

جۆره كانى جمناستك:

ئەو پېشكەوتنە بەرچاوانەى لە يارى جمناستك دىبىندىت لە پېگە ياندنى يارىزانان بۆ ئاستى زۆر بەرز لە جوولە كان، ھەمووى بەھۆى ئەو گۆران كاريانەى لە شىوازى مەشق كىردن وتيۆرى نوي، كە بۆ پېگە يىشتن بۆ ئاستى بەرز لە يارى جمناستك پيويستە لە تەمەنكى زوو لە (٦) ساليەو ھەست پېبكات و بەردەوام بيت لە مەشق كىردن بۆ ماوھى (١٢) سال، ھەر لە مەنەرتەدا دەبىت پىرۆگرامىكى مشق كىردنى دريژ خايەن ئامادە بكىت بۆ گە ياندنى يارىزان بۆ ئاستى بەرز. ھە لە بەر ئەمەش چەند دوو جۆر پۆلەن كىردن ھەيە لە ھەر زىشى جمناستك يە كىكيان لايەنى راھىنانە، ئەوھى تر لايەنى پالە وانىتتە:

پۆلىنى يە كە م:

١. جمناستكى يارىە كان
٢. جمناستكى بەر بەستە كان.
٣. جمناسكى ئامپىرە كان.

١. جمناستكى يارىە كان:

پىرۆگرامى جمناستكى يارىە كان لە تەمەنى منداليەو ھەست پىدە كات، ئەمەش لە گەل قۇناغى باخچەى ساوايان دگونجى، كە ولتان بايە خىكى زۆريان داو ھە دانانى ئامپىرى كىشراو تايبەت و گونجاو بۆ مندالان پىكھاتوو ھە قالدرمە بۆ بەسەر كە ووتن و عوقلە و گورىس و پەنجەرەى بەيەك گە ياندر او بۆ راھاتن و بوژانەوھى مندال لەسەر رەوھىشتى جوولە بنەرتە كان. سوودە كانى جمناستكى يارىە كان ئەوھى ئامادە كىردنى مندال جەستەى و دەروونى بۆ راھاتن لەسەر وەر زىشى جمناستك. ھەر وھە راھاتنى مندال لەسەر بەكار ھىنانى ئامرازە كان و ئامپىرە كانى تايبەت بە جمناستك. يارمەتى مندال دەدات بۆ دروست كىردنى لە شىكى دروست و رىك و پىك، ھەر وھە بە دەست ھىنانى ھەندى رەوشتى كۆمە لايەتى و دروست كىردنى روحى ئازايەتى و زال بوون لەسەر ترس. لە كۆتايى ئەم جۆرە جمناستكە رىگە خۆشكە رىكە بۆ جۆرى دووھە لە جمناستك كە بە جمناستكى بەر بەستە كان ناودە نرى.

۲. جمناسكى بەربەستەكان:

جمناسكى بەربەستەكان كاريگەريەكى گەوهرەى ھەيە لەسەر پاراستن وپيشخستن ئاستى تەندروستى تاكەكەس ھەروھە چالاكى الاجهزە الحيوية الداخليه بەرز دەكات، ھەروھە گرنكى زۆرى ھەيە لە كرداری فيركردن وپوژانەوھ جوولەى كارامەكان. كە ياريزان فيردەبيت چۆن زالّ بيت لەسەر بەربەستىك ئەوا سيفەتى ئازايەتى سوور بوون بەدەست دىنييت ئەم سيفاتانەش واى لى دەكات ئامادە بيت بۆ رووبەروو بونەوھى ئامپەرەكانى جمناستك و جوولە زەحمەتەكان كە لەداھاتوو ئەنجامى دەدات لەسەر ئامپەرەكان. چالاكيەكانى جمناسكى بەربەستەكان پيكتاتووھ لە كارامە بنەرەتيەكانى سروشت وەك: راكردن، بازدان، بەسەرکەوتن، كشان، ھاوسنگى، ... ھتد. ھەروھە ئەو ئامراز و ئامپرانەى كە بەكار دىن لەجمناسكى بەربەستەكان بریتين لە (دوو دارى ھاوسەنگ، عوقلەى بەدواييەكا بەرزى، گوريسی بازدان، ئامپىرى بازدانى بەرز، كورسى سویدی، ئەسپى بچووك، سەندوقى دابەش كراو، تۆپى تەندروستى).

۳. جمناسكى ئامپەرەكان:

جمناسكى ئامپەرەكان بریتىە لە بنەرەتى جمناسكى ھونەرى بۆ ئامادەكاردنى ياريزان بۆ پالەوانىتى، لەبەر ئەوھش دەبيت ياريزانان كارامەى تەواو بەجيبھىنى و ھاويەك بيت لەگەل ياساى جمناستك. ھەروھە دبیت راھينەر زانيارى تەواوى ھەبيت لە ھەردوو جوۆرى جمناسكى پيشوو ئەوانيش (جمناسكى يارپەكان، جمناسكى بەربەستەكان) كە چۆن راھينانەكە ريكبخت لە قالبىكى سەرنج راكيشەر، تاكو ياريزان ھەست بكات كە كارامەى تازە فيرپووھ وكارىكى سەرکەوتوو كردوھ. ھەروھە بەكار ھينانى بەربەستەكان بۆ فيرپوونى كارامەكانى جمناسكى ھونەرى، بەبى تووش بوونى ياريزان بۆ ھەر ئازاريك.

پۆلىنى دووھم:

لېرەدا جىناستىك پۆلىن دەكرىت بە لايەنى پالەوانىتى كە لە لايەن (FIG) واتە يەككىتى جىناستىكى نىو دەولەتى تەرخان كراوھ، كە بەم جۆرە دەبىت:

۱. جىناستىكى ھونەرى (پياوان + كچان).
۲. جىناستىكى ئىقاعى
۳. جىناستىكى گىشتى.
۴. جىناستىكى جووت وگۆمەل.
۵. جىناستىكى ئكروبات.
۶. جىناستىكى ئايرۆ جىناستىك.
۷. ترامپولىن.

يەكەم جىناستىكى ھونەرى:

جىناستىكى ھونەرى پىكھاتوھ، لە ھەردوو جىناستىكى ھونەرى پياوان و كچان كە لەسەر ئامپىرى دىارى كراو جىاوازە نىوان رەگەزكان.

أ- جىناستىكى ھونەرى پياوان:

جىناستىكى ھونەرى پياوان ئەو دەگرىتەوھ بەجىھىنانى كارامەكانى دىارى كراو بە بنچىنەى روونكراو لەژىر مەرجى پىشبركى بۆ دىارى كرنى تواناى يارىزان كاتى كاركردى لەسەر ئامپىرەكانى (VAULT - FLOOR - PARALLEL BARS - RINGS - HIGH BAR - POMMEL HORSE) ئەمەش بە پىي پالەوانىتى (ئامادەبوون، تىپەكان، تاكى گىشتى، تاكى ئامپىرەكان).



ب- جىناستىكى ھونەرى بۆ كچان:

جىناستىكى ھونەرى كچان ئەو دەگرىتەوھ بەجىھىنانى كارامەكانى دىارى كراو بە بنچىنەى روونكراو لەژىر مەرجى پىشبركى بۆ دىارى كرنى تواناى يارىزان كاتى كاركردى لەسەر ئامپىرەكانى (VAULT - FLOOR - BALANCEBEAM - ASSYMMETRICBARS) ئەم بەشە پىشكەوتنىكى باشى بەخوئەوھ بىنى لە ئەنجامى جىبەجى كرنى كچان، لە پالەوانىتى جىھانى و ئۆلمپى، كارامەى نوئى لەسەر ھەموو ئامپىرەكان.

دووم: جمناستى ئىقاعى:

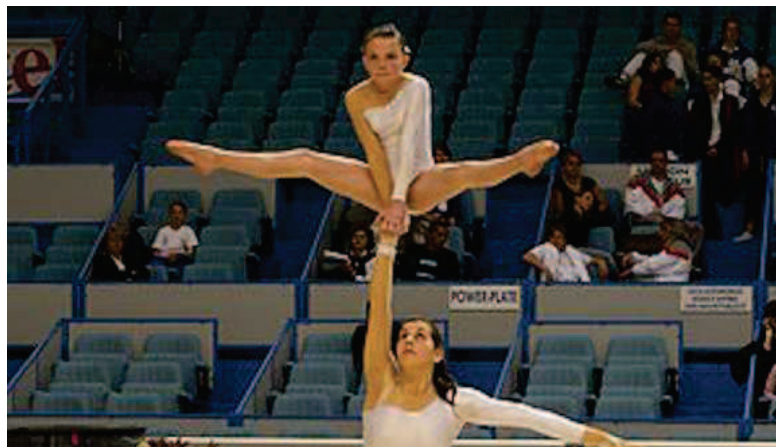
ئەمەش پىكھاتوھ لە كارامەى دىارى كراو بە بەكارھىنانى كۆمەلەك لە كەلوپەلى وەك (تۆپ، سولجان، پەتك، بازنە، باند) ياوخود بەبى ئەم كەلوپەلانە، ئەمەش بەتاك ياخود كۆمەل ئەنجام دەدرىن كە پىويستە جوولە قورسى جۆراو جۆر ئەنجام بەن لەگەل بەكارھىنانى مۇسىقا، كەوا راوہستانى بالانس كرنى زۆر تىدا دەبىت لەگەل كۆمەلە جوولەى لەش جگە لەمە پىكھاتوھ لە ھاويشتى ئەم كەل وپەلانەى دەستيان و دوبارە گرتنەوھى باش ئەنجام دانى جۆرە جوولەيەك خولان و گلۆربوونەوھى جياواز.

سېيەم: جمناستى گشتى:

ئەمەش ماناي ئەوھى كۆمەلە كەسانىك بەپىي تواناي جوولەى كۆمەلە جوولەى ئەنجام دەدەن بە كەلوپەل ياخود بى كەلوپەل لە مۇسىقا ياخود گۆرانى ھونەريەكان كەوا كۆمەلەكە لە نىر و مى پىك دىت لەيەك كاتدا لە شانۆى تايبەت ئەنجام دەدرىت وھەندى جارىش نامىشى گەرە لەم جۆرە جمناستكە لە ستادىيۆمى يارىگا ئەنجام دەدرىت.

چارەم: جمناستى جووتە و كۆمەل:

ئەم جۆرە جمناستكە دادەنرىت لەيەكەك زۆرتىن جمناستىكى سەرنج راكىش و تام وتىژى تايبەتى ھەيە لەنيوان بەشەكانى تىر وھرزى جمناستك، پىويستىەكانى ئەم جۆرە كە لەسەرزەوى دەكرىت پىكھاتوھ لە بلانس وھرگرتن ھىزى ماسولكە و نەرمى و گورج وگۆلى و لىھاتوويى تاكو بتوانىت كارامەكان بە كاريگەرى ئەنجام بەدەن. لەمەش ھەردوو رەگەز بەشدار دەبن دەبىت بە تەواوى كۆنترۆلى چەقى كىشيان بكن كەوا دەبىت ھىزى ناوھكى زال بىت لەسەر ھىزى دەرەكى.



پېنچەم: جمناستىكى اكروبات.

ئەمەش پېكھاتوۋە لە جېبە جېكردنى كۆمەلە كارامەى جمناستىكى سەر زەوى لەسەر يەك ھېلى راست كە پېك دېت لە گۆلۆربونەۋە و سورانەۋە و خولانەۋەى ستوونى و جا لەش گۆلۆربېت و يان چەمايېتەۋە ياخود راکيشرابېت. ئەم يارېشە لە سەرەتاي سەدەى بېستەم دەستى پېكرد و زايتر لە يەككىتى سۆفېت بلأو بوۋەۋە.



شەشەم: جمناستىكى ھەوايى.

ئەمەش پېك دېت لە كارى كارمەكانى ھەوائى كە بە شېۋەيەكى بەدواى يەك ئەنجام دەدرېت بۆ ماۋەى دوو خولەك و پەنچاۋ پېنچ چركە بە رېگەدانى ۱۰ چركە زياد بوون و كەم بوون ئەمەش بە بەكارھېنانى كارامەى بالانس و ھېز و گورج و گۆلى و تەبايى ماسولكەكان. ئەمەش شان بەشانى مۇسېقا دەبېت كەۋا يارىگايەكەى ۷×۷ مەتر دەبېت و لەسەر زەوى ۱م بۆ ۱,۵ م دەبېت لەناۋ ھۆل دەكرېت كەۋا لە چوار پالەۋانېتى پېك دېت بەم جۆرە (تاك بۆ كچان، تاك بۆ كوران ، جووتى تېكەل، سى كەسى تېكەل) كەۋا نابېت يارىزان تەمەنى لە ۱۸ كەمتر بېت.



حه وته م: ترامبولين.

پالەوانىتى ترامبولين له م سەردەمەى ئىستا بلاو بوو گرنگىهكى زۆرى بە دەست هینا له جیهان كه به یاریهكى سەرنج راکیش بو یاریزانان و جەماوەرى بینەر دادەنریت. له م جۆره پالەوانىتیه پیشبركى دەكریت به تاك وبه جووت بو پیاوان و بو كچان. كهوا پيويستهكانى ئەم یاریه پیکهاتوو له زنجیره جوولهیهك كه له ۱۱ کارامه پیک دیت به بی وهستان له بوشایى ئاسمان دەكریت.

