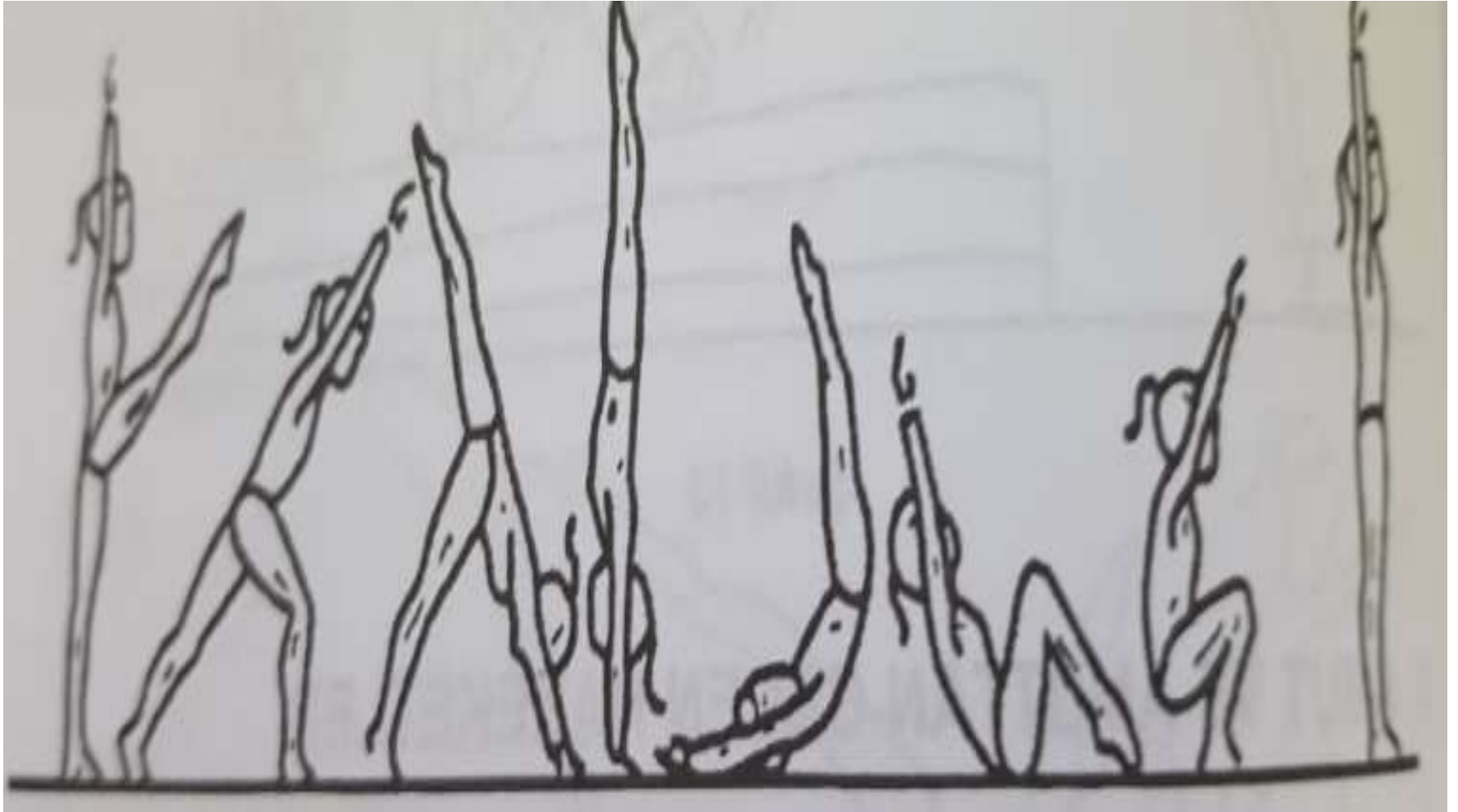


# AMUT

- Amut hareketi jimnastikte temel ve en önemli becerilerden birisidir. Bu nedenle en iyi şekilde yapılmasını sağlamak için uzun zamana ve çalışmaya gerek vardır. amut vücut bölümlerinin birbirine olan bağlantısının bütünleşmesini sağlar.
- Hiçbir egzersiz amutla elde edilebilecek vücut tutuşunu kazandırmaz.
- Tüm amut çalışmaları için sporcuya düzgün vücut pozisyonunun kazandırılması kaçınılmayacak tek noktadır. Sporcunun jimnastik hayatı boyunca amut ve türevi hareketleri sıklıkla kullanacaktır. Bu nedenle doğru öğrenilmesi önemlidir.

# AMUT

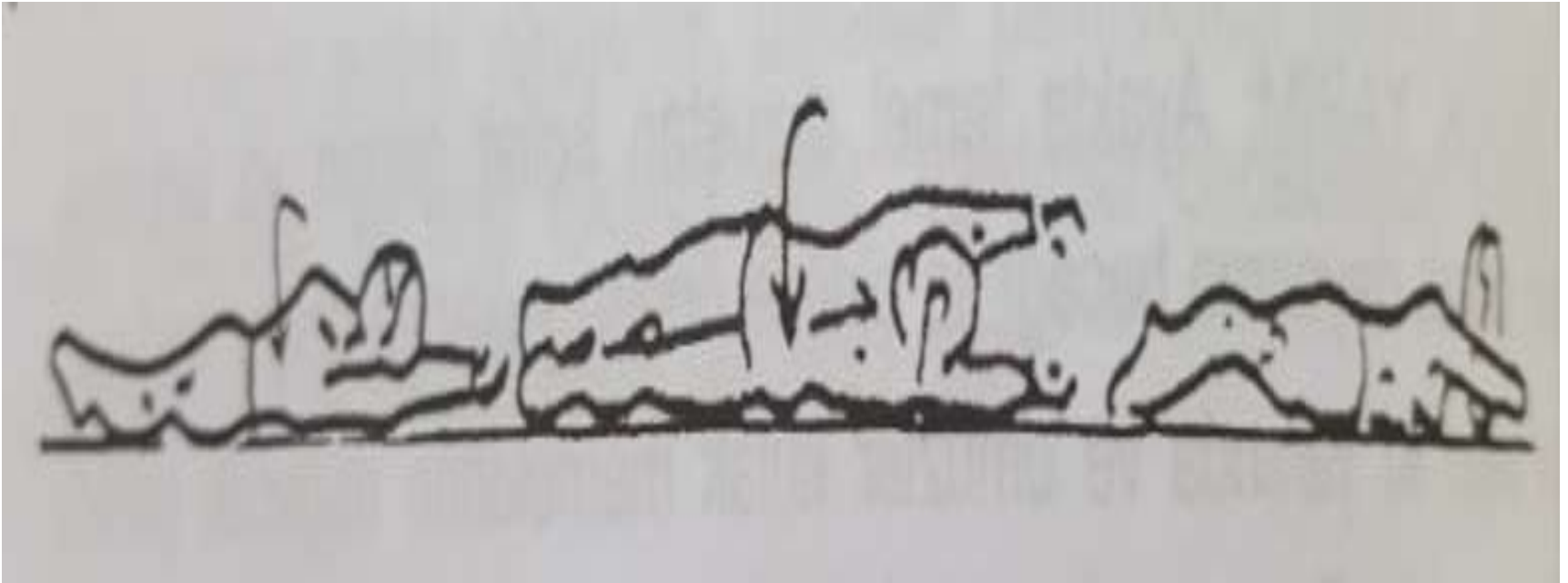


# AMUT

## Ön Çalışmalar ve Yardım

- **a) Robot Çalışması;**
- Yere sırtüstü yatılır. Kollar başın iki yanında birbirine paralel ve gergin tüm vücut sıkılı olmalıdır. Bu pozisyon bozulmadan yüzüstü yatışa geçilerek hareket tekrarlanır.
- Ayrıca ayakta sıkılı vücut duruştan geriye blok düşme çalışması şeklinde de çalışılabilir. Yardımcı kişi sporcunun arkasında durarak omuzlarından destek olur ve yerde robot yatış pozisyonuna kadar hareketi kontrol eder.

# a) Robot Çalışması;



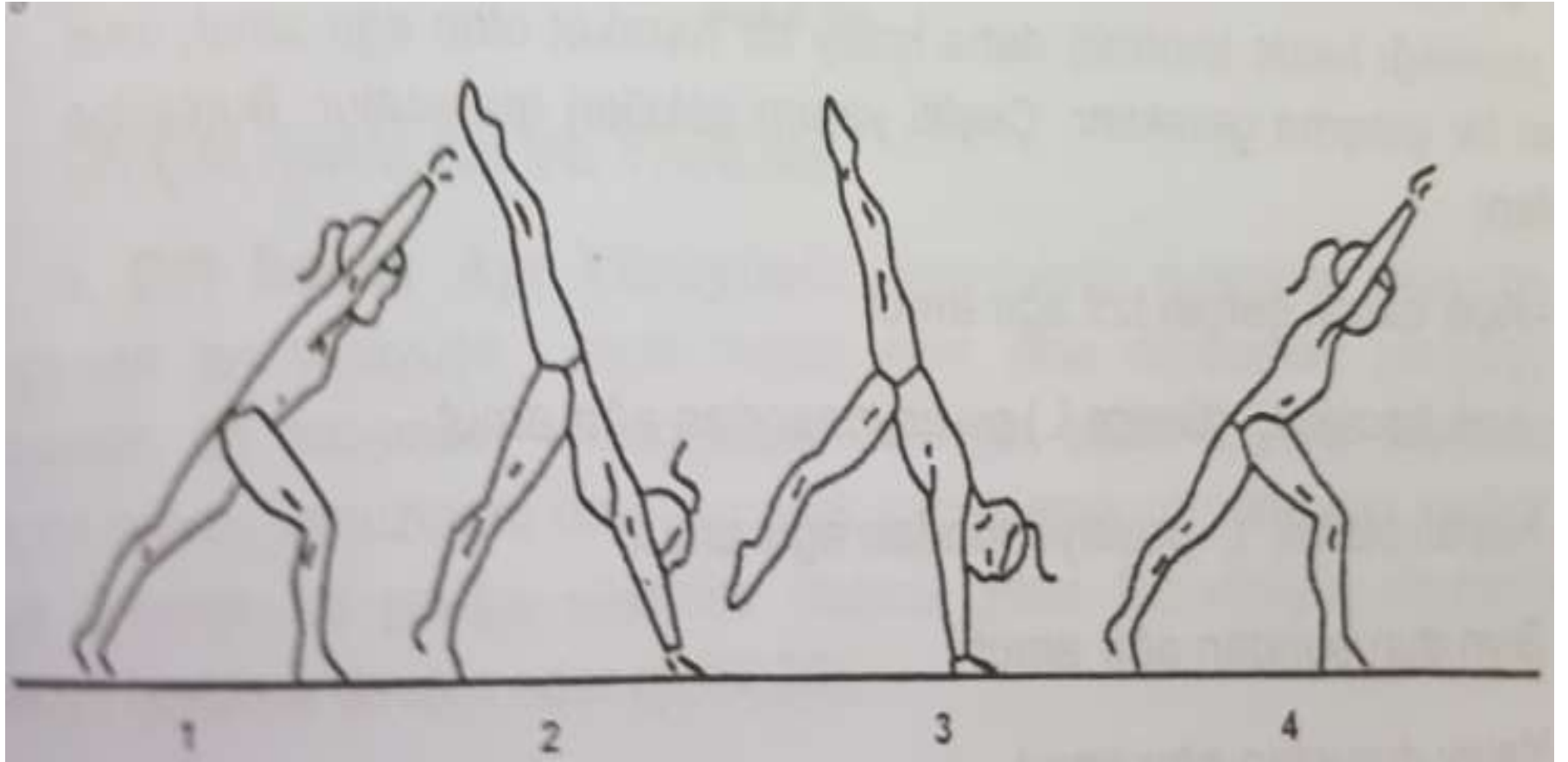
# AMUT

## Ön Çalışmalar ve Yardım

- **b) Hamle Çalışması;**

- Tek back gerideyken öndeki bacak bükük kollar başın iki yanına gergin ve yukarıya uzanmış durumda gövde öne eğilirken arkadaki bacak yukarıya kaldırılır. Eller yere değince hemen ittirir ve gövde yukarıya kaldırılarak tekrar hamle pozisyonuna gelinir.

## b) Hamle Çalışması;



# AMUT

## Ön Çalışmalar ve Yardım

- **c) Duvarda Amut Çalışması;**
- Hareket duvarda veya duvar parmaklığında çalışılabilir. Hareket sırasında vücut tutuşu bozulabilir, omuzların veya kolların zayıflığından dolayı yığılmalar olabilir. Bu nedenle emniyetli yumuşak minderler hem yere hem de duvara konulmalıdır. Harekete hamle duruşundan eller duvara yakın koyularak başlanır.

## c) Duvarda Amut Çalışması;

