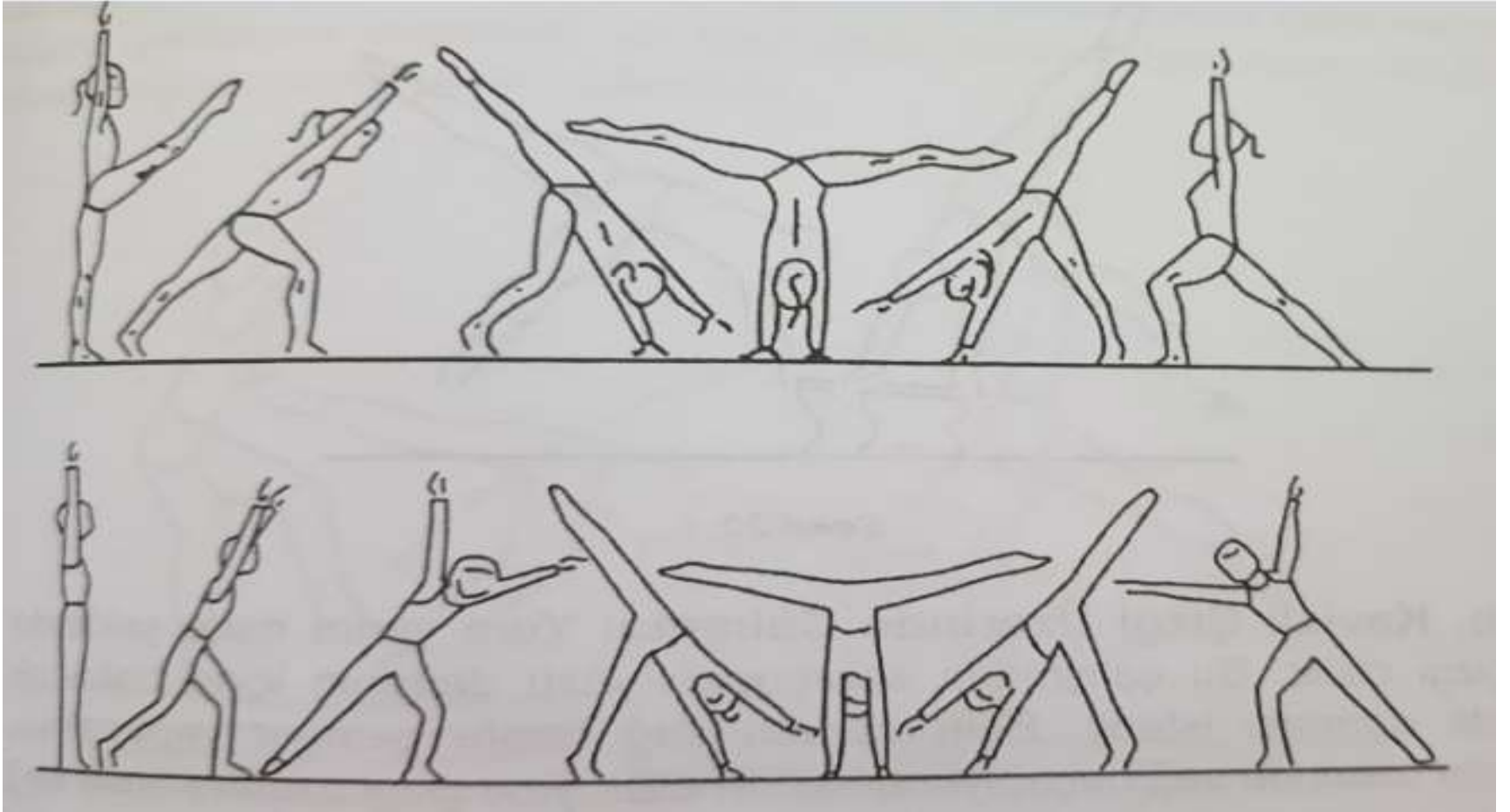


ÇEMBER

- Çember hareketinin temeli amuttur. Sporcu amut hareketini yapabiliyorsa çember hareketine geçebilir. Amuttan sonra geliştirilebilecek en kolay hareket çemberdir. Basit bir hareket olmakla birlikte artistik cimnastikteki temel hareketlerden bir tanesidir.
- Hareket yana doğru yapılacağından uygulama sırasında en önemli faktör amut pozisyonuna gelindiğinde vücudun öne ve geriye doğru düşey doğrultudan sapmamasını sağlamaktır.

ÇEMBER

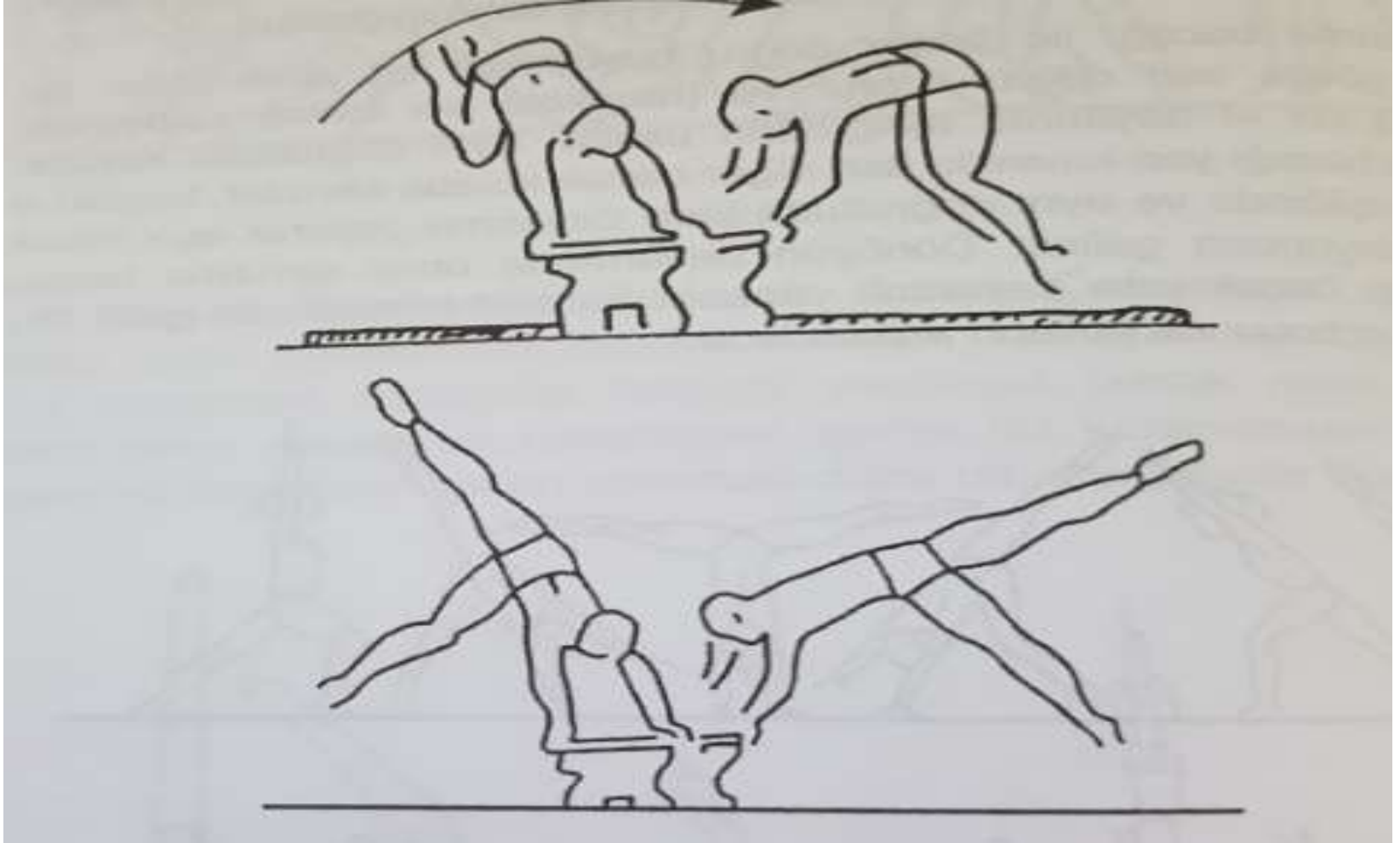


ÇEMBER

Ön Çalışmalar ve Yardım

- **Kollara Dayanma Çalışması;**
- Jimnastik sırasında ellerle dayanma pozisyonunda dizleri karına çekerek sıranın üzerinden sağa sola atlama çalışması dayanmayı geliştirme ve vücudu taşımayı öğrenme için yararlıdır. Aynı çalışma daha sonra bacaklar açılarak ve ayaklar yere tek tek basılacak şekilde uygulanır.
- Hareketteki koordinasyon sağlandıktan sonra sporculardan bacaklarını daha çok savurmaları ve açmaları istenir. Böylece hareketin kaba vücut pozisyonu ve akış yönü daha kolay kavranabilir.

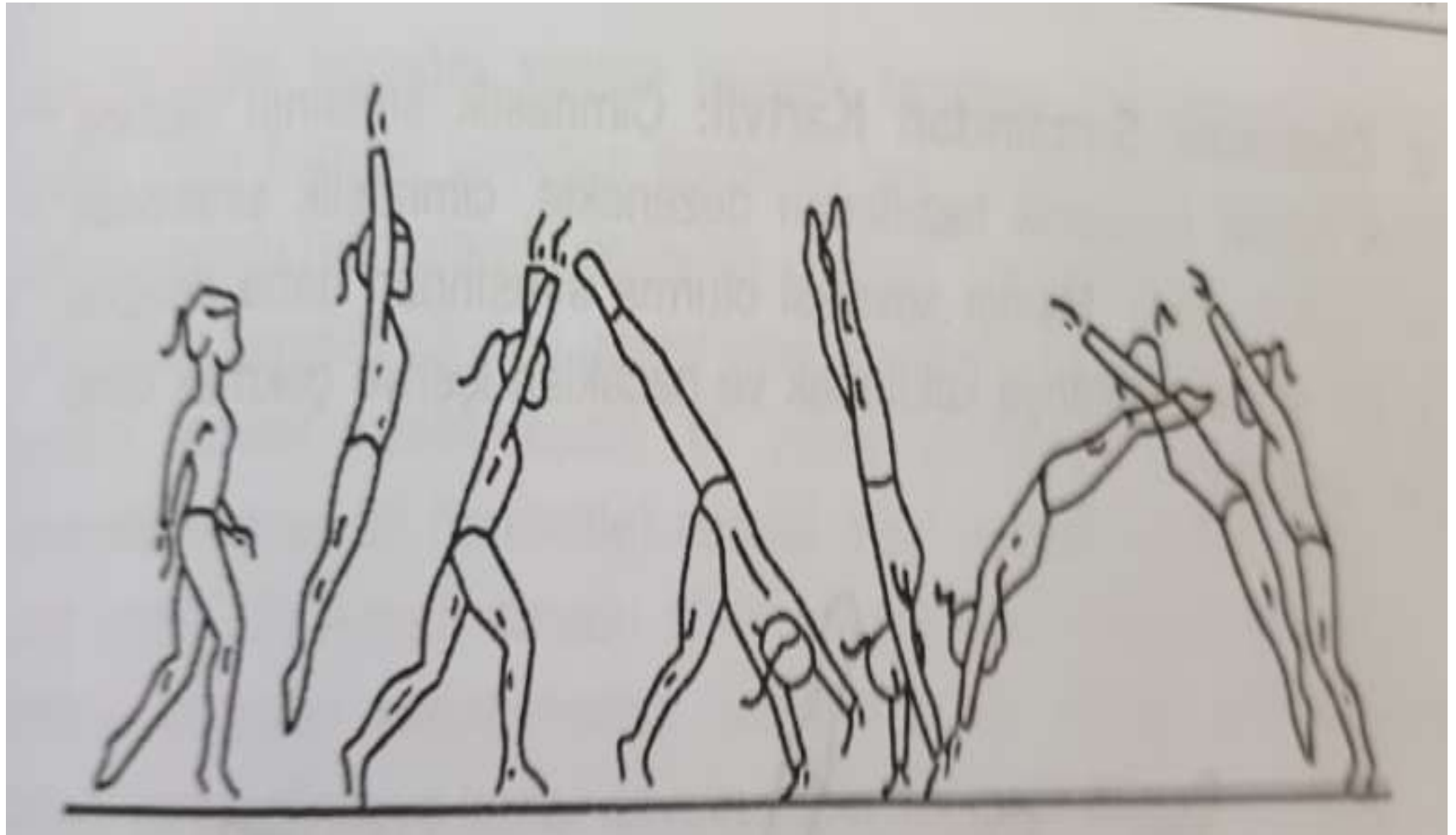
Kollara Dayanma alışması;



KARTVİL

- Çember hareketinin geliştirilmiş halidir. Artistik jimnastikte genellikle bağlantı hareketi olarak kullanılır.
- Harekete giriş çember hareketine giriş ile aynıdır. Bacak savruşu ile amuda gelirken bacaklar süratle birleştirilmelidir. Ellerin arası çembere göre biraz daha açıktır. Eller yere çemberde olduğu gibi yerleştirilebilir. Gövdenin yerden süratle yükseltilmesi için kollarla yeri güçlü bir şekilde ittirmek gerekir.

KARTVİL



KARTVİL

Ön Çalışmalar ve Yardım

- **Tek Parça Kasadan Kartvil Çalışması;**
- Yan koyulmuş kasa üst parçası üzerinden kartvil yapılır. Bu çalışmanın amacı, bacakların içeriye daha kolay çekilebilmesi ve göğsü yukarıya daha kolay kaldırabilmeyi sağlamaktadır. Eller düz zemine göre daha yükseğe koyulduğu için amuda geliş zordur, bu nedenle yardımcı bacakların yükseltilmesine yardım etmelidir.

Tek Parça Kasadan Kartvil alışması;

