

MARMARİS HALK EĞİTİMİ MERKEZİ

MAYIS 2024 E- Bülten



CİMNASTİK SPOR EKİBİMİZ

Cimnastik, ülkemizde son yıllarda daha çok rağbet görmeye başlayan bir spor dalıdır. Bu nedenle insanlar da söz konusu spora dair çeşitli sorular sorarlar. **Cimnastik nedir** bunlardan biridir. Cimnastik temel olarak, vücudu geliştirmek, güçlendirmek ve esneklik kazandırmak amacıyla yapılan egzersizlerdir. Bunlar aletli ya da aletsiz olarak yapılabilmektedir.

Gösteri formatında yapılan sistematik hareketlerin hepsi cimnastiğe dahildir. Bu spor insanın fiziki yapısını güçlendirmesi için de oldukça uygundur. Özellikle genç sporcuların iyi bir eğitimle bu sporu yapması büyük önem taşımaktadır. Pek çok ülkede **cimnastik**, temel bir spor dalı tekniğidir. Bunu yapan ülkelerin olimpiyatlarda büyük başarılar elde ettiği bilinmektedir.

Halk Eğitim Merkezi olarak açtığımız kurslarda kurduğumuz Cimnastik spor ekibimiz, Muğla Gençlik Spor tarafından düzenlenen yarışmalarda 3 birincilik kupası elde ederek kurumumuza haklı gururu yaşatmışlardır. Öğretmenimiz Tülin Gürsu ve öğrencilerimizi yürekten tebrik ediyoruz.

Bu bültende:

Cimnastiğin Tanımı

Sayfa 01

Cimnastik fotoğrafları

Sayfa 01

Cimnastik Tarihi

Fotoğraflar

Sayfa 02

Cimnastik Branşları

Ekibimizde fotoğraf

Sayfa 3

CİMNASTİĞİN TARİHÇESİ

Bu sporun tarihi bir hayli eskidir. **Cimnastik tarihçesi** Antik Yunan'a kadar uzanmaktadır. Bu dönemde söz konusu spor, herkesin yapabileceği bir spor değildir. Sadece soylu sınıfların çocukları bu sporu yapabiliyordu.

Antik Yunan'dan Roma'ya geçişte cimnastik de bir değişime uğradı. Daha sonra bu spor Avrupa'ya yayıldı. Burada bazı okulların müfredatlarına girdi. 1450-1800 arası pek popüler olmayan spor, daha sonra bir ivme kazandı.

Özellikle 19. yüzyılın ortasında pek çok insan tarafından benimsenmeye başlandı. Bu yıldan itibaren olimpiyatlarda, bu sporun her zaman özel bir yeri oldu. Küçük yaşlardan itibaren bu sporu yapan oyuncular, müsabakalarda boy göstermeye başladı. Bugün de pek çok çocuk, cimnastik ile uğraşmaktadır.



CİMNASTİK BRANŞLARI

- Artistik cimnastik
- Ritmik cimnastik
- Tranbolin cimnastik
- Aerobik cimnastik
- Genel cimnastik
- Step
- Step-Aeorobik
- Pilates
- Cimnastik balesi
- Barpiyo
- Bosu Ball Workout
- Cross Fit
- Gymstick
- Kangoo Jump
- Tae Bo
- Zumba

Birinci olan ekibimiz Halk Eğitimi Merkezimizi ziyaret ederek Türkiye Şampiyonasına katılım için planlama yaptılar.

