

# **ATLETİZM**

## **2**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

## Atletizm 2

### ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

#### Atlama

Bu atlama, üç adım atlamanın son bölümü olup, tüm atlamanın uzun atlama olarak da ifade edilebilir. Sıçramadan sonra, uzun atlamadaki bütün teknik varyasyonları uygulamak mümkündür. Örneğin; adım alarak, adımlama veya asılma yaparak.

#### Tekniğe Hazırlayıcı Aıştırmalar

Denge duygusu kazandırıcı alıştırmalar.



## Atletizm 2

### ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

Tekniğe Hazırlayıcı Alıştırmalar

- a) 20 - 25 m'ye kadar sıçramalı (Kanguru) koşular.
- b) 10 - 15 m içinde yalnız sol ve sağ bacakla sek - sek koşular.
- c) Yanlara ve çapraz adım alarak sıçramalı koşular. Sol bacak ile sol, sağ bacak ile sağ tarafa sıçrama yapılır. Hangi bacak ile sıçra\*ma yapılır ise, aksi bacak önden çaprazlama yaparak, aksi tarafta yere basmalıdır.
- d) Aynı bacak ile çapraz sıçramalar.
- e) Yumuşak zemin üzerinde veya yokuş aşağı sekme ve adım alma çalışma\*sı. Örneğin : Sol - sol - sağ - sağ , sol - sol gibi. Yalnız, adım değiştirilir\*ken büyük adım almaya özellikle dikkat edilmelidir.

## Atletizm 2

### ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

2. Ritim duygusu kazandırıcı alıştırmalar.

a) Birbirine bağlantılı küçük sıçramalar yaparak, üç adım ritmini kazanma. Örneğin:

1. Sol - sol - sağ - çift, sol - sol - sağ - çift veya

2. Sağ - sağ - sol - çift, sağ - sağ - sol - çift gibi.

Ritm kazanıldıktan sonra, ikinci adım biraz daha büyütülerek aynı çalışma uygulanabilir.

b) Üç adım hız alarak ritm çalışması. Örneğin;

sol - sağ - sol - (koşu) = sol - sol - sağ - çift veya

sağ - sol - sağ - (koşu) = sağ - sağ - sol - çift

c) Alçak engeller üzerinden (Cimnastik kasası üst parçası veya sağlık topları) ritimli sıçramalar.

d) Değişik yükseklikteki engeller üzerinden aynı veya değişik bacakla bağlantılı sıçrama ve atlamalar.

## Atletizm 2

### ÜÇ ADIM ATLAMA TANIMI VE BASAMAKLAMASI

#### 3. Sıçrama kuvvetini geliştirici alıştırmalar

- Cimnastik sırası üzerinden çift ayakla sağ veya sol tarafa sıçramalar.
- Yan yana konan iki cimnastik sırası veya kasası üzerinden çift ayakla sıçramalar.
- Yan yana duran cimnastik sıraları üzerinden tek ayakla sıçrayıp, aksi ayak üzerine konmalar.
- Merdivende sıçramalar.
- 2 - 3 adım hız alarak ka\*sa üzerine sıçrama ve yumuşak mindere atla\*ma.
- Yüksek bir yerden sıçra\*yarak savurma bacağı üzerine konma yapıp, aynı bacakla tekrar sıçrayarak savurma bacağı ile yüksek bir yere konma.
- Tek bacakla yükseğe sıçradıktan sonra, aynı bacakla yere - yükseğe yere ve tekrar yükseğe sıçrama ile minder üzerine uzun atlama.

