یارمەتی دان و جۆرەکانی:

یارمەتی دان و ئامادە بوون بۆ یارمەتی دان:

دوو جۆر یارمەتی دان لە جمناستك هەیە. جۆری یەکەم یارمەتیدانی بە کردار و جۆری دووەمیش یارمەتیدان بە ئامادە بوون بۆ یارمەتیدان. کەوا ناتوانین دەستبەردان بکەین لەم دوو جۆرە یارمەتیدانە لە گشت قۆناغەکانی فێربوونی جوولەکانی جمناستك. یارمەتیدانیش دەبێتە هۆی یارمەتیدانی فێرکەر لەسەر فێربوونی جوولە هەروەها لە خالی ترسناك بە دووری دەخات و تووش بوون بە پێکان. ئەم یارمەتیدانەش لەرێگای مامۆستا بێت یاخۆد یەکێك لە فێرخوازەکان بێت.

1. **یارمەتیدانی بە کردار:**

ئەمەش لەرێگەی بەکارهێنانی هێزی بازوو لە یارمەتیدانی کرداری بۆ فێرخواز لەکاتی فێر بوونی جوولەکان. یارمەتیدانیش زۆر گرنگە بۆ فێرخواز ئەمەش بۆ ئەوەی یارمەتیدەر دەربێت لەم خالانەی خوارەوە:

- **فێر بوونی جوولە بە ئاسانی و بە زووترین کات.**
- **جێبەجیٚ کردنی لایەنی هونەری جوولە لەدوای تێگەیشتنی لەلایەن فێرخواز.**
- **بە دوور خستنی رووداني پێکان و ترسناکی، بەتایبەتیش لە جوولەکانی کەوا مەترسیدارن.**
- **هاندانی فێرخواز لەلایەنی دەروونی و متمانە بوون لە جێبەجێکردنی جوولەکان.**

دوو جۆریش یارمەتیدانی بەکردار هەیە:

یارمەتیدان لەکاتی جوولە: ئەمەش بە پالدان و راکێشانی لەش بۆ باری دروست.

یارمەتیدان بۆ پێشەوایی کردنی جوولە: ئەمەش لە رێگەی یارمەتیدان ئاراستەی دروستی جوولەکە دەدرێتە فێرخوازەکە.

2. **ئامادەبوونی بۆ یارمەتیدان:**

ئەمەش بە راوەستان لە تەنیشت یان لە دوای یاریزان کاتێك لەسەر ئامێرەکان جوولەی خۆی ئەنجامدەدات. دەستناخرێت لەناو جوولە، بەلکو تەنیا راوەستان بەمەبەستی یارمەتیدان لەکاتی پێویست، وەك بەربوون لەسەر ئامێر. راوەستانیش لەتەنیشت ئامێر هۆکارێکی دەروونی دەبێت بۆ ئەو فێرخوازەی هەلدەستی بە جوولە کردن، کەوا متمانەی پێدەبەخشیٚ و سوور بوون لەسەر بەجێهێنان. ئەم جۆرە یارمەتیدانەش دەتوانین لەگەل هەموو جوولەکان ئەنجام بدرێت. هەروەها یەکێتی نێو دەولەتی لەکاتی پالەوانێتی رێگەی داوە ئەم جۆرە یارمەتیدانە ئەنجام بدرێت لە دوو ئامێری (شیشی بەرز ، ئەلقەکان)

بڕی یارمەتیدان:

ئامانج لە بەکارهێنانی یارمەتیدان بۆ فێربوونە. ئەمەش مانای وایە دەبێت ئێمە لە یارمەتیدان کەم بکەینەوە پلە بە پلە و بەکارینەهێنین زیاتر لە پێویستی یاریزان. یارمەتیدان زیاتر لە پێویست دەبێتە هۆی هەست نەکردن بە ئەندێشەی جوولەیی بۆ جوولەکە و وەستانی فێربوونی جوولەیی.

هەڵەکان لە یارمەتیدان:

١. لێراهێنانی فێرخواز لەسەر یارمەتیدان لەکاتی جێبەجێکردنی جوولەیی، ئەمەش دەبێتە هۆی هەستکردن بە جێبەجێ نەکردنی جوولە بەبی یارمەتیدان.
٢. بەکارهێنانی یارمەتیدان زیاد لە پێویست، ئەمەش دەبێت هۆی لەدەستدانی لایەنی هوونەری جوولەکە و وەستانی فێربوون.
٣. یارمەتیدانەکە لە شوێنی خۆی نەبێت، دەبێتە هۆی کەمکردن و تێکچوونی لایەنی هونەری جوولە.

ئەو مەرجانەی کە دەبێت لە یارمەتیدەر هەبێت:

١. دەبێت یارمەتیدەر لایەنی هونەری جوولەکە (تەکنیك) بزانێت. بەتایبەتی لەکام خاڵ یارمەتیدان ئە نجام دەدرێت.
٢. دەبێت توانای پێش بینی جوولە هەبێت واتە زانینی جوولە پێشتر.
٣. دەبێت لەکارکەی دڵکار بێت لە یارمەتیدان و هەردەم ئاگادار بێت.
٤. دەبێت جۆری گرتنی یارمەتیدانەکە بزانێت، کەوا هەر جۆرە جوولەیەك گرتنی تایبەتی هەیە.
٥. دەبێت بزانێت لەکام خاڵ ترسناکترە لە جوولەکە، بۆیە دەبێت شێوازێکی گونجاو بەخۆ بگرێت و گونجاو بێت بۆ یارمەتیدانەکە بە پێی جوولەکە.
٦. دەبێت توانای بەدەنگ هاتنی خێرا هەبێت.

یارمەتیدان و پەروەردە:

یارمەتیدان دادەنرێت بەبەشێك لە پەروەردە، زۆریش گرنگ دەبێت لە وانەی جمناستك، هەر بۆیە ئەم جۆرە وەرزشە پێویستی بە یارمەتیەکی زۆر دەبێت و لەلایەنی پەروەردەیەوە دەبێتە هۆی بەهێز کردنی پەیوەندی نێوان راهێنەر ویاریزان هەروا یاریزانەکانیش لەگەل یەکتر. یارمەتیدان ئەم لایەنە فێرخواز پەروەردە دەکات:

١. حەزکردن لە یارمەتیدانی کەسانی تر.
٢. دڵکار بوون لە یارمەتیدان دەبێتە هۆی پەروەردە کردنی دڵکاری لە کارەکانی تر.
٣. هەست کردن بە بەرپرسی بەتایبەتی بەرامبەری فێرخوازە لاوازەکان.

شێوازەکانی یارمەتیدان:

ئەمەش مانای چۆنێتی یارمەتیدان لە جوولە ئەمەش لەسەر ئەم شێوازانە دەبێت:

١. یارمەتیدان بە پاڵدان: ئەمەش بە پالدانی ئەو بەشەی لەشمان بۆ پێدانی هێزی پێویست بۆ ئەنجاندانی جوولەکە بە پێی پێویست و بە ئاراستەی تەواو.
٢. یارمەتیدان بە راکێشان: ئەمەش بە راکێشانی فێرخواز بۆ ئاراستەی دروست بۆ نموونە راکێشانی قاچی فێرخواز لە گلۆربوونەوە بۆ دواوە بە قاچی راکێشراو.
٣. یارمەتیدان بە سورانەوە: ئەمەش یارمەتیدانێکە بۆ سورانەوەی لەشی فێرخواز جا بە سورانەوەی ئاسۆیی بیت یان ستونی بێت.
٤. یارمەتیدان بۆ بالانسکردن: ئەم جۆرە یارمەتیدانەش یارمەتی یاریزمان دەدات بۆ ئەوەی وەك تەرازوو بالانێك وەربگرێت بۆ نموونە لە یارمەتیدانی راوەستان لەسەر دەست.
٥. یارمەتیدانی تێکەڵ: ئەمەش بە تێکەل کردنی دوو جۆر لە شێوازەکانی یارمەتیدان لەیەك کاتدا. وەك راکێشان و سورانەوەی لەش.
٦. یارمەتیدان بە بەکارهێنانی ئامێر: ئەمەش بە بەکارهێنانی هەر چ جۆرە پێداویستێك بەمەبەستی یارمەتیدان بۆ نموونە دیوار یاخود پشتێنی یارمەتیدان یاخود دۆشەك و سەندوق و کورسی ... هتد.

بەکارهێنانی هەستەکان لە یارمەتیدان:

دەتوانین یارمەتیدان بکەین لەرێگەی هەستەکانەوە وەك هەستیاری بیست و دیتن. کەوا لەرێگەی دیتن دەتوانین چەند خاڵێك دیار بکرێك لەسەر زەوی لەکاتی ئەنجامدانی جوولە یاخود راکێشانی هێڵێك لەسەر زەوی بۆ ئەنجامدانی کارامەی کارتویل. بەلام یارمەتیدان لەرێگەی دەنگەوە بە بەکارهێنانی ووشەی (هوپ) یاخود چەپلە لێدان یاخود ژماردن (١ ، ٢) بۆ ئەوەی لەکاتی گونجاو فێرخواز جوولەکەی ئەنجام بدات.