

# HANDSTAND SANATI

AMUT İLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

COACH  
YABO

T  
Ü  
R  
K  
Ç  
E

B  
A  
S  
K  
I



Amut E-kitabı / İçerik Tablosu

# İÇERİK TABLOSU

|                      |    |
|----------------------|----|
| Giriş                | 01 |
| Denge Nedir          | 02 |
| Altın Kural          | 04 |
| Overbalance          | 05 |
| Underbalance         | 06 |
| “Ayak Çekme” Tekniği | 07 |
| Omuzun Önemi         | 08 |
| Özet                 | 09 |

# GİRİŞ

**Birinin amutta durduğunu izlerken ne düşünüyorsun?**

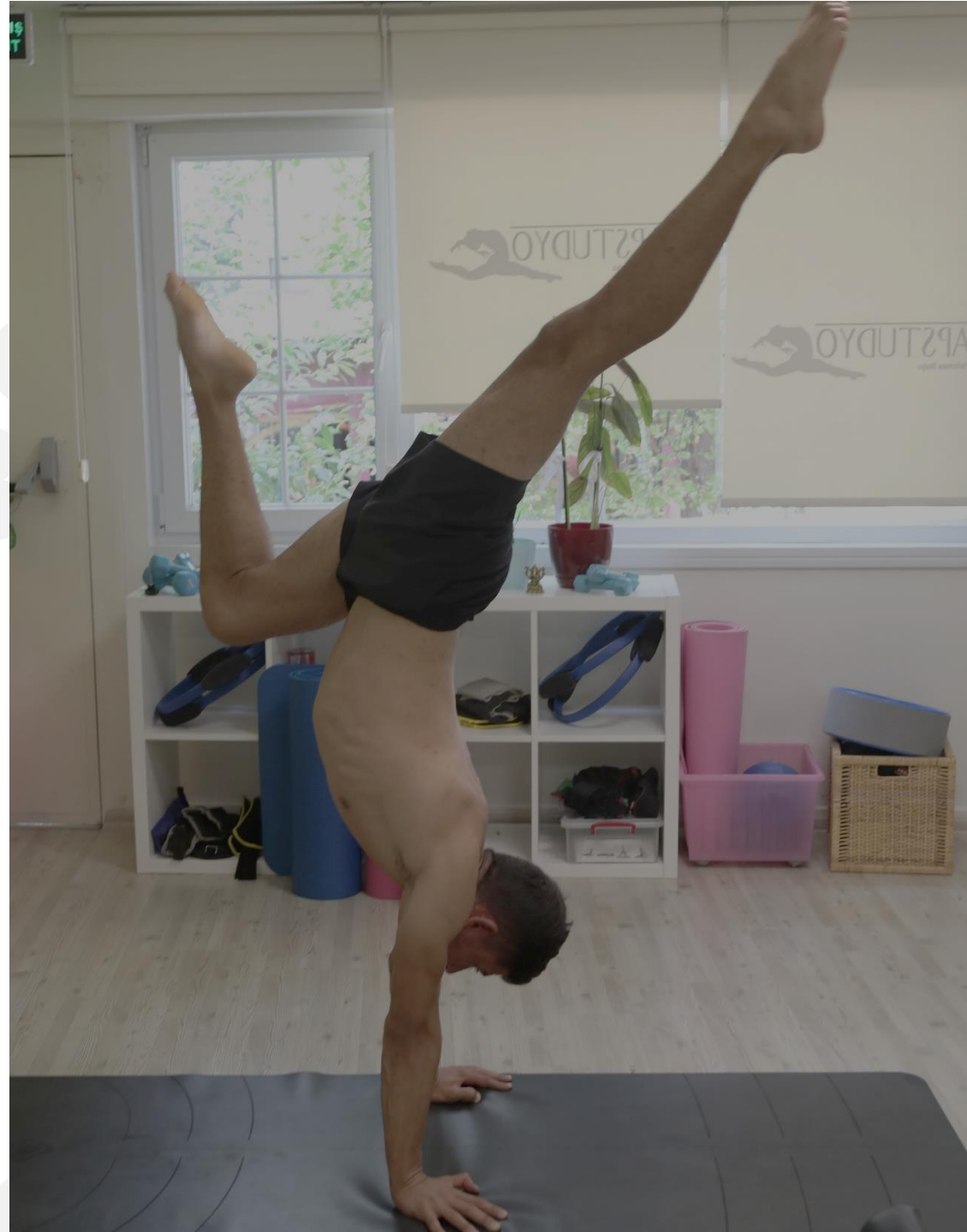
**Kişinin pozisyonu statik (sabit) olarak mükemmel bir denge içinde olduğunu mu sanıyorsun? Veya kişinin rahat bir şekilde o denge pozunda kaldığını mı düşünüyorsun?**

Dengedeyken, her şey düşmemek ile ilgilidir. Ellerin yerde ve ayakların havada olduğu sürece amutta duruyorsun demektir. Başlangıçta ters dururken nasıl görüldüğün pek önemli değil, ne kadar dengeli olabildiğin önemlidir.

Sana amut ilk kez gösterildiğinde büyük olasılıkla Cimnastik veya Yoga sporcusunun yapmış olduğu mükemmel amut gösterilmiştir.

Bir başkasının yaptığı amuda "İyi" veya "Kötü" bir amut olduğunu söylemek kolaydır. Ancak gerçekte iyi yada kötü amut yoktur. Her şey aslında kişisel tercihine bağlıdır, biraz sanatsal düşünebilirsin. Neyin nasıl görüldüğü önemli değil, neyi tasvir etmeye çalıştığınıdır.

“İyi” bir amut düz olmalıdır kanısı aslında pekte doğru değildir. Eğer duvardan ayrılmadan önce mükemmel bir amuda kalkmak istiyorsan, o zaman çok büyük bir hayal kırıklığına uğrayacaksın.





# DENGE NEDİR?

**Denge, tepki vermekle ilgilidir.**

Denge, **MİNİMUM POSTÜRAL SALINIM** ile destek tabanı içinde bir vücudu dik ve sabit tutma yeteneğidir. Buradaki anahtar kelime «**MİNİMUM SALINIM**»dır. Dengede durmak için vücudun **sürekli hızlı** bir şekilde **tepki** verip, **sürekli düzeltmeler** (parmakların itiş, ağırlık merkezi, omuzun açısı vs) yapması gerekir! Dengeli olmak **sımsıkı durmak ile ilgili değil**, olabileceği kadar **minimal salınım kullanarak** dengeyi kaybetmemek, düşmemek ve dengeli bir pozdan çıkmamak anlamına gelmektedir.

**Birlikte ufacık bir test yapalım:**

- 1) Ayaklarını birleştirerek ayağa kalk.
- 2) Göğsü dik ve gururlu tut.
- 3) Ağırlığın ayakların ortasından topuğa doğru geriye verip yaslan.

Ne oldu?

Muhtemelen fark ettiğin şey, dengeni kaybetmek üzere olduğun anda dizlerin, kalçaların ve ellerin düşmeni önlemek için öne doğru hareket etmişti. Bedenin bu durumda zaten ne yapacağını biliyor çünkü sen bunu uzun zamandır yapıyorsun, çocukken beri ilk adım atmayı öğrendiğinden beri yapıyorsun. Otomatik hale geldi artık ve düşünmene gerek kalmayacak kadar beynine kazındı.

# DENGE NEDİR?

Denge, tepki vermekle ilgilidir.

Şimdi aynı şeyi ellerinle yapmayı öğreniyorsun ama beynin ne yapacağını bilmiyor. Yani denge kurmayı öğrenme sürecinde, sadece dengeni düzeltmek ve kendini düşmekten korumak için stratejiler ve teknikler öğreniyorsun.

Amacımız bu çeşitli stratejileri otomatik hale gelene kadar pratik yapıp öğrenelim ki düşünmeden onları kullanıp doğru bir şekilde amut sağlayalım. Bu nedenle, bu yaygın sözü dengeyi «BULMAK» yanlış, çünkü meseleyi şansa bırakıyor gibi anlamına gelmektedir. Ancak yapmaya çalıştığımız şey kendimizi düşmekten koruyarak denge «YARATMAK»'tır.



**“DENGE BULUNMAZ, DENGE OLUŞTURULUR!”**

# ALTIN KURAL

**Elle vücutu dengelemenin altın kuralı, kütle merkezinin destek tabanı üzerine yerleştirilmesi gerektiğini söyler.**

Bir önceki örnekte senden ayağa kalkıp dengeni kaybedene kadar ağırlık merkezini topuklara doğru hareket ettirmeni istemiştım. Bu testle, kütle merkezi destek tabanın (ayakların veya amuda dururken ellerin) üzerinden hareket ettiğinde ne olduğunu hissetmelisin.

Ayaklarının üzerinde durduğunda dizlerin, kalçaların, omuzların ve ardından üst üste aşağıdan yukarıya doğru dümdüz bir çizgin olur. Bu şekilde, vücuttaki tüm ağırlığın desteğin tabanı (ayaklar) üzerinde ortalanmış olmasını sağlıyorsun ve dengeni korumak için yalnızca küçük ince düzeltmelere ihtiyaç duyduğun bir konuma geliyorsun.

Ayağa kalk ve kalçalarını arkada hareket ettir, gövden ve belki de kollarının otomatik olarak ileri doğru hareket ettiğini hissetin mi? İşte vücut, ağırlık merkezinin destek tabanı üzerinde böyle ortalılamaya çalışıyor. Aynı şey amutta kalman ve dengelemen için gereklidir.

Düz ve etkili bir amutta dururken, dirsekleri, omuzları, kalçayı, dizleri ve ayakları ellerin üzerinde (destek tabanı) tutmalısın. Ancak bunu yapabilmek için, kendi vücut ağırlığını taşıyacak ve yukarı doğru bastırarak kadar güçlü olmalısın. Ayrıca vücudunu hizalayabilmek ve merkezleyebilmek için herhangi bir hareketlilik (mobiliti) eksikliği (eklem sakatlığı vs) olmadan yapacak kadar esnek olman gerektirir.



**“ Bir amuda dengelemek için ihtiyacımız olan tek şey, ağırlık merkezimizi destek tabanımızın üzerine yerleştirmektir. ”**

# OVERBALANCE

Amutta, eller arasında yanal olarak geniş bir destek tabanımız var, dolayısıyla daha çok ileri veya geri dengemiz kaybetme ihtimalimiz var.

Tekrar ayağa kalk.

Bu kez ayaklarını birleştirerek durmanı isteyeceğim ve öne düşene kadar düz bir şekilde eğilmeni istiyorum (gerçekten öne düşmemeye dikkat et). Öne düşmeni veya adım atmanı engellemek için baldırlarının devreye girdiğini ve ayak parmaklarının yere baskı yapmaya başladığını hissettin mi? Aynı şekilde amutta dengede duracaksın.

Bir amutta dururken ayakların topuklara (ileriye) doğru hareket etmeye başladığında, ağırlık merkezin destek tabanının üzerinde olmaktan çıkmaya başlayacak dolayısıyla ağırlığın ellerin çok önünde olacak! Eğer bu yönde ilerlemeye devam edersen, sonunda kendini ileriye düşmüş bulacaksın.

Kendini düşmekten korumak için gerekli olan şey, parmaklarını yere iyice bastırmalısın ve vücudunu, özellikle kalça kaslarını ve bacaklarını (kulenin tepesi oldukları için) olabildiğince iyice sıkmalısın. Buna **“Overbalance”** diyoruz, yani topukların yönüne veya el parmak uçlarına doğru düşmektir.

**“Overbalance ile dengelemek, Underbalance’den daha kolaydır”**



# UNDERBALANCE

“**UNDERBALANCE**”, “**OVERBALANCE**” tam tersidir. “**Underbalance**”, parmak uçlarından uzaklaşıp başlangıç pozisyonuna geri dönmektir. “**Underbalance**”de denge kurmak daha zordur, bu nedenle genel olarak “**Overbalance**”de kalmayı tercih ederiz.

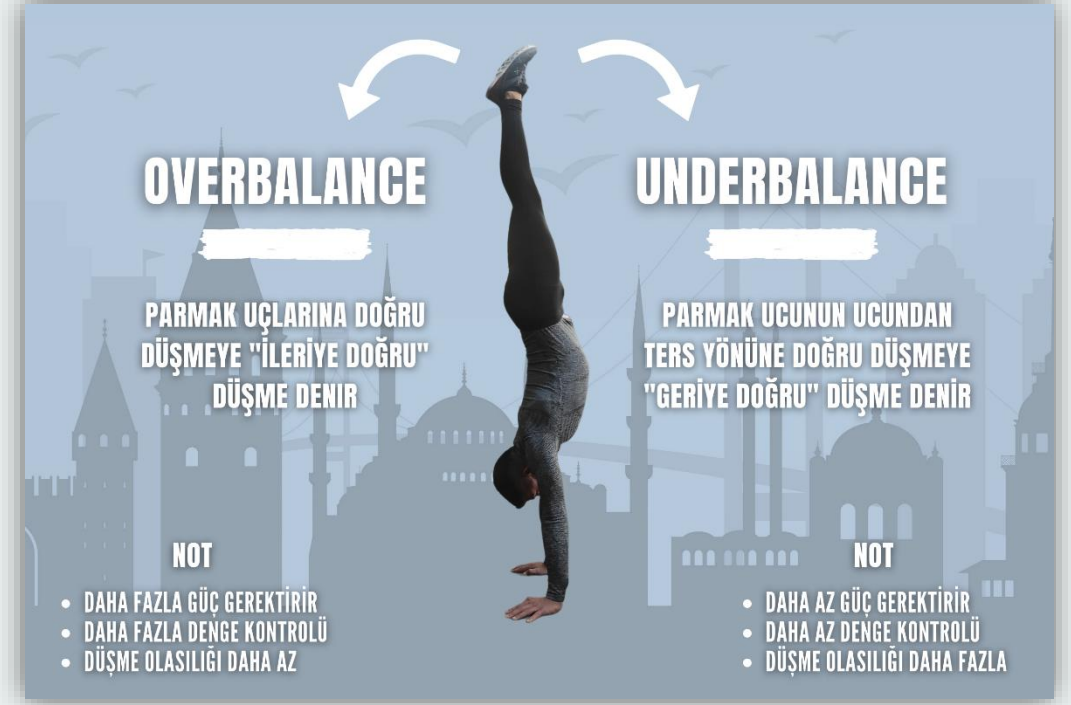
Ayağa kalkıp ağırlığının ayak parmaklarından topuğuna doğru hareket ettiğini hatırlıyor musun?

“**Overbalance**” amudun tersi durumda, kütle merkezi ellerin parmaklar üzerinde olması yerine elin avuç içine doğru hareket etmesi ve parmaklardan uzaklaşmasıdır. Biz buna “**Underbalance**” diyoruz.

Bu pozisyon değişikliğini düzeltmezsek, ayaklarımız yere gelecek şekilde tekrar başlangıç pozisyonumuza geri düşmemizle sonuçlanacaktır. Ayaklarımız gibi, sadece bir yönde ayak parmaklarımız / el parmaklarımız ve diğer tarafta bir topuğumuz veya avucumuz vardır. “**Overbalance**”de kaldığımızda, dengemizi düzeltmek için ayak parmaklarımızı veya el parmaklarımızı aşağı bastırabiliriz...

Ancak “**Underbalance**”de, basacak parmak yoktur. Sadece yeterli güç yaratamayan avucun var. Bu durumda dengesizliğini düzeltmek ve kendini düşmekten korumak için üç farklı seçeneğin var:

1. Kollarını bük.
2. Omuzları kapat.
3. Kalçaları geriye doğru hareket ettir.



Overbalance VS Underbalance

## Video Demosu: Ayak Parmağı Çekme (*Underbalance*)



### “Ayak Parmağı Çekme” tekniği gerçekleştirmesi:

- 1| Karnını duvara dayayarak amuda kalk. Kendini duvara doğru bastır ve yukarı doğru it.
- 2| Kalçaların yavaşça ellere ileriye doğru ilerlemesine izin verirken kalça kaslarını ve bacaklarını sık.
- 3| Kalçalar/omuzlar ellerin üzerindeyken, ayak parmakların duvara gittikçe daha az destek alır.
- 4| Kütle merkezini ileri doğru hareket ettirdiğin için bacaklarını ortalarken **Overbalance** pozuna gelip düşmeye hazır ol.
- 5| Parmaklarını yere bastırarak **Overbalance** durumunu düzelterip duvardan öne doğru düşmekten kaçınmaya çalış.
- 6| Pozisyonu 1-2 saniye duraklatıp duvara geri dön ve tekrarla.

Sayfa 7 / “Ayak Parmağı Çekme” Tekniği

## “Ayak Parmağı Çekme” yöntemi

Ağırlığın elin topuğuna doğru kaymasını düzeltmek için “Ayak parmağı çekme” tekniği bize kalçaları, omuzları veya kolları hareket ettirmeyi öğretir!

“Ayak parmağı çekme” tekniği, senin **Overbalance** düzeltmeni öğreten bir egzersizdir. Birkaç farklı varyasyonda ve farklı teknikler kullanılarak gerçekleştirilebilir.

### Kullanılan ana yöntemler şunlardır:

- 1) Ağırlığı öne doğru kaydıran omuzlar.
- 2) Ağırlığı öne doğru kaydıran kalçalar.

Bir duvar amutunda, göğüs ve ayaklar duvara dayandığı sürece tanım gereği **Underbalance**’dasındır. Duvar orada olmasaydı, yine ayaklarının üzerine düşerdin.

Egzersize ‘Ayak Parmağı Çekme’ denmesine rağmen, bilinçli ve aktif olarak ayak parmağını duvardan çekmemelisin, aslında egzersizi doğru yaptığında ayakların duvardan uzaklaşıp ‘yüzer’ gibi hissedeceksin! Bu da vücudun kütle merkezi destek tabanının üzerine yerleşmiş olduğunda olur.

Duvardan ayrılırken büyük olasılıkla kendini **Overbalance** durumunda bulacaksınız... Bu nedenle, ayakların aşırı ileriye gittiğini hissettiğin anda el parmaklarını aşağı bastırmaya hazır ol.

# OMUZUN ÖNEMİ

**“Ayak Parmağı Çekme” Tekniği, omuzlarla öne doğru eğilen omuz açısını kapatarak "*Underbalance*" düzeltir.**

Omuz açısının kapanması birçok sebepten dolayı olabilir. Bunun bir nedeni, kendimizi doğru amut pozisyonunda yükseğe bastırarak kadar güçlü olmamamızdır ve bu da omuzların çökmesine ve öne doğru eğilmesine neden olur. Böylece Amuda kalkmamız ünlü “MUZ AMUT DURUŞU” haline geliyor.

**“*Underbalance*”** problemi düzeltmek için omuzumuzun açısını kapatarak düzeltebiliriz. Dengemizi kaybetmeye başlarsak veya ayaklarımız geriye doğru düşmeye başlarsa, omuzlarımızı öne doğru hareket ettirerek dengemizi düzeltebiliriz. Böylece kütle merkezimizi ileriye doğru hareket ettirerek destek tabanımızın üzerinde kalmamızı ve düşmememizi sağlar.

## Bu teknik nasıl anlaşılır?

Karnını duvara dayayarak duvarda amuda kalk. Kalça kaslarını ve bacaklarını yukarı doğru iterek ve sıkarak ağırlık merkezini destek tabanının üzerine getir. Omuz itme gücünü biraz azaltmaya çalış, böylece omuzların gevşer ve aşağı iner. Ardından ayakların yavaşça duvardan uzaklaşıp havada 'yüzene' kadar omzunu ileri doğru hareket ettirmeyi devam et.

Amutta dengeni yeniden kazanmak için olabildiğince ellerinle yere sert bastır, kalçayı omuzlarının üzerinde yeniden yerleştirmeye çalış. Bunu zor bulursan, duvardan tamamen ayrılmadan omuzun gevşettikten sonra tekrardan ayaklarını duvarda nazikçe kaydırarak kendini yukarı doğru bastırabilirsin.





# SONUÇ

**Bu e-kitapta dengelemenin temellerini öğrendin. Kolayca hatırlamanı ve geriye dönüp bakman için en önemli noktaları aşağıda özetledim:**

**Ders 1:** Amuda kalkıp dengeli kalmayı öğrenmek için duvarda güç ve teknik antrenmanı yapmak son derece önemli ama yeterli değildir. Duvardan uzak dengeleme konusu da özel ve ayrı bir antrenman çalışması gerektirir.

**Ders 2:** Dengeleme, heykel gibi durmak anlamına gelmez! Dengeleme, düşmemek için sürekli dengeni aktif bir şekilde düzeltmeye çalışmak anlamına gelir. Ayrıca denge bulunmaz yaratılır!

**Ders 3:** Dengelemek için, ağırlık merkezinin (vücudun merkezi) destek tabanının (ellerin arasında) üzerinde olması gerekir.

**Ders 4:** Düz bir amutta ellerin senin destek tabanıdır, sonra hemen üstlerinde dirsekler, omuzlar, kalça, dizler ve ayaklar hizalı bir şekilde olmalıdır.

**Ders 5:** Amut sağlarken, eğer ayakların öne doğru eğilmeye başlarsa, sen “**Overbalance**” haline geliyorsun demek! Dolayısıyla vücudun düzeltmek için parmaklarını yere bastırmalısın.

**Ders 6:** Amut sağlarken, eğer ayakların geriye doğru düşmeye başlarsa, sen “**Underbalance**” haline geliyorsun demek! Dolayısıyla vücudun düzeltmek için kalçanı öne doğru hareket ettirerek kendini yukarı doğru bastırmalısın.

**Ders 7:** “**Overbalance**”de olurken dengemizi korumak daha kolaydır, çünkü o pozü düzelten parmaklarımız olduğu için onları basıp dengeyi sağlamaya devam edebiliriz.