

HALTER



Sevgili Öğrenciler halter denilince aklımıza gelen isimler NAİM SÜLEYMANOĞLU ve HALİL MUTLU'dur.

Halter, iki tarafında ağırlıklar olan bir demir çubuğun (bar) koparma ve silkme hareketleri ile havaya kaldırılıp başının üstünde dirseklerini kırmadan tutarak yapılan bir spor dalıdır.

Halter sporu müsabakaları koparma ve silkme olarak iki hareketten oluşur. Koparma'da sporcu halteri tek seferde kaldırır, hakem işaretine kadar başının üstünde dirseklerini kırmadan tutar. Silkme'de ise omuzları üzerinde ağırlığı kısa süre tartar ve daha sonra yukarı kaldırır. Halter de tekniğin yanı sıra özellikle hız, güç, koordinasyon ve hareketlilik başarıyı getirir. Olimpik halter bir kenar spor dalı olarak sınıflandırılabilirse bile, kısa mesafe koşucuları ve gülle atıcıları gibi birçok yüksek performans sporcusu, hızlı güç yönleri sebebiyle antrenman programlarında buradaki egzersiz hareketlerini kullanmaktadırlar.