

# JİMNASTİK (ÇÖZÜMLÜ CEVAPLAR)

## 1. BÖLÜM - GENEL JİMNASTİK

1- Düzen alıştırmalarının yararları şunlardır:

- Düzenli yürüyüş ve koşular vasıtasıyla derse uyum sağlanır.
- Komutlar vasıtasıyla öğretmen, derste oluşturduğu grupları disiplinli bir şekilde yönetir.
- Dizilişler ve sıralanmalar dersin akıcı bir şekilde işlenmesine zemin sağlar.
- İştirak edilen resmî bayramlarda öğretmene kolaylık sağlar.
- Komutların herkes tarafından aynı şekilde algılanması, dersin işlenişi esnasında zamandan tasarruf sağlar.

A seçeneğinde verilen ifade yanlış bir ifadedir. Düzen alıştırmaları hiçbir zaman ısınma aşamasının yerini tutmaz.

### Cevap A

2- Komut, öğretmenin ders esnasında öğrencilerine hareketi başarı ile yaptırabilmesi için alıştırmaları açık ve kısa olarak ifade ettiği ve yüksek sesle hitap ettiği emirdir. Bildirim komutu, öğrencilerin uygulayacağı hareketin hazırlık aşamasını oluşturan ve ne olduğunu bildiren komut türüdür. "Sola dön!" komutunda "sola" kelimesi bildirim komutuna örnek oluşturur. Yaptırım komutu, öğrencilerin hareket için uygulamaya geçmesini ifade eder. Emir niteliğinde olan bu komut ile birlikte hareket tamamlanır. "Sola dön!" komutunda "dön" kelimesi yaptırım komutuna örnek oluşturur. Öğretmen, bildirim ve yaptırım komutu arasında kısa bir süre beklemelidir. Ancak bazı komutlarda bildirim ve yaptırım komutu birleştirilmiştir. "Hizaya gel!" komutu, bu komut türüne örnek oluşturur. Birleştirilen komutlarda, komutun ikinci kelimesi uzatılarak verilmelidir. Öğretmenin verdiği bazı komutlar ise yalnızca yaptırım komutundan meydana gelebilir. "Rahat!" komutu, bu komut türüne örnek oluşturur.

### Cevap D

3- Yaptırım komutu, öğrencilerin hareket için uygulamaya geçmesini ifade eder. Emir niteliğinde olan bu komut ile birlikte hareket tamamlanmış olur. Öğretmenin verdiği bazı komutlar, yalnızca yaptırım komutundan meydana gelebilir. "Rahat!" komutu, bu komut türüne örnek oluşturur.

### Cevap C

4- Bildirim komutu; beden eğitimi dersinde, öğrencilerin uygulayacağı hareketin hazırlık evresini oluşturan ve uygulayacağı hareketin ne olduğunu bildiren komut türüdür. "Sola dön!" komutundaki "sola" kelimesi bildirim komutuna örnek oluşturur. Öğretmen, bildirim komutunu verdiğinde, öğrenciler pozisyona bakmaksızın esas duruşa geçmelidir.

### Cevap B

5- Hazır ol duruşunda (esas duruş); sol ayak, sağ ayağın yanına sert bir şekilde çekilir. Ayak topukları bitişik ve aynı hizadadır. Erkeklerde ayak burunları birbirlerinden bir ayak boyu açık, kız öğrencilerde ise ayak uçları bitişiktir. Beden ağırlığı her iki ayağın taban ve ökçelerine eşit biçimde bölünür. Dizler hafif bir şekilde gerilir, gövde dik pozisyonda tutulur, göğüs hafif bir biçimde kabartılır, karın kısmı içeri çekilir, omuzlar eşit yükseklikte tutulur ve yukarı kaldırılmadan hafifçe geriye alınır. Kollar aşağıya doğru sarkıtılır. Parmaklar birleşik ve gerili, orta parmak pantolon dikişi üzerine gelecek biçimde bacağa temas eder hâlde tutulur.

### Cevap A

6- Beden eğitimi dersinde ders başlangıcında genel konuşmalar ve düzeltmeler yapılırken öğrenciler rahat duruşta bekletilir. Sol ayak, omuz genişliğinde açılır ve sol hizaya doğru sert şekilde yerini alır. Bedenin ağırlığı her iki bacak üzerine aktarılır. Kollar arkaya alınır ve eller bel çukuruna gelecek biçimde durur. Sol el alta ve sağ elin bileğinden kavrar. Sağ el hafif yumruk şeklindedir. Rahat duruşta ilk etapta beden ağırlığı sağ ayak üzerine verilir. Uzun süreli beklemelerde sağ bacakta ağırlık sol bacak üzerine de verilebilir.

### Cevap D

7- Öğrencilerin yan yana bir doğru üzerinde sıralanmalarına geniş kolda sıralanma (safta sıralanma) denir. Geniş kolda sıralanmalarda beden eğitimi öğretmeni, aralık ile ilgili hiçbir komut vermemişse öğrenciler dirsek temas aralığını uygulamalıdır.

### Cevap E

8- Geniş kol sıralanmalarda azlı sıradan çoklu sıraya geçişlerde sağ baş esastır. Oluşturulmak istenen sıra sayısını tamamlamak için sağ baştaki öğrencinin solunda bulunan öğrenciler sırasıyla öne geçerek grubu tamamlarlar. Sağ baştaki birinci öğrenci yerinde kalır, yanında bulunan ikinci öğrenci sağ ayağıyla birinci öğrencinin önüne doğru bir adım alır, sol ayağını da sağ ayağının yanına getirir. Üçüncü sırada bulunan öğrenci yerinde kalır. Dördüncü öğrenci, ikinci öğrencinin hareketini aynen uygular. Sıralanma bu biçimde devam eder. Bu sıralanma isteğe bağlı olarak ikili, üçlü, dörtlü ve daha fazla şekilde çoğaltılabilir. Bu sıralanmada aralıkların eşitliğini sağlamak adına dirsek temas aralığı istenir. Azalmalarda ise ön sırada yer alan öğrenci arkasında bulunan öğrencinin sol tarafına sol ayak ile adım alıp sağ ayağını da yanına çekerek yerini alır.

#### **Cevap E**

9- Beden eğitimi derslerinde öğrencilerin bir hat üstünde arka arkaya sıralanmalarına derin kolda sıralanma (yürüyüş kolu) denir. Derin kol sıralanmalarda; dururken, yerinde sayarken ya da uygun adım yürürken sıra artırılıp azaltılabilir. Aralıkların eşitliği için kol boyu ölçüdür. Sıralanma kaç öğrenci ile oluşturulmuş ise o sayı ile anılır. Tekrar birerli kolda sıralanma istenirse öne geçen öğrenciler sol ayakları ile adım alarak önceki yerlerine geçerler.

#### **Cevap D**

10- İştirak edilen resmî bayramlarda seremoniyi kabul eden birey veya protokolün önünden geçilirken yapılan yürüyüş çeşidi tören adımı (merasim adımı) yürüyüştür. Bacaklar kalçadan gergin biçimde kaldırılır, ayak tabanları karşıdan görünmeyecek biçimde öne uzatılır ve ayak tabanı sert şekilde yere çarpılır. Protokolü selamlarken kafa sağa çevrilir ve kollar sallanmaz.

#### **Cevap B**

11- Serbest yürüyüş (adi adım), oluşturulan sıranın bozulmamasıyla koşuluyla uygulanan ve adım bağlantısının aranmadığı yürüyüş biçimidir. Serbest yürüyüşün komutu, "Adi adım marş!" şeklinde olur. Atılan adımın uzunluğu ve sürati zemine bağlıdır. Yürüyüş anında vücut erinç ve rahat bir görüntü verir.

#### **Cevap A**

12- Tempolu (uygun adım) koşu, beden eğitimi öğretmenin "Koşar adım marş!" komutuyla verdiği ve öğrencilerin verilen tempoya uyarak sol ayakla uyguladığı koşudur. Bu koşu esnasında öğrencilerin gövdeleri hafif öne eğik, kolları dirsekten büküldür. Ayak topukları yere basmaz. Bu koşular jimnastik koşularıdır, atletizmdeki koşular ile karıştırılmamalıdır. Temposuz (adi adım) koşular ise tempo vermeden ve adım birliği aranmadan serbest şekilde yapılan koşudur.

#### **Cevap C**

13- Köprü duruşunda dayanak noktaları ayaklar ve arkaya doğru uzanan ellerdir. Bacaklar açık halde, gövde arkaya bükülür. Köprü duruşu şu şekildedir:



#### **Cevap D**

14- Sırtüstü yatışta ellerin gövdeyi yanlardan kavradığı, bacakların gergin şekilde yukarı kaldırılarak dirseklere dayandırıldığı, beden ağırlığının omuzlara aktarıldığı, dayanak yüzeyinin omuzlar ve üst kol olduğu temel duruş şekli mum duruşudur. Mum duruşu şu şekildedir:



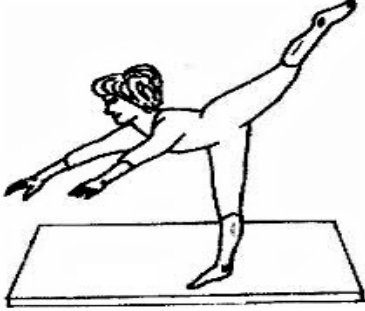
#### Cevap B

15- Çakı duruşu; uzun oturuşta ve bacaklar bükülü oturuşta, bacakların ve gövdenin gergin olarak 45 derece yukarıya kaldırılmasıdır. Bu duruşta kollar dirseklerden hafif bükülü, eller kalça yanında yere dayalı veya yanlardan omuz hizasında açıktır. Dayanak yüzeyi yalnızca kalçadır. Çakı duruşu şu şekildedir:



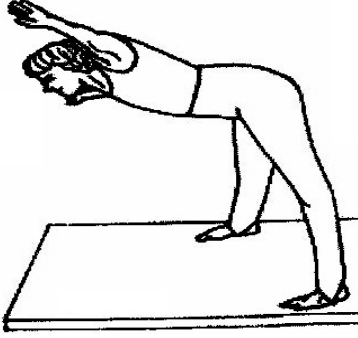
#### Cevap E

16- Beden ağırlığının tek bir bacak üzerinde olduğu; diğer bacağın arkaya doğru gergin bir şekilde yukarıya kaldırıldığı ve kolların omuz hizasında, yanlarda açık, gövdeyle beraber yere paralel olduğu duruş şekli planör duruşudur. Planör duruşu şu şekildedir:



#### Cevap A

17- Bacaklar açık ayakta duruşta bacakların biraz daha açılmasıyla, gövdenin belden öne doğru bükülerek yere paralel duruma ve kolların omuz hizasında açık, gergin, yere paralel hale getirilmesiyle oluşan duruş şekli kartal duruşudur. Kartal duruşu şu şekildedir:



### Cevap C

#### 18- Beden Eğitimi Dersinde Kullanılan Bazı Dizilişler

- **Dağınık Düzendeki Diziliş:** Beden eğitimi dersinde öğrencilerin ders alanında birbirlerine engel teşkil etmeyecek şekilde ve belirli bir sıra gözetmeden durdukları diziliş şeklidir.
- **“U” Dizilişi:** Beden eğitimi dersinde öğretmen ve öğrencilerin dar bir alanda birbirlerini en iyi biçimde görmelerine olanak sağlayan en yaygın diziliş şeklidir.
- **Geniş ve Derin Kolda Diziliş:** Beden eğitimi dersinde daha çok kalabalık gruplar olduğunda uygulanır.
- **Çember Dizilişi:** Beden eğitimi dersinde öğrencilerin tek veya çok sıralı bir biçimde eşit aralıklarla çemberde dizilmesine dayanır.
- **Kare ve Dikdörtgen Diziliş:** Beden eğitimi dersinde öğretmenlerin, dersin kapsamına göre nadir olarak kullandığı geometrik bir diziliş şeklidir.

### Cevap D

#### 19- Beden Eğitimi Dersinde Kullanılan Bazı Dizilişler

- **Dağınık Düzendeki Diziliş:** Beden eğitimi dersinde öğrencilerin ders alanında birbirlerine engel teşkil etmeyecek şekilde ve belirli bir sıra gözetmeden durdukları diziliş şeklidir.
- **“U” Dizilişi:** Beden eğitimi dersinde öğretmen ve öğrencilerin dar bir alanda birbirlerini en iyi biçimde görmelerine olanak sağlayan en yaygın diziliş şeklidir.
- **Geniş ve Derin Kolda Diziliş:** Beden eğitimi dersinde daha çok kalabalık gruplar olduğunda uygulanır.
- **Çember Dizilişi:** Beden eğitimi dersinde öğrencilerin tek veya çok sıralı bir biçimde eşit aralıklarla çemberde dizilmesine dayanır.
- **Kare ve Dikdörtgen Diziliş:** Beden eğitimi dersinde öğretmenlerin, dersin kapsamına göre nadir olarak kullandığı geometrik bir diziliş şeklidir.

### Cevap B

#### 20- Beden Eğitimi Dersinde Kullanılan Bazı Dizilişler

- **Dağınık Düzendeki Diziliş:** Beden eğitimi dersinde öğrencilerin ders alanında birbirlerine engel teşkil etmeyecek şekilde ve belirli bir sıra gözetmeden durdukları diziliş şeklidir.
- **“U” Dizilişi:** Beden eğitimi dersinde öğretmen ve öğrencilerin dar bir alanda birbirlerini en iyi biçimde görmelerine olanak sağlayan en yaygın diziliş şeklidir.
- **Geniş ve Derin Kolda Diziliş:** Beden eğitimi dersinde daha çok kalabalık gruplar olduğunda uygulanır.
- **Çember Dizilişi:** Beden eğitimi dersinde öğrencilerin tek veya çok sıralı bir biçimde eşit aralıklarla çemberde dizilmesine dayanır.
- **Kare ve Dikdörtgen Diziliş:** Beden eğitimi dersinde öğretmenlerin, dersin kapsamına göre nadir olarak kullandığı geometrik bir diziliş şeklidir.

### Cevap C

## 2. BÖLÜM - ARTİSTİK JİMNASTİK

1- Millî takımda değişik yıllarda görev alan sporculardan bazıları, uluslararası arenada jimnastik literatürüne kazandırdıkları ve kendi isimleriyle anılan hareketlerle dünya jimnastik tarihinde yer bulmuştur. Murat Canbaş, Suat Çelen, İbrahim Çolak ve Ferhat Arıcan sırasıyla "Canbaş, Celen, Arıcan, Colak" adlı hareketlerin sahipleridir. Bununla beraber Ferhat Arıcan, biri atlama masası ve ikisi paralel bar aletinde olmak üzere üç hareketi ile dünya jimnastik literatürüne ismini yazdırmıştır.

### Cevap B

#### 2- Artistik Jimnastikte Kullanılan Aletler

- Yer
- Atlama Masası
- Barfiks
- Paralel
- Halka
- Kulplu Beygir
- Denge
- Asimetrik Bar (Kız Paraleli)

E seçeneğinde verilen "Çember" aleti, ritmik jimnastik branşında kullanılır.

### Cevap E

3- Artistik jimnastikte kadın ve erkek sporcuların yarıştığı aletler branşa dayalı olarak aynı ya da farklıdır. Kadın sporcular denge, asimetrik bar, atlama masası ve yer olmak üzere dört alette; erkek sporcular kulplu beygir, halka, atlama masası, paralel, yer ve barfiks olmak üzere altı alette yarışır.

### Cevap C

4- Artistik jimnastikte kadın ve erkek sporcuların yarıştığı aletler branşa dayalı olarak aynı ya da farklıdır. Kadın sporcular denge, asimetrik bar, atlama masası ve yer olmak üzere dört alette; erkek sporcular kulplu beygir, halka, atlama masası, paralel, yer ve barfiks olmak üzere altı alette yarışır. Kadın ve erkek sporcuların yarıştığı ortak aletler yer ve atlama masasıdır.

### Cevap E

5- Artistik jimnastikte yer; zemine yatay olarak döşenmiş, özel bir malzemeyle kaplanmış, 12x12 metrelik kare şeklinde bir alandır. Yer aleti ise 14x14 metre ebatlarındadır. Yer minderinde sergilenen performans süreleri kadınlarda ve erkeklerde farklılık gösterir. Kadınlar, hareket serisini 70-90 saniye arasında bitirmek zorundayken erkeklerde bu süre 50-70 saniye arasındadır. Hareketlerin bütün zemine yayılması ve uyum içinde olması zorunludur. Kadın sporcular yer aletindeki serilerini müzik eşliğinde sergilerken erkek sporcular müzik kullanmazlar. Kadın sporcular hareketleri estetik, esneklik, koordinasyon ve denge bütünlüğü içerisinde uygularken erkek sporcular bunlara ek olarak güç ve dinamiklik içeren becerilerini de sergiler.

### Cevap E

6- Kadın jimnastikçilerin yarışmalarda giydiği opak, zarif ve tüm vücudu saran tek parça kıyafet "Leotard" olarak adlandırılır.

### Cevap A

7- Artistik jimnastikte erkek sporcular halka aleti, kulplu beygir, barfiks ve paralel disiplinlerinde performanslarını sergilerken uzun pantolon ve çorap giymek kullanmak zorundadır.

### Cevap D

8- C seçeneğinde verilen ifade doğru bir ifade değildir. Artistik jimnastikte kadın ve erkek sporcuların yarıştığı ortak aletler de bulunur. Bunlar; yer aleti ve atlama masasıdır.

### Cevap C

### 9- Artistik Jimnastiğin Bazı Kuralları

- Zorunlu serinin yapılacağı branş ve kategoriler sezon başlamadan 30 gün önce duyurulur
- Her alette en iyi üç sporcunun puanlarının toplamı, takım puanının kendisini oluşturur.
- Artistik jimnastik yarışmalarında, bir takım 3+2 kişiden meydana gelir.
- Bir takımın, puanının değerlendirilebilmesi için en az üç sporcusunun tüm aletlerde yarışarak puan kazanmış olması gerekmektedir.
- Erkeklerde altı alette, kadınlarda ise dört alette kazanılan puanlar, takım puanını meydana getirir.

### Cevap B

10- Artistik jimnastikte kullanılan yarışma aletleri arasında bulunan "Yer Aleti" kısmında kadın sporcular, hareket serisini 70-90 saniye aralığında tamamlamak zorunda iken erkek sporcularda bu süre 50-70 saniye arasındadır. Artistik jimnastikte sadece kadın sporcuların yarıştığı denge aletinde ise seri süresi en fazla 90 saniyedir. Kadın sporcular 90 saniye içerisinde serilerini bitiremezler ise 0,10 puan kesintisi uygulanır.

### Cevap A

11- Jimnastik eğitiminde temel hareketlerin doğru öğretim sıralaması;

- Öne takla,
  - Amut,
  - Çember,
  - Überşlag,
  - Salto
- şeklindedir.

### Cevap D

12- Öne takla becerinde harekete bacaklar kapalı ayakta duruş pozisyonunda başlanır. Ardından çömelik duruş pozisyonuna geçilir. Avuç içleri, parmaklar açık ve karşıyı gösterecek biçimde mindere yerleştirilir. Ayak parmak uçları ile ileri itirme hareketi yapılırken çene göğse yaklaştırılır. Ense ile minderin teması gerçekleştikten sonra öne yuvarlanma hareketi yapılır. Bu sırada topuklar kalçaya yaklaştırılır. Göğüs, dönüş hareketi ile hızlı bir şekilde dizlere yaklaştırılırken eller yere temas ettirilmeden dengeli şekilde kalkılır.

### Cevap D

#### 13- Öne Takla Hareketi Uygulanırken Yapılan Bazı Hatalar

- Öğrencinin, hareket anında kollarını omuz genişliğinde tutmaması
- Öğrencinin, dönüşü başının tepe kısmını kullanarak yapması
- Öğrencinin, kalkma esnasında bacaklarını açık tutması
- Öğrencinin, kalkma esnasında elleri ile yerden destek alması
- Öğrencinin, yuvarlanma esnasında vücudunu yeterince kapalı tutmaması

### Cevap D

14- Geriye takla becerisinde harekete, taklanın uygulanacağı tarafın zıt yönünde ve minder arkada kalacak biçimde, bacaklar kapalı ayakta duruş pozisyonunda başlanır. Ardından kollar yukarıda, beden dizlerden bükülerek çömelik duruş pozisyonunda geriye devrilme hareketi uygulanır. Çömelik duruş pozisyona geçilirken çene göğse yaklaştırılır. Geriye yuvarlanma esnasında dizler karna doğru çekilir. Geriye devrilmeyle paralel olarak sırasıyla kalça, bel, sırt ve omuzlar yere temas ettirilir. Yuvarlanma hareketinde omuzların yere temasıyla kollar omuz genişliğinde, başın her iki yanına getirilir. Eller yere dayandırılır ve kalkmak için güçlü bir şekilde itilir. Kollar gergin vaziyette kalkılır ve hareket bitirilmiş olur.

### Cevap A

#### 15- Geriye Takla Hareketi Uygulanırken Yapılan Bazı Hatalar

- Öğrencinin, harekete çömelik pozisyonda başlaması
- Öğrencinin, hareketin son aşamasında elleri ile yeri ittirmemesi
- Öğrencinin, geriye yuvarlanma esnasında dizlerini karnına çekmemesi
- Öğrencinin, harekete ayakları açık bir şekilde başlaması
- Öğrencinin, hareket bitiminde bacaklarını açık tutması

### Cevap C

### 16- Amut Çeşitleri

- El dengesi ile yapılan amut
- El baş amudu
- Kuvvet amudu
- Erişmek amudu
- Alman amudu

### Cevap A

#### 17- Amut Hareketi Uygulanırken Yapılan Bazı Hatalar

- Öğrencinin, duruş pozisyonunda üç saniyeden daha az durması
- Öğrencinin, savurma esnasında savurma bacağı yerine sıçrama bacağına savurması
- Hareket esnasında öğrencinin el parmaklarının iyice açık olmaması
- Duruş pozisyonunda olan öğrencinin, dirseklerini bükmesi
- Hareketin başlangıcında öğrencinin, ellerini çok yakına ya da çok uzağa yerleştirilmesi
- Ellerin arasındaki mesafeyi çok açık ya da kapalı tutmak
- Hareket esnasında omuzları ileri doğru kaçırmak
- Savurma bacağına çok yavaş ya da hızlı hareket ettirmek
- Amut pozisyonunda kalçayı dışarı çıkarmak ya da beli içe çekmek
- Amut pozisyonunda başı kolların arasına almak

### Cevap C

18- Jimnastikte erişmek hareketi, geriye gergin bacak takla ve amut hareketinin bağlantılı bir biçimde uygulanmasıdır. Harekete taklanın uygulanacağı yönün zıt yönünde, bacaklar kapalı biçimde ayakta duruş pozisyonunda başlanır. Bu pozisyonda gövde kısmı belden öne doğru eğilir, arkasından vücut arkaya doğru düşürülür. Hareketi yumuşatmak için kollar dizlerin yanında seri şekilde mindere koyulur. Ellerin bu konumu destek ve dengeyi sağlamak bakımından önemlidir. Gövde gergin durumdaki bacaklara iyice yaklaştırılır. Kalça yere dokunur dokunmaz eller hızlıca omuzların arkasında ve başın her iki yanında mindere yerleştirilir. Böylelikle eller ile dayanma noktası oluşturularak beden kalkması sağlanır.

### Cevap D

#### 19- Erişmek Hareketi Uygulanırken Yapılan Hatalar

- Öğrencinin, ayakta duruş pozisyonundan geriye doğru devrilmesi esnasında dizlerini bükmesi
- Öğrencinin, yukarıya doğru uzanma hareketini ağır bir şekilde yapması
- Öğrencinin, ellerini iterken geç itmesi
- Öğrencinin, ayakta duruş pozisyonundan geriye doğru devrilmesi esnasında elleriyle yerden destek almaması
- Öğrencinin, bacaklarını savururken açması

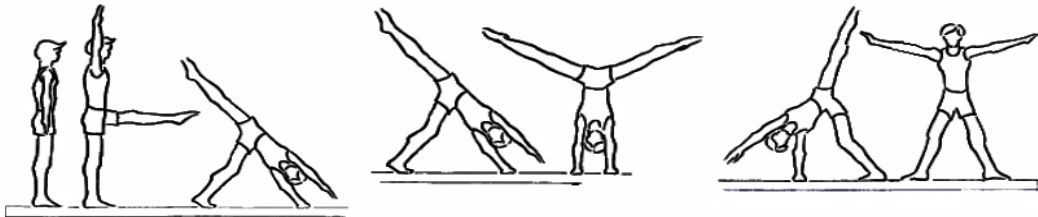
### Cevap E

#### 20- Erişmek Hareketinin Aşamaları

- Harekete ayakta temel duruşla başlanır.
- Gövdenin öne eğilmesini vücudun arkaya düşüşü izler.
- Gövde dizlere iyice yaklaşmış bacaklar gergin, hareket geriye doğru devam eder.
- Kalçanın yere temasıyla eller başın iki yanından yere dayanma yapar. Bacakların geriye doğru hareketi devam etmektedir. • Dizlerin izdüşümü gözler hizasına geldiğinde yer güçlü bir şekilde itilerek dirsekler düzeltilir.
- Kalça ve bacaklar yukarıya doğru uzanma yapar.
- Kollar ve vücut gergin amut duruşa getirilir.

### Cevap B

21- Çember hareketinin uygulanacağı yönde, bir doğrultu üzerine ellerin sırayla konulması ve gerideki bacağın enerji savrulmasıyla aynı doğrultu üzerinde yapılan devirli bir harekettir. Çember hareketinin temeli amut hareketidir. Öğrenci, amut hareketini iyi bir şekilde uygulayabilirse çember tekniğine geçilebilir. Amut hareketinden sonra geliştirilebilecek en basit teknik çember tekniğidir. Çember tekniği şu şekildedir:



### Cevap E

## 22- Çember Hareketi Uygulanırken Yapılan Bazı Hatalar

- Öğrencinin, hareket bitimine doğru omuz ittirişini yapmaması
- Öğrencinin, ellerini aynı anda yere yerleştirmesi
- Öğrencinin, savurma esnasında bacaklarını bükmesi
- Öğrencinin, hareket esnasında bacaklarını yandan geçirmesi
- Öğrencinin, ellerini ve ayaklarını aynı doğrultuda hareket ettirmemesi
- Sekme adımının yanlış yapılması
- Kolların baş üzerinden geçirilmeyip yanlardan öne doğru alınarak yere yerleştirilmesi
- Ellerin aynı anda yere yerleştirilmesi
- Eller ve ayakların aynı doğrultuda hareket etmemesi
- Başın içeriye doğru alınması

### Cevap B

23- Artistik jimnastikte kartvil, genelde bağlantı hareketi olarak kullanılır ve çember hareketinin geliştirilmiş biçimidir. Çemberden farkı, hareket girişinde ellerin yere sporcunun teknik yapımı kolaylaştıracak farklı bir pozisyonda yerleştirilmesi, amut pozisyonuna gelirken bacakların kapalı olması ve hareketin giriş yönüne göre 180 derecelik bir yön değişimiyle tamamlanmasıdır. Kartvil, ileri doğru giden bir hareketi geriye doğru çeviren ya da geriye doğru devam eden harekete bağlayan önemli bir tekniktir.

### Cevap D

24- Uluslararası literatürde übershlag hareketi olarak da bilinen öne elli aşma hareketi, amut hareketinden geliştirilmiştir. Tekniğin doğru uygulanabilmesi için uzun bir ön çalışma gerekir. Bu harekete başlamadan önce amut, çember ve kartvil hareketleri öğrenilmiş, vücut tutuşu iyi kavranmış ve hareket için gerekli olan kuvvet kazanılmış olmalıdır.

### Cevap A

25- Uluslararası literatürde Flick-Flack hareketi olarak da bilinen geriye elli aşma; atlama masası, yer ve denge aletleriyle farklı bağlantılarda gerçekleştirilen temel jimnastik elemanlarından biridir. Bu nedenle hareket dikkat edilerek doğru teknikle öğrenilmelidir. Bu hareket genellikle ayakta ya da kartvil hareketiyle bağlantılı olarak yapılır.

### Cevap B

## 26- Überslag (Öne Elli Aşma) Hareketi Uygulanırken Yapılan Hatalar

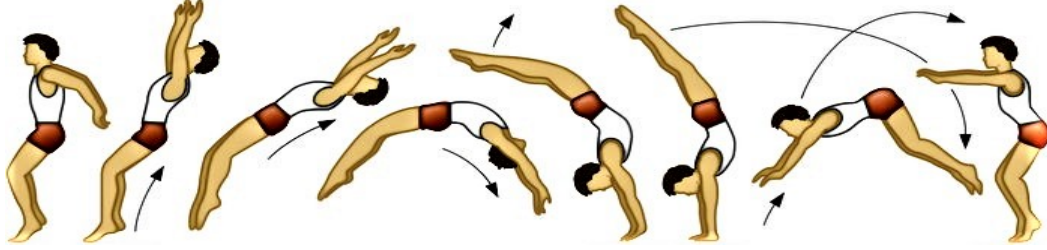
- Harekete çift bacak basılarak girilmesi
- Ellerin çok yakına konması ya da ileri doğru sıçranması
- Başın kolların arasında olmaması
- Omuzların ileriye doğru kaçırılması
- Bacak savurma işleminin yetersiz oluşu
- Elleri itiş işleminin yapılmaması ya da eksik yapılması
- Uçuş evresinin yapılmaması
- Vücudun sıkı olmaması
- Hareketin bitiminde bacakların açık olması
- Hareketin bitiminde kalçanın bükülü olması ya da dizlerin çok fazla bükülmesi

### Cevap B



### 27- Flik-Flak (Geriye Elli Aşma) Hareketinin Aşamaları

- Hareket, geriye doğru sandalyeye oturmuş pozisyonuyla başlar.
- Oturuş pozisyonuna gelinir gelinmez yer, ayak tabanıyla itilerek bacaklar gerilir.
- Kollar birbirine paralel ve gergin olarak savrulur ve vücut geriye doğru uzanır.
- Baş kolların arasında hareket eder ve kollardan önce geriye alınmaz.
- Eller geride yere değmez yer kuvvetle itilerek gövde süratle yukarıya kaldırılır.
- Vücut yay pozisyonu alır, eller yerden kaldırılır ve tekrar ayaklara gelinir.



### Cevap C

28- Artistik jimnastikte yarışan bir kadın sporcunun, olimpik sıraya göre "Asimetrik Paralel" aletinden sonra hareket serisine devam etmesi gereken alet "Denge" aletidir. Kadın sporcuların yarışması gereken aletler olimpik sıraya göre "Atlama Masası, Asimetrik Paralel, Denge Aleti, Yer Aleti" şeklindedir.

### Cevap A

29- Artistik jimnastikte yarışan bir erkek sporcunun, olimpik sıraya göre "Atlama Masası" aletinden sonra hareket serisine devam etmesi gereken alet "Paralel" aletidir. Erkek sporcuların yarışması gereken aletler olimpik sıraya göre "Yer Aleti, Kulplu Beygir, Halka, Atlama Masası, Paralel, Barfiks" şeklindedir.

### Cevap E

#### 30- Kartvil Hareketi Uygulanırken Yapılan Bazı Hatalar

- Öğrencinin, hareket esnasında bacaklarını amut pozisyonunda birleştirmemesi
- Öğrencinin yere son yerleştirdiği elinin, hareketin gidiş yönünün tersine bakacak şekilde olmaması
- Öğrencinin, hareket bittiğinde vücudunun yere dik pozisyonda olmaması
- Öğrencinin ayakları yere değdiğinde, ellerinin de yerde kalması
- Öğrencinin, hareket esnasında omuz itişini yapmaması

### Cevap A