

## CİMNASTİK



Cimnastik vücudu, fiziksel yapısını düzeltme ve geliştirme amacıyla düzenli hareket ettirme sanatı Vücudu çevikleştirmek ve güçlendirmek için yapılan alıştırmaların tümü, idman, kültür fizik Erkeklerde yer aleti, paralel, barfiks, halka,atlama masası ve kulplu beygir; kadınlarda yer aleti ,asimetrik paralel,denge aleti ve atlama masası aletlerini içeren yarışma disiplini İyileştirme ve öğrenme amaçları güden tıbbi cimnastik ve eğitim cimnastiğiye sanat olmaktan çıkıp bilim sayılmaktadır.

Vücudunuzun yeterince esnek olduğunu düşünüyorsanız siz de cimnastik yapmak için uygun bir vücuda sahipsiniz demektir. Cimnastik kasların esnemesi ve normal vücut hareketlerinin yapamayacağı hareketleri yapma kabiliyetidir. Aynı zamanda pilatesin atası olabilecek bir spor dalıdır.

İnsanın fizik ve moral yetilerini eğitmek fiziksel ve ruhsal verimini arttırmak amacıyla beden çalışmalarından yararlanan "fiziksel eğitim" **cimnastik**ten ayrı bir daldır.

İyileştirme ve öğrenme amaçları güden tıbbi **cimnastik** ve eğitim **cimnastiği**ye sanat olmaktan çıkıp bilim sayılmaktadır

İnsanın fizik ve moral yetilerini eğitmek fiziksel ve ruhsal verimini arttırmak amacıyla beden çalışmalarından yararlanan "fiziksel eğitim" **cimnastik**ten ayrı bir daldır.

### Cimnastik Branşları

#### Artistik Cimnastik

**Artistik Cimnastiğin** ülkemizdeki eski adı **Aletli Cimnastik**dir, Sanatsal ya da **sanat Cimnastiği** anlamına gelir. Erkekler 6 alette yarışır. Bunlar– Yer, kulplu beygir, halka, atlama masası, paralel ve barfiks. Bayanlar 4 alette yarışır. - Atlama masası, denge, yer ve asimetrik paralel.

#### Ritmik Cimnastik

**Ritmik Cimnastik** İsveç kökenli bir spordur. **Ritmik Cimnastik** Oyunculuk bale müzik ve pandomin ile birlikte yapılır. **Ritmik Cimnastik** sadece bayanların yaptığı bir branştır. 1983'te Olimpiyatlara dahil edilen **Ritmik Cimnastiğin** kendine öz kuralları ve puanlama sistemi vardır Türkiye'de 1982 yılında başlayan **Ritmik cimnastik** bir yarışma dalı olarak yenidir. Yalnız bayanların yarıştığı branştır **Artistik Cimnastikte** aletler sabit olmasına karşın **ritmik Cimnastikte** taşınabilir aletler kullanılmaktadır. Bunlar; çember, top, kurdele, ip, lobuttur. Her yıl bunların bir tanesinin kullanımı iptal edilir

#### Aerobik Cimnastik

**Aerobik Cimnastik** esneklik ve estetik ile güç ve hızın bir araya geldiği müzik eşliğinde yapılan bir spor dalıdır. **Aerobik Cimnastiğin** temelinde aerobik adımlarının bulunmasından dolayı **Aerobik Cimnastik** olarak adlandırılmıştır. **Aerobik Cimnastik** tek erkek, tek bayan, çiftler, triolar ve gruplar kategorileri mevcuttur.

#### Trampolin Cimnastik

**Trampolin;** bir seri duraksamaksızın ya da ara düz sıçramasız ayaktan ayağa, ayaktan sırtta yüz üstüne ya da oturur pozisyonda ritmik ve yüksek sıçrama ile **trampolin** üzerinde yapılan hareketlerdir. **Trampolin cimnastikte** bireysel, çiftler ve senkronize olmak üzere farklı disiplinlerde yarışmaları vardır.

## **Akrobatik Cimnastik**

**Akrobatik Cimnastik**; hem erkeklerde hem de kadınlar için yarışmaları bulunan bir disiplindir. Akrobasi hareketlerini bir araya getirerek müzik eşliğinde yapılan bir spor dalıdır.

## **Genel Cimnastik**

**Genel cimnastik**, şu anda gösteri amaçlı yapılmakta olan bu branşta her ülke kendi yarışma kurallarını belirlemektedir. **Genel Cimnastik**, müzik eşliğinde serbest spor giysileri ve taşınabilir her tür aracın kullanılacağı içerisinde dans, çeşitli Cimnastik hareketleri olan hatta belli bir temayı işleyen ve estetik görünüme ağır basan bir grup **cimnastiğidir**.

**Genel cimnastikte** gruplar yalnız bay yalnız bayan olabileceği gibi karma da olabilir. Her alette serbest ve zorunlu hareketler vardır. Zorunlu hareketler önceden belirlenmiş hareketlerdir. Serbest hareketler **Cimnastikçilerin** kendilerinin düzenledikleri hareketlerdir ve yarışmacıların en başarılı yönlerini gösterebilmek amacını taşırlar.