmadı	Odaklanma - dönme bitiminde baş döndürme ve nesne bulma gözlem uygulaması yapın. Vücudun, kolların ve bacakların aynı anda hareket etmesi gerekir.	Gözlem Bakılacak resim
Ayak parmağında değil	Parmak uçlarında / ayak topuklarında dolaşın.	



Sıçramalar

Ön şartlar

Jimnastikçi, sıçrama girişiminden önce ileri ve arka vuruşları yapabilmelidir.

Ön Alıştırmalar

- ◆ Ön ve arka vuruşları yapın.
- ◆ Bölmelerde bacak esnekliği üzerinde çalışın.
- ◆ Hangi bacağın ön tarafta daha esnek olduğuna karar verin.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Birkaç adım için ileri koşun.
- ◆ Havaya yükselmek için bir ayağı bastırarak ön bacağınızı öne ve dümdüz yukarı kaldırın.
- ◆ Kafayı ve çeneyi yukarı kaldırırken kalçalarını dik tutarken arka bacağı arkasından düzeltin (en az 90 derece bölünmüş bacak).
- ◆ Genişletilmiş ön bacağın üzerine inin, daha yumuşak bir iniş için ayak bileği ve dizinizi bükün.
- ◆ Sıçrama sırasında kollar ters yöne kalkar.

Varyasyonlar

- ◆ Bölünmüş bir sıçrama en az 180 derece bölünme gösterecektir. Daha az genliğe sahip herhangi bir şey adım atmaktır.
- ◆ Ön veya arka ayaklar delinebilir.
- ◆ Havada yandan bölünmeyi gösteren sıçrama sırasında 1/4 dönüş.
- ◆ Bacakları havada vs. değiştirin.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Bacaklar bükülmüş	Büyük dövüşler yap ve öne ve arkaya eğil.	
Ayaklar esnemiş	Yerde oturun - ayak bileklerini ve ayak parmaklarını işaretleme ve esneme alıştırmaları (ısınma) Dövüşler sırasında ve ayak parmaklarında gergin ayak bileklerini işaretleyin ve egzersiz yapın.	
Üst gövdenin aşırı hareketi.	2 antrenör jimnastikçi ile yürüyebilir, kolları kilitleyebilir ve havada daha fazla zaman geçirmesine ve üst gövdesini sabit tutmasına yardımcı olabilir.Çekirdek gücü alıştırmalarını uygulayın.	
Bacaklar havada ayrılmaz	Esneklik çalışması - ayrılıklar Jimnastikçi yerde bir ip üzerinde "sıçrama" var.	Halat "Bas, it, kaldır, at ..."
Yeterli yükseklik yok	Ayak bileği ve bacak direncini artırmak için atlayışlar yapın. Kalkış ayağıyla itme pratiği yaparak, şerbetçiotu adımlarını yapın.	Hareketli nesnelerin üzerinden geçmeye çalışın (yani iki blokta oturan erişte)



Birleştirmek

Ön Alıştırmalar

- ◆ Bir ayağınız diğerinin önünde durun, zeminde bir ip veya çizginin arkasında durun. Her iki ayağı aynı anda itin ve ayağı çizginin diğer tarafına yerleştirin çizgiye.
- ◆ Birinde diğerinin önünde, yerde 2 ayak izi kullanın. Önlerinde bir kare halı, sonra bir çember var.
- ◆ Jimnastikçi ayak izlerinde durur, halı merkezine inmek için ayakları bir araya getirir, sonra hemen çemberin içine atlar.
- ◆ Ayak bileği ve bacak gücünü artırmak için düz atlar.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Ayakları gergin şekilde birlikte durur, kollar aşağı iner.
- ◆ Kollarını yukarı kaldırırken bir ayağı yukarı kaldırın ve diğer ayağı çekin.
- ◆ Vücudun önündeki havada birbirine yakın ayaklar.
- ◆ İki ayağa da inin, bacak kıvrıma.

Varyasyonlar

- ◆ Toparlanmayı bir sıçrama izleyebilir.
- ◆ Toparlanma, itme ile iniş arasında bir dönüş içerebilir.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Öndeki bacak yeterince yüksek değil	Yüksekliği artırmak için vuruş yapın.	
Ayakla birlikte inmez	Jimnastikçinin üzerine inmesi için görsel bir nesne verin üstü, tebeşir işaretleri vb.)	Halı Meydanı (kaygan değil) Veya tebeşir işareti

Atlama

Uzatmalı atlama dâhil gergin sıçramalar, uzatılmış sıçramaya dönüşler, kıvrılmak bacaklar açık, pike vb. Zeminde, denge çubuğunda yapılabilir ve düşük kasa seviyelerimizdedir.

Uzatılmış, gerdirilmiş, istiflenmiş ve uzatılmış atlamalarda dönüşler için Atlama bölümüne bakın.





Denge Becerileri

V Oturmak

Ön şartlar

Jimnastikçi pozisyonunu kaldırabilmek ve tutabilmek için çekirdek vücut gücüne sahip olmalıdır.

Ön Alıştırmalar

- ◆ Vücut gücü alıştırmaları - egzersizi, bacak kaldırmaları, vb.
- ◆ Bir ayağı öne çıkana kadar düz kaldırma yeteneği.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Katta bir pike pozisyonunda oturun.
- ◆ Ellerinizi kalçaların arkasındaki yere koyarak üst gövdeyi destekleyin. Gövdenizi arkaya yaslayın ve düz bacakları 45 derecelik açığa kadar kaldırın, böylece bacak ve gövde bir V konumu oluşur.
- ◆ 2 sayı için bekleyin.
- ◆ Bacakları kontrollü bir şekilde indirin.

Gözlem

Jimnastikçinin yanında diz çök. Bir elinizi sporcunun kalçalarının altına, diğer elinizi sırtına yerleştirin.

Varyasyonlar

- ◆ Serbest V-oturun - kolları yerden ve dışarıdan yana veya yukarı doğru kaldırın
- ◆ Bacak pozisyonunu değiştirin - serbest katlama pozisyonu veya hafif kambur.
- ◆ Denge çubuğunda yapılabilir.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Zayıf kalça fleksörleri	Diz çöküp başlayın, bir ayağını kaldırın, sonra diğerini... Çekirdek vücut gücü üzerinde çalışmak	
Bacaklar düz değil, parmak uçları işaretli değil	Bacakları düz uygulayın ve pike otururken ayak parmaklarını işaretleyin.	
Bacaklar hafifçe ayrılıyor	Fasulye torbasını ayak bileklerinin arasına yerleştirin - orada tutun.	Fasulye torbası



1 Puan Bakiyesi (ayak bileği ve diz)

Ön şartlar

Tek ayaküstünde durma yeteneği. Denge

Ön çalışmalar

- ◆ Çekirdeği güçlendirmek için çekirdek alıştırmaları.
- ◆ Bir ayağını yerden, herhangi bir yönde kaldırma ve tutma...

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Kalça ve ayak parmakları açık bir şekilde gerilmiş bir standın olduğunu varsayınız (1. pozisyon)
- ◆ Bir bacağını yerden bükülmüş bir diz ile kaldırın
- ◆ Ayak bileği (coupe) veya diz (passe) dokunana kadar destek ayağını serbest bırakın
- ◆ Dizler ve kalçalar çıkarılmalıdır.
- ◆ Kolları yukarı kaldırarak dengesini sağlayın (5. pozisyon) 2 sayı için.
- ◆ Serbest bacağınızı yavaşça zemine indirin.

Gözlem

Jimnastikçinin başlangıçta bir denge aleti, kiriş veya gözcü tutmasını sağlayın (2 el tutma ile öne veya 1 el tutma ile yana doğru).

Varyasyonlar

- ◆ Serbest bacak pozisyonu dengede değişebilir.
- ◆ Kol pozisyonları değişebilir
- ◆ Destek ayağı - ayak parmağınızı yukarı kaldırın (genlik)
- ◆ Paralel geçiş - diz ileriye dönük
- ◆ Destek ve serbest bacaklar geçişi.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Denge kaybı	Gluteus (kalça) kaslarını sıkın ve dengeyi sağlamak için çekirdeği etkinleştirin. Denge düzelene kadar serbest ayağı düşük tutun (kupe). Kendi kendine yapana kadar bir destek kullanın (tespit edin)	Bale barre, denge aleti veya yardım için gözcü.
Kötü duruş	Kafayı ve vücudu dik tutunuz Sıkı gövde testlerine bakınız.	Nesne, bakmak için duvara yerleştirin.
Bacak yanlış pozisyonda	Katta pike oturmak, uygun pozisyona izin vermek	



Arabesk, Ölçek

Ön şartlar

- ◆ Tek ayak üzerinde denge kurabilme
- ◆ Geri vuruş yapma yeteneği.

Ön Aalıştırılmalar

- ◆ Tendu, geliştirin (denge çubuğu veya bale barı tutun)
- ◆ Çekirdek güç alıştırılmaları –örneğin Süpermen pozu

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Gergin pozisyonda durmak
- ◆ Düz destek ayağındaki dengeyi korurken, bir ayağı havada geriye kaldırın.
- ◆ Her iki bacağınıza da düz tutun, kalça merkezde, dizlerinizi çevirin, ayak bileğini ve ayak parmağını gerin.
- ◆ Kollar yana yükselebilir veya değişebilir.
- ◆ Baş ve göğsünü, arabeskte kemerli şekilde yüksek tutun.
- ◆ Ölçekli olarak, üst gövde, arka bacak kaldırıldıkça(zemine paralel olarak) alçalmaktadır.

Tanım(gözlem)

- ◆ Denge aleti veya bale çubuğu tutun
- ◆ Dengeye yardımcı olmak için jimnastikçinin bitişiğinde ve yanına durun, bir elinizi jimnastikçinin karnına ve diğer elinizi uyluğunun üzerine koyun.

Varyasyonlar

- ◆ İki bacağınızla pratik yapın
- ◆ Değişken kol konumları - hem ileri hem yana, hem de ileri, çapraz, vb.
- ◆ Bükülme destek ayağı (tutum) veya her iki bacak (tutum)

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Serbest bacak bükülmüş	Arkaya tendu, developpe ve dövmeler uygulayın. Bacağın gerilmesine dikkat edin.	İstedini söyleyen ifadeler kullan ... yani "bacağını dik tut".
Ayaklar esnemiş	Yerde oturun - ayakları işaretleme ve esneme alıştırması.	
Bilanço dışı	Vücut hizasını kontrol edin. Destek ayağının düz durduğundan ve gövdenin dikey konumda olduğundan emin olun. Daha iyi denge için serbetst bacağı daha aşağı indirin.	Destek kullanın - denge çubuğu veya bale çubuğu.



Yan Ölçek, Y Ölçek

Ön Aalştırmalar

- ◆ Kalça hareket aralığını arttırmak için yana açılan esneklik alıştırımları.
- ◆ Ayak bilekleri ve ayak parmakları ile yanlara vuruş yapma.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Uzatılmış bir stand varsayalım.
- ◆ Bir ayağı yavaşça yana doğru kaldırın.
- ◆ Yan ölçek - Üst gövde diğer tarafa indirilirken bacağı serbest tutun.
- ◆ Y ölçeği - serbest bacakla aynı tarafta bulunan kollar, serbest bacağın ayağını / bileğini tutar.
- ◆ 2 saniye bekleyin.
- ◆ Serbest ayağı yere indirirken kontrolü koruyun.

Gözlem

Antrenör jimnastikçinin arkasında durabilir ve dengeyi sağlamak için kalça tutabilir.

Varyasyonlar

Her iki tarafa da yapabilir.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Denge kaybı	Çekirdek dengeyi korumak için çekirdek gövdesi alıştırımları.	Duvardaki bir noktaya odaklanın
Bacak yüksek tutulmadı	Yan bölmeler için esneklik Kalça esnekliği güçlendirici alıştırımlar.	
Dizler, ayak bilekleri ve ayak parmakları gerilmez.	Düz bacaklar, ayak bilekleri ve ayak parmakları ile yanlara vuruş yapın. Isınma - nokta ve esnek ayak bileği alıştırımları.	

Özel Olimpiyatlar Artistik Jimnastik Antrenörlük
Rehberi jimnastik Becerilerinin Öğretimi



Zemin Egzersizine Başlama/Yuvarlanma Becerileri (Erkek ve Kadın)

Gerive salınım ve avağa kalkma

Özel Olimpiyatlar Artistik Jimnastik Antrenör Rehberi - Ekim 2014

75

Ön şartlar

Jimnastikçi sıkışmış bir pozisyonun ne olduğunu bilmeli ve onu tutabilmelidir.

Ön Alıştırmalar

Isınma sırasında otururken sıkışmış bir pozisyon gösterin. Dirsekleri bükmeyi ve ellerini kaldırmayı, kulakların yanına getirmeyi öğrenin (antrenör arkada yürüyüp ona “on” verebilir).

Öğretme / Beceri Adımları

- ◆ Yerde durma pozisyonunda oturun, dizler bükülür, yerde ayaklar bulunur.
- ◆ Çeneyi göğsünüze sokun (göbeğe bakın) ve geriye doğru çevirin.
- ◆ Kolları bükün ve ellerinizi avuç içi yukarı (parmak uçları arkaya) omuzların üzerine yerleştirin.
- ◆ Elleri yere düz koyarak, arkaya doğru geri dönün.
- ◆ Sıkışmaya devam edin ve oturma pozisyonuna geri dönün.

Gözlem

Jimnastikçi tarafına diz çök. Saklanmalarına ve geri çekilmelerine ve oturmalarına yardımcı olun.

Diğer Kullanımlar / Çeşitlemeler

- ◆ Mum - omuzlar üzerine düz ve sıkı bir göbekte bacakları geri sallayın.
- ◆ Tavana doğru ayak noktası.
- ◆ Kayadan ayakla başla.
- ◆ Pike veya beşikte oturarak bitirin.
- ◆ Ayağa sallanarak ve ayakta durarak bitirin.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Dirsekler yana yapışıyor.	Dirsekleri sıkın.	“Fil kulağını” başa yakın tutun!
Eller yukarı bakmaz ve yere değmez.	2 "pizza turtası" elinde tutmuş gibi yap.	“Ezmek” pizzaları yeryüzüne!
Kambur çıkarma sallanırken açılır.	Karnındaki yastığı sıkın. Fasulye torbasını çene altında sıkın.	



Özel Olimpiyatlar Artistik Jimnastik Antrenörlük
Rehberi jimnastik Becerilerinin Öğretimi



Gerilmiş Yan yuvarlanma veya sallanma) (kütük veya kalem rulosu)

Ön şartlar

Düz, gergin gövde pozisyonu

Ön Driller

Vücut pozisyonu alıştırmaları (gerilmiş beden bilgisi)

Vücut gerginliği alıştırmaları (bkz. Isınma)

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Sırt üstü uzanmış bir yatma pozisyonu alın (sırtüstü)
- ◆ Kolları yukarı doğru uzatın ve bacakları gerilmiş, parmak uçları
- ◆ Bir tarafa yuvarlayın ve öne (öne) doğru devam edin, diğer tarafa ve arkaya yuvarlanmaya devam edin.
- ◆ Yuvarlanmalar sırasında gövdeyi düz ve sıkı tutun

Gözlem

Bir gözcü vücut sıklığını kontrol edebilir ve yuvarlanmayı başlatmaya yardımcı olabilir

Diğer Kullanımlar / Çeşitlemeler

- ◆ Uygulama sonunda birbirini destekleyen yuvarlanma yarışları yapın ...
- ◆ Tomurcuk veya kurşun kalem resmini, bir devreye rulo eklerken jimnastikçiye ne yapılması gerektiğini hatırlatan paspasın üzerine yerleştirin.
- ◆ Birbirini destekleyen yan yuvarlanma yapın.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Bacaklar veya kollar / eller ayrılıyor	Jimnastikçi sıkı kalmak hatırlatmak için vücut parçaları arasına yumuşak nesne (fasulye torbası) yerleştirin	"Streç" "Sıkı kal"
Çarpık	Göğüste sıkılaştırma alıştırmaları yapın	
Sorun başlatma silindiri	Bir eğim aşağı yuvarlayın	





İleri esneme veya yuvarlanma

Ön şartlar

Ne sıkışmış bir kafa; yuvarlak bir gövde ne

Ön Alistirmalar

Sallanma (Müzik eşliğinde)

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Esneyin ve öyle kalın
- ◆ Kıvrım hafifçe diz çöküp ellerinizi matın üzerine koyun.
- ◆ Çeneyi göğse doğru çekerken kalçaları yüksek tutup minderin arkasına koyun.
- ◆ Ayaklar paspasla temas edinceye kadar tutuş pozisyonunu koruyarak ileri doğru yuvarlayın.
- ◆ Kolları ileri ve yukarı doğru uzatın ve ...
- ◆ Ayakta durma konumuna yükselme

Gözlem

- ◆ Ayakta durun ya da jimnastikçi tarafına diz çökün; bir elinizi (avuç içi) yukarı kaldırdıklarından kaldırıp kalçalarına, diğerini (avuç içi aşağı) başının sıkışmasını sağlamak için eğilirken boyunlarının arkasına yerleştirin. Kalçaları kaldırın ve kafaları yuvarlandıklarında sıkışmalarını önleyin.
- ◆ Ayakta durmayı bitirmek için önlerinde durmanız ve jimnastikçinin ellerini tutup kaldırmanız gerekebilir.



Jimnastikçiye hatırlatmak için önemli ifadeler

Bu sözleri, yaptıkları gibi söyleyebilirler - "Eller yukarı, Eller aşağı, göbeğine bak ve git." Yeteneklerini tamamladıklarında, bir standta bitirmeleri için "erişmelerini" isteyin.

Varyasyonlar / Diğer Kullanımlar

- ◆ Başın üzerinden geçmeyen bir omuz yuvarlanması.
- ◆ Başlangıç pozisyonu değişimleri: dizleri eğilmeyin (pike); bacakları eğik olarak dizilmiş veya bir hamle, ölçek dengesi, diz çökme pozisyonu, baş, el tipi vb.
- ◆ Pozisyon değişikliklerini bitirme: oturuşta bitirmek (daha kolay), takla ayağı, bir diz üstü, arkaya yatma, v oturma, bir ayağa kalkma, sırt ayağı, turnaayağı, ani atlama vb.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar kelime öbekleri
Kafa sokmak değil	Jimnastikçinin yapışmasını hatırlatmak için elini başınızın arkasına yerleştirin Fasulye torbasını çene altına yerleştirin	Çene altında yumuşak nesne
Bacaklar ayrılıyor	Fasulye torbasını dizlerin arasına yerleştirin	Dizler arasında yumuşak nesne
Sonra ayağa kalkar	Jimnastikçinin önünde durun, yuvarlayınca, ellerini tutun ve ayağa kalkmalarına yardımcı olmak için kaldırın	Ulaşılabilecek nesne
Kalçalar çok düşük / dönmüyor	<ul style="list-style-type: none">♦ yüksek yüzeyde diz çök♦ namluya yaslan, ellerini yere koy♦ bir eğim aşağı yuvarlamak	Katlanmış panel paspası vb. Eğim mat

WATCH
VIDEO 2



Geri takla

Ön şartlar

Bir geri takla gerçekleştirebilme

Başlangıç Alıştırmaları

- ◆ Eğik pozisyondaki eğimleri aşağı doğru geriye doğru yuvarlayın.
- ◆ İki katlı panel paspasını zemine uzunlamasına yerleştirin (arasına sığacak şekilde). Başı boşlukta olacak şekilde her bir elin üzerine bir elinizi koyarak, üste doğru geri çekin. (kalçaların kaldırıldığı nokta).

Öğretme / Beceri Adımları

- ◆ Ayakta durmayı kabul et.
- ◆ Avuç içi yukarı ve parmaklar arkaya doğru bükülmüş kolları başının yanına bükülmüş şekilde tutturmak için alçaltın, çene öne doğru eğilir.
- ◆ Arkanıza yaslanın, sonra geriye doğru yuvarlayın
- ◆ Elleri yere koyun ve kafayı temizlemek için yerden çekin.
- ◆ Kıvrılmışken ayakların üzerine inin.
- ◆ Uzatmak için ayağa kalkın.

Gözlem

- ◆ Ayakta durun ya da jimnastikçinin yanına diz çökün.
- ◆ Doğru el pozisyonunu ve kafa tutamını kontrol edin.
- ◆ Eller paspasla temas ederken kalçaları kaldırarak (her bir tarafta bir el) ruloya(yuvarlanmaya) yardım edin.

Diğer Kullanımlar / Çeşitlemeler

- ◆ El pozisyonu - parmaklarınızı çevirin ve düz kolları kullanın.
- ◆ Başlama pozisyonu - çatallı stand, pike stand, oturma vs.
- ◆ Değişken bitirme pozisyonu - diz, destek standı, pike standı, ölçek vb.
- ◆ Kombinasyonlar - diğer yuvarlanmalarla birlikte veya ...

Geriye Roll



Alternatif Geriye Roll



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Çene sıkışmış değil	Çenenin altına yumuşak bir cisim yerleştirin ve jimnastikçiye onu orada tutmasını söyleyin.	Yumuşak nesne - fasulye torbası, çorap rulo vb.
Bacaklar birlikte değil	Dizlerin arasına yumuşak nesne yerleştirin	
Geri yuvarlanmadı	Germe silindirlerini geri alıp vücut pozisyonlarını gözden geçirin	
Kolları itmiyor	El pozisyonunu kontrol et Kol gücü için durum şınav çekmek	



Teeter-Totter / Kolu (Amuda Kalkış)

Ön şartlar

Kollardaki vücut ağırlığını destekleyebilme.

Ön Alıştırmalar

- ◆ Ön destek pozisyonunu ayakları yukarı kaldırılmış olarak (katlanmış paspasın üzerine) alın. Elleri yerde bir işaretten diğerine yürüyün. (vücut düz ve sıkı durur)
- ◆ Bir yere yaslanın. Gövde düz ve destek pozisyonunda olana kadar ellerinizi ileri doğru yürütün (sıkı gövde). Ellerini geri yürü.
- ◆ Yumuşak veya esnek bir duvara ayakları yukarı ve aşağı yürüyün. Ellerinizi önünüzdeki zemine koyarak duvara yaslayın (zeminde işaretler yapın). Gövde düz oluncaya kadar kolları düz tutarken ayakları duvara kadar yürüyün. Baş aşağıyken duvara bakın (jimnastikçilerin omuzlarının altındaki yerler). Mümkün olduğunda, ellerinizi duvara yaklaşırın.

Öğretme / Beceri Adımları

- ◆ İleri hamle pozisyonunda durun.
- ◆ Elleri omuz genişliğinde yere koyun.
- ◆ Ayağını havaya kaldır, ön ayağını ittir ve havada kaldır. (küçük sıçrama)
- ◆ Ön bacak yere döner, arka bacak arkasından kollarını yerden kaldırır.

Gözlem

- ◆ Ayakta durun ya da jimnastikçinin yanına diz çökün.
- ◆ Bir elinizin avuç içini jimnastikçinin omuzunun altına koyun.
- ◆ Diğer el sporcunun kalçasında bekler.

Diğer Kullanımlar / Çeşitlemeler

- ◆ Bacaklar havada konum değiştirebilir.
- ◆ Denge üzerinde sallanmaya bakın

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Vücudun parmaklarından ayak parmaklarına düz durmuyor.	Kollar aşağı inerken, bacak yukarı kalmalı	Bir kol veya daha tahterevalli gibi sallanmak.
Kollar bükülmüş.	Kollar için kuvvetli matkaplar ve yukarıda listelenen alıştırmaları kullanın	
Serbest bacak bükülmüş, ayak bükülmüş	Arkaya vuruş uygulayın Isınma ayak bileği uzanıyor ve parmak noktalarını gözden geçirin	



Amuda Kalkma

Ön şartlar

- ◆ Sallanmak / kol (yukarıda)
- ◆ "Gerginlik" testlerini geçebilme
- ◆ Ters farkındalık

Ön alıştırmalar

- ◆ Kaldırma kolu / kaldıraç altındaki alıştırmalara bakın
- ◆ Bir kaldıraç / sallanma yapın ve birlikte ayakları hafifçe vurun
- ◆ Tavşan zıplaması
- ◆ Başta, omuz kemerinde ve leğen kemiğinin arkaya yatma, asılı durma ve ayakta durma pozisyonlarında düzgün hizalanmasını öğretin
- ◆ Yatağa dolgulu yastıklı bir duvara dönük durun. Neredeyse duvara dokunan parmak uçlarınızla ellerinizi yere koyun. Arka dokunma duvarı ile ayakları yukarı kaldırın. Bacaklara dokunur ve vücudun sıklılığını test eder.

Öğretme / Beceri Adımları

- ◆ Öne doğru yatma pozisyonunda durun, başının üstüne gerilmiş kollar, kalçalar ve omuzlar kare, baş nötr.
- ◆ Arka ayağını amuda yukarı kaldırırken ön ayak yerden aşağı iterken, öne doğru yaslanın ve ellerini mat omuz genişliğine yerleştirin. Sırt bacağı düzleşir ve arka bacağı dikine kadar takip eder.
- ◆ Vücudu ters gerilmiş pozisyonda durdurun ve kafa kolları arasında nötr tutun.
- ◆ Parmak uçları sivri, bacakları sıkı, alt kısmı tıkanmış pelvis, omuzları dik ve baş nötr. (kemer yok)
- ◆ Ayağını ikiye bölün ve ayağa kalkma pozisyonunda yatmak için elleriyle minderi itin.



Gözlem

- ◆ Jimnastikçi tarafına geçin
- ◆ Kaldırma ve dengeye yardımcı olmak için kalça veya uyluk bölgelerini işaretleyin. Beklenmeyeni bekle.
- ◆ Daha sonra, "hafif" bir nokta için spot ayak bilekleri
- ◆ Jimnastikçinin bükülmesine veya fazla dengeli bir şekilde yuvarlanmasına yardım edin.

Diğer Kullanımlar / Çeşitlemeler

- ◆ Amaca girmenin çeşitli yolları (istifleme, yukarı çıkma, geriye doğru uzatma vb.)
- ◆ Amudun dışında çeşitli yollar - öne doğru yuvarlanma, aşağı inme, eğilme, köprü üstü vb.
- ◆ Amuda kalkma-itme gücü için sıçrama atlamaları.



Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Dikey yapmamak	Dikeye yükseltmek için spot, yani jimnastikçi dikeyin ne olduğunu hissediyor. Ön ayağı itin, arka ayağı kaldırın.	"Matı ayaklarıyla uzaklaştır"
Bacaklar ve vücut sıkı değil	Çekirdek dayanımlı matkaplar ve sızdırmazlık testleri yapın	"Uzun amut"
Elleri kaldırmadan önce ayakların inmesi	Bir kol / sallanma totter etkisinin jimnastikçiye hatırlatmak. Sonunda uzat	"Matı elleriyle uzağa it"



Cartwheel

Ön şartlar

- ◆ Çalışmaya çember hareketi ile başlayın.
- ◆ Amuda kalkma

Ön Alıştırmalar

- ◆ Kickovers(çalışmaya başlamak için) - yere paspasları veya kutuları yerleştirin. Jimnastikçi ellerini paspasın üzerine yerleştirir ve diğer tarafa ayak vurur. Bacaklar açık çalışın, atağa geçin, atağa geçin.
- ◆ Yan tavşan gibi zıplayın.
- ◆ Çatal germe (bacaklar açık)pozisyonunu gözden geçirin (yalan söyleme, ayakta durma)

WATCH
VIDEO 2

Öğretme / Beceri Adımları

- ◆ Gergin öne yatma konumunda veya yan destek standı "X" da durun
- ◆ Çember hareketi yönünde bacağını öne doğru bükün.
- ◆ Paspaslara doğru yaslanın ve ellerinizi, o zamana kadar yakın bir yere, parmakları hareket yönüne doğru işaret edecek şekilde yerleştirin.
- ◆ Paspas üzerine yaslanırken, bacağınızı yukarı kaldırın.
- ◆ İlk el paspas dokunur gibi ön bacağınızı itmeye başlayın.
- ◆ İkinci el paspasa dokunduğunda, her iki bacak da dikey düzlem boyunca tepeden dolaşıyor ve dizilmiş durumda.
- ◆ Bacaklar çatalı amuda geçer ve aşağıya doğru mata doğru devam eder.
- ◆ İlk ayak matı vurursa, diz bükülür ve uzak el mattan kalkar.
- ◆ Diğer el paspasta kaldırılır ve ikinci ayak paspas üzerine düşer.
- ◆ Kollarınızı, geldiğiniz yöne veya "X" yanlarına bakacak şekilde aşağı bakacak şekilde tamamlayın.

Tanım(gözlem)

- ◆ Jimnastikçinin arkasında dur. Yakın elini yerleştirin, jimnastikçi belinin yakın tarafına kadar avuç içine alın.
- ◆ Uzak kolla (çapraz kollar) uzan ve el, jimnastikçi belinin uzak tarafına avuçla.
- ◆ Çember hareketi ilerledikçe, kollar çapraz geçecek, sonra diğer tarafa geçecektir.
- ◆ Antrenör jimnastikçi ile birlikte kalmak için yanlara doğru yürümek zorunda kalabilir.
- ◆ Hareket boyunca sıkı durun.

WATCH
VIDEO 2

Diğer Kullanımlar / Çeşitlemeler

- ◆ Art arda birkaç tane gerçekleştirin (aynı yöne veya yön değiştir)
- ◆ Değişken bitiş konumu: düşük hamle, diz, arabesk
- ◆ Basamaklı, kova veya engelli önden çekişli teker
- ◆ Bir kol çember hareketi (yakın veya uzak); Bacak Çember hareketi; dalış çember hareketi; Çember hareketi "pop"; hava çember hareketi

WATCH
VIDEO 2



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Uygulamada pürüzsüz değil	Ritmi hızlandırın, vücudu düz tutun	El, el, ayak, ayak
Bacaklar sabitlenmiş-hareketsiz.	Elleri biraz daha yakına yerleştirin; Kurşun bacağına hızlandırmak için yan vuruşlar yapın	
Bacaklar bükülmüş, ayak parmakları işaret edilmemiş	Isınma drilleri - ayak parmakları ve ayak bilekleri esnetip işaret eder, düz otururlar, ayaklar vb.	"Uzatmak"
Vücut sarsıldı(vücut sivrilmiş)	Esnek duvara karşı amut pratiği yapın - ters pozisyonda hissetmek için istiflenmiş bacaklar	Yastıklı duvar, spot



Yuvarlama

Ön şartlar

- ◆ Ellerin / kolların ağırlık taşıma kapasitesi
- ◆ Amut aşağı (tek seferde amuttan aşağı inme) ve çember hareketi
- ◆ Engel

Ön Alıştırmalar

- ◆ T şeklindeki elleriyle Çember hareketi
- ◆ Yükseltmiş yüzeyden (katlanmış paspas, atlama beygiri paspasın üzerine iniş).

Öğretme / Beceri Adımları

- ◆ Hamle yapın (engelden sonra)
- ◆ Öne doğru yaslanın ve ikinci elinizi parmaklarınızı geriye doğru bakacak şekilde (T) (yanlara ve geriye doğru) çevirin.
- ◆ İkinci ayak yerden kalkarken ilk ayak kaldırılır.
- ◆ İlk bacak hafifçe tereddüt eder, ikinci bacak yakalanır ve vücut hafifçe döner.
- ◆ Bacakları yere doğru uzanırken, bilekleri ve omuz silkme ile zemini itin. Gövde oyulmuş.
- ◆ Ayaklar hafifçe zemin, ayak bileklerini, dizler ve esnek kalçaları ulaşmak ve kollar havaya ulaşmak gibi.



Gözlem

- ◆ İlk elinize yakın elinizi yerleştirin
- ◆ İkinci el, jimnastikçi ters çevrilmeye ve diğer kalçaya konana kadar tereddüt eder.
- ◆ Öğrendikten sonra tespit-gözlem gerekli olmamalıdır.

Diğer Kullanımlar / Çeşitlemeler

- ◆ Yuvarlaktan çıkıp zıplar, sırt tokaları vb.
- ◆ Engelli veya engelsiz koşular

WATCH
VIDEO 2



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Bacaklar bir araya gelmiyor	Pratik amortisör çıkışlarını uygulayın Bacakları bir araya getirmek için daha fazla zaman vermek için yükseltilmiş yüzeyden delik açın	
Vücut dikey olmuyor	Tekme etmeye zorlamak için iki ayaklı mat arasında alıştırmalar yapın	"Öndeki bacak yukarı" Katlanır paspaslar
Yerden kalmada sınırlılık	T yerleşimini gözden geçirin - yerleşimi görselleştirmek için tebeşir veya kauçuk noktalar / oklar kullanın Omuz kasılma alıştırmaları uygulayın ve hamle yapın ve yastıklı duvarı itin.	"İt"





Engel - 2 Ayak Bloğu

Ön şartlar

Bir ile iki ayak arasındaki farkı bil

Ön Alıştırmalar

Sıçrama dirillerine bakınız

Öğretme / Beceri Adımları

- ◆ Bir bacak ileri, ayakta durmaya başla.
- ◆ Ön bacağı itin ve kollar ileri ve yukarı sallanırken her iki ayağınızı da ayak parmaklarının üzerinde olacak şekilde yere koyun.
- ◆ Bir sonraki beceriye hazırlanın-ayak uydurun.
- ◆ Not: zamanla hızı artırın ve içine yürüyün, ardından içine koşun - ileri momentumu engelleyin ve yukarı momentuma dönüştürün.

Tanım(gözlem)

Bu Tespit Edilmiş Bir Beceri Değil.

Diğer Kullanımlar / Çeşitlemeler

- ◆ Engeller ve sıçrama tahtaları kullanılır.
- ◆ Eski engeller - örneğin ileri dalış rulolarından, ileri saltolardan vb. Önce kullanılır.
- ◆ Eski engeller - örneğin ileri dalış rulolarından, ileri saltolardan vb. Önce kullanılır.



- ◆ Tahtada 2 ayakla durun. Kollarını yukarı atlamak için atla.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Güç almamak	A ayak bileği, bacak gücü ve sıçramayı geliştirmek için ayakları vücudunuzun önüne yerleştirin.	Tebeşir işaretlerini kullan
Bacaklar ve kollar koordine edilmemiş	Hareketleri ayrı ayrı öğretin ve sonra bir araya getirin	



Opsiyonel Zemin Ex Rutinleri - Sonraki Adım

Seçim yapmak için kat alıştırılmalarındaki beceri listelerine bakınız, ayrıca becerilerinizi ve yeteneklerinizi kullanan jimnastikçileriniz için en iyi rutinin nasıl oluşturulacağına karar vermek için kural kitabımızın değerlendirme kısmına bakın. Bu becerileri öğretmek bu kılavuzun kapsamı dışındadır. Lütfen NGB'nizle klinikler kurun ve yerel jimnastik organizasyonunuzda ve spor salonlarında yardım isteyin. Lütfen 2011'deki SOI Dünya Oyunlarından eklenen rutinleri inceleyin.

- ◆ Kadınlar - Jimnastikçinin sevdiği 4 ya da 8 sayı atışı iyi olan sözler ve sesler olmadan müzik seçin, bu hareketleri yüksek sesle saymak becerileri öğretmeyi kolaylaştırır.
- ◆ Müziğin uzunluğunu FIG kuralları ile belirlenen minimum sınırdan tutun. (KADIN)
- ◆ Yalnızca yuvarlanan bir şeridin kullanıldığı yerler için uyarlanabilecek basit bir döşeme düzeni planlayın.
- ◆ Dokuz farklı eleman gereklidir ve bunlar herhangi bir değerde (A, B, C) veya ŞEKİL değeri olmayan (tanınabilir bir beceri) olabilir.
- ◆ Beş farklı zorunlu grup temsil edilmelidir; gerçekleştirilen bir beceri bir seferde yalnızca bir gereksinimi karşılayabilir. Her eksik gereksinim için .5 kesinti alınır.

KADIN

- ◆ Akrobatik yetenek (ler): yuvarlanmalar-bükülme, amutlar, yan takla, yuvarlanma hatası, geziciler, takla.
- ◆ Dans Becerileri: sıçramalar, atlamalar, atlar, dönüşler, lokomotifler
- ◆ Bilanço / Bekletmeler: v-sit, ölçek, arabesk, tutum
- ◆ İleri / Geri yetenek (ler): ileri ve / veya geri hareketi gösteren dans veya akrobatik olabilir
- ◆ Bir 360 derece dönüş veya dönme

Erkekler

- ◆ Esneklik, denge, güç
- ◆ Atlama (lar) ve dönüş (ler)
- ◆ İleri eleman (lar)
- ◆ Geriye doğru eleman (lar)
- ◆ Yan eleman (lar)
- ◆ Geçişleri birleştirmek ve bağlamak için lokomotif becerilerini kullanın; gallop, adım atlama, kedi sıçrama, çember hareketi
- ◆ Akrobatik becerileri üç beceriden oluşan bir geçişle birleştirmeyi deneyin; amortisör ileri rulo dışarı çıkar, çember hareketi, geri rulo.
- ◆ Dans ve akrobatik becerileri bir araya getirin; sabit atlama, ileri sarma, çatallı atlama
- ◆ Kol pozisyonlarını değiştirin ve rutin işlemler sırasında dinlenme süreleri için kullanın; yani diz çökerken her iki kolu sağa, yukarıdan aşağıya ve sola doğru dört sayıya kaydırın.
- ◆ Çok basit hareketlerle başlayın ve jimnastikçi ilerledikçe daha zor olanları ekleyin.
- ◆ Zorunlu unsurlar kullanabilirsiniz ancak zorunlu olan üç ardışık unsurun uygulanması, başlangıç değerinden 1.00 kesinti ile sonuçlanır.

Özel Olimpiyatlar Artistik Jimnastik Antrenörlük Rehberi jimnastik Becerilerinin Öğretimi

Özel Olimpiyatlar Artistik Jimnastik Antrenör Rehberi - Ekim 2014



Seviye IV Rutinler (Erkek ve Kadın)

Erkekler Seviye 4A

Men Level 4A



Erkekler Seviye 4C



Erkekler Seviye 4D



Kadınlar Seviye 4A



Kadınlar Seviye 4C



Kadınlar Seviye 4D





Kulplu beygir becerileri (Erkekler)

Vücudunuzun donanımını ayarlayın.



Tutamaklar ve Destek Pozisyonları (Ön, Arka, Tuck)



Önkoşullar

Kollar çökmeden yerde yukarı itme pozisyonu yapabilme.

Ön Aıştırmalar

Ön Destek



Kavrama Değiştirme Aıştırmalar



Güç



Gözlem

Jimnastikçinin arkasında durun, kalçaları desteklenebilir





Bacak Savuruşları

Ön şartlar

- ◆ Ağırlıklarını desteklemek için üst vücut gücü
- ◆ Ağırlıklarını değiştirmek için denge

Ön Alıştırmalar

- ◆ Destek tutar - bir elinizi kaldırırken sağa ve sola ağırlık kaydırma
- ◆ Ayakta yatay bir bacak ile başladı.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Destekte yan yana hareket almaya çalışın.
- ◆ Sonra bacakları hafifçe vurun ve yan yana hareket etmeye çalışın.
- ◆ Ardından, yan hareketin sonunda yukarı doğru bir vuruş uygulayın.

Gözlem

Jimnastikçinin arkasında dur.

- ◆ Üstlerini iterek desteğin korunmasına yardımcı olabilirsiniz.
- ◆ Temel salınımlara sahip olduklarında, gerekli yükseklikleri hissetmelerini sağlamak için bacaklarını kaldırmaya yardımcı olabilirsiniz.

Varyasyonlar

- ◆ Bu, özellikle triseps kaslarını gerektirmesine rağmen, bacaklarınızı arkasında olduğu gibi atın önünde de yapılabilir.
- ◆ Kalçaları uygun bir şekilde germe gücü zordur.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Sık sık geriye düşüyor	Ağırlık daha ileri kaydırılmalı	"Üzerine eğilmek"
Kolların Çökmesi	Silahları kilitlemek	"Saçını elime çek"
Yükseklik eksikliği	Denemek ve tekmelemek için ellerini kaldır.	Erişte veya köpük, yukarı doğru tekmelemek en iyisidir.



Tekli Bacaklı

Ön şartlar

Ağırlık kaydırma sola ve sağa, çatalı salıncaklar, bacak kesimleri

Ön Alıştırmalar

Atlama Desteği. Zemin Uygulaması. Pommels olmadan at üstünde. Tek kulplu atta.

Öğretme - Beceri Adımları

Jimnastikçi omuzlarını 180 derece döndürmeyi ve bir eliyle yerde veya panel matı üzerinde çalışmayı öğrenmelidir. Daha sonra mat panelden atlayıp pommelsiz bir at üzerindeyken bir yandan dönüşü deneyebilirler. Ardından, dönüşü başlatmak için sapı döndürülmüş destek için bir kulp ekleyin. Son olarak ikinci kulpu ekleyin.

Gözlem

Atla aranızda iken, jimnastikçinin hemen önünde durun. O atlar ve dönerken, atın sonundan dengeye kaymaya yardımcı olmak için omuzları yakalayabilirsiniz.

Varyasyonlar

Bu, her iki uçtan veya ortadan sona kadar yapılabilir.

Beceri Arızaları ve Düzeltmeleri Grafikler

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Genellikle Geriye Düşüyor	Ağırlık daha ileri kaydırılmalı	"Üzerine eğilmek"
Kolların Çöküşü	Kolları kilitlemek	"Kolunu kilitle"
Sırayla sıkışıp kalıyor	Omuzların daha agresif dönüşümü	"Sert dön"
Bilek acıyor	Esneklik, Germe	





Bacak İleri ve Geri Keser

Ön şartlar

Destek Salıncakları

Ön Alıştırmalar

Destek Tutar, Ağırlık kaydırma sağa ve sola ve sağa. Çatallı destek salıncaklar.

Öğretme - Beceri Adımları

İlk jimnastikçi bir kolun üzerine yaslanmalı ve ileri bir kesmeye yardımcı olmak için zıt ayağını atın sonuna yerleştirmelidir. Bu, bacaklarının arkasındaki erişimi anlamalarına yardımcı olacaktır. Bir kez ayaklarını hafifçe iterek bir kesim yapabiliyorlarsa, onlara yardım etmeden denemelerine yardımcı oluyorlar.

Gözlem

Jimnastikçinin arkasında dururken, destek kolunda ileri ve geri dengelerine yardımcı olmak için sırtlarını iterek desteğin korunmasına yardımcı olabilirsiniz.

Varyasyonlar

Bu, hareketi elde etmek için sünger olmadan denenebilir ve süngerlere çarpma konusunda endişelenmeyin. İleri kesimler geriye doğru kesimden çok daha kolaydır. İleri kesmeye başlamalılar, sonra diğer ayağını öne doğru kesmelidir. Sonraki önden başlayarak geriye doğru ve diğer bacağına geriye doğru kesin. Sonunda aynı bacağın ileri ve geri kesilmesi ve ardından karşı bacağına geçilmesi.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Genellikle Geriye Düşüyor	Ağırlık daha ileri kaydırılmalı	"Üzerine eğilmek"
Kolların çöküşü	Kolları kilitlemek	"Saçını elime çek"
Pommel'de Bacağını Vurdu	Düz Bacaklar	"Dizini sık"
Kulplu veya Ata Bacak Vurur	Daha Agresif Olmak	"Sert kesim"





Yana İndirme

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Bacak Açık Sallanmak

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

- Çatallara doğru salıncaklar - her iki tarafa da vurur



Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler





Yarım daire biniş

Ön şartlar

- ◆ Ön destek
- ◆ Arka destek
- ◆ Bacak kesliği
- ◆ Dairede yayılma

Ön Alıştırmalar

Desteğe atlayın, zeminde veya alçakta yürüyün

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Atlama beygir alçaltılmış ve atlama beygiri olmadan, bacakları öne atlayın ve arka destekte kalmaya çalışın.
- ◆ Sonra bir destek kolunun üzerinde olacağı tek saplı atlama beygiri ekleyin.
- ◆ Sonra iki saplı atlama beygiri ekleyin.



Gözlem

Kalçanın üzerinde ellerinizle doğrudan jimnastikçinin arkasında durun. Yarım daireye girerken atlamasına ve dairesel hareketine yardımcı olun.

Varyasyonlar

Bu, rutin boyunca bu yönü takip ettiği sürece jimnastikçilerin daire içine alma yeteneğini ayarlamak için atın herhangi bir ucundan yapılabilir.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Sık sık geriye düşüyor	Daire boyunca kalçaları düzeltin	"Uzatmak"
Kolların çöküşü	Kolları kilitlemek	"Kolunu kilitle"
Ön sert geliyor	Atlamada daha az yükseklik	"Sadece Kulplu Bacaklar"
Atın arka ucuna vurur	Desteklemek için eli daha hızlı tutun	"Hızlı eller"



Tek Bacak ile yükselme

Ön şartlar

Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Tanım(Gözlem)

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Yanlış Makas

Ön şartlar

Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler





Kulplu beygir üzerinde hareket etmeye devam etmek

Kulplu beygir için şartlandırma

İsteğe Bağlı Rutinler - Bir Sonraki Adım

İsteğe bağlı rutinler aşağıdakileri gerektirir:

- ◆ Tekli bacak elemanı
- ◆ Çift bacak daireler
- ◆ En az iki yöne bak
- ◆ Atın üç bölümünü de kullanın
- ◆ İnme

FIG kurallarının yanı sıra daha fazla bilgi için kural kitabını ve değerlendirme sayfalarını kontrol edin.

Lütfen bu jimnastik rutinlerinin video kliplerini Dünya Oyunları - Atina, Yunanistan'dan Kulplu beygir üzerinde izleyin.

Seviye 4A



Seviye 4B



Seviye 4C



Seviye 4D





Öğretim Halkaları Becerileri (Erkekler)

Tutuş

Tutuşlarla ilgili genel yorumları görün.





Sıkışmış Çene

Ön şartlar



Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Düz Kol Sarkma



Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Salıncaklar

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler





Paralelde gövdeyi sıkıştırmak

Ön şartlar

Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem



Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



L Askılı Pike

Ön Koşullar

Ön Alıştırmalar

L Askılı Drill



İki Blok Arası L Drill



Paralel Çubukları Kullanan Pike L Asmalı Drill



Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Yukarı Çekin

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Ters Düz Gövde Askısı

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

İki Blok Arasında Ters Askı



Ters Pike'a Ters Asma



Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Salınarak Geri Dönüş ile gövdeyi Bükme

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları



Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Düz Gövde Desteği Tutacağı

Ters Düz Pike Askısı - Alman Askısı Çekme

Yerleştirmek

İsteğe Bağlı Rutinler - Bir Sonraki Adım

İsteğe bağlı bir halka rutini için gereksinimler şunlardır:

- ◆ 2 saniye bekleyin
- ◆ Destek elemanları
- ◆ Kuvvet
- ◆ Salıncak
- ◆ İnme

Opsiyonel rutinler için kuralları ve değerlendirme sayfalarını ve FIG kurallarını okuyun.

World Games - Atina, Yunanistan'da yapılan aşağıdaki seviye IV rutin videolarını izleyin

Seviye 4A



Seviye 4B





Paralel Çubuk Becerilerinin Öğretimi (Erkekler) Bar Ayarı



Tutuşlar - tutuş altındaki genel kılavuzlara bakın



El Yürüyüşleri

Ön şartlar

- ♦ Jimnastikçi destek tutuşu yapabilmelidir.
- ♦ Jimnastikçi, yukarı doğru bir konumda tutmalı ve dönüşümlü olarak ellerini yerden kaldırmalıdır.



Ön Alıştırmalar

Çubukların altında blok veya istiflenmiş matlar varsa (böylece jimnastikçi barların arasında durabilir), yürüyün ve ellerinizi rayların üzerinde hareket ettirin.

Öğretme - Beceri Adımları

- ♦ Eğitmene ayakları ve bacakları tutmasını ve jimnastikçinin ellerini ile yürüyüşünü yaptırmasını sağlayın.
- ♦ Yavaş yavaş daha az yardım kullanın.

Gözlem

Bacaklarını tut, çubukların arasında yürü.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Straddle Oturma ve Seyahatler

Ön şartlar

- ◆ Destek tutma ve rayların üzerinde sallanması desteklenmelidir.
- ◆ Yatar pozisyon pozisyon
- ◆ Çubuklar üzerine oturtulmuş yatar pozisyon

Ön Driller(Alıştırmalar)

- ◆ Destek yürüyüşleri
- ◆ Yatar pozisyonda esneme



Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Otur ve bacaklarını düz bir şekilde dik
- ◆ Ayakları çubukların üzerine yerleştirin ve konumunu desteklemek için arkaya kaydırın

Gözlem

- ◆ Kolları tut, böylece jimnastikçi düşmüyor.
- ◆ Bacakların yukarı çıkmasını kolaylaştırın (bir seferde bir bacak)

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler





Destek Tutma

Ön şartlar

- ◆ Destek pozisyonunda tutun
- ◆ Güçlü mide kasları

Ön Alıştırmalar

Destek konumundan, dizleri yukarı ve aşağı kaldırın.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Destek pozisyonundan jimnastikçiden dizleri kaldırmasını isteyin (nesne tutun - yani erişte gerekir)
- ◆ Başını dik tut, kolları düz.

Gözlem

- ◆ Kolları sabitleyin, böylece düşmezler.
- ◆ Gerekirse bacakları kaldırmaya yardım edin.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Dizler yeterince yükseğe kalkmıyor	Karın ve kalça fleksör mukavemeti için temel kaslara dönük alıştırmaları	
Öne düşüyor	Başını ve kollarını dik tut	





Salıncak

Ön şartlar

- ◆ Destekte tutunma becerisine sahip olmalı
- ◆ Destekte yürüyebilmeli

Ön Alıştırmalar

- ◆ Destekte yürüme
- ◆ Destek tutun



Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Destekte içi boş bir pozisyonda tutun
- ◆ Ayakları yukarı kaldır ve sallanmaya başla

Gözlem

Kolları rayların üzerinde tutun, böylece bükülmezler.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Kıvrılarak yandan İnme

Ön şartlar

Yatay yukarıda salıncak

Ön Alıştırmalar

- ◆ Yüzünde yatay sallanma
- ◆ Bir barda ayaklarını sallayın ve ileri ittirin.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Üzerinde sürünerek sallanmak
- ◆ Düzgün salın (öndeki uzatma ve içi boş)

Gözlem

Yıkılmadığından emin olmak için üst kolu destekleyin.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Önden Salınım İle Bacakları Açma

- ◆ Ön-kol altından sallanma
- ◆ Ön yükselme
- ◆ Salınım ile bacakları açma
- ◆ Destek tutun

Ön Alıştırmalar

- ◆ İnip-çıkma
- ◆ Salınım ile bacakları açma pozisyonunda paralelden inme
- ◆ Üst kol salıncak

Öğretme - Beceri Adımları

Kalçaları öne yükseltin

Gözlem

Ön yükselişe geçerken arkadaki nokta



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



L Tutma

Ön şartlar

- ◆ Tuck tutun
- ◆ Destek tutun

Alıştırmalar

Temel kaslara dönük alıştırmalar, ab çalışması (V ups)

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Nesneyi (ör. Mat) çubukların üzerine yerleştirin - bacakları yukarı kaldırın ve nesneye yaslayın
- ◆ Bacakları dik tut

Gözlem

Bacakları tutmaya yardımcı olun

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Bacaklar yeterince yüksek kalmaz	Karın bölgesi alıştırmaları	Destek - dokunma çubukları üzerinden öge
Bacaklar çok erken alçalıyor	Karın kaslarına dönük alıştırmalar	
Dizler bükülmüş		Her dizin üzerine karton süt kutusu yerleştirin ...



Ters Makas

Ön şartlar

- ◆ Raylar üzerinde dururken ayakları geriye doğru sallayın
- ◆ Yarım dönüş

Ön Alıştırmalar

- ◆ Yatay yukarıda salıncak
- ◆ Çeyrek dönme kalçaya dönüş (bir ray üzerinde oturması gerekir)



Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

- ◆ Kolları tutun
- ◆ Bükülmeyi kolaylaştırmak
- ◆ Barda oturduklarından emin olun

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Önden İniş

Önden İniş



İnişten Çıkın



Düz Bacak Yan İnme

Ön şartlar

- ◆ Yatay yukarıda salıncak
- ◆ Bir çubuktaki ayağa sallan ve uzağa it

Ön Alıştırmalar

- ◆ Yatay üzerinde sallanır
- ◆ Bir çubuk üzerinde ayağa doğru sallayın (yukarı doğru bastırın), daha sonra zeminde çubukların dışına inmek için uzağa itin.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Üzerinde sürünmek için salıncak
- ◆ Düzgün salıncak

Gözlem

Kolları destekleyin-tutun - çökmediklerinden emin olun

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Hits Çubuğu	Yüksek salıncak	Ped çubuğu (yani erişte) böylece kendine zarar vermez ve korkmaz

Yan Çıkarma





Üst Kollardan Arkaya Straddle Desteği

- ◆ Katta ters pike
- ◆ Üst kol salıncak
- ◆ Bacakları ayırarak oturmak
- ◆ Bebek dips

Ön Alıştırmalar

- ◆ Üst kol salıncak
- ◆ Pike pozisyonu
- ◆ Bacaklar ayırık pozisyon

Öğretme - Beceri Adımları

Video görüntülerine bakın

Gözlem

Kalçaları yukarı itmek için geri dön (video görüntülerine bakın)

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler





Omuz Standı Modifiye Sırt Yukarı Tutun

Ön şartlar

- ◆ Amuda kalkma
- ◆ Paraşüt üzerinde omuz kürsüsü
- ◆ Omuz standından dışarı doğru sallayın
- ◆ Koltuk altı yüksek salıncak

Ön Alistirmalar

- ◆ Amut pozisyonunda baş dayama yeri
- ◆ Benekli omuz paraşüt üzerinde durmak
- ◆ Omuz ayağı, barların üzerinde tam olarak durmamaları için barların üzerinde durur (barlarda paspaslar)

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Kılavuz alıştırımlar ile aynı
- ◆ Dirseklerin her zaman dönüp ayaklarının birleştüğinden emin olun
- ◆ Değiştirilmiş yedeklemede topuk tahrik
- ◆ Rulo üzerinde çene

Gözlem

- ◆ Çıktıklarından emin olmak için dirsekleri tespit edin
- ◆ Ayakları tutun

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler





Stutz kapalı İnme

Ön şartlar

- ◆ Ön salıncakta kanat
- ◆ Yarım dönüş
- ◆ Yatay üzerinde sallanır

Ön Alıştırmalar

- ◆ Yüksek salıncak
- ◆ P barlar kadar yüksek paspaslar yapın ve midenin yarısına kadar sallayın
- ◆ Üstte ama alt paspaslar alttan ayağa.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Uygun salıncaklar
- ◆ Yarım dönüşler

Gözlem

Kolu, yarı dönmeyi kolaylaştırmaya yardımcı olurken döndüğünün tersi yönde tutun.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler





İsteğe Bağlı Rutinler - Bir Sonraki Adım

İsteğe bağlı Paralel Çubuk rutinleri için gereksinimler şunlardır:

- ◆ 2 saniye bekleyin
- ◆ Çubuğun üzerindeki destek elemanlarında sallanma elemanları
- ◆ Çubuğun altındaki salıncak elemanı / elemanları
- ◆ Çubukların her iki tarafına bak
- ◆ İnme

FIG kurallarının yanı sıra daha fazla bilgi için kural kitabını ve değerlendirme sayfalarını kontrol edin.

Atina'daki Dünya Oyunları'nda erkekler tarafından yapılan isteğe bağlı rutinlerin örnekleri olarak aşağıdaki rutinleri gözlemleyin.

Rutin A



Rutin 4B



Rutin 4C



Rutin 4D





Yatay Çubuk Becerilerinin Öğretimi (Erkekler)

Uzun Askıda ve Askıda Salıncak

Ön şartlar

Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Salıncakta El Sıçrama

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler





Yarım Dönüslü ve Kavrama Değişimli Salıncaklar

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Zeminde Dönüş Drill



Askıda Yarım Dönüş



Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler

Yarım dönüş salıncak





Arka Salıncaktan Sehpaya Bırakma

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler





Kazak Bağlantısı

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Oyuncular

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler





Geri Kalça Çember Döküm

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler





Salıncaklar Altında

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Bebek dev

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



Hedefe

Ön şartlar

Ön Alıştırmalar

Öğretme - Beceri Adımları

Gözlem

Varyasyonlar

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler



İsteğe Bağlı Rutinler - Bir Sonraki Adım

İsteğe bağlı bir paralel bar rutini için gereksinimler şunlardır:

- ◆ Serbest bırakma (bir veya iki elin yeniden alınması)
- ◆ Dönüşler
- ◆ Uzun asılı salıncak
- ◆ Çubuğun yakınında eleman (lar)
- ◆ İnmek

FIG kurallarının yanı sıra daha fazla bilgi için kural kitabını ve değerlendirme sayfalarını kontrol edin.

Ekli, isteğe bağlı rutinler için neyin bir araya getirilebileceğini gösteren Yunanistan'daki SO Dünya Oyunları'ndan üç örnek rutindir.

Seviye 4A



Seviye 4B



Seviye 4C





Atlama Becerilerinin Öğretimi (Erkekler ve Kadınlar)

Atlama - Düz (Gerilmiş); Tuck; Çatal (Gergin Gövde ve Piked Gövde)

Ön şartlar

Vücut pozisyonları arasındaki fark (ısınma matkaplarına bakın);

Ön Alıştırmalar

- ◆ Ayak bileklerinde, dizlerde ve bacaklarda kuvvet kazanmak için zıplama serisi alıştırmalarını kullanın.
- ◆ Vücut şekillerine sahip ısınma alıştırmaları (streç, pike, pike, straddle)



- ◆ İniş alıştırmaları - hafif yükseltilmiş yüzeyden atlayın. Ayak bileği ve dizleri bükülmüş, kollarını düz ön pozisyona bırakarak, baş ve göğsü yukarı gelecek şekilde iniş yapın. (sıkı bir şekilde)

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Uzatılmış bir durma pozisyonu alın.
- ◆ Dizleri ve kalçaları bükün, kolları yanlara indirin .
- ◆ Dizleri düzelttikçe kollarınızla havada uzanın ve zemini itin
 - ◆ Gergin atlama - bacakları dümdüz ve birlikte havada tutun
 - ◆ Sıkma atlama - bacakları yukarı kaldır
 - ◆ Çatal / Yıldız - havada kaldırma olarak bacakları istifin içine ayırın
 - ◆ Çatal / turna - Kalçadaki bacakları ve turnaları havada kaldırırken kaldırır
- ◆ Bacakları bir arada tutun / kapatın ve aşağı inerken ayak parmaklarını zemine doğru tutun
- ◆ Dizleri ve kalçaları bükün, kolları düz bir ön konuma getirin, baş ve göğsünüzü sınıksız tutun, eklemleri sıkın.
- ◆ Uzatılmış bir durma pozisyonu alın.

Gözlem

Jimnastikçinin yanında durabilir, önü ve arkayı boş alan olarak görebilir.

Varyasyonlar

- ◆ Zeminde, kasada, denge girişinde sıçramalar yapılabilir.
- ◆ Sıçramalar sırayla veya başka bir hareketi takiben yapılabilir (yuvarlama, atlama)



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Alternatif ayak kalkması	Yüksek yüzeyden zemine atla. (Daha kolay) Birden çok atlama yapın	
Yetersiz yükseklik	Bacakları ve ayak bileklerini sıçrama alıştırmaları ile güçlendirin.	
Odaklanmayıp, göğsün düşmesi	Odaklanmak için resim veya öğeyi duvara yerleştirin.	Bakmak için resim veya öge.
Havada yanlış bacak pozisyonu	Yerde otururken bacak pozisyonlarını uygulayın.	

Tuck Zıplama



Straddle Zıplama





Koşmak

Koşmak tonoz yapmak için önemli bir beceridir. Biri hızlı, tutarlı bir şekilde (aynı hız) ve düz bir çizgide çalışabilmelidir. Güçlü bir koşma kasanın kullanımını kolaylaştıracak.

Ön şartlar

Hızlı gitmeye istekli.

Ön Alıştırmalar

- ◆ Kollar - Ayakta durma, daha sonra yürüme, daha sonra 90 derece bükülmüş kollarla koşma, ellerinizi gevşek bir şekilde sıkma. Kollar bacakların karşısına hareket eder ve ileri ve geri döner. Hareket halindeyken kollarınızı olabildiğince çabuk hareket ettirin.
- ◆ Uzun adımlama - yüksek diz kaldırma üzerinde çalışın, foreleg (ön ayak) erişimi ve koşullandırma çalışması yaparken zeminden (zemini) aşağı itin. Adım atışı düz tutmak için bir atlama pistinde veya bir çizgide koşmaya çalışın.
- ◆ Tutarlılık - adım adımdan başlayarak ve ___ adımlarla çalışan pratik (5 gibi küçük bir sayı ile başlayın) neredeyse aynı aya kadar aynı yere ne kadar indiğinizi görün.

Öğretme - Beceri Adımları

Yürümeye başlayın - hız ve adım süresini artırın.

Gözlem

Görme engelli olmadıkça NA - daha sonra tutmak için pist üzerinde uzanmış bir kılavuz ip kullanın (bel yüksekliği)

Varyasyonlar

Atma yarışına adım atmak veya dik durmakla başlayabilir. Bir engelde sonuçlanacak. (eklemek)

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Yavaş koşuyor	"Polis ve soyguncusu" oyna - onları yakalamaya çalış.	
Engelden önce hızı düşüyor	Koşuyu kısaltın, daha uzun daha hızlı ve daha hızlı ve engelde daha yavaş.	





Engel (ayrıca bakınız Montaj)

Ön şartlar

Bir (ayak) ve iki (ayak) arasındaki farkı bilmek

Ön Alıştırmalar

Yavaş çekimde beceri görsel olarak göstermek için hedefleri kullanın:

- ◆ Ön ayağı lastik bir nokta üzerinde sabit pozisyonda tutun. Vücudun önüne yerleştirilmiş bir kasnak ile ayakları bastırın ve her iki ayakla birlikte inin.
- ◆ Yerdeki bir çizginin arkasında adım adım durun. Sinyal üzerine çizgiye inen iki ayağınıza atlayın. Ardından çizgiden ileri atlayın.



Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Bir adım öne, alt kollar aşağı ve geriye doğru geri çekilin.
- ◆ Dizler hafifçe bükülmüş olarak iki ayağa inmek için öne doğru öne, öne bacak öne doğru yay. Kollar öne kalkmaya başlar.

Gözlem

NA

Varyasyonlar

- ◆ **Engel, toparlanma, zemine iniş** - Her iki ayağındaki arazi gibi, hemen kolları yukarı doğru hareket ettirilir ve dizler bükülmüş olarak iki ayağa inen bir yere atlayarak atılır. Dizleri zemine kadar bükün ve uzatın.
- ◆ **Rebound ve paspas üzerine iniş ile tahtayı engelleyin** - Yukarıdaki gibi yapın, ancak tahtanın önünde zemine çıkın, iki ayakla inin, zıplayın ve tahtanın önünde paspas üzerine inin. (atla, atlama)

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Jimnastikçinin engel üzerinde öne eğilmesi	İvme kazanmak için jimnastikçi önünde ayak parmaklarına ulaşın. Üst gövdeyi kaldırmak için kollar kullanın.	Nesneyi (lastik nokta) ulaşmak için sporcunun önüne yerleştirin.
Engel üzerinde yavaşlaması	Ayak bileği ve ayak kuvveti için sınırlayıcı alıştırmalar üzerinde çalışın.	



İniş (ve Düşen) Alıştırmalar

Ön şartlar

- Paspas için yükseltilmiş yüzeyden (birkaç inç) zıplayın.
- Eğri dizler ile düz (kilitli) dizler arasındaki farkı bilir.

Ön alıştırmalar

Hafif yükseltilmiş yüzeylerden iniş paspaslarına atlayarak inişler yapın. Yavaş yavaş yüksekliği arttırın.

Öğretme - Beceri Adımları

Şunlarla temas ettiğinde şoku emerek uygun şekilde topraklayın:

- İlk ayak dokunmadan toplar (ayaklar hafifçe dağılır)
- Topuklu topraklar gibi esnek ayak bilekleri
- Topuklar yere inerken bilekleri bük
- Dengeyi korumak için gerekirse alt kollar
- Vücudu düzeltin, kolları yukarı doğru uzatın, topukları bir araya getirin ve nihai “uzatma” pozisyonunu alın.

Gözlem

Jimnastikçinin yanında dur ve hafifçe öne geç. Bir elinizi kalçaların önüne, diğerini de zıplarken ve inerken yerleştirin.



Varyasyonlar

- **İnişlerde güvenlik ruloları kullanın** - hızınız ileri veya çapraz olarak ileri ise, ayaklar yere çarptıktan sonra ileri yuvarlanma / omuz yuvarlanmaları. Hızınız geriye doğru ise, oturmadan önce ayakların zemine temas etmesine izin verin, sonra geri. Yuvarlanma hareketiyle iniş yapın. Çeneyi düşme sırasında göğse doğru yerleştirin. Parmaklar, kalçalar zemine temas ettiğinde dirsekler bükülmüş olarak öne bakmalıdır.
- Zeminde, kasada ve her bir ekipman parçasında inişler yapın.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
İniş anında eğilme	Odağı yukarı ve yüksek tutmaya devam edin.	Bakmak için duvarda bir odak noktası var.





Çömelme, Kasadan Düz Atlama

Ön şartlar

- ◆ Koşu, engel ve toparlanma becerisini başlatmak için gereklidir.
- ◆ Atlamak için uygun inişler gerekir.

Ön Alıştırmalar

- ◆ İyi iniş tekniği uygulayarak, bacak kuvveti için yukarı ve aşağı katlanmış paspaslar atlama işlemi gerçekleştirin.
- ◆ El -ayak atlayışları gerçekleştirin - pike standından, öne itme pozisyonuna, ileri pike standına vb.(uzanın)
- ◆ Yükseltilmiş yüzeylerde el ayak atlama alıştırmaları yapın
- ◆ Masaya tırmanın, pratik güvenli inişlere atlayın.



Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Pistten kısa bir mesafeye dikkat edin.
- ◆ Pistte ileri koş
- ◆ Pistten tahtaya engel, ayakları ile birlikte iniş ve hafifçe bükülmüş dizler
- ◆ Tahtadan geri tepme, kollarla havaya uzan
- ◆ Elleri atlama masasının üstüne yerleştirin, vücudu sokun ve ellerinizi ayaklarının arasında olacak şekilde atın üzerinde bir çömelme pozisyonuna getirin
- ◆ Attan atlayın, havada kollara ulaşın ve gövdeyi uzatın.
- ◆ Dizleri hafifçe bükerek adım atmadan paspasın üzerine inin
- ◆ Vücudu düzeltin ve havai kollarını kaldırın.

Gözlem

- ◆ Başlangıçta, biri masanın önünde, diğeri arkasında 2 gözcü kullanın. Her ikisi de jimnastikçinin yanında.
- ◆ Ön gözcü kalçaları kaldırır ve jimnastikçinin üst kolunu masaya çömelme için hareket ettirir
- ◆ Geri gözcü, inişe yardımcı olur, ön ve arka alanı tespit eder

Varyasyonlar

Düz atlama, atlayışlarda değişebilir – kıvrılmak, bacaklar ayırık yürüme 1/2 dönüş, vb.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Dizler masaya çapıyorsa	Daha iyi blok ya da koş; ayakların üstüne düşmesi için odayı bırakmak için kalçaları yükseltin. Tahta masaya çok yakın olabilir.	





Squat on, Straddle Atla

Yukarıya bakın, ancak aletten inerken düz bir atlama yerine iki ayak üzerinde bir atlama yapın



Çömelleme Kasası

Ön şartlar

Jimnastikçi bacaklarını temizlemek için çömelleme yapabilir.

Ön Alıştırmalar

- ◆ Gemide durun, önünde uzunlamasına yerleştirilmiş birkaç katlanmış paspas bulunur. Katlanmış paspasların üzerine ellerini koyarak atlayın. Katlanmış paspasların üzerine oturmak için bacakları kolların arasından çekin. Kollar paspasları iter ve pikedeki toprak otururken tepegöz (yukarı) yükseltin.
- ◆ Yerde, yukarıda yapın ancak gerilmiş ön destekten kolları yukarı kaldırarak yere oturmak için hareket edin.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Pistin sonunda dikkat edin.
- ◆ Pistte ileri koş.
- ◆ Pistten tahtaya atla, zekâlarla birlikte inip diz çöküp hafifçe eğildi.
- ◆ Tahtadan hemen geri çekildi, kollarla havada uzandı.
- ◆ Vücut tutuşmaya başladığında ellerini masanın üzerine yerleştirin.
- ◆ Baş ve göğsün yukarda kalması, dizler masanın üzerinden dokunmadan geçerken elleri geri toplar.
- ◆ Kolları kaldırın ve gövdeyi ön lambada gerin.
- ◆ Dizleri hafifçe bükerek adım atmadan minderin üzerine inin.
- ◆ Vücudu düzeltin ve kolları yukarı kaldırın.

Gözlem

Başlangıçta, tablonun önüne ve arkasına, tablonun arkasına ve arkasına 2 gözcü kullanın. Ön gözcü kalçaları kaldırır ve jimnastikçi masaya ulaşip onu temizlerken üst kolu destekler. Arka gözcü kalçaları tespit ederek uçuşa ve inişe yardımcı olur.

Varyasyonlar

Tahtayı masadan uzağa taşıyın. Hız ve blokla, ön kontrol işleminden önce gövdeyi gerin.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Vücut öndeki ayaklardan önce masaya dokunur	Vücudun yükseltilmesine yardımcı olmak için koşu hızını artırın ve tahtayı engelleyin.	Hızlı
Elleri masanın önünde.	Önüne daha uzağa ulaşmayı teşvik etmek için tebeşir veya başka görsel ipucu kullanın.	"Erişim" Tebeşir
Sınırlı, küçük uçuş	Attan atılma vurgusu vurgulayın - pratik el şutları Çabuk toparlanma ve iniş yapmadan önce gövdeyi gerin.	İt ve kaldır



Tutamakla İtme

Ön şartlar

Jimnastikçi amuda kalkabilmeli ve ters çevrilmiş sıkı bir vücudu-sahip olmalıdır.

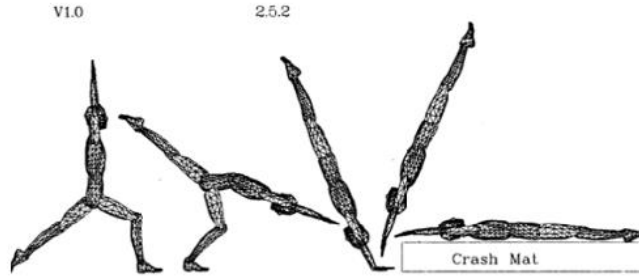
Ön Aıştırmalar

- ◆ El standı tutar
- ◆ Amudtayken gerginlik testleri
- ◆ Gerginlik testleri yaparken başı nötr olacak şekilde içi boş gövdeyi koruyun
- ◆ Omuz bloğu, bilek geçmeli aıştırmalar (videolara bakın)



Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Atlama tahtasında durun.
- ◆ Atlama tahtasına ellerinizi koyun, ayaklar el sehпасına kadar ayaklarını öne doğru kaldırın
- ◆ Tahtanın arkasında zemine yerleştirilmiş çarpma matı üzerinde sırt sırta düşerken vücudunuzu sıkı tutun. Kollarınızı düz tutun, ellerinizi bloke edin.
- ◆ Yerde yatarken içi boş ve sıkı bir vücut tutun.
- ◆ Ayağa kalk



© Copyright 1995, Wm A. Sands, Ph.D., Jeni R. McNeal, C.S.C.S.

Gözlem

Amuda kalkmak için jimnastikçinin yanında durun. Düşene kadar gerekirse bacakları tespit edin.

Varyasyonlar

Mesafe ile engellemeyi öğrenirken, düşmeden önce tam dönüşü 1/2 ekleyin.

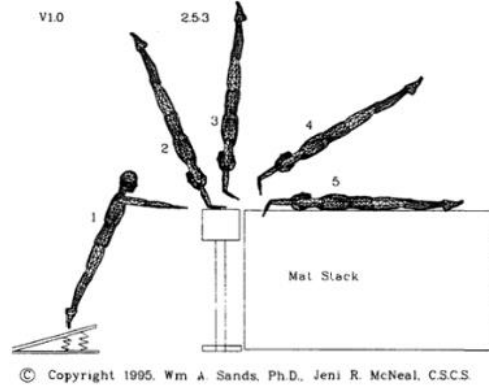


Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Paspas üzerine bir ünite olarak inmez	Vücut parçaları bükülebilir (kollar, kalçalar vb.) Sızdırmazlık testlerini gözden geçirin	Sıkmak
Sınırlı itme	Hamle ile öne uzan, omuzları gergin tutun, bileklerden anında itin.	
Bacaklar ayrılıyor	Fasulye torbasını bacakların arasına sıkıştırın	Fasulye torbası, vb.



Diğer Atlama Beygiri Liderleri



WATCH
VIDEO 1

İsteğe bağlı kasalar - sonraki adım

Daha fazla bilgi ve FIG kuralları için kural kitabına ve değerlendirme sayfalarına bakın. Yönergeler için kural kitabına ve değerlendirme sayfalarına bakın. Ayrıca aşağıdakileri görüntüleyin:

WATCH
VIDEO 2

WATCH
VIDEO 3

WATCH
VIDEO 4

WATCH
VIDEO 5

WATCH
VIDEO 6

WATCH
VIDEO 7



Düzensiz Paralel Bar Öğretimi (Kadınlar)

Çubuklardaki Saplara

- ◆ Üst elle tutuş - iki eliniz avuç içi aşağı ve parmaklar öne doğru çıkacak şekilde çubuğun üzerindedir. Başparmaklar çubuğun üstünde.
- ◆ El altından tutuş - avuç içi parmaklarınız ileride.
- ◆ Karışık tutuş - bir el üstten bir el alttan kavrama

Paralel Barlarda Güç

Düzensiz çubuk rutinleri gerçekleştirmek için belirli bir miktarda güç gerekir. Ekli, önkoşul kuvveti oluşturmak için kullanılması gereken iyi bir güçlendirici alıştırmalar sırasındadır.





El Vardiyyalarında Düz Kol Ön Desteği

Ön şartlar

Jimnastikçi yerde düz bir kolla yukarı itme pozisyonun-sahip olabilmelidir



Ön Alıştırmalar

- ◆ Bloкта dururken, çubuk üzerinde düz kol destek pozisyonuna (kısa mesafe) atlayın, anlık tutun ve blok üzerine geri inin. Bekletme süresini artırarak tekrarlayın.
- ◆ Yerdeki yukarı itme konumundan veya yükseltilmiş bir yüzeyde (istifleme minderi) kolları varken, bir kolu diğerine kaldırarak değiştirin. Kolları boyunca dik tutun.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Düşük bara bakacak şekilde durun.
- ◆ Tutamağı kullanarak ellerinizi çubuğa yerleştirin.
- ◆ Düz kol desteğine zıplayın, göğsünüz yukarı, yukarı ve kollarınız düz olacak şekilde.
- ◆ Kalça çubuğa dokununuz.
- ◆ Ağırlığı bir kola kaydırın, çubuğu aşığı iterken diğer elinizi hızlı bir şekilde kaldırırken, yeniden gevşetin.
- ◆ Diğer tarafta tekrar edin.



Gözlem

Jimnastikçinin arkasında durun, belinizi destekleyin. Ya da jimnastikçinin yanında durun, kalça ve kolda destek olun

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Düz kol desteğindeki gövde pozisyonu düştü.	Odak yukarı olmalı. Çekirdek sıkı, içi boş gövde pozisyonu uygulayın. Çubuğa bastırın.	Baş yukarda Vücut sıkı Sıkılaştır
El bir anda bardan kaldırılamıyor.	Ellerde, kollarda, üst gövdede şartlanma ile gücü arttırın. Katta veya yükseltilmiş matla uygulayın.	Çubuğu elinizle itin.



Düz Destekte Döküm

Ön şartlar

Çubuklarda göbek üzerinde durmadan çubuklar üzerinde düz bir kol destek pozisyonu tutabilmelidir.

Ön Alıştırmalar

- ◆ Kalçayı çubuktan kaldırmaya çalışmadan çubuk üzerinde "pike-extend" konumunu tanıtır.
- ◆ Yeteneği tekrarlamak için morarma veya isteksizliği önlemek için başlangıçta çubuk üzerinde bir köpük tampon kullanın.



Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Çubukta düz bir kol destek pozisyonu olduğunu, eller aşma konumundayken yapın.
- ◆ Kolları hafifçe bükün, böylece çubuk kalçaların biraz üstüne
- ◆ Anlık bir pike pozisyonu (hafif) bacaklar düz kalması için esnek kalçalar
- ◆ Kalçalar çubuktan (dökümden) çıkarken düz bir gövdeye devam etmek için kalçaları ve bacakları geriye ve yukarıya doğru uzatın
- ◆ Kalçaları bara geri getirin ve düz kol destek pozisyonuna geri dönün (kalçalar hafifçe bükülür)

Gözlem

- ◆ Barın arkasında jimnastikçinin yanında dur.
- ◆ Üst kolda ileri el ile kontrol sağlayın ve diğer elinizle pike uzatma hareketine yardımcı olun.
- ◆ Çubuk üzerinden istemeden ileri dönüşü önleyin.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Pike hareketinde göğüs öne doğru düşer.	Başınızı ve göğsünüzü yukarıda tutun.	Barın önünde duvara odaklanacak bir şey var.
Çubuğu kaldırmada sınırlılık (döküm)	Şehriye veya arkalarındaki diğer yumuşak nesnelere kullanarak, "uzağa atmalarını" sağlayın.	





İleri Roll Over Bar

Ön şartlar

Yerde ileri yuvarlanmayı anlama ve yapabilme. Düz bir kol desteği pozisyonu tutabilme özelliği, kollar düz

Ön Alıştırmalar

Düz kol desteğinden, gözcü (çubuğun önünde ve yanında durur) jimnastikçi alnına ileri el koyar. Jimnastikçiye, elini alçaltırken kafasını yandan tutmasını söyle. Gözcü ayrıca jimnastikçinin barı terk etmesini engellemek için bileği görür. Baş aşağı durduktan sonra gözcü, geri göz atmaya el değiştirir.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Bara dokunan parçalarla düz kol pozisyonunda başlayın.
- ◆ Kolları hafifçe esnetin ve ileri döndürmeyi başlatmak için odağı aşağıya doğru değiştirin.
- ◆ Kalçaları ve dizleri esnetin ve çubuğun üzerinde yavaşça öne doğru sürün.
- ◆ Elleri, hareket halindeyken çubuğun üzerinden öne doğru gevşetin.
- ◆ Ayağı yavaşça tam rulo kadar paspasın altına getirin.
- ◆ Tutamağı bırakın ve durun.

Gözlem

- ◆ Jimnastikçinin yanında ve barın önünde durun.
- ◆ Baş merdane olarak baş ve omuz bölgesinde destek ve kontrol sağlayın, arkaya doğru hareket edin ve nihayet ruloyu tamamlarken bacaklar. Eğer jimnastikçi elleri erken bırakmaya çalışırsa, bir elinizle el bileğini tespit edin.

Varyasyonlar

Düşük çubuktan tabana bir sökme olarak veya yüksek çubuktan uzun bir asmaya kadar yapılabilir.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Sınırlı kontrol	Yavaşlayın, biraz sonraya kadar vücudu sokmayın. Mide kasları için koşullandırıcı alıştırmalar.	
Sıkışmış - iniş için tamamlanamıyor	Sıkı bir gövdeyle başlayın. Kolları o kadar bükmeyin, çubuğun üstü veya mideye yapışır.	Odağı daha uzun süre koru.
Bacaklar parçalanmış, gevşek gövde	Sıkı vücut alıştırmaları.	





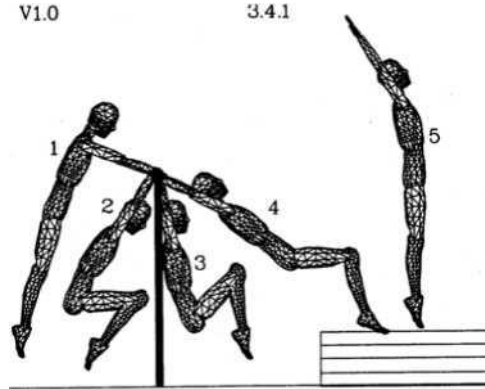
Uzun barlarda atlamalarıyla

Ön şartlar

- ♦ Gerilmiş vücut pozisyonları bilgisi - düz, çukur ve hafif kavis.
- ♦ Sıkı vücut egzersizleri yapma bilgisi ve becerisi.

Ön Alistirmalar

- ♦ Paspas veya blok yapmak için uzun asılı kumu serbest bırakmak için atlar.
- ♦ Eğik bacaklar ile alçak çubuk üzerinde pratik yapın.



© Telif Hakkı 1995. WM A. Sands. Doktora .. Jeni R. McNeal. CSCS

Öğretme - Beceri Adımları

- ♦ Blok yerinden yüksek çubuktan, ellerinizi aşarak uzun süre asın ve bloğa geri dönün. Antrenör, uzun süre asılı kalırken sıkılık testi yapmalıdır.
- ♦ Yüksek çubuğun biraz arkasına yerleştirilen bloktan, kanat olarak uzun süre asmaya atlayın ve bloğa geri inin. Tekrar et.
- ♦ Bloktan, kavrama değişikliği ile birkaç uzun asılı kanada atlayın ve bloğa geri dönün.
- ♦ Kavrama değişimi - alçak çubuğun yanında yerde ayakta durma alıştırması Ellerinizi çubuğun üzerindeki kavramanın üzerine yerleştirin; bara doğru yürüyün, ellerin yavaşça dönmesine izin verin, geri yürüyün ve arka yürüyüşün sonunda hızlıca ellerinizi kaldırın ve bara üzerine tutun. Hareketi anlayana kadar tekrarlayın.

Gözlem

Jimnastikçinin yanında barlar arasında durun. Belden destek.

Varyasyonlar

- ♦ Belki de ayakta durmak için sökmeyi önce ve sökmeyi 1/2 açarak yapılabilir.
- ♦ Kanatlara 1/2 tur ekleyebilir.



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Gevşek vücut	Zeminde gergin alıştırmaları (koşullandırma) Birlikte durmalarını sağlamak için ögeyi bacakların arasına yerleştirin.	Yumuşak çoraplar, fasulye torbaları vb.
Zayıf vücut pozisyonu	Geri salıncak - hafif oyuk gövde, çubuğu aşağı bastırın ...	



1/2 Uzun Salıncaklarda Dönüş

Ön şartlar

- ◆ Sıkı gövdeli ve el gövdeli uzun askı salıncakları yapabilme.
- ◆ Zeminde dar gövdeli kütük ruloları / kurşun kalem ruloları yapabilme.

Ön Alıştırmalar

Zemin veya alt çubuğu kaldırın, böylece jimnastikçi bara girebilir ve tutabilir. Bar altından yürürken kavrama değişimi ile dönüşü uygulayın. Tekrar et.

Öğretme - Beceri Adımları

İleriye doğru salınımın tamamlanmasında, jimnastikçi boyuna ekseninde 1/2 dönerek aynı anda dış elini çevirir. Salınım diğer yönde devam ederken diğer elinizi çevirin.

Gözlem

- ◆ Jimnastikçilerin, döndükleri tarafında durun.
- ◆ Kalçaları başlangıçta, döndüklerinde döndürmede yardımcı olun.
- ◆ Kavrama değişikliğini yapmalarını hatırlatın.

Varyasyonlar

Her iki el de aynı anda "atlamalı" olarak değiştirilebilir.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Tüm vücut dönmüyor.	Gövdeyi sıkın, böylece bir ünite döner. Sıkı gövdeli şartlandırmada alıştırmalar.	İşi sıkı tutun
² . El açmaz.	Ağırlık kaldırma olmadan uygulama	





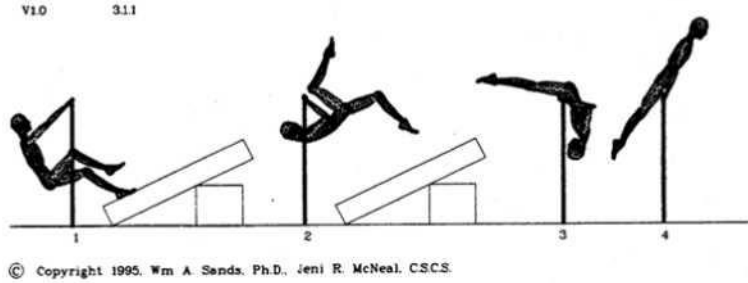
Kazak Bağlantısı

Ön şartlar

- ♦ Bacak desteğini kaldırmak için çekirdek mide kuvveti.
- ♦ Geriye gitme isteği

Ön Alıştırmaları

Kollarınızla aynı anda bara doğru çekerken ayağınızı eğimli bir şekilde çalıştırın. Tepenin tepesinde, baş ve omuzlar geriye doğru dönerken bacakları yukarı ve çubuğun üzerinden tekmeleyin. Üst gövdeyi düz kol desteği konumuna kaldırın. (şemaya bakın)



Öğretme - Beceri Adımları

- ♦ Bar karşısında durun, kalçalar doğrudan barın altında olacak şekilde hamle pozisyonuna geçin. Eller aşırı kavrama konumunda.
- ♦ Paspası ön bacakla iterken arka bacağı yukarı ve ileri doğru sallayın. Her ikisi de paspandan çıkar çıkmaz bacaklar bir araya gelmelidir.
- ♦ Üst gövdeyi çubuk etrafında geriye doğru döndürmeye devam ederken kolları esnetin ve kalçayı bara doğru çekin.
- ♦ Çubuk etrafında geriye doğru dönüşü tamamlayın ve düz bir kol ön destek pozisyonunda bitirin.

Gözlem

Barın önünde jimnastikçinin yanında durun. Jimnastikçi bacaklarını yukarı kaldırırken, hem kaldırma hem de döndürme sağlamak için kalçalara yardım edin. Serbest el, dönmeyi tamamlamaya yardımcı olmak için jimnastikçi çubuk üzerinde dönerken bacakların arkasını kavramak için kullanılabilir.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Kalçalar bar yapmaz.	İtmek için blok veya tepe kullanarak pratik yapın. Vücut gücü üzerinde çalışın.	Dikmeler - tepe veya blok
Ön desteği bitirmez - çubuğun üzerine serilir.	Sıkışan oburlukların bitiminde baş ve göğsü kaldırın.	Nesne jimnastikçi önünde bakmak için.





Geri Kalça Çember

Ön koşullar

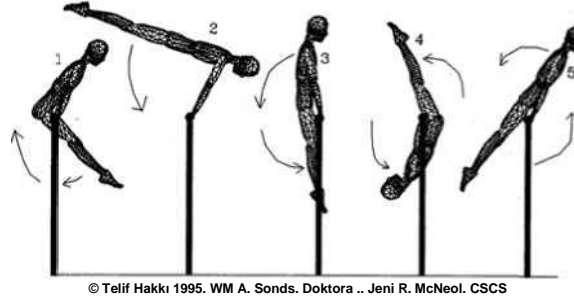
- ◆ Düşük barda salınmak
- ◆ Barın önünde vücudu sıkı tutunuz.

Ön Alıştırmalar

Salınmalar– açılarının yüksekliği arttıkça, gövde çubuğa dönerken çubuk etrafında dönmek isteyecektir.

Öğretim - Beceri Adımları

- ◆ Düz kol ön desteğini ellerinizle kavrayarak başlayın.
- ◆ Kolları hafifçe esnetin, kalçalarınızı sallayın ve bardan atın.
- ◆ Kalçalar bara döndükçe, hafifçe oyuk ve performans tam rotasyon barın etrafına dolandır.
- ◆ Baş nötr olacak şekilde düz kol ön desteği konumunda bitirin.



© Telif Hakkı 1995. WM A. Sonds. Doktora .. Jeni R. McNeol. CSCS

Gözlem

Barın arkasında jimnastikçinin yanında durun. Alçı attıktan sonra, bir elinizi dizlerin arkasına, diğerini arkaya koyun ve gerekirse dönüşe yardımcı olun. Gerekirse, sonuçta elinizi üst kola getirin.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Barın etrafında sıçrayan	İçi boş pozisyonda sıkı gövde alıştırmalarını inceleyin.	Morarmayı önlemek için çubuk üzerinde ped kullanın.
Düz kol desteği iyi bitmez.	Kollar dönerken çok fazla bükülür, mideyi bara yaslayabilir...	Sıkı ve boş kalın





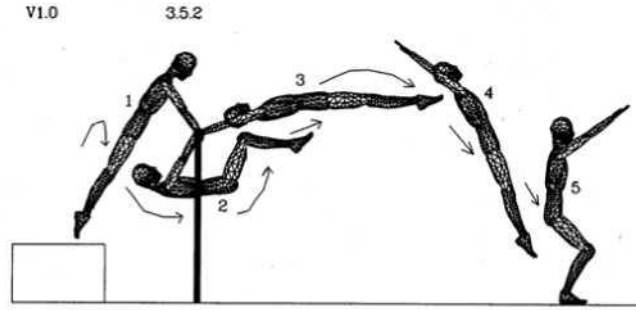
Düşük Çubuktan Çıkarmayı Anlamak

Ön şartlar

- ◆ Düşük çubukta iyi atış.
- ◆ Arka kalça daireesi yapabilme becerisi yardımcı olacaktır.

Ön Alıştırmalar

- ◆ Salınımın başlangıcına dökün, çubuğun önüne yerleştirilen arkadaki yumuşak paspaslar üzerine inmek için çubuğun altını döndürün.
- ◆ Bloktan, çubuğun altına zıplayın ve zemine inmek için fırlayın (resme bakınız)



© Copyright 1995, Wm A. Sands, Ph.D., Jeni R. McNeal, C.S.C.S.

Öğretme - Hızlı Adımlar

- ◆ Düşük çubuk üzerindeki ön destekten alçı yapın
- ◆ Çubuğa dönerken, çubuğun altında geriye doğru dönüşü artırın
- ◆ Bacaklar yatayın yaklaşık 45 derece üzerine ulaştığında, omuz açısı arttıkça barı ellerinizle geriye doğru itin
- ◆ Ayaklar çubuktan dışarı ve uzağa doğru hareket etmelidir.
- ◆ Çubuğu bırakın ve gergin bir şekilde yere inin.

Gözlem

Barın yanında ve önünde durun ve kalçayı yandan destekleyin.

Varyasyonlar

- ◆ Belki 1/2 veya başlangıçtan önce tam dönüş ile yapılır.
- ◆ Belki yüksek çubuktan yapılır

Skill Arızaları ve Fxes Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Çubuktan "düşme" - sınırlı mesafe	Serbest bırakmadan önce daha uzun süre döndürün	Zemini hedeflemek için halı kare veya kauçuk taban kullanın.
Gevşek vücut	Sıkı alıştırmalar	





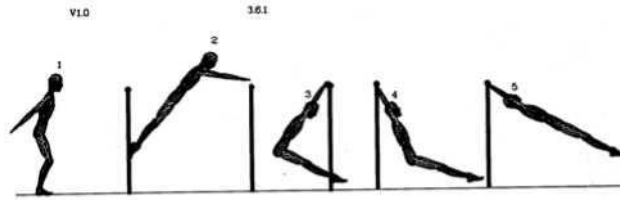
Glide Kip Liderleri

Ön şartlar

- ◆ Kayma alıştırmaları
- ◆ Bacakların sürüklenmesini önlemek için güçlü çekirdek ve kalça fleksör kasları.
- ◆ Ayak parmakları bara dokunarak uzun asmada vücudu sallayabilme.

Ön Alıştırmalar

- ◆ Yerde dururken, alçak çubuğu kapmak için atlayın. Vücudu sallayın ve bacakların gerilmiş vücut pozisyonunda biten barın altında çekim yapmasına izin verin. Mümkünse, ayağa kalkabilir. Tekrar et.



© Copyright 1995, Wm. A. Sands, Ph.D., Jeni R. McNeal, CSCS

- ◆ Yüksek çubukta uzun süre asılı kalmaktan, pratik çekirdek bacakları pike pozisyonuna kaldırarak kuvvet matkapları; daire çizen bacaklar, zikzaklı bacaklar vb.



- ◆ # 3 - arkadan kısa çubukla yerde yatarken eller (aşırı kavrama) başınızın üzerinde Ellerinizi tavana ve ayak parmaklarınızı çubuğa doğru kaldırarak yukarı kaldırın, bacakları omuz desteğine daha yükseğe kaldırırken çubuğu bacakları mideye doğru çekin, sırt üstü yatın.





İsteğe bağlı rutinler - Sonraki Adım

İsteğe bağlı rutin gereksinimler şunlardır:

- ◆ Çubuk değişikliği (1er) *
- ◆ Salınımalar
- ◆ Kip (1ar)
- ◆ İleri ve geri salıncaklar
- ◆ İnme

FIG kurallarının yanı sıra daha fazla bilgi için kural kitabını ve değerlendirme sayfalarını kontrol edin.

* Düzensiz paralel çubuk ekipmanları yıllar içinde geliştiği için, birçok Özel Olimpiyat sporcusu, her iki çubuğu da kullanarak güvenli bir şekilde yapabilecekleri beceriyi yerine getirmekte zorlanıyor. Çubuklar arasındaki mesafe bazıları için aşılmaz hale geldi. Yaratıcı antrenörler, kullanılabilir rutinler oluşturmak için ekipman ve sporcularla birlikte çalışabildi. Ekli, Yunanistan'daki SOI Dünya Oyunları'ndan bir örnek.





Denge İşığı Becerilerinin Öğretimi (Kadınlar)

Genel kurallar

- ◆ Bir mat ve zemin hattı üzerindeki tüm kafa, vücut, bacak ve kol pozisyonlarını öğretin, izole edin, uygulayın ve güçlendirin.
- ◆ Her uygulamada en iyi duruş ve uyumu bekleyin ve teşvik edin.
- ◆ Tüm sporculara kademeli olarak artan platformlardan Güvenli İniş Pozisyonlarını nasıl gerçekleştireceklerini öğretmek için zaman ayırın. Bu, ileri, yan ve arka güvenlik rulolarını içerir. Dengesi kaybolduğunda ve pazarlık yapılamadığında, kırıştan uzaklaşmayı ve güvenli bir şekilde inmeyi öğrenmeleri gerekir.
- ◆ Sporcularınıza denge aletini keşfetmeleri için biraz zaman verin; sürünerek, otururken, soldan sağ ayağa ağırlık değiştirerek ve bir balerin müzik kutusu gibi dönerek.
- ◆ Dört inçlik bir denge çubuğunda gerçekleştirmeden önce tüm becerilerin bir zeminde ustalaşması gerekir.
- ◆ Uzun farlarda performans göstermeden önce tüm becerilerin alçak / zemin kırışinde yetkin olması gerekir.
- ◆ Becerileri yalıtılmamaya çalışın, ancak bunları kısa kalıplara veya kombinasyonlara birleştirin. Ritimdeki değişikliklerle yeteneklerin içinde ve dışında hareket etmek, harika bir rutin oluşturan şeydir, çünkü bir hareket akışı yaratır.
- ◆ Çok fazla görsel ipucu, sahne, ipucu kelimesi, oyun ve belki de yıldız içeren bir nokta sistemi veya beceri tablosu kullanın.
- ◆ Fasulye torbaları, plastik 4 'çubuklar / erişte, kaldırım tebeşiri, ressamlar bandı, küçük doldurulmuş hayvanlar, plastik noktalar, eşarplar, yumuşak iplik ipleri ve temel olarak güvenli olan her şey için faydalıdır. Sporcularınızı daha üretken tutar ve eldeki göreve odaklanırlar.
- ◆ Çizgi / döşeme / kırış matkaplarınızı müzikle çalmayı deneyin. Bu, rutinlerinde ritim oluşturmaya yardımcı olur.
- ◆ Yazılı metni okuyun ve rutinlerin uygun şekilde yürütülmesini yenilemek ve onaylamak için videoları sık sık izleyin.



Vücut Hizalama ve Duruş

Ön şartlar

- ◆ Bu beceriyi denemeden önce neleri bilmeleri gerekir?
- ◆ Özel kas gruplarının izolasyonu / daralması, genel kol, ayak / bacak ve baş pozisyonları, odak
- ◆ Baş, kalçaların ve ayakların doğrudan altlarının hizasına gelecek şekilde omuzların üzerine dik olarak yerleştirilmelidir.

Ön Alistirmaları

İzole Etmeyi ve Çalışmayı Öğretme (İpucu)

- ◆ Ağırlığın her iki ayağa eşit şekilde dağıldığından emin olmak için ayak konumlandırma (tren konumu ve kademeli konum), sol ve sağ
- ◆ Kol pozisyonları; eller yanlara, kalçalara eller, yan orta kollar, yukarıdan gerilmiş, yüksek ve alçak eğik, ön ortadan kavisli, üstten beşinci konumda kavisli
- ◆ Baş pozisyonları; nötr, bükülme, uzatma, sağ ve sol, doğru kafa hizalaması ve odaklama için kafa boş olmalıdır
- ◆ Omuz yükselmesi ve depresyonu, omuzların denge ve omuz hizası için basılması gerekir.
- ◆ Göğüs kafesi ve karın asansörleri ve kasılmaları, gövdenin hizalanmasını sağlamak için izole edilmelidir
- ◆ Kalçaların öne doğru döndürülmesiyle kalçaların sıkışması gerekir
- ◆ Kalça hizasını korumak için kalça kaslarının kasılması gerekir.
- ◆ Belirli bir süre boyunca farklı nesnelere odaklanmak



Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Gözden geçirme ve bağlantı olarak diğer parçaları yavaş yavaş ekleyerek aynı anda bir gövde parçasına başlayın
- ◆ Kas ve eklem hareketlerinin hatırasını oluşturmak için aynı kelimeleri tutarlı bir şekilde kullanın.
- ◆ Sporculara sık sık, iyi bir vücut duruşu ve uyum geliştirmek için anahtar kelimelerin ne olduğunu gözden geçirin ve hatırlatın
- ◆ Birbirlerinin hizasını düzeltmek için aynaların önünde uygulama yapmalarını ve / veya eşleştirmelerini isteyin.
- ◆ Sadece bacakları hareket halindeyken ileri, geri ve yandan yürümeyi deneyin, zeminde çizgiler üzerinde biraz karışık dönüşler (düz ayaklar) ekleyin, birkaç merdiven yukarı ve aşağı inin
- ◆ Sporcu yetkin olduğunda düşük denge ışınına transfer

Gözlem

N / A

Varyasyonlar

Sporcuların diğer pozisyonlarda iyi bir uyum sergilemelerini sağlayın; uzanarak - (sırtüstü veya eğilimli), bir çömelme içinde, istiflenebilir veya oturma pozisyonunda

Anahtar ifadeler

Esneme, sıkma, odaklanma / baş, omuzlar aşağı, göbek deliği içeri, heykel ol



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Sırt kemerli, karın	Sporcuya minderin üzerinde yatarken ve yumuşak bir nesneyi köpük top gibi bastırırken uygulayın	"Domatesleri ez, bastır / bastır"
Nötr kafa konumunu korumakta zorluk	Sporcunun kafasının üstüne fasulye torbası yerleştirin	"Sabit, baş donma"
Odak eksikliği	Nesneyi odaklanmaları için doğrudan görsel alanlarıyla aynı hizaya getirin	"Bak, gör, izle, kameraya gül"





Yürüyüşleri

Ön şartlar

- ◆ Belirli kas gruplarının, özellikle üst vücut, gövde ve kolların izolasyonu / daralması.
- ◆ Sporcu, kafa nötr pozisyonda kalacak şekilde düz bir çizgide yürüyebilmelidir.

Ön Alıştırmalar

- ◆ Tüm alıştırmaları tren pozisyonunda başlayın, ayaklarınız kalçalardan hafifçe döndürün. İyi hizalama, kafa nötr.
- ◆ Satır, sağa ve sola doğru ileri doğru adım atan bir matta, ağırlık transferinden önce ayak ve ayak bileğini uzatan matkaplar.
- ◆ Çizgi, sağ ayağın yanına basan ve sağın yanındaki sol ayağı kaplayan bir matta delinir.
- ◆ Sol tarafa geri dönün, sola adım atın, sonra sol ayağın yanındaki sağ ayağı kapatın.
- ◆ Çizgi, sağ ayağın ardından sola doğru geriye doğru basan bir matı deliyor. Kilo transferi ayak parmağı, top, sonra topuk.
- ◆ Uzatılmış bir paspas üzerinde, serbest bacağına farklı pozisyonlarda izole edin; * Coupe, Passe, Arabesk, Tutum, Vuruş, Dalış, Kurtulma ve Vals ileri adımlar.
- ◆ Hem sağ hem de sol tarafları muhtemelen duvarda / çubukta el desteği ile ve sonra desteği olmadan uygulayın.
- ◆ Taban ayağı düz ve hafifçe gövdeden uzağa çevrilmiş olmalıdır.
- ◆ Ağırlık transferleri eşit ve ritmik olmalıdır. Bir alkış veya davul ritmi kullanın, 1-2-3-4.

Ayak Bileği Yürüyüşleri

Serbest bacağın uzatılmış ayağı, taban bacağının bileğine karşı bastırılır, diz yeni başlayanlar için öne çıkar, ama aynı zamanda yana olabilir.

Passe (Diz) – yürüyüşleri

Serbest bacağın uzatılmış ayağı, temel bacağın dizine doğru bastırılır, diz yeni başlayanlar için öne çıkar, fakat aynı zamanda yana olabilir.

Arabesk Yürüyüşleri

Serbest bacak ağırlık transferi gerçekleşmeden önce öne, yana veya geriye ve yukarıya doğru yaklaşık 45 derece uzatılır.

Tutum Yürüyüşleri

Serbest bacak hafifçe diz bükülerek öne kaldırılır, böylece serbest bacak uyluk paspas / kirişe paralel olur.

Vuruş Yürüyüşleri

Serbest bacak ağırlık transferi gerçekleşmeden önce kalçalar dışarıya çekildiğinde yatay bir konuma getirilir.

Dip Yürüyüşler

Serbest bacak giriş boyunca ileri ve aşağı hareket ederken ayak tabanı ayağı hafifçe kıvrılır. Adım atın, bir kepçe hareketiyle bacağınızı öne ve aşağı doğru çekin.



Releve Yürüyüşleri

Her iki ayağın topları üzerinde ileri, yan ve geri adımlar atılır, ayak bilekleri uzatılır, bacaklar gergin ve düzdür. Hareket, topuklar kırıktan yüksekte kalırken kalçadan başlar.

Waltz Basamakları

İleriye doğru ilk adım bir demi-plie adımıdır ve sonraki iki adım serbest kalır. Demi-plie'de sağa, ileri geri sola, ileri geri ilerle. Waltz ritmi ile "Aşağı-yukarı" gibi terimler kullanın; "Yavaş-hızlı hızlı."



Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Ayakları iyi hizalama ve duruş pozisyonlarında, solun önünde sağ ayak, kollar ortada orta konumda, öne odaklanın. Ağırlık her iki ayağa eşit şekilde dağıtılmalıdır.
- ◆ Omuzlar kalça ve üst gövde üzerinde kalırken, sol ayak * istenen pozisyona getirildiğinde sağ ayağa ağırlık aktarın, kollar ve gövde pozisyon değiştirmez.
- ◆ Bacak ve ayak kaslarını daraltarak bu pozisyonu anlık olarak koruyun.
- ◆ Bu kez ağırlığı tekrar sağ ayağa aktarın ve * istenen konumu tekrarlayın.
- ◆ Jimnastikçi tüm beklentileri karşılayana kadar bu işleme bir kaset hattında devam edin.
- ◆ Sporcu yetkin olduğunda ve yeteneklerini uçtan uca geçmelerine rağmen düşük denge ışınına transfer edin.
- ◆ Sporcu kendinden emin ve yetkin olduğunda daha yüksek huzmeye transfer edin.

Gözlem

- ◆ Sporcuların güvenliği için lekelenme gerektiğinde / gerektiğinde jimnastikçilerin elini tutmaktan kaçının. Sporcuların bilek veya kalçalarını tutmak en iyisidir. Baskın taban ayağıyla aynı sporcunun yanında durun ve destek için kalçaya veya el bileği ve üst kol üzerine ellerinizi yerleştirin.
- ◆ Destek sağlayın, böylece sporcu denge merkezini bulma şansını yakalar.
- ◆ Sporcunun dengesini kaybederse ve kırışi güvenli bir şekilde sökmelerine yardımcı olursa, kalçaları tutmaya hazır olun.

Varyasyonlar

- ◆ Baskın ve baskın olmayan taraflarda bir veya üç farklı yürüyüşü sırayla birleştirin.

Anahtar ifadeler

Odakla / Bak, Kaldır, Yerleştir, Baskı



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Kalçaların zayıf hizalanması	Taban bacak ve ayağını, içeriye doğru değil Bedenin merkezinden uzakta olup olmadığını kontrol edin	"Çevir, çek, kare, bas" Doğru ayak yerleştirmek için tebeşir kullanın
Karın izole değildir ve omuzlar yükselir	Göbek düğmesini (göbek) yukarı ve içeri çekin. Omuzlar basık tutulmalı (aşağı).	"Omuzlar Kare ve Aşağı, Göbek göğüs kafesi altında ve altında."
Odak eksikliği	Nesneyi odaklanmaları için doğrudan görsel alanlarıyla aynı hizaya getirin	"Bak, gör, izle, kameraya gül"

Yana Yürüme



Geriye yürüme





Karıştır ve İleri Chasse, Yan Chasse

Bu becerilerin nasıl yerine getirileceği hakkında lütfen bu kılavuzun dans bölümüne bakın. Önce zeminde öğrenilmeli, sonra da ışın üzerinde gerçekleştirilmelidirler.

Öne Doğru Dans



Yana Adım Dans



Düz Atlamalar / Düz Atlama inme

Ön şartlar

Standart İniş Pozisyonları, uygun vücut uyumu (duruş), ayak ve kol pozisyonları, spesifik kas grubu kasılmaları, demi pli (kalkış ve iniş için dizlerin küçük bükülmesi), kol salıncakları / konumları; ileri, yukarı ve aşağı

Ön Alistirmalar İzole Etmeyi ve Çalışmayı Öğretme (İpucu)

- ◆ Ayak konumlandırma (tren konumu ve kademeli konum), sol ve sağ
- ◆ Düz kol öne, yukarı ve aşağıya doğru vücudun yanlarına indirilir
- ◆ Sabit (el / kol desteği olan / olmayan) demi-plié, releve, demi-plié
- ◆ El / kol desteğiyle zıplama eylemleri (sporunun göğüs yüksekliği olan bar rayları, kiriş, paspaslar kullanın)
- ◆ Zemin hattında düz zıplama / Düz zıplama platformları, kademeli olarak dengeli bir inişe yükselen platformlar

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Kolları yukarı, ayakları kademeli ya da tren konumunda olacak şekilde germe pozisyonu
- ◆ Demi-plier aynı anda kolları vücudun yanlarına doğru indirirken (omuzları kalçalarla aynı hizada tutun)
- ◆ Bacakları ve ayak bileklerini vücudu tamamen kaldıracak şekilde tamamen uzatmak için her iki ayağı aynı anda iterken iki kolu da uzatılmış, ileri ve yukarı doğru döndürün
- ◆ Vücudun alçalması ve ayak toplarının kirişle temas etmesi gibi, aynı anda kolları vücudun yanlarına indirirken inişi absorbe etmek
- ◆ Vücut hizası atlama boyunca sürdürülmelidir. Baş nötr konumda. Gözler kirişin ucuna, iniş paspasının çıkarılması veya ufka odaklanabilir

Gözlem

- ◆ Sporunun arkasında durun ve belinizi kalçaların üzerine koyun. Sporunun kollarının geriye doğru sallanmasından kaçının. Sporcuyla kirişin üstünden aşağı indirerek emniyetli bir iniş pozisyonuna indirin.
- ◆ Sporunun her iki yanında duran iki gözcü, ellerinin ve ellerin üst kısmındaki kollarını zıplama yüksekliğini güvenle tespit etmek ve teşvik etmek için tutabilir



Varyasyonlar

- ◆ İleri harekette düz atlama
- ◆ Değişim (karşındaki öne doğru öne doğru inerek havadaki ayak konumlarını değiştirin)
- ◆ Tuck, beşik, bölünmüş, kurt atlama
- ◆ Geyik atlama (tek ve çift)
- ◆ 1/4,1/2,3/4,1 / 1 ile zıplar, havada döner

Anahtar ifadeler

Streç, bük, salla, zıpla, kaldır ve uzan

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Havada ayrı bacaklar	İzolasyon matkaplarına geri dönün, sporcunun bacakları ve ayakları bir arada tutabildiğinden ve kas kasılmalarını ezberlediğinden emin olmak için kontrol edin	“Sıkma” dizlerin arasına yumuşak, küçük bir nesne yerleştirin
Omuzlar kalkarken ve inerken öne doğru eğiliyor	Sporcunun üst ve alt karın ve kalçalardaki kas kasılmalarını göstermesini sağlayın	“Kaldırma, sıkma, sıkma” Bir elinizi sporcunun karnına, diğerini de kasımlara sokmak için arkasına yerleştirin.

Dengede Streç Atlama



İnişler





1 Puan Bakiyesi

Bir nokta dengesini öğretmek için bu kılavuzun dans bölümüne bakın. Denge aleti üzerinde denemeden önce bu beceriyi zeminde öğren.



Releve Dönüşleri

Ön şartlar

Düzgün vücut uyumu (duruş), doğru ayak, bacak ve kol pozisyonları, spesifik kas grubu kasılmaları, dönüşü gözlerle tespit etme, yatma pozisyonu

Ön Drilleri Öğretme, İzole Etme ve Uygulama (İpucu)

- ◆ Ayak konumlandırma (kilitli konumların eğitilmesi ve yeniden açılması), sol ve sağ
- ◆ Zemin hattında, desteğiyle / desteğiyle kilitli çıkma konumunda dengeleme
- ◆ Zemin hatlarında yürüyüşleri serbest bırakın; üst gövde izole edilmiş ve bacakları düz olan ileri, yan ve arka
- ◆ Sabit (el / kol desteği olan / olmayan), zemin hattında sola ve sağa 1/4 dönüş
- ◆ Sabit (el / kol desteği olan / olmayan, ¹ / 4 zeminde sola ve sağa döner)
- ◆ Sabit (el / kol desteği olan / olmayan), zemin hattında sola ve sağa 1/2 dönüş
- ◆ Zemin hatlarında sağda ve solda bir rahatlık arabesk pozisyonuna hamle pozisyonu
- ◆ Reles arabesk pozisyonundan kupon pozisyonu right ve zemin çizgileri üzerinde bıraktı
- ◆ Yön doğruluğu için dönüşü gözleri ile tespit etmek

Öğretme - Beceri Adımları

Releve Dönüş 1/4, 1/2

- ◆ Gergin pozisyonda gerilmiş stand, sol ayağın önünde sağ ayak, yanlarda orta kollar
- ◆ Eşzamanlı olarak düz bacaklara sahip ayak toplarına (çıkma) bastırıldığında, atlet ayakları sağ ayağın topuğu sol ayağın ayak bileğinin ön kısmına temas ettiği kilitli bir konuma getirebilir (yüksek çıkma)
- ◆ Gözlerle dönüşü tespit ederken, on lastik gövdesini sola 1/4-1/2 bükün
- ◆ Dönüşü durdurmak için topuklu hüzmene üzerine düşme, dönüş sırasında kol pozisyonu isteğe bağlıdır

* Baskın sporcular için ters basamaklar

Tek Bacak Releve 1/4, 1/2

- ◆ Gergin pozisyonda gerilmiş stand, sol ayağın önünde sağ ayak, yanlarda orta kollar
- ◆ Sol ayağın dizde yaklaşık 45 derece bükülmesi, öne eğimli sol kolun ilerletilmesiyle yaklaşık 16-18 inç öne çıkın
- ◆ Aynı anda sağ bacağını hafifçe dışarıya çekerken sol ayağa yaslanın ve sonra tam serbest bırakırken sol ayak bileğine dokunmak için ileri çekin
- ◆ Sağ ayak coupe yerleştirilirken gövde sola dönmeye başlamalı, sağ kol kavisli ön orta konumda sol kola birleşir
- ◆ Sol ayağın topuğunu istenilen dönüş derecesinde alçaltın; 1/4,1/2
- ◆ Gövde hizası dönüş boyunca sürdürülmelidir. Baş nötr konumda. Dönme noktasını belirlerken gözler ışın ucuna veya ufka odaklanabilir

* Baskın sporcular için ters basamaklar



Tanım(gözlem)

- ◆ Sporçunun arkasında durun ve ellerinizi kalçaların üst kısmına yerleştirin ve kalçadan dönüşü başlatarak nazikçe yardım edin
- ◆ Sporçunun iki yanında duran iki gözcü, dönme başlangıcı ve bitişi sırasında bileklerini tutabilir

Varyasyonlar

Serbest bacak pozisyonu, dönüş dereceleri, kol pozisyonları ve taban bacakları formda değişebilir;

Anahtar ifadeler

“Uzat, bak, rahatlat, yüksek topuklu ayakkabı, yakala, kaldır, indir”

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Dönüş boyunca tamamen serbest kalmaması nedeniyle, ışın demeti bükülmeli	Aalıştırmalarına geri dönün, sporçunun rahatlama pozisyonu tutmak için yeterli ayak bileği kuvveti ve kas dayanıklılığına sahip olduğundan emin olun	" Yüksek Topuklu ayakkabılar, göbek düğmeli , sıkı tutun , omuzlar aşağı " Sporcuların kısa bir ışın veya mattan etkilenmesini sağlayın, böylece topuklar platformda dinlenebilir
Vücut dönüş sırasında bölümlere ayrılır; omuzlar sonra kalçalara döner	Sporçunun üst ve alt karın ve kalçalardaki kas kasılmalarını göstermesini sağlayın	" Kaldırma , sıkma , sıkma " Bir elinizi sporçunun karnına, diğerini de kasılmaları ilerletmek ve dönüşleri başlatmak için arkaya koyun



Arabesk ve Ölçek Dengesi

Ön şartlar

- ◆ Özel kas gruplarının izolasyonu / daralması, genel kol, ayak / bacak ve baş pozisyonları, odak
- ◆ Tek ayak üzerinde dengeleme yeteneği
- ◆ Arabesk ileri ve geri yürüyor
- ◆ Yeterli sırt ve bacak esnekliği

Ön Driller - İzolasyon ve Uygulamayı Öğret (İpucu)

- ◆ Arabesk pozisyonu yüzüstü pozisyonda mat tutar; bacak pozisyonundan ödün vermeden kolları baştan ortasına değiştirir
- ◆ Ölçek pozisyonu mat, yan yatma pozisyonunda, sağ ve solda tutulur
- ◆ Paspaslar veya alçak platformlar kullanarak sabit matkaplar, ayağın üst kısmını (arabesk bacağı) platformun arkasına ve üstüne yerleştirir. Sağda öne doğru adım atan, sonra 30-45 derecelik bir arabesk içine bırakılan ve her bacağına iki sayı tutan driller
- ◆ Sporcu kalça seviyesindeki giriş, çubuk veya paspas desteğini kullanarak T-body pozisyonları, aşağıya ve geriye doğru (sallanmak – salınmak)
- ◆ Her 5 sayımda bir destek ve ayak değiştirme kullanarak T pozisyonunda Arabesk

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Ayakları iyi hizalama ve duruş ile tren pozisyonunda, solun önünde sağ ayak, yanlar orta konumda kollar, odaklanmaya başlayın
- ◆ Sol bacağı 30-45 derece Arapça pozisyonuna kadar kaldırın, omuzlar kalça üzerinde kalsın
- ◆ Kalçalarda kas kası yaparak bu pozisyonu anlık olarak koruyun
- ◆ T-pozisyonu oluşturmak için göğsü aynı anda indirirken sol bacağınızı yukarı kaldırın
- ◆ Bu pozisyonu iki sayı için tut
- ◆ Arabesk'e dön ve stanti çalıştır
- ◆ Sporcu yetkin olduğunda düşük denge ışınına transfer



Gözlem

- ◆ Sporcunun baskın temel bacağına aynı tarafında durun ve bir elinizi sporcu omzuna, diğerini ise kaldırma ayağının ortasına koyun
- ◆ Sporcu denge merkezini bulurken destek sağlayın
- ◆ Sporcunun dengesini kaybederse kalçaları kavramaya hazır olun

Varyasyonlar

Bükme tabanı ve / veya serbest bacak, yan ölçek, çeşitli kol konumları

Anahtar ifadeler

Odak / görünüm, kaldırma, tutma, eğilme, 'T', diz kilidi, kare



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Kalçaların zayıf hizalanması	Taban bacak ve ayağını, içeriye doğru değil Bedenin merkezinden uzakta olup olmadığını kontrol edin	"Çevir, çek, kare, bas" Doğru ayak yerleştirmek için tebeşir kullanın
Göğüs yataydan aşağıya düşer, kalçada kalçalar	Kalçalar daralma kaybetti, arabesk pozisyonuna döndü	"Crunch, 'T', scoop" Gözcüleri, biri önde, biri arkada, biri hareketli olarak kullanın.
Odak eksikliği	Nesneyi odaklanmaları için doğrudan görsel alanlarıyla aynı hizaya getirin	"Bak, gör, izle, kameraya gül"



Tahterevalli

Ön şartlar

- ◆ Üst gövde / gövde, kollar ve bacakların belirli kas gruplarının izolasyonu / daralması
- ◆ Ellerini ve kollarını kendi ağırlıklarında tutabilme
- ◆ Elleri düz, elleri birbirine degecek şekilde ağırlıkları ayaktan ellere aktarabilme
- ◆ Vücut pozisyonları; hamle, arabesk, kaldıraç

Ön Alıştırmalar

- ◆ Tüm drillere hamle pozisyonunda başlayın; ayaklar kalçalardan hafifçe çevrilmiş, üst kısımda gerilmiş kollar, omuz ve kalçaların iyi hizalanması, baş nötr.
- ◆ Bir paspas üzerinde, öğrenciler ileriye doğru hareket ederken ağırlıktan ayağa ellerine ve ayağa geri ağırlık aktararak, ayaklarından ellerine bir bacak atlama yaparlar. Tek bacaklı tavşan atlaması. Karşı tarafta tekrarlayın.
- ◆ Katlanmış / yığılmış panel paspasları kullanın ve sporcunun ayakları paspasın üstünde bir itme pozisyonu almasını sağlayın. İçi boş bir vücut pozisyonunu koruyarak, atletin paspasın etrafında ellerinde yürümesini sağlayın.
- ◆ Paspaslı bir duvara, ayakları yarı ters bir konuma getirin. Ellerini duvara doğru yürü. Bir ayağı duvardan çıkarın, değiştirin ve karşı ayağı duvardan çıkarın. Bir NOKTA KULLANIN!
- ◆ Bir mat üzerinde alıştırmalar; gerin, hamle, arabesk, kaldıraç, ağırlığı ellere aktarın, hamleye dönün.
- ◆ Bir bant veya tebeşir çizgisi olan bir mat üzerinde çizgi alıştırmaları. Karşı tarafa geri dönün.
- ◆ Daha geniş ve üzerlerine bir çizgi bantlayan katlanmış / istiflenmiş panel paspasları kullanın. Gerektiğinde paspasların yüksekliğini artırarak, dışleri kısırmak için adımlar uygulayın.
- ◆ Bir zeminin / alçak huzmenin ucunda pratik yapın, böylece ayaklar kırışe değil paspas yüzeyine düşebilir. Bir NOKTA KULLANIN!
- ◆ Sporcu yetkin olana kadar geniş ve alçak huzmeye aktarın. Bir NOKTA KULLANIN!
- ◆ Sporcu kendine güvenen ve yetkin olduğunda 4 inç genişliğinde, kısa hüzmeye transfer. Bir NOKTA KULLANIN!

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Düz kolları yukarı doğru gerin ve kulaklara yakın tutun. Omuzlar yükseldi ve ışın engellemeye hazır
- ◆ Her iki ayağa da eşit olarak dağıtılmış ağırlıkta sağ ayağınızla bir hamle pozisyonuna ilerleyin.
- ◆ Arabesk sol bacak bacağını kaldırarak ve bacağını yerinde tutmak için kalça kaslarını daraltarak.
- ◆ Bilekleri bir araya getirerek, dokunmalarını sağlayarak ("T" konumunda) hareket ettirin.
- ◆ Ellerini sağ ayakla aynı hizaya getirin, eller düz, parmaklar açılıp yana doğru bakar.
- ◆ Sol bacak dikey olana ve ağırlık tamamen sağ ayağın dışında kalıncaya kadar bacakları bölünmüş halde tutarak ellerinize ağırlık aktarın.
- ◆ Omuzlar boyunca blokaj yapılırken, ağırlık sağ ayağa geri döndüğünde, kol pozisyonu boyunca, arabesk boyunca geriye doğru hareket ettikten sonra göğsü ve kolları yukarı kaldırır ve ardından sağ hamle pozisyonunda bitirir.
- ◆ Baş nötr kalmalı, boynu ileri veya geri uzatmayın. Silahlar kulağı asla yetenek boyunca bırakmamalıdır.





Gözlem

Jimnastikçinin sağ tarafına durun ve jimnastikçi ağırlık aktarmadan önce sol elini sağ kalçaya koyun. Jimnastikçi kilo aktarıırken sağ eli sol kalça üzerine yerleştirin. Gerginliği düşeyleştirme için jimnastikçilerin kalçalarını yukarı çekin.

Varyasyonlar

3/4 sallanma yapın ve bacakları anlık olarak bir araya getirin, ardından hamle pozisyonuna dönmek için hemen bacakları ayırın. "Teeter Totter'ı Öp"

Anahtar ifadeler

Gerin, Akciğer, Arabesk, Kol, Blok, Göğüs Yukarı, Akciğer, Kapak Kulakları, Bakın / Ayaklarınızı Takip Edin.

Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Bacak dikleşmiyor çünkü kalçalar pike konumunda ve omuzlar ile aynı hizada değil. Omuz açısı değişti ve kollar artık kulaklardan geçmiyor. Boyun, başın geriye dönmesine neden olarak uzanır.	Eller transfer sırasında ayağa çok yakın yerleştiriliyor. Jimnastikçi için şerit veya tebeşirle ulaşmak için bir çizgiyi işaretleyin, böylece kalçalar kıvrılmasın / bükülmesin. Ağırlık transferi boyunca arabesk ve kol konumlarının korunduğunu kontrol edin. Omuz açısının, yetenekler boyunca kulaktan kulağa kadar açık kalması gerekir.	Ulaşmak, Uzatmak, Kare Kalçalar, Blok, Uzakta İtme Kat, Baş / Boyun Düz
Jimnastikçi, sallanmaktan totter almaktan zorlanıyor. Bacaklar kontrolsüz düşüyor, kalçalara doğru eğiliyor ve eller paspasta kalıyor.	Jimnastikçi, zemini uzağa iterek ve ikinci bacağı yukarı ve arkaya doğru çekerek yerçekimine meydan okumak zorundadır. Jimnastikçinin kollardan ve arabesk pozisyonlardan kollarıyla kulaklarından geçtiğinden emin olun.	Germe, İtme, Kaldırma, Kulağa Göre Kollar, Bacak, Ayak, Ayak Parmaklarına Ulaşmak
Ağırlıklar aktarılmadan önce bilekler birbirinden ayrılır. Yanlış el pozisyonları.	Bileklerde ve omuzlarda esneklik eksikliği olup olmadığını kontrol edin. Bazı jimnastikçiler, yapısal farklılıklar nedeniyle bu el pozisyonunu yerine getiremiyor. Görsel bir ipucu için mat / bantlı minderin üstüne "X" koyun. İçinde olması gereken eller için bir kutu çizin veya bantlayın.	Yapışkan Bileklikler, Kelebek Eller



İnişte Yuvarlanma

Ön şartlar

İzole vücut pozisyonları: (içi boş, pike ve streç), amut, çember hareketi, engel adımı ve zeminde yuvarlama.

Ön Alıştırmalar - İzolasyon ve Uygulamayı Öğret (İpucu)

- ◆ Doğru hizalamayı sağlamak için ayakların ve ellerin doğru yerleştirilmesi için bant veya tebeşirle işaretlenmiş mindere başlayın.
- ◆ Ellerde ve ayaklarda hizalama için bant veya tebeşir işaretleriyle bitmek üzere iki katlanmış panel paspası kullanın. Panel paspasların ucundan yuvarlama sökme işlemi yapın.
- ◆ Daha fazla yükseklik için dört katlı panel paspası, iki yığın yığını, uçtan uca kullanın ve panel paspaslarının ucundan yuvarlama sökme işlemi gerçekleştirin.
- ◆ Yüksek huzmeye başlamadan önce düşük veya geniş zeminde uygulayın. El ve ayakların uygun şekilde hizalanması için kırışleri tebeşirle veya bantla işaretleyin.

Öğretme - Beceri Adımları

- ◆ Sağ hamle pozisyonunda başlayarak, sağ bacak bükülmüş, sol bacak arkaya gerilmiş, yukarı doğru kolları ve kulaklara yakın.
- ◆ Arabesk bir kol pozisyonuna getirilir ve ağırlığın kırışin ucundan yaklaşık 16 inç sonra sağ ele aktarılması ve ardından kırışin en sonunda sol elin bırakılmasıyla sol bacak dikey olarak yukarı doğru hareket eder, sağ bacak ise sol bacağın dikey olarak kapanmasını takip eder. Omuzlar blok bacaklarını birleştirerek gövdeyi kırışten çıkarmak için dikeyden geçer. Göğüs yükselirken kare kalçalar ve omuzlar kırışin ucuna bakan demi-plie'de iki ayağa da iner.

Gözlem

Jimnastikçinin sağ tarafına geçin ve ayaklarından ellerine ağırlık transferine girerken sol elini sağ kalçalarına yerleştirin. Sağ elinizi sol kalçalarına yerleştirin ve iniş stabil hale gelene kadar takip edin. Sol taraf egemen jimnastikçiler için ters çevirin.

Varyasyonlar

Eğer jimnastikçi kırışin sonundan uzağa bakacak şekilde yarım dönüşü başarıyla tamamlamak için gerekli olan yüksekliği oluşturmak için yeterli bloğu varsa, inişten yarım tur önce gerçekleştirilebilir.

Anahtar ifadeler

Streç, arabesk, tekme, blok, viraj



Beceri Hataları ve Düzeltmeleri Tablosu

Hata	Düzeltilme	Anahtar İfadeler / Dikmeler
Jimnastikçi dikey geçmiyor, bacaklar yan tarafa gidiyor	Eller, ön ayağa çok yakın olabilir ve bu da vücudun pike yapmasına neden olur	Ayak ve ellerin nereye yerleştirilmesi gerektiğini işaretlemek için bant veya tebeşir kullanın
	(solda) ayağın yetersiz tekmesi ve (sağda) ayağın	Katlanmış panel paspaslarına tekme / amortisör takma alıştırmaları yapın
	arabesk ve kol gösterilmemiştir	Kol pozisyonunu gösteren sallanma totterlerini uygulayın, kollar kulaklara yakın
	omuz açısı kapanıyor ve kafa nötr değil, yanlış hizalamaya neden oluyor	





İsteğe Bağlı Rutinler - Bir Sonraki Adım

- ◆ Bir jimnastikçi III. Seviye becerilerini tamamlayıp kendi rutinini oluşturmaktan zevk aldığında, antrenör ve sporcu IV. Seviye isteğe bağlı bir rutini yapabilir. Bu rutinlerde ihtiyaç duyulan detaylar için FIG kural kitabına bakınız.
- ◆ 9 farklı eleman gereklidir ve bunlar herhangi bir değerde (A, B, C) veya ŞEKİL değeri olmayan bir eleman olabilir.
- ◆ Beş farklı zorunlu grup temsil edilmelidir; gerçekleştirilen bir beceri bir seferde yalnızca bir gereksinimi karşılayabilir. Her eksik gereksinim için .5 kesinti alınır.
 - ◆ Dönüş (ler)
 - ◆ Sıçrama (lar)
 - ◆ Düşük / uzun far elemanı
 - ◆ Bakiye bekletme
 - ◆ İniş
- ◆ Geçişleri birleştirmek ve bağlamak için lokomotif becerilerini kullanın; gallop, adım atlama, kedi sıçrama vb.
- ◆ Dans ve akrobatik becerileri bir araya getirin; sabit atlama, ileri sarma, çatalı atlama
- ◆ Kol pozisyonlarını değiştirin ve rutin işlemler sırasında dinlenme süreleri için kullanın; yani diz çökerken her iki kolu sağa, yukarıdan aşağıya ve sola doğru dört sayıya kaydırın.
- ◆ Çok basit hareketlerle başlayın ve jimnastikçi ilerledikçe daha zor olanları ekleyin.
- ◆ Zorunlu unsurlar kullanabilirsiniz ancak zorunlu olan üç ardışık unsurun uygulanması, başlangıç değerinden 1.00 kesinti ile sonuçlanır.
- ◆ Değişken ritim ve tempo (ritmin gelişmesine yardımcı olmak için pratikte müzik kullanın)
- ◆ FIG kurallarının yanı sıra daha fazla bilgi için kural kitabını ve değerlendirme sayfalarını kontrol edin.





FIG (Federasyon Uluslararası Jimnastik)

Jimnastik için yönetim organı. Erkekler ve Kadınlar İçin Puan Kuralları, dünyadaki tüm isteğe bağlı yarışmalar için standardı belirlemektedir. Kurallarımızda yer almayan her şey kurallarına ertelenir.

Değişiklikler ve Uyarlamalar

Yarışmada, jimnastikçilerin özel ihtiyaçlarına göre kuralların değiştirilmemesi önemlidir. Yargıçlar gördüklerini yargılamalıdır. Bununla birlikte, bazı jimnastikçilerin özel ihtiyaçlarını karşılayan ve kurallara izin verilen onaylı yardımlar vardır. Uygulamada, antrenörler jimnastikçilerin başarıya ulaşmalarına yardımcı olmak için antrenman egzersizlerini, iletişimini ve ekipmanını (zemini yükseltmek, giriş yüksekliği vb.) Değiştirebilir. Örnek - yabancı gürültüden rahatsız olan jimnastikçi, gürültü önleyici kulaklık takmalıdır. Antrenör, işaret dili veya diğer el işaretlerini kullanmak zorunda kalabilir. Daha fazla fikir için aşağıya bakın.

Egzersizleri değiştirmek

Tüm jimnastikçilerin katılabilmesi için bir beceri edinmeye yarayan tatbikatları değiştirin. Örneğin, bir jimnastikçi ileri bir rulo yapmaktan korkarsa, kayaları ayakta durmalarına (bir rulonun sonu) geri koymalarını ve zemine bir rulonun başlangıcı olarak dokunmaları için varillerin üzerine eğilmelerini sağlayın. İkisiyle de rahat olduklarında, onları birleştirin.

Bir Jimnastikçinin Özel İhtiyaçlarına Sahip Olmak

Kural kitapçığına bakın - Örnekler: görme engelliler için atlama engelli sporcular için pist boyunca bir ip, zemin egzersizi için işitme engelliler için başlamak üzere bir el işareti ve A seviyesindeki konaklama birimlerinin çoğu tüm yeteneklerin jimnastikçilerin katılımına izin verir.

İletişim Yönteminizi Değiştirme

Farklı jimnastikçiler farklı iletişim sistemleri gerektirir. Örneğin, bazı jimnastikçiler kendini gösterme becerilerini daha iyi öğreniyor ve daha iyi tepki veriyor, bazıları ise nasıl hissettiğini hissetmek zorunda (bazıları tarafından tespit edilmek zorunda), diğerleri ise daha fazla sözlü iletişim gerektiriyor. Bazı jimnastikçiler bir kombinasyona ihtiyaç duyabilir - beceri tanımını görmek, duymak, hissetmek ve hatta okumak için.

Ekipmanı değiştirmek

Bazı jimnastikçilere başarılı katılım, kendi özel ihtiyaçlarına uygun ekipman modifikasyonları gerektirir. Çubukların / halkaların yeterince indirilememesi durumunda zeminin kaldırılması gerekebilir. Zemini paspaslar veya lekelenme bloklarıyla kaldırın.

Uyarlamalar

Jimnastik için daha spesifik uyarlamalar aşağıda listelenmiştir.

Ortopedik Bozukluklar *

1. A seviyesinde, bir antrenör tekerlekli sandalyeyi veya yürüteçleri kaldırabilir ve jimnastikçiye ceza vermeden başlama pozisyonunda yardımcı olabilir
2. Jimnastikçi yardımcı olmak için lekelenme kabul edilebilir. (Ancak bunun için puan düşecek)

İşitsel Bozukluklar *

Müzikle başlamak için el sinyalinin kullanın.



Görme bozuklukları*

1. Daha kısa bir yaklaşım kullanın ya da kasaya girmek için tahtada durun. Pistten aşağı bir ip kullanmak da kabul edilebilir.
2. Jimnastikçinin başlamadan önce ekipmana dokunmasına izin vermek kabul edilebilir.

* Lütfen kullanılan hakemlerin müsabakasından önce nedenini hakemle görüşün ve neden tüm hakemlere söyleyebileceklerini söyleyin.

Zihinsel Hazırlık ve Eğitim

Zihinsel antrenman, jimnastikçi için, kişisel olarak en iyisini yapma çabasıyla veya başkalarına karşı mücadele etmek için önemlidir. Zihinsel imgelem, Penn State'ten Bruce D. Hale'nin "Terleme Yok" olarak adlandırdığı şey çok etkili. Akıl, gerçek olanla hayal edilen arasındaki farkı söyleyemez. Uygulama, zihinsel ya da fiziksel olmasına bakılmaksızın pratiktir.

Jimnastikçiden az miktarda dikkat dağıtıcı ile sakin bir yerde, rahat bir pozisyonda oturmasını isteyin. Jimnastikçiye gözlerini kapatmasını ve belirli bir beceriyi doğru şekilde göstermesini sağlamasını söyle. Her biri kendilerini bir ışın, karamelli at, vb. Üzerinde büyük bir film ekranında görüyorlar. Onları adım adım ustalıkla geçirin. Görme, duyma, dokunma ve koku gibi duyuları ortaya çıkarmak için kelimeleri kullanarak mümkün olduğunca fazla ayrıntı kullanın. Jimnastikçiden görüntüyü tekrar etmesini isteyin, resim becerisini başarılı bir şekilde prova edin - tüm rutinin tamamlandığını görme ve hakimi selamlayan noktaya kadar.

Örneğin, jimnastikçi A kiriş üzerinde kalmakta zorlandı. Işğın ortasına doğru yürürken art arda düştü. Kirişin ortasına sallanmadan kendini dik yürürken görselleştirmeyi öğrendi.

Bazı jimnastikçilerin süreci başlatmak için yardıma ihtiyacı var. Diğerleri bu şekilde kendi başlarına uygulamayı öğreneceklerdir. Akılda becerileri gerçekleştirme ve spor salonunda becerileri gerçekleştirme arasındaki bağlantıyı açıklamak zor olabilir. Bununla birlikte, kendilerini sürekli olarak bir beceriyi doğru bir şekilde tamamlamayı ve gerçek olduğuna inanan bir jimnastikçinin hayal etmesini sağlayan jimnastikçinin gerçekleşmesi daha olasıdır. Ne aklına ne girerse, kalbi onların hareketlerinde ortaya çıkar.

Jimnastikte Çapraz Eğitim

Çapraz eğitim, bir olayın performansına doğrudan dahil olan becerilerin dışındaki becerilerin değiştirilmesini ifade eden modern bir gün dönemidir. Çapraz antrenman yaralanma rehabilitasyonunun bir sonucu olarak ortaya çıktı ve şimdi yaralanma önlenmesinde de kullanılıyor. Jimnastikçiler koşmalarını engelleyen bacak veya ayaklarda yaralanmaya devam ettiğinde, jimnastikçi aerobik ve kas kuvvetini koruyabilmesi için diğer aktiviteler değiştirilebilir (yani yüzmeye).

Sınırlı bir değer var ve spesifik alıştırmaya geçiyorsunuz. "Çapraz tren" için bir sebep, yoğun spora özel bir antrenman süresince sakatlanmayı önlemek ve kas dengesini korumaktır. Sporda başarının anahtarlarından biri, uzun süre boyunca sağlıklı kalmak ve antrenman yapmaktır. Çapraz antrenman jimnastikçilerin daha fazla coşku ve yoğunlukla ya da daha az yaralanma riskiyle olaya özgü antrenman antrenmanları yapmasına izin verir.

Jimnastik, doğası gereği, farklı etkinlikler nedeniyle kendi içinde çapraz antrenman kullanan bir spordur. Dengeleme ve yuvarlanma hızlı ve yüksek yoğunlukta düşük vücut kuvveti ve hareketleri kullanırken denge kirişi daha yavaş, kasıtlı hareketler ve Kulplu beygir, halkalar ve çubuklar üst vücut kuvveti kullanır.



Evde Eğitim Programı

1. Jimnastikçiler antrenörleriyle haftada sadece bir kez antrenman yaparlar ve kendi başlarına antrenman yapmazlarsa, ilerleme çok sınırlı olacaktır. Genel zindelik, güç ve temel antrenmanın yanı sıra denge uygulaması ancak spor salonunda yapılanları artırabilir. Kadın jimnastikçiler de dans derslerinden faydalanabilir.
2. Antrenörlerin Ev Antrenmanlarını kendi sezonlarına entegre etmelerine yardımcı olmak için jimnastikçilere ve ailelere pratikler arasında nasıl uygulama yapabilecekleri konusunda fikir vermelerine yardımcı olmak için Özel Olimpiyatlar web sitesinden bir Jimnastikçi El Kitabı / Ev Eğitim Rehberi indirilebilir!
3. Hiçbir şey jimnastikçinin meydan okuma gibi spor yeteneğini geliştiremez! Ebeveynler / Gardiyanlar, jimnastikçiye ek uygulama için aile üyeleriyle birleşik yarışmalara meydan okuyabilir. (denge çubuğu - zemindeki hat (tebeşir), tek çubuk için oyun alanı vb.)
4. Etkili olması için, antrenörler aile üyeleri ve / veya eğitim ortakları için bir ev eğitim oryantasyonu yürütmelidir. Bu, ortakların farklı faaliyetlerle ilgili uygulamalı deneyim elde ettiği aktif bir oturum olmalıdır. (Koşullandırma, zemin rutini ile çalışma (yuvarlanma olmadan) veya denge aleti vb.)
5. Motive edici bir araç olarak, bir antrenör, sezon boyunca belirli sayıda ev eğitim seansını tamamlayan jimnastikçilere ve antrenman ortaklarına bir Başarı sertifikası vermek isteyebilir.



Özel Olimpiyatlar

Artistik Jimnastik Antrenör Rehberi

Jimnastik Kuralları, Protokol ve Görgü Kuralları



İçindekiler

Jimnastik Kurallarını Öğretme	182
Müsabakadaki Jimnastik Seviyeleri	182
Sanatsal Jimnastik Yargılamak	183
Birleşik Sports® Kuralları	183
Protesto Prosedürleri ve Antrenör Beklentileri	184
Antrenör ayrıca karşılama sırasında	185
Jimnastik Protokolü ve Görgü Kuralları	186
Sporculuk	188
Jimnastik Sözlüğü	190





Jimnastik Kurallarını Öğretmek

Jimnastik kurallarını öğretmenin en iyi zamanı pratiktir. Örneğin, üzerinde “JUDGE” etiketi bulunan ekipmanın yanına doldurulmuş bir hayvan yerleştirin. Jimnastikçiyi her rutinden önce ve sonra yargıcı selamlamasını sağlayın. Lütfen Jimnastik kurallarının tam listesi için Resmi Özel Olimpiyatlar Spor Kuralları Kitabına bakın.

Müsabakadaki Jimnastik Seviyeleri

Resmi kurallar için SOI web sitesinde bulunan Artistik Jimnastik Kurallarına bakınız. Bu sadece hızlı bir bakış. Jimnastikçiler uzman olabilir (etkinliklerin bir veya daha fazlasını yapın) veya All Around jimnastikçiler, burada tüm etkinlikleri o seviyede yaparlar.

A ve B Seviyeleri

4 olayda çok kısa, basit rutinler. Her iki cinsiyet de aynı rutinleri yapar, ancak yarışma sırasında farklı bölümlerdedir.

- ◆ Seviye A: Daha yüksek seviye yapma yeteneklerini engelleyebilecek ek fiziksel sorunları olan jimnastikçiler için yazılmıştır.
- ◆ Seviye B: Hatırlayamayan veya Seviye I'e katılamayan bireyler için yazılmıştır. Kadınlar kat rutinlerine müzik ekleyebilirler.



Geniş Tahta üzerinde Seviye A jimnastikçi.

Seviye I

Kadınlar 4 olayı (atlama beygiri, asimetrik bar, denge aleti ve yer egzersizi) kısa zorunlu rutinlerde yapıyorlar. (Bkz. Kural kitabı) Erkekler 6 Olimpiyat etkinliğini (yer hareketleri, kulplu beygir, yüksek bar, paralel barlar, halkalar ve atlama beygiri) kısa zorunlu rutinlerde yapıyorlar. (Zorunlu rutinler özel olarak yazılmıştır, böylece herkes aynı becerileri aynen aynı sırada yapar.)

Seviye II

Erkekler ve Kadınlar, aynı düzeyde, I. seviyede olduğu gibi aynı olayları yapıyorlar, ancak bu seviyedeki zorunlu rutinler biraz daha uzun ve biraz daha zor.

Seviye III

Erkekler ve Kadınlar, aynı olayları I & II seviyelerinde olduğu gibi yaparlar, ancak kendi rutinlerine atılacak becerilerin bir listesi verilir. Kadınlar kendi müziklerini seçebilirler.



Seviye IV

OPSİYONELLER (sözlüğe bakınız) ana sanatsal kodlar (ŞEKİL ve ulusal ilgili NGB'ler) engelliler için kurallar oluşturmak için çok iyi bir temel oluşturacak şekildedirler. Bu nedenle, antrenörlerin ve hakimlerin kendi ana akım Erkek veya Kadınların sanatsal kurallarına aşına olmaları gerekir. Özel olimpiyatlarda konaklama kurallarındadır. Birçok jimnastikçi tam zorluk çekmeyebilir, ancak Özel Olimpiyat toplantılarında hala çok rekabetçi olacaktır.

Seviye IV Jimnastikçi Atlama



Bu seviye, antrenörün bireysel jimnastikçilerin güçlü ve zayıf yönlerini en iyi avantajlarıyla kullanarak rutin bir formül oluşturmasını sağlar.

Artistik Jimnastik Yargılamak

Antrenman boyunca, jimnastikçiler yeteneklerini nasıl yapacaklarını öğrendikten sonra, bir antrenör jimnastikçilerine uygulama ve genlik kesintilerini açıklayabilir. Bacakların nasıl ayrıldığını, bükülmüş ayak bileklerinin ve bu gibi diğer şekil kırılmalarının puanlarını nasıl düşürdüğünü göstermek ardından, tüm becerileri iyi bir şekilde yürütmeyi deneyin. İlk yarışmadan önce, yargılamayı (SOI web sitesinde yarışma sayfalarına bakınız) ebeveynlere ve sporculara açıklayın.

Birleşik Sports® Kuralları

Şu anda Birleşik Jimnastik kural kitabında yer almıyor. Bazı spor salonları, kulüpler ve programlar bunu programlarına saha testi bazında ekliyor. Birleşik Jimnastik, çiftler halinde rekabet ve pratiktir. İki jimnastikçi - biri Özel Olimpiyatlar sporcusu, diğeri Birleşik Ortak - rutinleri birlikte çalışır ve öğrenir. Daha sonra yarışılır ve puanları "takım" puanı için toplanır. Hakemin, hangi kişinin Özel Olimpiyatlar sporcusu olduğu hakkında hiçbir fikri olmadığı birden fazla kez meydana geldi!

1. Bir kadro, orantılı sayıda ortaktan oluşur. Ortaklar aynı yaş grubunda olmalıdır.
2. Ortaklar tüm etkinliklerde aynı seviyede rekabet eder. Yeterli hakimler ve ekipman varsa, ortaklar aynı anda rekabet edebilir.
3. Bölünme, rekabet düzeylerine (seviye A, B, I, II, III veya IV) dayanmaktadır.
4. Oyuncu antrenörlerin izin verilmez, ancak birleşik sezondan sonra bir ortak "bağlanabilir" ve yardımcı antrenör olabilir.



Birleşik Ortaklar nereden geliyor? Çeşitli yerler benzer yaştaki ortakları bulmak için potansiyel yerlerdir:

- ◆ Özel Olimpiyatlar sporcusu eğlence amaçlı bir jimnastik dersi alıyorsa, herhangi bir sınıf arkadaşı ortak olabilir ve birleşik uygulamalara gelebilir.
- ◆ Benzer yaştaki ve aynı cinsiyette olan aile üyeleri - kuzenler, erkek kardeşler, kız kardeşler ve hatta yetişkin bir jimnastikçinin ebeveyni.
- ◆ Kız İzçiler veya Erkek İzçiler.
- ◆ Dahil etme sınıfında olan öğrencilerin sınıf arkadaşları ...
- ◆ Mezun olmak için gönüllü zamana ihtiyaç duyan lise öğrencileri vb.

Birleşik Jimnastik hakkında daha fazla bilgi bu kılavuzun Planlama bölümündedir.



Ritmik Jimnastik Yarışmasında Birleşmiş Ortaklar.

Protesto Prosedürleri ve Antrenörlerin Beklentileri

Protesto prosedürleri rekabet kurallarına tabidir. Rekabet yönetimi ekibinin rolü kuralları uygulamaktır. Antrenör olarak, jimnastikçilerinize ve takımınıza karşı göreviniz, jimnastikçiniz Resmi Jimnastik Kurallarını ihlal ettiğini düşündüğünüzde yarışırken herhangi bir aksiyonu veya etkinliği protesto etmek. Protesto yapmamanız çok önemlidir, çünkü siz ve jimnastikçiniz bir etkinlikten istediğiniz sonucu alamadınız. Bir protesto, bir yarışmanın programını etkileyen ciddi bir konudur. Bu yarışmaya ilişkin protesto prosedürlerini öğrenmek için yarışmadan önce yarışmacı ekibine danışın.

Yargılama kararları protesto edilemez. Özel Olimpiyat kurallarını kullanarak herhangi bir ekipman, müzik veya bölmeyle ilgili bir sorun olduğunda bir soruşturma gönderilebilir. Antrenörlerin bunu zamanında yapması gerekir. (Müsabakadaki antrenör el kitabını kontrol edin)



Antrenör, görüşme sırasında ek olarak zorunludur.

- ◆ Jimnastikte (ilk uygulamanızdan önce) özel bir Olimpiyat sertifikası alın.
- ◆ Profesyonel davranış göster (sportmenliğe bakınız).
- ◆ Toplanma sırasında ve sonrasında (ödülleri) toplanmadan önce daima güvenliğinden haberdar olun.
- ◆ Uygun şekilde giyinmiş bir buluşmada kendini tanıtırın.
- ◆ Toplantının resmi açılış saatinden en geç 1 saat önce hazır bulunun. Toplantı yerlerini, başlama saatlerini ve sporcuların dönüşlerini öğrenin.
- ◆ Antrenör toplantılarına katılın. Toplantıdan önce seviyedeki herhangi bir çizik veya hatayı toplantı müdürüne bildirin.
- ◆ Yarışma ve ısınma sırasında takımınızı denetleyin. Bar ayarlarından yararlanın, sıcak havalarda ve yarışma sırasında jimnastikçilere bakın.
- ◆ Giriş ve açılış törenleri için ekibiyle birlikte çalışmaya hazır olun.
- ◆ Sözlü eleştiri veya yorum yapılmadan gösterilen puanı kabul edin. Gerekirse derhal ve kibar sorular gönderin. (yukarıyı görmek)
- ◆ Müziği oynamaya hazırlayın ve yarışmadan önce müzik yöneticisine sunun.
- ◆ Jimnastikçinin yarışmasından önce ekipman setini, matını ve tahtalarını yerleştirin. (Hızlı bir şekilde)
- ◆ Monte ettikten hemen sonra tahtayı ve Spot jimnastikçiyi rutinlerine getirin (kurallara bakın)





Jimnastik Protokolü ve Görgü Kuralları

Uygulama Sırasında

- ◆ Jimnastikçiler mevcut ve her uygulamanın başlangıcında katılmaya hazır olmalıdır.
- ◆ Jimnastikçiler her uygulama için uygun ve güvenli kıyafetler giymelidir (bkz. Planlama bölümü).
- ◆ Jimnastikçiler antrenörleri tarafından belirlenen güvenlik kurallarına uymalıdır. (planlama bölümüne bakın)

Yarışmada - jimnastikçi şunları yapmak zorundadır:

- ◆ Isınma başlamadan önce toplantıda hazır olun.
- ◆ Takım üniforması giyin ve bir spor çantası içinde tüm ekstra donanıma (ayakkabı, kulp vb.) Sahip olun.
- ◆ Görünüşe göre iyi bakımlı olun - temiz kıyafetler, saçınız sağlam, takı veya sakız vb.
- ◆ Isınma düzenlemelerine ve rotasyonlarına uyun.
- ◆ Belirlenmiş alanlarda kalın.
- ◆ Takımınızla birlikte çalışın ve etkinlik öncesi törenlere katılın.
- ◆ Yargıçlara her olaya döndüğü gibi sunun.
- ◆ Sıranız geldiğinde, her yarışmada yarışmaya hazır olun.
- ◆ Yarışmadan önce yargılamak için isim / numara verin ve yarışmadan önce yargıcın sinyalini bekleyin.
- ◆ Her rutin ve sonunda kabiliyetinin en iyisini yapın - baş hakeme sunun.
- ◆ Tüm yetkililere, antrenörlere, ev sahiplerine, hosteslere ve yarışmacılara karşı nazik, saygılı ve kibar olun.
- ◆ Sadece belirtilen alanlarda yiyin veya için.
- ◆ Uygun şekilde giyinin ve sonuçtaki ödül standında yükselmeye hazır olun.



Hakemlere dönme başlangıcında bir grup olarak sunulması



Hakem uyarısını bekliyorum



Hakem jimnastikçiye uyarı gönderecek. Sonra jimnastikçi geri uyarı verir.



Her zaman seremoni öncesi ve geçit töreni için hazır olun.



Sportmenlik

İyi sportmenlik hem antrenör hem de jimnastikçilerin adil oyuna, etik davranışa ve dürüstlüğe olan bağlılığıdır. Algılama ve pratikte, sportmenlik, başkaları için cömertlik ve gerçek endişe ile nitelenen özellikler olarak tanımlanmaktadır. Aşağıda, sporculara jimnastikçilerinize nasıl öğretileceği ve Antrenör yapılacağına dair birkaç odak noktasını ve fikirleri vurguladık. Örnek olarak liderlik edin.

Rekabetçi Çaba

- ◆ Her etkinlik sırasında azami çaba gösterilmelidir.
- ◆ Becerileri rekabet ortamında uygulayacağınız şekilde, aynı yoğunlukta uygulayın.
- ◆ Her zaman bir rutini bitir - Asla bırakma. (yaralı olmadıkça aşağı inin)

Her Zaman Adil Oyun

- ◆ Daima kurallara uyun.
- ◆ Her zaman sportmenliği ve dürüst oyunu sergileyin.
- ◆ Her zaman memurların kararına saygı gösterin.

Antrenörün Beklentileri

1. Katılımcıların ve hayranların izlemesi için daima iyi bir örnek olun.
2. Katılımcılara uygun sportmenlik sorumluluklarını öğretin ve onların sportifliği ve etiği öncelikli hale getirmelerini talep edin.
3. Yarışma görevlilerinin değerlendirmesine saygı gösterin, etkinliğin kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak hiçbir davranış göstermeyin.
4. Muhafız antrenörlere, direktörlere, katılımcılara ve taraftarlara saygı gösterin.
5. Kamu görevlileri ve rakip antrenörle el sıkışın.
6. Spor standartlarına uymayan katılımcılar için cezalar geliştirmek ve uygulamak.

Unified Sports®'da Sporcuların ve Ortakların Beklentileri

1. Ekip arkadaşlarına saygı gösterin.
2. Takım arkadaşlarını hata yaptıklarında teşvik edin.
3. Rakiplere saygılı davranın: Yarışmalardan önce ve sonra el sıkışın.
4. Yarışma görevlilerinin değerlendirmesine saygı gösterin, yarışma kurallarına uyun ve taraftarları kışkırtacak hiçbir davranış göstermeyin.
5. Adil bir yarışma yapmak için görevliler, antrenörler veya direktörler ve diğer katılımcılarla işbirliği yapın.
6. Diğer takım kötü davranış sergilerse, sözlü veya fiziksel olarak misilleme yapmayın.
7. Özel Olimpiyatları temsil etmenin sorumluluğunu ve imtiyazını ciddiye alın.
8. En iyisini yaptığınız gibi kazanmayı tanımlayın.
9. Antrenörünüz tarafından belirlenen yüksek standartlarda sporculuğu yaşayın.
10. "Kazanmama izin verin, ama kazanamazsam, teşebbüste cesur olmamı sağlayın."

Antrenör İpuçları

- Tüm olaylardan sonra rakiplerini tebrik etmek, kazanmak veya kaybetmek gibi jimnastik kurallarını tartışın; her zaman öfke ve davranış kontrolü
- Sırasını beklemeyi öğret
- Selamlayan hakimleri öğretin.
- Her buluşma veya uygulamadan sonra sportmenlik ödülleri veya takdir kazanın.
- Sporcu olduklarını gösterdikleri zaman jimnastikçilere daima değer verin.

Hatırlamak

- ◆ Sporculuk, sizin ve jimnastikçilerinizin spor salonuna girip çıkma şeklini gösteren bir tutumdur.
- ◆ Rekabet konusunda olumlu olun
- ◆ Rakiplerine ve kendine saygı duy
- ◆ Kızgın veya kızgın olsanız bile daima kontrol altında kalın
- ◆ Ne olursa olsun, tüm ödülleri gurur duy.





Jimnastik Sözlüğü

Terim	Tanım
Hava	Elsiz yapılan bir beceri (örneğin elsiz yapılan bir çember hareketi bir yandan anten)
Çeviklik	Hızla yön veya vücut pozisyonunu değiştirme ve kontrol ve dengeyi yeniden kazanma yeteneği.
Her Yerde	Bir seviyedeki tüm etkinliklerde rekabet etmek. (kadınlar - 4 etkinlik, erkekler - 6 etkinlik)
Genlik	Vücudun uzatılması ve gerilmesi; ulaşılan yükseklik.
Artistik Jimnastik	Erkekler için jimnastik sporu (kat antrenmanı, Kulplu beygir, yüzükler, tonoz, paralel barlar, yatay bar) ve kadınlar (kubbe, düzensiz çubuklar, denge aleti, kat antrenmanı)
Denge Aleti	Kadınlar için bir ekipman parçası. 4 "genişliğinde, 16" uzunluğunda ve seviyesine bağlı olarak yükseklik değişebilir. ŞEKİL yüksek yükseklik için standardı belirler. Kiriş üzerindeki rutinler sürekli ve iyi bir ritim ile hareket etmelidir.
Bloke Etme	Ayakları veya elleri yere veya gövdenin önündeki nesneye yerleştirerek momentumu (genellikle yataydan düşey) aktarma.
Kardiyovasküler	Fonksiyon ve kalp ile kan damarları boyunca kan akışı ile ilgilidir.
Zorunlu Rutin	Kural defterinde bulunabilen ve herkes için aynı olan bir etkinlik için belirli bir rutin.
Sökmek	Bir rutinde son hareket; ekipmandan inmek ya da bir zemin egzersiz rutinde son yuvarlanan geçişi için kullanılan beceri.
İnfaz	Beceri nasıl gerçekleştirilir?
Flaşör	Her rutinden sonra skoru çok sayıda gösteren veya "yanıp sönen" bir kişi değerlendirilir.
Esneklik	Vücudun çeşitli eklemlerinde hareket aralığı: örneğin, omuz, dirsek, kalça, sırt.
Zemin Deseni	Bir jimnastikçinin rutin sırasında egzersiz yaptığı düz çizgiler veya kavisli tasarımları.
Yatay Çubuk (Yüksek Bar)	Bir yüksek çubuktan oluşan bir ekipman parçası - bkz. Erkek jimnastikçiler sürekli hareket ederken yön değiştirerek çubuğun içinde ve altında hareket eder.
Ters	Baş aşağı, bacaklar yukarı doğru uzatılmış (örn. Amuda)
Hakem	Rekabet için rutinleri değerlendiren kişi veya kişiler. Skorları 0 ile 20 arasında değişebilir.
Binmek	Beceri, ekipmana binmek ya da rutini başlatmak için kullanılır.
İsteğe bağlı Rutin	Belirli bir jimnastikçi için özel olarak yapılmış herhangi bir etkinlik için yapılan bireysel bir rutin. Kurallara uyulmalı, ancak jimnastikçinin yeteneklerini vurgulamak için rutinler oluşturulur.



Terim	Tanım
Paralel Çubuklar	2 paralel bara sahip olan erkek yarışması için bir ekipman. (Özellikler için Şekile bakınız). Salıncaklar ve diğer hareketler çubukların üzerinde ve altında hareket eder.
Kulplu Beygir	Erkek Jimnastikçinde kullanılan bir ekipman. (bkz. ŞEKİL ŞEKİLLERİ) Erkekler büyük bir üst vücut gücüne ihtiyaç duyarlar, çünkü sadece elleri atın üstünde olmalıdır, bacaklar atlar ve dönerken hızlı ve at üzerinde hareket eder.
Poz	Konum 2 saniye boyunca tutuldu.
Eğilimli	Yüz aşağı yalan
Ritmik Jimnastik	Küçük aletlerle dansı yapan kadınlar için jimnastik sporu (Hoop, top, kurdele ve ip)
Halkalar	Erkek jimnastiklerinde kullanılan bir ekipman. (Spesifikasyonlar için Şekille bakınız) 2 halka zeminin üzerinde asılı durumda. Rutinlerdeki halkalar sallanmamalı veya sallanmamalı, gövde sarkmamalı veya bükülmemeli ve kollar sallanmamalı veya sallanmamalıdır.
Koşucu	Yazılı puanı hakemden alan ve bir yarışmada not çizelgesine getiren kişi.
Salto	Takla; yatay eksen etrafında 360 derece dönme ile hava beceri.
Golcü	Yarışmalarda puan tablolarına puanları kaydeden bir kişi. Skorcular ayrıca zorunlu ve isteğe bağlı puanları ve gerektiğinde tüm puanların etrafını da toplarlar (GMS bilgisayar programı bunu sizin için yapmanın yanı sıra bölmeyi de yapar).
Uzman	Bir veya daha fazla etkinlikte yarışan ancak sunulan etkinliklerin hepsinde yarışamayan bir jimnastikçi.
Gözcü	Jimnastikçiye yeni bir beceri ile yardımcı olan ve güvenli bir iniş sağlayan eğitimli antrenör.
Yatay	Yüz kadar yalan
Kronometre	Kronometre kullanan zamanlar ya bir olaya ya da rutinin tüm uzunluğuna düşüyor. Özel Olimpiyatlarda zorunlu rutinler zamanlanmamış.
Düzensiz Paralel Çubuklar	Kadın jimnastiklerinde kullanılan bir ekipman. (teknik özelliklere bakınız) Şekil Kadınlar, çubukların üzerinde, altında ve çevresinde hareket etmeli ve sallanırken yön değiştirmelidir.
Saklama Masası	Erkek ve kadın jimnastiklerinde kullanılan ekipmanın bir parçası (bkz. ŞEKİL Teknik Özellikler) Özel Olimpiyatlarda, masa A, B veya I seviyelerinde kullanılmaz. Seviye II'de jimnastikçiler masanın üzerinde durur ve atlar. III. Ve IV. Seviyelerde, jimnastikçiler, masaya ve araziye basmadan geçmek için güç ve hız kullanırken sadece masaya dokunur.
Yönetim Kurulu	Ekipmanı monte etmek için kullanılan bir ekipman parçası. (şartnameler için şekle bakınız) Erkekler ve kadınlar, bloklarını eklemek, yükseklik ve potansiyel dönüş kazanmak için kullanırlar.