



Atlayalım, Zıplayalım, Sıçrayalım!

Oyun oynamak ya da spor yapmak için bazen yalnızca koşmak yetmez. Atlamamız, zıplamamız ya da sıçramamız gerekir.

Bu oyunlardan ve sporlardan bazılarını evde, sokakta, spor salonunda oynayabilir ya da yapabilirken bazıları için özel eğitim almamız gerekir. Peki bu oyunlar ve sporlar hangileridir merak ediyor musunuz? Haydi gelin birlikte keşfedelim.

Trambolin jimnastik

Belirli bir seri hâlindeki sıçrama hareketlerinden oluşan bir spordur. Bu sıçrama hareketleri ayakta, ayaktan sırtta ya da ayaktan oturur pozisyona olabilir. Trambolin jimnastik genellikle demir bir çerçeveye yaylarla bağlanmış elastik bir zıplama alanı üzerinde yapılır. Spor tek kişi ya da çift olarak yapılabilir.



Engelli koşu

Engelli koşu, belirli mesafelerle belirli yükseklikte engellerin yerleştirildiği bir koşu yolunda yapılır. Sporcular koşarak hızlanır ve her bir engelin üzerinden atlayarak bitiş çizgisine en önce ulaşmaya çalışır.



Uzun atlama

Bu spor dalında sporcu bir parkurda koşarak hızlanır. Parkurun sonunda bulunan kum alana gelmeden sıçrar ve olabildiğince ileri doğru atlar. Bu sporda sporcunun koşma hızı, atlama tekniği ve rüzgâr belirleyici role sahiptir.



Yüksek atlama

Yüksek atlama sporunda atlama sehpası adı verilen iki uzun direğin arasına uzun bir çita yatay olarak yerleştirilir. Bu çitanın hemen arkasında büyük bir minder vardır. Sporcu koşarak hız kazandıktan sonra sıçrar ve çitanın üzerinden çitayı düşürmeden karşı tarafa geçmeye çalışır.



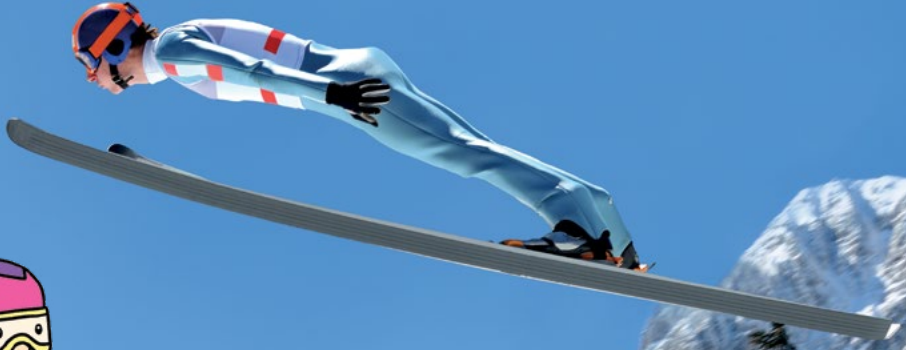
Sırıkla atlama

Bu sporda tıpkı yüksek atlamada olduğu gibi uzun bir çitanın üzerinden atlanır. Sporcular ellerinde tuttukları esnek bir sırıkla koşarak hızlanır. Çitaya yaklaştıklarında sıriği kullanarak yükselirler. Bu sırada sıriği bırakarak çitaya değmeden karşı tarafa geçmeye çalışırlar.



Kayakla atlama

Bu sporda, sporcu bir kayak takımı kullanarak dik bir rampadan aşağı kayar. Bu şekilde hız kazandıktan sonra olabildiğince yükseğe atlar. Bir süre süzöldükten sonra yumuşak bir şekilde yere iner. Sporcunun havadaki duruş şekli atlayışının uzunluğunu belirler.



Bungee jumping

Bungee jumping, atlama kulelerinden, vinçlerden ya da köprülerden atlayarak yapılır. Sporcu, genellikle ayağına esnek halatlar takar ve diğer gerekli güvenlik önlemlerini alır. Aşağı atladıktan sonra halatın izin verdiği ölçüde aşağı iner. Daha sonra halat gerilerek sporcuyu yukarı çeker. Yerçekiminin ve esnek halatın etkisiyle sporcu aşağı ve yukarı doğru birkaç kez hareket eder.



Bossabol

Voleybola benzeyen bu spor iki takım arasında oynanır. Oyun alanı, fileyle tam ortadan ikiye ayrılmış şişme bir platformdan oluşur. Platformun üzerinde, filenin her iki yanında birer trampolin bulunur. Takımların birer oyuncusu bu trampolinlerin, diğerleriye şişme platformun üzerinde durur. Takımlar, topu karşı takımın alanında yere değdirmeye çalışır.





İp atlama

Tek kişi ya da grup hâlinde oynanabilir. Oyuncu ipi ayaklarının altından ve başının üzerinden geçecek şekilde çevirerek ipin üzerinden atlar. İp atlarken dizleri hafif bükülü tutmak ip atlamayı kolaylaştırır. İp atlamanın farklı birçok türü bulunur.



Lastik atlama

Uzun bir lastikle oynanan bu oyun için en az üç kişi olmak gerekir. Lastiğin iki ucu birbirine düğümlenir. İki oyuncu bu lastiği bacaklarına geçirir ve lastiği biraz gerdirir. Üçüncü oyuncu ortaya geçer. Belirli kurallara göre sıçrar. Her seviyede lastik biraz daha yukarı çıkarılır.



Seksek

Bu oyun, yere çizilen numaralandırılmış kutucuklarla oynanır. Oyuncu, tek ayak üzerinde zıplayarak her bir kutucuğun içine basar ve en son kutucuğa kadar ilerler. Bazı seksek çeşitleri kiremit parçası ya da yassı bir taşla oynanır.

