

SPOR YAPIYORUZ



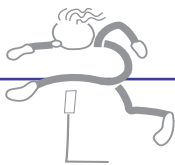
İp atlamak, çocukların en sevdiği oyunlardan biri. Okulda, evde, bahçede, her yerde oynanabilen bu oyunun ilk nerede, nasıl oynanmaya başladığı konusunda birbirinden farklı görüşler var. Bu görüşlerin hangisinin doğru olduğu tam olarak bilinmiyor. Kimine göre, ip atlama 1600'lü yıllarda ABD'ye gelen Hollandalıların beraberlerinde getirdiği bir oyun. Bu oyunun geçmişinin Çin, Fenike ve Eski Mısır uygarlıklarına değin uzandığını söyleyenler de var. İp atlamak, zevkli bir oyun olduğu gibi, özellikle dolaşım sisteminin sağlığını korumak açısından çok yararlı bir spor olarak kabul ediliyor. Üstelik bazı spor dalları için de geliştirici bir egzersiz olarak kullanılıyor.

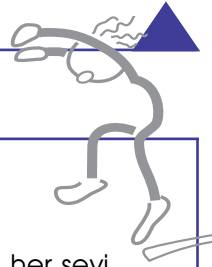
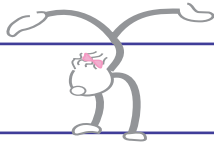
İp Atlayalım, Dolaşımını Hızlandıralım



İnsan varoluşundan bu yana dans etmek, oyun oynamak ya da düşmanlardan kaçmak gibi, farklı nedenlerle de olsa çeşitli sıçrama hareketleri yapmak zorunda kalmış. İp atlamanın temel hareketi olan sıçramak, gerçekte insanın yaşam savaşında başarılı olabilmesi ve büyü- yüp gelişmesi için gereken doğal bir işlev. Günümüzde ip atlamak, ayrı bir spor dalı olarak gelişme gösteriyor. Bu spor, beyin-kas koordinasyonunu geliştirdiği gibi, dayanıklılığı artırmak

ve genel kondisyonu iyileştirmek açısından da çok yararlı. Ancak düzenli aralıklarla belirli miktarlarda ip atlamanın en önemli etkisi dolaşım sistemi üzerinde oluyor. Kalp atışlarını hızlandırıyor, solunumu düzenleyen aerobik egzersiz etkisi yapıyor. İp atlama egzersizleri, uzun kasların gelişmesini sağlıyor. Bu nedenle spor eğitimcileri ip atlamayı basketbol, voleybol, tenis ve dalış gibi sporları yapanlara da destekleyici egzersiz olarak öneriyorlar.





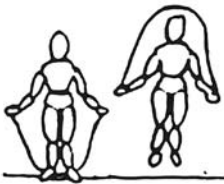
Yaygın kanının tersine erkekler de ip atlama sporu yapıyorlar. Bazı ülkelerde ip atlama takımları da var.

İp Atlamanın Sırları

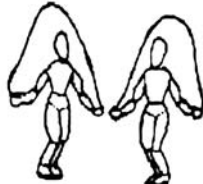
“İp atlamanın ne sırrı olabilir ki?” diye düşünebilirsiniz. Elbette çok büyük bir sırrı yok. Hatta pek çok kişi ip atlama sporu bu işin püf noktalarını keşfedebilir. Ancak önemli olan, yaptığımız spor ya da egzersizleri yöntemine uygun olarak, doğru bir biçimde yapabilmek. Bunu başardığımız zaman yaptığımız egzersizlerden en fazla yararı görebiliriz.

İp atlamak için, bir çift rahat spor ayakkabısı ve bir ip yeterli. İpin kalınca ve rahat dönüş yapacak sağlamlıkta olması işinizi kolaylaştırır. Ayrıca, plastik malzemelerden yapılmış ve sapları olan, hazır olarak satılan atlama ipleri de var. Hangi malzemeden yapılmış olursa olsun, önemli olan ipin uzunluğunun kendi boyunuzda uygun olması. İpin uzunluğunun uygunluğunu anlamanın kolay bir yolu var: İpi, iki ucundan tutun ve bir ayağınızla tam ortasına basın. İpin, tuttuğunuz uçlarının ya da saplarının göğsünüzün hizasında olması gerekiyor.

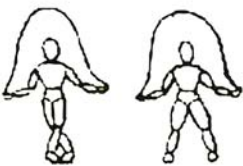
Bazı İp Atlama Stilleri



Temel sıçrama



Yanlara sıçrama



Çapraz sıçrama



Adımlı sıçrama

Sıçramak Eğlencelidir

İyi sıçramak için yapılmaması gereken her şeyi ip atlatırken uygulayabilirsiniz. Şimdi gelelim nelere dikkat etmeniz gerektiğine. İpin uçlarını ya da saplarını fazla sıkmadan tutun. Omuzlarınız gevşek, dirsekleriniz vücudunuzun yanında olsun. Dizlerinizi her zaman hafif kırık tutun. Bu, sizin yaylanarak yükselmenizi ve yere yumuşak inmenizi sağlar. Sıçradıktan sonra yere inerken önce parmak uçlarınız, ardından topuklarınız yere değsin. İpi bileğinizi döndürerek çevirin; bunu, ipin başınızın üzerinden geçerken bir “yay” oluşturmasını sağlayacak biçimde yapın. Sıçrama hareketlerinizi de ip tam başınızın üstüneyken başlatın. Başınızı dik tutup her zaman karşıya bakın. Dizlerinize ve ayakbileklerinize çok yüklenmemek için, çok yükseğe sıçramaya çalışmayın.

İp Atlama Şampiyonaları

Çocuklara olduğu kadar, sağlıklı yetişkinlere de önerilen bir spor dalı haline gelen ip atlamanın yarışmaları da yapılıyor. Bizim ülkemizde henüz yapılmıyorsa da, dünyanın pek çok ülkesinde ip atlama şampiyonaları yapılıyor. Bireysel ya da takım olarak katılınabilen bu şampiyonalarda, temel olarak serbest stil ve hız yarışmaları yer alıyor. Serbest stilde ip atlayanlar, belirli bir zaman diliminde belirli hareketlerin bir bileşimini sergiliyorlar. Bunu, müzik eşliğinde yapıyorlar. İp atlama, hız yarışmalarındaysa, sporcular belirlenmiş bir süre içinde en çok ne kadar atlayabileceklerini gösteriyorlar.

Kent yaşamının insanları hareketsizliğe ittiği günümüzde ip atlama, hem çocuklar hem de yetişkinler için uygun bir egzersiz olabilir. Okullarınızda ip atlama çalışmaları, gösterileri ya da yarışmaları yapabilirsiniz. Bizim size önerimiz, bu yazıyı elinize alıp beden eğitimi öğretmenlerinize gitmeniz. Eminiz, onlar da sizin bu konudaki istekliliğinizi görüp sizleri destekleyeceklerdir. Yaptığınız ip atlama etkinliklerinden bizi de haberdar etmeyi unutmayın.

Zuhal Özer

Kaynaklar

<http://www.fitfaq.com/jumpin-rope-article.html>

http://en.wikipedia.org/wiki/Jump_rope

http://www.jumpropeinstitute.com/a-z_on_jump_rope.htm

