

# ÖNE TAKLA

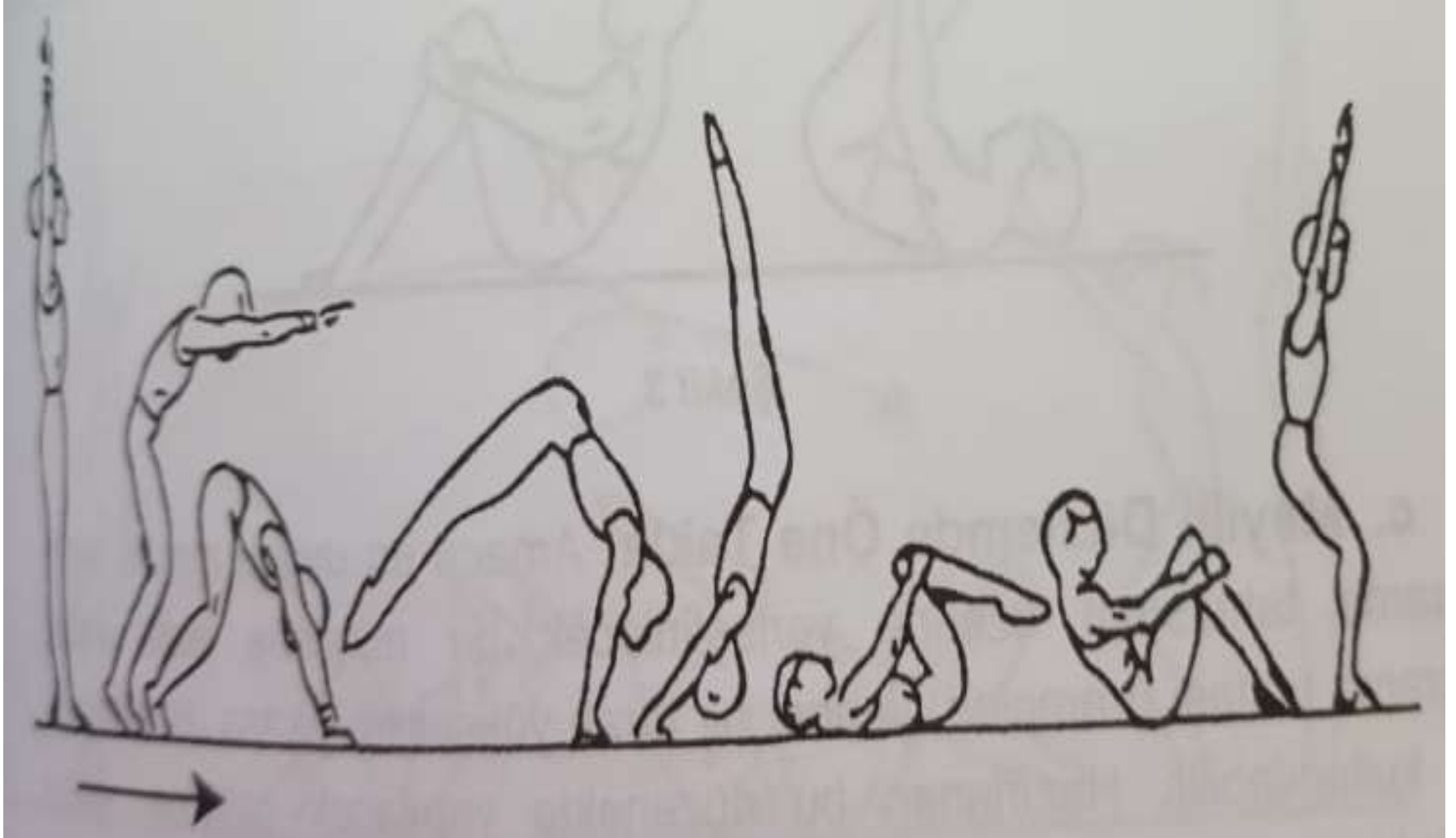
Yuvarlanma egzersizleri jimnastikte bir çok hareketin temelidir. Bu temelin üzerine yüksek grup hareketler geliştirilebilir.

Harekete ayakta temel duruş pozisyonundan başlanılır. Çömelirken, kollar birbirine paralel ve gergin şekilde ileriye uzatılarak eller bir adım önde yere konulur. Ayak uçlarıyla ittiriş yapılır. Kollar gergin olarak omuzlar ileriye yatırılır. Çene göğse yaklaştırılır ve ense ellerden ileriye ( ellerle üçgen oluşturacak şekilde) koyulur.

# ÖNE TAKLA

- Yuvarlanma başladıktan sonra eller diz altından bacakları kavrar, topuklar kalçaya doğru çekilir, göğüs süratle dizlere yaklaştırılarak ayağa kalkılır ve hareket tamamlanır.

# ÖNE TAKLA

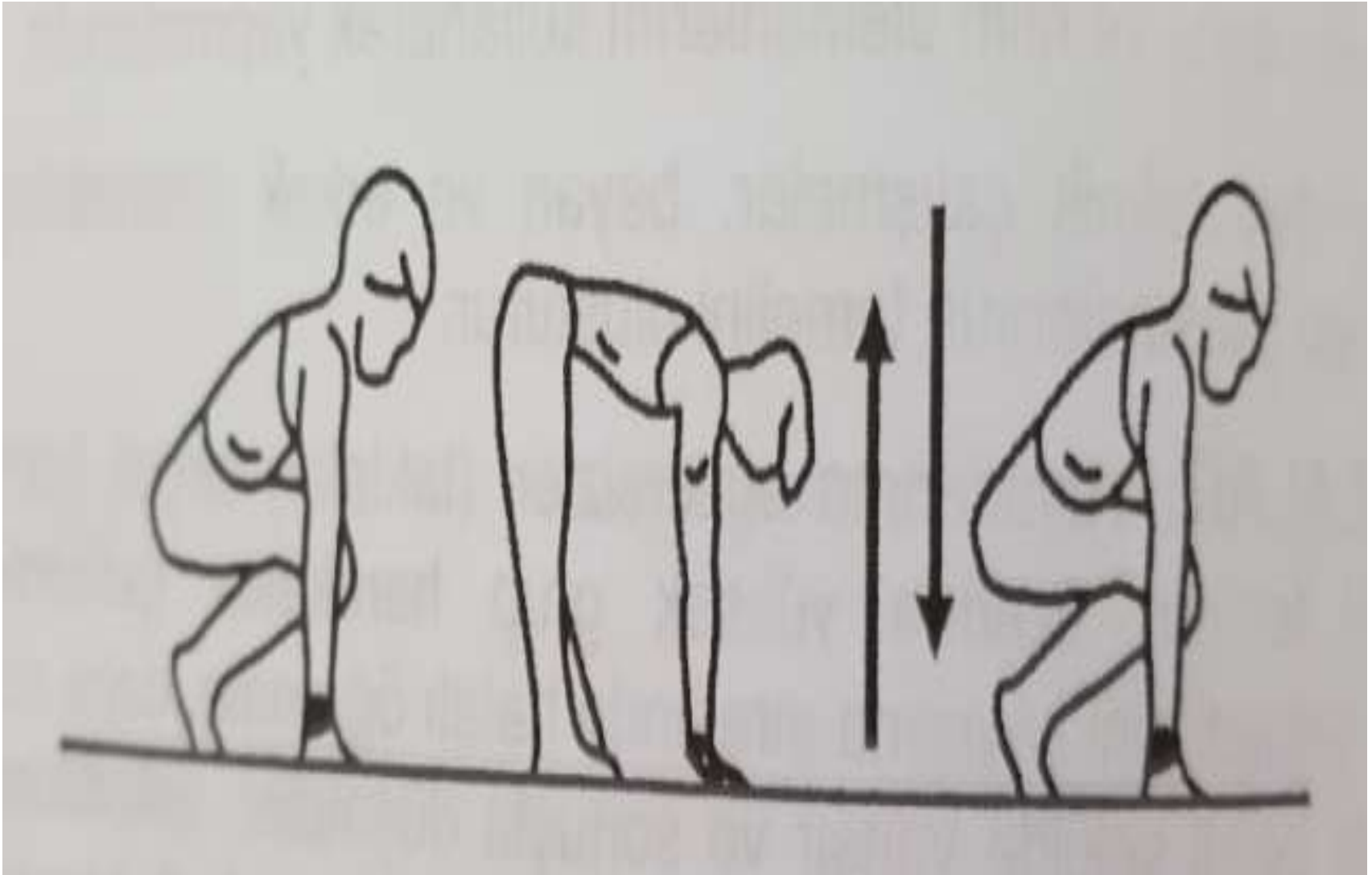


# ÖNE TAKLA

## Ön Çalışmalar ve Yardım

- a) **Çömelerek Dayanmaya Geliş;**
- Çömelik pozisyonda eller ayaklardan bir adım ileriye koyulur. Ayak uçlarında yükselirken dizler gerdirilerek omuzlar ileriye yatırılır tekrar çömelik pozisyona geri dönülür. Yardımcı olan kişi yuvarlanışı engellemek için omuzlardan destek olur.

# a) Çömelerek Dayanmaya Geliş

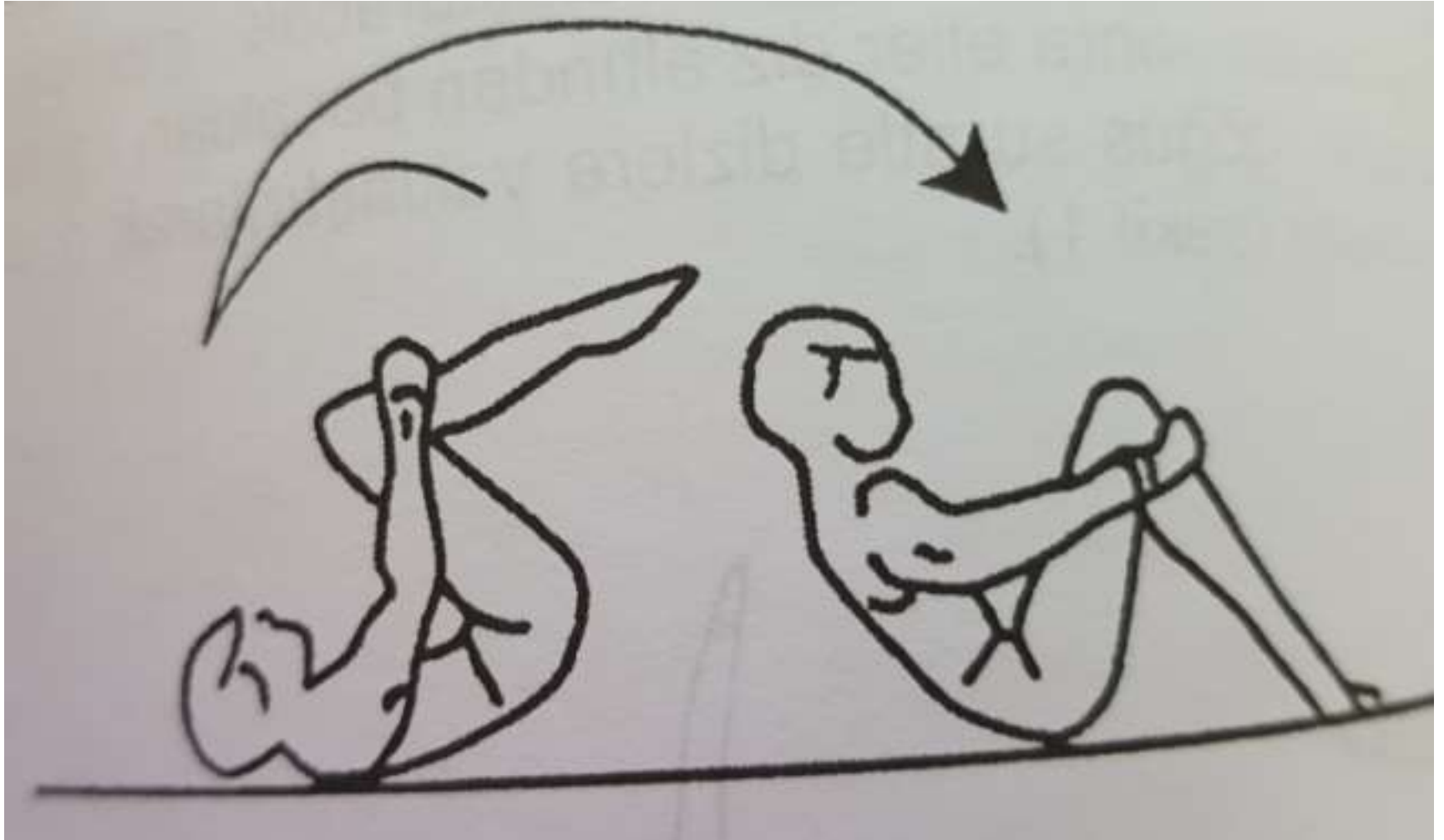


# ÖNE TAKLA

## Ön Çalışmalar ve Yardım

- **b) Beşik Sallantısı;**
- 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.

## b) Beşik Sallantısı;



# ÖNE TAKLA

## Ön Çalışmalar ve Yardım

- **c) Meyilli Düzlemde Öne Takla;**
- Amaca en uygun meyilli alan sıçrama tahtasının üzerine yerleştirilecek bir minderle elde edilir.
- Hazırlanan bu düzende yapılacak çalışma daha önceki ön çalışmaların kombinasyonudur. Meyilli düzey hareketin daha akıcı yapılabilmesine yardımcı olur.



## c) Meyilli Düzlemde Öne Takla;

