

Her Yaşa Uygun Bir Spor: Binicilik

Binicilik küçük yaşlardan itibaren yapılmaya başlanabilen bir spor. Genel anlamda ata binme becerisi olarak tanımlanan binicilik, ata binme, attan inme, atın üzerinde dengede durabilme, atın hareketlerini kontrol edebilme gibi pek çok beceri gerektirir.



Digitalimg/Alamy



Küçük boyutta olduklarından küçük yaştaki çocukların bu sporu öğrenmesinde genellikle poniler kullanılır.



Binicilikte atın başına deri kayışlardan oluşan bir başlık takılır. Bu başlıkta atın burun ve ense çevresinden geçen kayışlara yular denir. Yular atın bir yere bağlanması, istenilen tarafa yönlendirilmesi için kullanılır. Başlığa takılan dizgin adı verilen kayışlar sayesinde binici atın üzerindeki hareketlerini yönlendirebilir.



Digitalimg/Alamy

Binicinin atın üstüne oturması için atın gövdesine eyer takılır. Eyer kayışlar yardımıyla atın gövdesine bağlanır. Eyerin iki yanında, üzengi adı verilen ve ayağa destek sağlayan parçalar bulunur. Biniciler üzengiye basarak ata binip inerler, atı sürerken ayaklarını üzengiye yerleştirirler.



Dijitalimaj/Alamy

Binicilikte atın hareketlerini yönlendirmek için çeşitli yollar vardır. Dizgin ipinin belirli bir yöne çekilmesi ya da gevşetilmesi, binicinin ağırlığını belirli bir noktaya vermesi ya da baldırlarıyla atın gövdesini sıkması gibi. Örneğin binici bacakları yardımıyla atın gövdesini sıkarak atın ileri gitmesini, dizgin ipini sol elle çekerek de sola dönmesini sağlar. Bunların yanı sıra binici çeşitli sesler çıkararak da atın hareketlerini yönlendirir.

Biniciler hem daha rahat hem de daha güvenli bir biçimde ata binmek için özel giysiler giyer, aksesuarlar kullanırlar. Tayt, binici şapkası, eldiven ve çizme gibi. Binicilerin giydiği uzun çizmeler ata binerken bacaklarının iç kısmının sürtünmeden zarar görmesini engeller, binici şapkası binicilerin başlarını çarpmalara karşı korur. Ayrıca eldivenler sayesinde dizginleri daha rahat tutabilirler.



getty TÜRKİYE

Uluslararası Binicilik Federasyonu tarafından kabul edilen çeşitli binicilik branşları var. At terbiyesi, engel atlama, atlı dayanıklılık, atlı jimnastik bu branşlardan bazıları. Dresaj da denilen at terbiyesinde amaç atın biniciyi dengeli ve düzgün bir biçimde taşımalarını ve binicinin komutlarına uymasını sağlamaktır. Engel atlamada amaç bir parkura yerleştirilmiş engellerden doğru bir biçimde geçmektir. Atlı dayanıklılıkta atın hızı ve dayanıklılığı önemlidir. Atlı jimnastikteyse biniciler atın üzerinde çeşitli jimnastik hareketleri yapar.



Dijitalimaj/Alamy



Dijitalimaj/Alamy



getty TÜRKİYE



Ülkemizde binicilik sporunun tanıtılması, sevdirmesi ve yaygınlaştırılması amacıyla Türkiye Binicilik Federasyonu faaliyet gösteriyor. Bu federasyonun bünyesinde ülkemizde engel atlama, at terbiyesi, atlı dayanıklılık, üç günlük yarışma ve poni olmak üzere beş farklı branşta binicilik etkinlikleri ve yarışmaları düzenleniyor.

Kübra Kara
Çizim: Göksu Karaca