

ARTİSTİK CİMNASTİK

Yer Hareketleri Öğretim Yöntemleri

Yazarlar

Dr. Ömer ÖZER

Dr. Recep SOSLU

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7106-64-1

Kitap Adı

Artistik Cimnastik
Yer Hareketleri Öğretim Yöntemleri

Editör

Ali Ahmet DOĞAN

Yazarlar

Ömer ÖZER
Recep SOSLU

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Özyurt Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.462

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Teşekkür.....	vii
Giriş.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

Cimnastik Branşları	3
1.1. Ritmik Cimnastik	3
1.2. Trambolin Cimnastik.....	3
1.3. Herkes İçin (Genel) Cimnastik.....	4
1.4. Aerobik Cimnastik	4
1.5. Akrobatik Cimnastik.....	4
1.6. Artistik Cimnastik.....	5
1.7. Parkur.....	5
1.8. İyi Bir Cimnastik Antrenörünün Nitelikleri.....	5
1.9. İyi Bir Cimnastik Sporcusunun Nitelikleri	7
1.10. Cimnastikte Yardım ve Emniyet.....	9
Yardım	9
Yardım Şeklinin Ayarlanması.....	9
Yardım Konusunda Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar	10
Emniyet	10

İKİNCİ BÖLÜM

Cimnastik Yürüyüşleri	13
2.1. Bacaklar Kapalı Çift Ayak Sıçrama.....	13
2.2. Bacaklar Aç Kapa Yürüyüşü.....	14
2.3. Küçükayı Sıçrayışı.....	14
2.4. Büyükayı Sıçraması	15
2.5. Bilekler Geriye Dönük Karınca Yürüyüşü.....	15
2.6. Bilekler Öne Dönük Karınca Yürüyüşü.....	16
2.7. Çift El Çift Ayak Kapalı Bacak Sıçrama	16
2.8. Dizleri Bükerek Geriye Tırtıl.....	17
2.9. Geriye Düz Bacak Tırtıl Yürüyüşü	17
2.10. Düz Cephe Yürüyüşü	18
2.11. Ayı Yürüyüşü.....	18
2.12. Tavşan Sıçraması.....	19
2.13. Çift El Açık Bacak Sıçrama.....	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Öne Takla.....	21
Hareketin Teknik Özellikleri.....	22
Genel Hatalar	22
3.1. Öne Takla Basamaklama Çalışmaları	23

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Geriye Taklalar	35
Hareketin Teknik Özellikleri.....	36
Genel Hatalar	36
4.1. Geriye Takla Basamaklamaları	36

BEŞİNCİ BÖLÜM

Amut	45
Hareketin Teknik Özellikleri.....	45
Genel Hatalar	46
5.1. Amut Takla Basamaklamaları	47

ALTINCI BÖLÜM

Çember	59
Hareketin Teknik Özellikleri.....	59
Genel Hatalar	60
6.1. Çember Basamaklamaları	60

YEDİNCİ BÖLÜM

Kartvil.....	69
Hareketin Teknik Özellikleri.....	69
Genel Hatalar	70
7.1. Kartvil Basamaklamaları:	70

SEKİZİNCİ BÖLÜM

Überslak.....	77
Hareketin Teknik Özellikleri.....	77
Genel Hatalar	78
8.1. Überslak Basamaklama Çalışmaları	78

DOKUZUNCU BÖLÜM

Flick Flack.....	91
Hareketin Teknik Özellikleri.....	91
Genel Hatalar	92
9.1. Flik Flak Basamaklama Çalışmaları:	92

ONUNCU BÖLÜM

Öne Salto	105
Hareketin Teknik Özellikleri.....	105
Genel Hatalar	106
10.1. Öne Salto Basamaklama Çalışmaları:	107

ONBİRİNCİ BÖLÜM

Geriye Salto	117
Hareketin Teknik Özellikleri.....	117
Genel Hatalar	118
11.1. Öne Salto Basamaklama Çalışmaları	119

ONİKİNCİ BÖLÜM

Burgular.....	127
Hareketin Teknik Özellikleri.....	127
Genel Hatalar	128
12.1. Burgu Basamaklama Çalışmaları	129
Kaynaklar	137

TEŞEKKÜR

Eserimizin görsel çekimleri aşamasında siz değerli okuyucularımıza teknik becerilerin ulaşmasında her türlü desteğini esirgemeyen Kıdemli Cimnastik Antrenörü Cihan GÜÇ hocamıza ve sporcularına, Metehan Ekincioğlu ve Ayşe Nur EKİN'e, Profesyonel ekibi ile görsel çekimlerimizi gerçekleştiren Mehmet GEÇİT ve ekibine sonsuz teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Ahmadabadi, F., Avandi, S. M., & Aminian-Far, A. (2015). Acute versus Chronic dynamic warm-up on balance and balance the vault performance in skilled gymnast. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 4(2), 20–33.
- Akdoğan, H. E. (2008). *Artistik Cimnastikçilerde Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Altay, F., & Doğan, F. (1996). *Sportif Ritmik Cimnastik*. Ünal Ofset, Ankara.
- Alpkaya, U. (2013). The effects of basic gymnastics training integrated with physical education courses on selected motor performance variables. *Educational Research and Reviews*, 8(7), 317.
- Arpınar, P., Nalçakan, G. R., Akhisaroglu, M., Kutlay, E., Koşay, C., & Bediz, C. Ş. (2003). Ritmik cimnastik sıçrama yükseklikleri, izokinetik kuvvet ve emg profillerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 104-113
- Asiltürk, Z. (2019). *Aerobik Cimnastik Eğitiminin Kalp Hızı Değişkenliğine Ve Kalp Ritim Senkronizasyonuna Etkisi*. T.C. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- Asseman, F., Caron, O., & Crémieux, J. (2004). Is there a transfer of postural ability from specific to unspecific postures in elite gymnasts? *Neuroscience Letters*, 358(2), 83–86.
- Atılğan, O. E. (2013). Effects Of Trampoline Training On Jump, Leg Strength, Static And Dynamic Balance Of Boys. *Science of Gymnastics Journal*, 5(2).
- Atılğan, O. E., Akin, M., Alpkaya, U., & Pınar, S. (2012). Investigating of relationship between balance parameters and balance-lost of elite gymnastics on balance beam. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 1260–1271.
- Atılğan, O. E., & Pınar, S. (2005). Ritm Eğitiminin Kompleks Cimnastik Beceri Öğrenimi Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 11–24.
- Aykroyd, P. (1984). *Cimnastik*. (çeviri: S. Mengütay), 1. Baskı., Adam Yayıncılık.
- Ballı, Ö. M., & Gürsoy, F. (2012). Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testinin Beş-Altı yaş Grubu Türk Çocuklar İçin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 104–118.
- Ballı Ö.M. (2009). “Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testinin Geçerlik, Güvenirlik Çalışması ve Beş-Altı Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Jimnastik Eğitim Programının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi” Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi) Anabilim Dalı Doktora Tezi. Ankara
- Başturk, D., Çatalkaya, Z., Seyhan, M. E., Açıkalin, Y., Hondoroğlu, K., & Karataş, H. (2019). Cimnastikte Sürat Çeviklik ve Denge İlişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 133-140
- Baysaloğlu, O. (1994). *Ortaokullarda cimnastik eğitimi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü)
- Belkhiria-Turki, L., Chaouachi, A., Turki, O., Hammami, R., Chtara, M., Amri, M., ... & Behm, D. G. (2014). Greater volumes of static and dynamic stretching within a warm-up do not impair star excursion balance performance. *J Sports MedPhys-Fitness*, 54(3), 279–288.
- Berisha, M., & Çilli, M. (2016). 15-16 Yaş Çocuklarda Temel Cimnastik Derslerinde Kazanılan Farklı Kuvvet Türlerinin Cimnastik Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 37-45
- Boys, O. (2018). 6-7 Yaş Gurubu Erkek Çocuklarda 12 Haftalık Temel Cimnastik Eğitiminin Fiziksel Uygunluklarına Etkisi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 5 (3)
- Bulca, Y. (2000). Ritmik Cimnastikte Esnekliğin Geliştirilmesi. *Cimnastik Federasyonu Dergisi*, 1, 13-14.
- Cesur, N. (2019). *14-15 yaşarası kadın artistik ve aerobik cimnastikçilerin mental rotasyon dinamik denge parmak vuru ve reaksiyon zamanlarının incelenmesi* (Master's thesis, Uludağ Üniversitesi). Bursa
- Cihaner, S. (1998). *Cimnastik*. Türk Spor Vakfı Yayınları, 12
- Çakmakçı, E., Tatlici, A., & Yirmibeş, B. (2018). Comparison Of Some Performance Parameters Of Physically Active Mentally Retarded And Inactive Mentally Retarded Individuals. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(12), 49-57.
- Çoknaz, H., Veli, G., & Türkdoğan, Ş. (2010). Artistik Cimnastikçilerde Farklı Isınma Sürelerinin Akustik ve Optik Reaksiyon Sürelerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2).
- Çoknaz, H., Yıldırım, N. Ü., & Özengin, N. (2008). Artistik Cimnastikçilerde Farklı Germe Sürelerinin Performansa Etkisi. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 151–157.
- Daly, R. M., Bass, S. L., & Finch, C. F. (2001). Balancing the risk of injury to gymnasts: how effective are the countermeasures?. *British Journal of Sports Medicine*, 35(1), 8-19.
- Dallas, G., & Kirialanis, P. (2013). The Effect Of Two Different Conditions Of Whole-Body Vibration On Flexibility And Jumping Performance On Artistic Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5(2).
- Delać, S., Babin, J., & Katić, R. (2007). Effects of biomotor structures on performance of competitive gymnastics elements in elementary school female sixth-graders. *Collegium antropologicum*, 31(4), 979-985.
- DiCagno, A., Baldari, C., Battaglia, C., Gallotta, M. C., Videira, M., Piazza, M., & Guidetti, L. (2010). Preexercisestatic stretching effect on leaping performance in elite rhythmic gymnasts. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(8), 1995–2000.
- Doğan, A. A. (2004). *Artistik Cimnastik Yer Minderinde Temel Teknik Hareketlerin Öğretimi*. Derya kitabevi, Ankara.

- Doğan, A.A. (2004). *Esneklik Çalışmalarının Bilimsel Temelleri*. Derya kitabevi, Ankara.
- Doğan, A. A. (1991). Esnekliğin geliştirilmesinde kullanılan farklı esnetme tekniklerinin etkinliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:2, Sayı:4,
- Doğan, F., & Altay, F. (1996). *Sportif Ritmik Cimnastik*. Ünal Ofset. Ankara.
- Doğan, F. (1986). *Ritmik Cimnastik*. Seldem Ofset. Ankara
- Donti, O., Tsolakis, C., & Bogdanis, G. C. (2014). Effects of baseline levels of flexibility and vertical jumpability on performance following different volumes of static stretching and potentiating exercises in elite gymnasts. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(1), 105.
- Durukan, H., Koyuncuoğlu, K., & Şentürk, U. (2016). Okul Öncesi Çocuklarda Temel Cimnastik Programının Motor Gelişim Açısından İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 131-140.
- Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, A. S., & Yazıcıoğlu, K. (2007). Farklı branşlardaki sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 115-122.
- Ercenk, K.(1978).”*Temel Beden Eğitimi ve Ortaöğretimde Cimnastiğin Kullanımı*”, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara
- Federation Internationale De Gymnastique [International Gymnastics Federation](2005). Code de Pointage—Gymnastique Artistique Masculine [Code of Point—Male Artistic Gymnastics]. Moutier, Switzerland Fig.
- F.I.G. (1993). *Erkekler Değerlendirme Kuralları* , (Çev. Metin Sayın), Ankara
- Guidetti, L., DiCagno, A., Gallotta, M. C., Battaglia, C., Piazza, M., & Baldari, C. (2009). Precompetition warm-up in elite and-subeliterhythmic gymnastics. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(6), 1877-1882.
- Gajdoz, A.(1983). *Preparation et Antraiement de la Gymnastique Sportive*. Paris,
- Humbaracı, F. (1998). Modern cimnastiğe başlangıç çalışmaları. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 8(20-22), 51-54.
- Humbaracı, F. (1996). Ritmik cimnastik. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 6(17-18), 15-18.
- Karataş, M. (2017). 6-7 Yaş Gurubu Erkek Çocuklarda 12 Haftalık Temel Cimnastik Eğitiminin Fiziksel Uygunlukları Üzerine Etkisi. T.C. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ
- Kayacan, Y., Erim, V., & Makaracı, O. S. Y. (2015). A Systematic Evaluation of the Game Profile and Performance Data of Turkish Table Tennis Leagues. *Journal of Physical Education*, 2(2), 165-173.
- Kayacan, Y., & Makaracı, Y. (2017). Bilgisayar Tabanlı Symmetrigrat Yöntemi İle Hentbolcuların Postural Analizi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 27-33.
- Kesilmiş, İ. (2012). 4-6 Yaş Çocuklarda Cimnastik Antrenmanının Büyüme ve Biyomotor Yetiler Üzerine Etkisi (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD), Mersin.
- Kirişçi, İ., & Alpaya, U.(2019). Yarışmacı Trampolin Sporcularında Yaralanma Durumlarının Belirlenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 4(2), 59-65
- Koz, M. T. D., & Kankal, M. B. Y.(2008). 9-12 yaş grubu aerobik cimnastik ve ritmik cimnastik sporcularının fiziksel, fizyolojik ve performans özelliklerinin karşılaştırılması (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).
- Konter, A. K. (1998). *Sportif ritmik cimnastik*. İnkilap
- Kuzucuoğlu, T. (1996). *Elit cimnastik sporcularının fizyolojik parametrelerinin kuvvet parametreleri ile mukayesesi* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi). Malatya.
- Major, J. J. (1996). *Strength training fundamentals in gymnastics conditioning*. Technique, 16(8), 1-15
- Mengütay, S. (1991). Bir yarışma sporu olarak cimnastik kavramı. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 2(5), 9
- Mengütay, S. (1998). *Artistik Cimnastik Temel Hareketlerin Öğretim Yöntemleri ve Yardım Şekilleri*. Marmara Üniversitesi.
- Mengütay, S.(1988).”*Artistik Cimnastiğin Temel Eğitim Devresinde Motorik Özelliklerin Geliştirilmesi*”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi , İstanbul
- Mengütay, Sami.(1989). “*Artistik Cimnastikte Temel Teknik Hareketlerin Öğretim Yöntemleri*” ,Tekel ambalaj işletmesi, İstanbul
- Mengütay, S.(1998) “*Artistik Cimnastikte Temel Teknik Hareketlerin Öğretim Yöntemleri ve Yardım Şekilleri*”,Tubitay Ltd. Şirketi. Ankara.
- Nalçakan, G. R., & Seyidoğlu, D. (2015). Ulusal Bayan Ritmik Cimnastikcilerin Beslenme Durumunun ve Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 1-10
- Özer, K.(1989) «*Artistik Cimnastik Antrenman Temelleri*», Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitimi Dairesi, Ankara.
- Özer, K.(1983). «*Aletli Cimnastik Temel Öğretim Yöntemleri* », İde Ajans Ltd. Şti, İstanbul.
- Özer, K. M. (1983). *Aletli cimnastik: kuvvet, esneklik, dayanıklılık, taktik, antrenman*. İdea Ajans. İstanbul
- Özer, K., Tavacıoğlu, L., & Pınar, S. (1992). Elit Genç Bayan Cimnastikcilerin Antropometrik Özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 28-35
- Özer, Ö.,& Soslu, R. (2019). Comparison of the Static Balance, Strength and Flexibility Characteristics of the University Students Who Taken Artistic Gymnastic Lesson. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 229-233
- Özer, Ö.,& Soslu, R. (2019). The Effects of Specific Stretching Exercises on Flexibility and Balance Parameters in Gymnastics. *Journal of Education and Learning*, 8(5)
- Özer, Ö., & Kılınç, F. (2012) Elite athletes in individual and team strength, speed and flexibility to compare their performance. *International J Human Sciences*, 9(1), 360-371
- Özengin, N., Yıldırım, N. Ü., Baltacı, G., & Masiulis, N. (2011). Acute effects of different stretching durations on vertical jump-performance in rhythmic gymnasts. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(82).

- Pınar, S. (1991). Üst seviyedeki Türk cimnastikçilerinde seri sonrası laktik asit miktarının ölçülmesi ve diğer parametrelerle (seri süresi, yorgunluğu, puanı) karşılaştırılması. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 2(5), 16-19
- Sands, B., Caine, D. J., & Borms, J. (2003). Scientific aspects of women's gymnastics. *Karger Medical and Scientific Publishers*. (Vol. 45).
- Savucu, Y., Karataş, M., Eskiyecek, C. G., Yücel, A. S., & Karadağ, M. (2018). 6-7 Yaş Gurubu Erkek Çocuklarda 12 Haftalık Temel Cimnastik Eğitiminin Fiziksel Uygunluklarına Etkisi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 5(3).<https://doi.org/10.33907/turkjes.451340>
- Siatras, T. (2014). Synergist And Antagonist Muscles Static Stretching Acute Effect During A V-Sit Position On Parallel Bars. *Science Of Gymnastics Journal*, 6(3), 49.
- Siatras, T., Papadopoulos, G., Mameletzi, D., Gerodimos, V., & Kellis, S. (2003). Static and dynamic acute stretching effect on gymnasts' speed in vaulting. *Pediatric Exercise Science*, 15(4), 383-391.
- Suveren, S., Suveren S., (2002). *Artistik Cimnastik Öğretim Metotları Bayanlar-Erkekler*. Nobel yayın ve dağıtım. Ankara.
- Suveren, S. (1998). Sözel Eğitim Ve Video Kamera İle Eğitimin Cimnastiğe Yeni Başlayan Erkek Çocukların Motor Gelişimlerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 17-26
- Şentürk, T., & Sezen, M. (1999). Artistik cimnastikte yunus takla hareketinin öne salto öğretimine transferinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 23-30
- Şengül, E. (1999). *Serbest cimnastik: beden eğitimi öğretmenleri, spor kulüpleri beden eğitimi ve spor bölümleri, spor yüksekokulları için*. Bağırhan Yayınevi. Ankara.
- Şengül, E. (1976) «Okullarda Aletli Cimnastik», İlk-San Matbaası, Ankara.
- Şengül, E. (1984) «Serbest Cimnastik», Kadioğlu Matbaası, Ankara.
- Tamer, K. (1990) "Gymnastics Floor Exercise For Men and Women", Akademi Matbaası, Ankara.
- Tatlıcı, A., & Cakmakçı, O. (2019). The effects of acute dietary nitrate supplementation on anaerobic power of elite boxers. *Medicina Dello Sport*, 72(2), 225-233.
- Türkeri, C. (2002). Sportif aerobik Cimnastik Sporcularında Antropometrik Ölçümler Ve Esneklik Arasındaki İlişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Adana*.
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Vaeyens, R., Pion, J., Lefevre, J., Philippaerts, R., & Lenoir, M. (2011). Factors discriminating gymnasts by competitive level. *International journal of sports medicine*, 32(08), 591-597
- Yazıcı, D. D. A. G. (2017). *Cimnastik branşında amuda kalkma hareketinin üç boyutlu biyomekanik analizi ve modellenmesi* (Doctoral dissertation). Atatürk Üniversitesi.