

JIMNASTIK

TEMEL KAVRAMLAR

- **Erkeklerde**
- Yer Alıştırmaları,
- Atlama Beygiri,
 - Barparalel,
 - Barfiks,
 - Halkalar
- Kulplu Beygir,
- **Kadınlarda ise**
- Yer Alıştırmaları,
- Atlama Beygiri,
- Asimetrik Paralel
 - Denge Tahtası

alıştırmalarını içeren spor dalıdır.

TARİHSEL GELİŞİM 1

- Jimnastiğin tarihçesine ilişkin ilk kayıtlara antik Çin yazıtlarında rastlanmaktadır.
- Bu kayıtlar Çin'lilerin jimnastiği hem askeri hem de tıbbi alanda kullandığını göstermektedir.
- Diğer yandan kayıtlarda, Mısırlılar, Japonlar, Persler ve Hintlilerin de savaşa hazırlık amacıyla jimnastik formatındaki egzersizlerden yararlandıklarından bahsedilmektedir.

TARİHSEL GELİŞİM 2

- Bunun en somut örneği ise günümüz **Mısır piramitlerinde** bulunan duvar resimleridir.
- **Milattan önce 2100-2000 yılları arasında** yapıldığı düşünülen bu resimlerde gösterilen hareketler **günümüz jimnastik hareketleriyle benzerlikler** göstermektedir.



TARİHSEL GELİŞİM 3

- Bunun yanında jimnastik kelimesinin geçtiği ilk kayıtlara Yunancada rastlanmaktadır.
- Yunanca “çıplak sanat” anlamına gelen jimnastik (gymnastics), Yunan kültüründe kutsal olan erkek bedeninin şereflendirilmesi için yapılırdı.
- Pagan kültüründeki mitlerin de etkisiyle sadece erkeklerin yapabildiği jimnastik egzersizleri günümüz jimnastiğinden çok farklı olmakla birlikte Yunanlılar tarafından yüksek düzeyde önemsenen bir aktiviteydi.



TARİHSEL GELİŞİM 4

- Öyle ki spor yarışmalarının yapıldığı “gymnasium” lar Yunan entelektüel gelişiminin merkezlerinden biriydi. Buralarda yapılan egzersizlerin ana amacı bireyin iyi bir vatandaş, iyi bir savaşçı ve disiplinli bir birey olması için çok yönlü gelişimini sağlamaktı.



TARİHSEL GELİŞİM 5

- 2017 yılında Konya'da keşfedilen bir Gymnasium.



TARİHSEL GELİŞİM 6

- Roma İmparatorluğu döneminde ise Romalılar Yunan kültürünün de etkisiyle askeri alanda eğitim için jimnastiği kullanmaya başlamışlardır.
- Zamanın en etkili binek hayvanı olan ve savaşlarda büyük üstünlük sağlayan atları, hem yapılan eğitimlerde zarar görmemesi hem de üzerinde değişiklik yapabilecekleri düzeyde olması için tahtadan imal ederek kullanmışlardır.
- Çeşitli rivayetler olsa da günümüz jimnastiğinde kullanılan “kulplu beygir ve atlama beygiri (masası)” aletlerinin ilk versiyonlarının bunlar olduğu söylenmektedir.
- Kayıtlarda geçen, Romalı savaşçıların “oyuna benziyor ama anavatan için” gibi sözleri, bu aletlerin eğitimde ne kadar etkin kullanıldığının somut göstergeleridir.