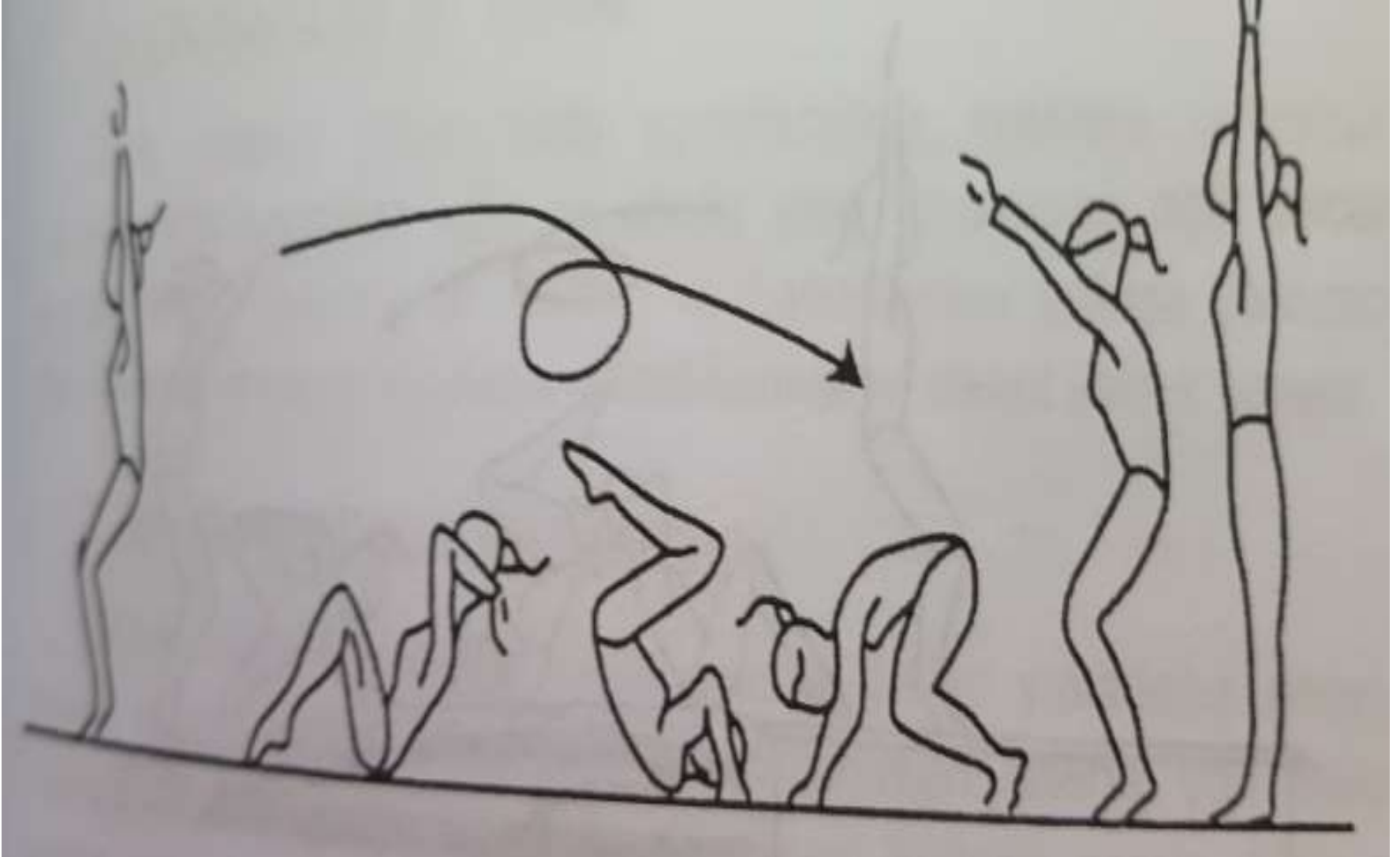


# GERİYE TAKLA

- Harekete ayakta temel duruş pozisyonunda başlanır. Geriye doğru çömelik oturuş yapılırken dikkat edilecek en önemli nokta, dizlerin düşey doğrultunun önüne geçmemesidir.
- Bu pozisyonda geriye doğru yere sırasıyla kalça, bel bölgesi, sırt ve omuzlar temas edecek şekilde yuvarlanırken eller süretle başın iki yanına yere dayanma yapar ve yeri güçlü bir şekilde ittirir. Kolların gergin duruma gelmesiyle birlikte ayaklar yere basar ve hareket tamamlanır.

# GERİYE TAKLA



# GERİYE TAKLA

## Ön Çalışmalar ve Yardım

- **a) Beşik Sallantısı;**
- Öne takla çalışmasında uygulanan beşik sallantısı aynen uygulanır.
- Yere sırt üstü yatılır, her iki bacağın diz altından eller kavranır. Çene göğüse yaklaştırılır. Sırt kavisli durumda önde ayaklar geride ense yere değecek şekilde salınım yapılır.
- Önde çömelik oturuş pozisyonuna gelene kadar çalışmaya devam edilir. Yardımcı çömelik oturuşa gelinmesi için sırttan destek olur.

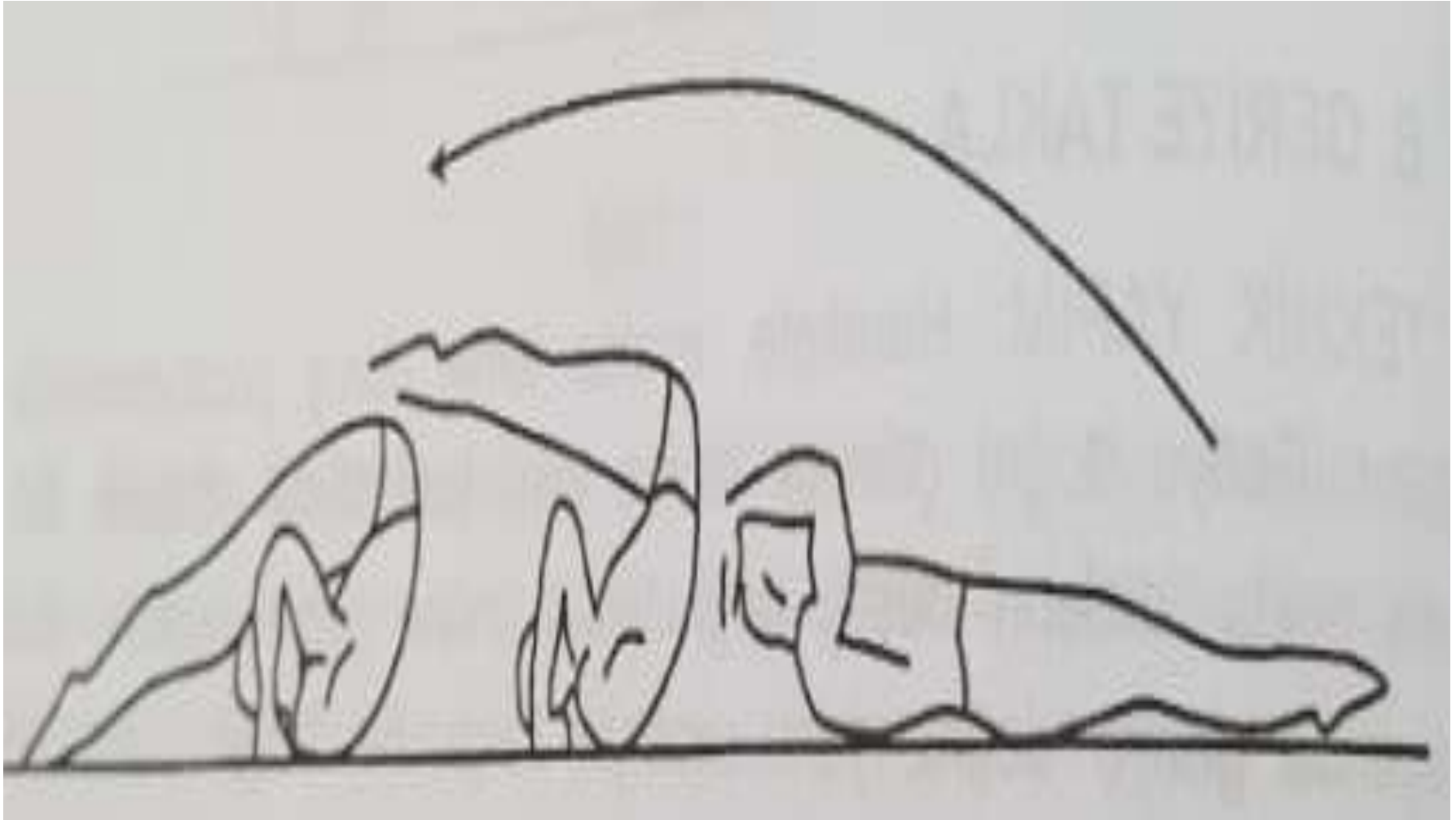


# GERİYE TAKLA

## Ön Çalışmalar ve Yardım

- **b) Sırtüstü Yatıştan Dayanmaya Geliş;**
- Sırtüstü yatışta eller başın iki yanına dirsekler birbirine paralel ve avuç içleri yere değecek şekilde dayanır.
- Kapalı ve gergin olarak yukarıya kaldırılan bacakların ayak burunları başın gerisinde yere basar. Bu sırada uzanım tam olmalıdır. Tekrar başlangıç pozisyonuna geri gelinir. Burada esneklik önemlidir.

## b) Sırtüstü YatıŖtan Dayanmaya GeliŖ;



# GERİYE TAKLA

## Ön Çalışmalar ve Yardım

- **c) Meyilli Düzlemde Geriye Takla;**
- Öne takla için hazırlanan düzeneden yararlanır. Bu düzenedeki çalışma diğer iki çalışmanın kombinasyonudur. Meyilli düzeneğin yüksek ucuna sırt mindere dönük olarak çıkılır, çömelik pozisyona gelinir ve teknik yapımda anlattığı şekilde harekete girilir.

## c) Meyilli Düzlemde Geriye Takla;

