

8

SEKİZİNCİ SINIF
DOKUZYILLIK EĞİTİM

BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ

2020



İçerik:

- ▶ Önsöz 7

KONU A

Doğru fiziksel gelişim ve hazırlıklı olmaya yönelik egzersizler ve oyunlar 9

- ▶ Beden ve Sağlık Eğitimi dersine devamlı katılan öğrencilerde olumlu gelişmeler 10
- ▶ Vücut deformasyonları 11
- ▶ Doğru fiziksel gelişime ve hazırlıklı olmaya yönelik egzersizler ve oyunlar 13
- ▶ Vücudun düzgün gelişimi için karmaşık egzersizler 14
- ▶ Karmaşık egzersizler, parter-minderde sıçrama, yerinde atlama ve hareket 19
- ▶ Vücudun düzgün gelişimi için araçlarla karmaşık egzersizler: 20
 - ▶ Odun parmaklıklarında egzersizler 20
 - ▶ Odunla egzersizler 22
- ▶ Araçlarla karmaşık egzersizler 24
 - ▶ Kuvvetin gelişimi 24
 - ▶ Esnetme ve rahatlama egzersizleri 25
- ▶ Basit bayrak koşu (yarış) oyunları 27

KONU B

ATLETİZM 29

- ▶ Koşmak 30
 - ▶ Kısa mesafeli koşular 30
 - ▶ Orta ve uzun mesafeli koşular 32
 - ▶ Alçak start 34
 - ▶ Yüksek start 35
 - ▶ Bayrak koşuları 37
 - ▶ Atletizm disiplinin kuralları- Bayrak koşuları 38
- ▶ Atlamalar 39
 - ▶ Uzun atlama -"bükülü" ya da "asılı" teknikleri 40
 - ▶ Atletizm disiplinin kuralları - Uzun atlamalar 41
 - ▶ Yüksek atlama - "Adımlama" ya da "Stredel" Teknikleri 42
 - ▶ Atletizm disiplinin kuralları - Yüksek atlama 43
- ▶ Gülle atma 44



KONU C

SPOR JİMNASTİĞİ

47

- ▶ Akrobasi 49
 - ▶ Durma tekniği 49
 - ▶ Köprü 50
 - ▶ Yana kartvil tekniği „yıldız” 50
 - ▶ Erkek ve kadın yere paralel açık ayak 50
 - ▶ Denge (Ön denge) 51
 - ▶ Ritmik atlamalar 51
 - ▶ Alışılan hareketlerden karma 51
- ▶ Atlamalar 52
 - ▶ Atlama Beygiri üzerinden açık ve kapalı bacak atlamaları 52
- ▶ Barfiks (yüksek ve altına yakın) 54
 - ▶ Asılı durumdan sallanma tekniğinin mükemmeleştirilmesi 54
 - ▶ Ön sallanma durumundan sağ diz altı tutulması 55
 - ▶ İleri geri sürmelerden öne dayalı dönmeler 55
- ▶ Halkalar 57
 - ▶ Asılmalar ve asılmalarda değişmeler 57
 - ▶ Önde durmadan sallanmalar 58
- ▶ Erkek paralel barı 59
 - ▶ Dayatmadan sallanmalar 59
 - ▶ Dayatmalı sallanmalar 59
- ▶ Bar – orta yükseklikte 61
- ▶ Alçak bar 64
- ▶ Halkalı beygir ya da kulplu 66
- ▶ Asimetrik bar 68
 - ▶ Alçak barda varışlar 68
- ▶ Ritmik (uyumlu) 70
 - ▶ Kompozisyonların çalışılması 70
 - ▶ Ritmik yürüme ve koşma 70
 - ▶ Ritmik sıçramalar (çocuksu, kedi ve uzak-yüksek atlamalar) 71
 - ▶ Ritmik yürüme ve sıçramalardan karma, Araçlı ve araçsız müzikli koşular 72

KONU D

DANSLAR

77

- ▶ Halk oyunları 77
- ▶ Güncel ya da modern danslar 79



KONU E

SPOR OYUNLARI - VOLEYBOL

81

SPOR OYUNLARI - FUDBOL

87

SEÇMELİ ETKİNLİKLER

95

- ▶ Yüzme 95
- ▶ Kayak 98
- ▶ Masa Tenisi 101
- ▶ Geziler 103
- ▶ Spor Okulları 103
- ▶ Okul Sporu 103
- ▶ Dağcılık 104
- ▶ Bisikletçilik 105
- ▶ Kaykay 107
- ▶ Mini Tenis 108
- ▶ Badminton 109
- ▶ Buz Pateni 111



Hazırlayan:

M-r Maryan Karapancevski
Lidiya Belçeska - Karapancevska

Düzenleyen:

D-r Jivko Gruyoski
Stefçe Vasilevski
Slobodan Yosivovski

Lektör:

Elena Toşeva Georgieva

İlustrasyon:

M-r Maryan Karapancevski

Makedonca'dan Türkçe'ye çeviri:

Metin Dalip

Dil redaksiyonu:

Doc. Dr. Sevin Alil

Lektör:

Soraya Şain

Bilgisayar tasarımı:

Vesana Goryanska-Kırjeva

Yayıncı: Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı

Baskı: DOOEL Polyesterday, Üsküp

Tiraj: 29

Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve bilim bakanlığı'nın 17.03.2010 tarihli 10-1266/1 sayılı kararıyla bu kitabın kullanılmasına izin verilmiştir.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(075.2)=512.161

KARAPANCEVSKI, Maryan

Beden ve sağlık eğitimi dokuz yıllık ilköğretim eğitimi VIII : sınıflar için /
Maryan Karapancevski, Lidiya Belçeska - Karapancevska. - Üsküp :Kuzey
Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı, 2020. - 112 стр.: илустр. ; 24
см

ISBN 978-608-226-429-5

1. Belçeska - Karapancevska, Lidiya [автор]

COBISS.MK-ID 111856650

ÖNSÖZ

Beden ve Sağlık Eğitiminin en önemli hedefi, öğrencilerin fiziksel, psiko-motor ve fonksiyonel yeteneklerinin gelişmesinde egzersizlerin temel hareketlerini öğretmektir. Bu dersin en önemli hedefi, öğrencilerde Beden ve Sağlık Eğitimi derisine karşı olumlu bir tutumu sergilemektir.

Beden ve Sağlık Eğitimi programlarında sıralı dersler yanı sıra ders dışı aktiviteleri de yer almaktadır. Bu dersler öğrenciler ve ebeveynler arasındaki dayanışma sayesinde gerçekleştirilir.

Yedinci sınıfların Beden ve Sağlık Eğitimi derslerinde daha bileşik hareket ve egzersizler öğretilmektedir. Bu çalışmalar, öğrencilerin daha çok fiziksel ve zihinsel çaba harcamalarını gerektirir.

Bu ders kitabından neler öğreneceksiniz ?

Beden ve Sağlık eğitimi derslerinde, atletizm ve spor jimnastiğinin değişik egzersiz ve teknikleri sayesinde vücudun gelişimi ve doğru kullanımıyla ilgili spor oyunları içerikli voleybol ve fudbol ile tanışacaksınız.

Kitapta öngörülen içerikler, ebeveynler ve öğretmenler sayesinde gerçekleştirilen: bisikletçilik, kayak, mini tenis, badminton, buz pateni, kayak, masa tenisi, geziler, spor okulları, okul sporu, dağcılık gibi ders etkinlikleri yer almaktadır.

Sporu neden sevmelisiniz ?

Hızlı gelişim ve büyüme çağında bulunduğunuz için kitaptaki ders içeriklerinin, plan ve programları önceki ders plan ve programlarının kesintisiz devamını sağlamak ve daha ağır olan bileşik egzersizleri ve hareketleri öğrenerek öğrencilerde günlük fiziksel etkinlik alışkanlığını yaratmak amaçlanır. Bu yaşlardaki bireylerde günlük fiziksel etkinliklerin sağlam kişiliğin oluşturulmasında güvence sağladığı adeta bir garanti olarak algılanır.

Yazarlardan



DOĞRU FİZİKSEL GELİŞİM VE HAZIRLIKLIL OLMAVA YÖNELİK EGZERSİZLER VE OYUNLAR

Doğru fiziksel gelişme ve hazırlıklı olmaya yönelik egzersizler ve oyunlarla hazırlanma, öğrencilerin esas ihtiyaçlarını teşkil etmekle genel fiziksel yeteneklerinin sürekli gelişimini ve lokomotor sisteminin (hareket sisteminin) hareketliliğiyle vücudun bütününe sağlamaktadır.

Beden ve Sağlık Eğitimi derslerinde fiziksel yeteneklerinin doğru gelişimini ve vücut şekilendirici egzersizlerinin mecburi yapılması, ders esnasında öğrencilerin kas ve eklemlerini iyi hazırlayarak daha zor egzersizlerin yapılması esnasında meydana gelebilecek sakatlanmalarının en aza indirilmesini sağlamaktadır.

Bu yaşlarda vücut daha hızlı büyür ve gelişir. Boy birdenbire uzar, özellikle ekstremiteler bir hayli uzamaktadır. Bu nedenle günlük fiziksel aktivite yapma önerileri, öğrencilerde düzgün fiziksel, psikolojik ve fonksiyonel gelişime katkı sağlar.

Düzgün fiziksel gelişme için egzersiz ve oyunlarla hazırlıkların yapılması, insan bedeninde belirebilecek deformasyonları önlemek amacıyla uygulanmaktadır. Her derste zorunlu olarak uygulanması, öğrencilerin vücutlarının simetrik bir şekilde gelişmesini sağlar.



BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ DERSLERİNE SIRALI KATILAN ÖĞRENCİLERİN OLUMLU EDİNİMLERİ ŞUNLARDIR:

- ▶ Sağlığa etkisi olumludur, kendine güveni artırır, irade ve çalışma alışkanlığı kazandırır ;
- ▶ Düzgün fiziksel gelişmeyle motorik ve fonksiyonel yetenekleri geliştirir;
- ▶ Vücut deformasyonlarının belirmesini engeleyerek bedeni korur;
- ▶ Egzersizler sayesinde koşu teknikleri gelişir, uzun ve yüksek atlamaklar sağlanır;
- ▶ Öğrencilere spor jimnastiğinden ve ritmikten temel spor-teknik bilgilerini kazandırarak çalışmalar yaptırılır;
- ▶ Öğrenciler kendi yöresel halk oyunlarından ve modern danslardan üç tanesini müzikle uyumlu oynayarak duyuusal motor sisteminin yeteneklerini geliştirirler ;
- ▶ Futbol ve voleyboldan genel teknik bilgileri kazanılır ;
- ▶ Spor yarışlarında oyuncuya ve rakibe karşı dürüst davranılması sağlanır;
- ▶ Fiziksel aktivitelerle öğrenciler stresli durumlardan kurturulur;
- ▶ Öğrenciler spor yapmakla, egzersiz için gerekli araçların doğru kullanımını öğrenerek, temizlik alışkanlıklarını da geliştirirler.
- ▶ Hareketsizlik, kirli alan ve kötü beslenmeden meydana gelen hastalıklardan spor yapan öğrencilerde hastalanma riskini azaltır.

VÜCUT DEFORMASYONLARI

Vücut deformasyonları nelerdir?

Lokomotor sisteminde meydana gelen morfolojik değişmelerin daha büyük ya da daha küçük çapta fonksiyonel engellenmelerine vücut deformasyonu denir.

Bu dönemde öğrencilerin organ sistemlerinde ve toplam fiziksel gelişimlerinde büyük değişimler sergilenir. Gelişim sürecinde iç ve dış faktörler bu değişimlere neden olur. Değişmelerden bazıları: hareketsizlik, vücudun düzgün kullanılmaması, uygun olmayan okul araç ve gereçlerin kullanımı ve hastalıklardır. Bu faktörlerin tümü hareket sistemini (kemik ve kas sistemini), olumsuz yönde etkileyerek deformasyonların belirmesiyle sonuçlanır.

Vücudun düzgün kullanılmaması deformasyon belirtlerinin habercisidir (ya da deformasyon gelişiminin ilk etapidir). Vücut deformasyonları aslında bağların, kemiğin ve kas dokularının patolojik sürecini teşkil eder. Diğer sözlerle, kas-iskelet sisteminde kuvvet dengelerinin kendi ağırlığının etkisi altında bozulmasıyla öncelikle vücudun dik duruşu bozulmaktadır ve dolayısıyla gereken önlem alınmadığı takdirde deformasyonlar belirir.

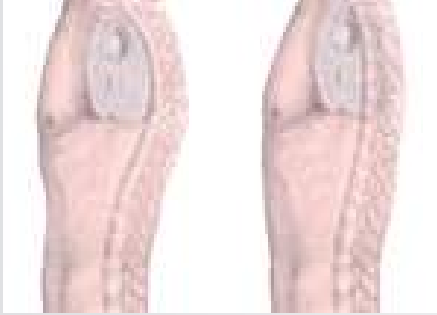
Başlangıç safhasında, Beden ve Sağlık Eğitimi derslerinde ebeveynlerle işbirliği yapılarak gereken müdahale yapıldığında bu durum giderilebilir.

Beden ve Sağlık Eğitimi ile diğer fiziksel aktivite biçimleri vücudun dengeli gelişiminde yer alan güçlü araçlardır.

**Vucüdün düzgün kullanılmamasından beliren
Deformasyon türleri:**

Resim 1

KAMBUR

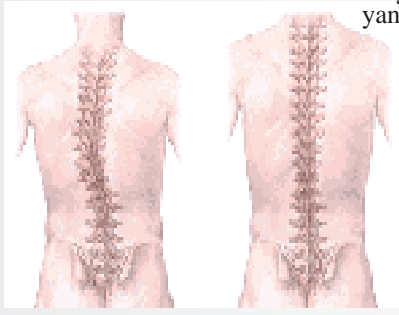


yanlış doğru
vücudun kullanışı

Resim 2

SKOLYOZ

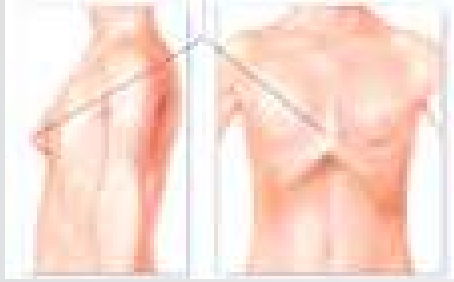
(omurganın göğüs ve bel bölgelerinde görülebilen yana doğru eğilmedir)



yanlış doğru
vücudun kullanışı

Resim 3

**Göğüs boşlundaki
deformasyonlar**



yanlış doğru
vücudun kullanışı

Resim 4

Lordoz

(Belkemiğinin eğriliği)



yanlış doğru
vücudun kullanışı

Resim 5

Ayak tabanlarında deformasyon



Normal



Düz taban



Deformasyonlu ayak tabanları

Vücudunuzun doğru gelişmesi için egzersizler

Vücudun düzgün gelişimi için şekilendirici egzersizler vücudu her türlü sakatlıklardan korur. Beden ve Sağlık Eğitimi derslerinde egzersizlerin yapılmaması sonucu sakatlık oluşma riskleri daha da artar.

Vücudun düzgün fiziki gelişimi için yapılan karmaşık egzersizler öğrencilerin psikofiziksel olarak derse katılımını sağlar. Bu egzersizlerin belirli sayıda tekrarlarla gücün, kas dayanıklılığının ve eklemlerin hareketliliğini artırarak deformasyonların belirmesini engeller.

Öğrencilerin ilgilerini çekmek ve motivasyonlarını artırmak nedeniyle vücudun düzgün gelişmesi için dersin hazırlık bölümünde yapılan egzersizlerde çeşitli araçlar kullanılır (top, sopa, odun parmaklıklar, ip v.s.).

Vücudun düzgün gelişimiyle ilgili araçlı ve araçsız düzenli egzersiz örnekleri verilmiştir. Vücudun şekillendirilmesi için egzersizlerin tümünden çeşitli kombinasyonlarla değişik egzersizler yaptırılabilir.

Vücudun düzgün gelişmesi için karmaşık egzersizler

- ▶ Omuz bölgesi, boyun ve üst ekstremitelerin düzgün gelişmesi için egzersizler
- ▶ Karın ve sırt kaslarını geliştirmek için egzersizler
- ▶ Kalça ve alt ekstremiteler için egzersizler

Karmaşık egzersizler:

- ▶ Parterde-minderde sıçramalar
- ▶ Hareket ederek ve yerinde atlamalar

Vücudun düzgün gelişimi için araçlı karmaşık egzersizler

- ▶ Odun parmaklıklarında egzersizler
- ▶ Sopyla egzersizler

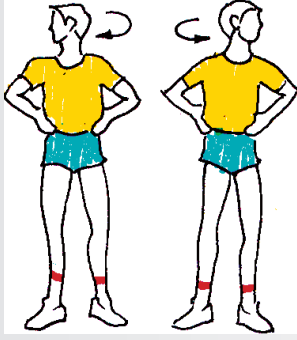
Araçlı karmaşık egzersizler

- ▶ Kuvveti artıran egzersizler
- ▶ Gerilme ve rahatlatma egzersizleri

Bayrak koşusu ve temel egzersizler

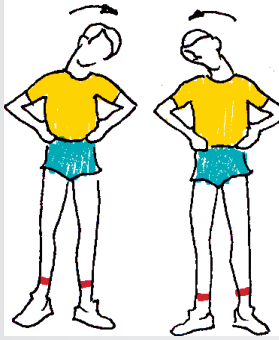
Tüm vücudun düzgün gelişimi için karma egzersizler

Resim 6



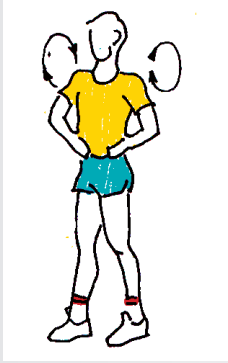
Vücut dik, eller bel üstünde Başla sola doğru dairesel şekilde hareketler yapılır, aynı hareket sağa doğru tekrarlanır. (resim.6)

Resim 7



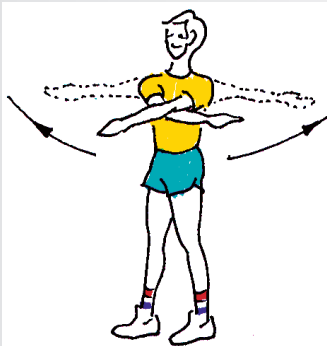
Bir önceki egzersizdeki gibi aynı pozisyon alınır. Sağa ve sola doğru baş hareket ettirilir. Bu egzersizin hedefi başın omuza ne daha fazla değdirilmesidir.(resim.7)

Resim 8



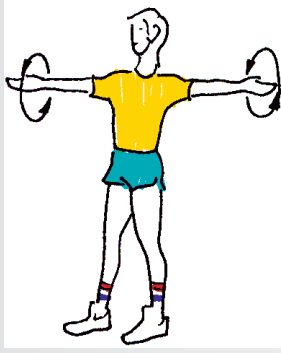
Başlama durumunda vücut dik durma pozisyonundadır. Eller kalça üzerinde olmalı. Omuzlar önce yukarıya doğru dairesel biçimde hareket ettirilir sonra da ters yöne doğru.

Resim 9



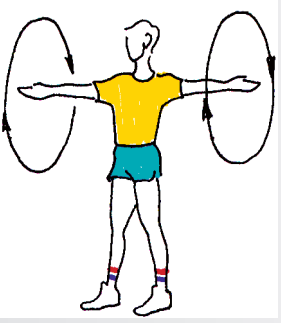
Bir önceki egzersizdeki gibi aynı pozisyonda durulur, kollar öne doğru uzatılır. Kollar çaprazlanır ve sonrada tam aşılmaya kadar taşınır.

Resim 10



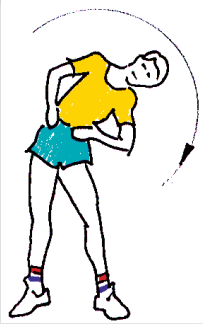
Bir önceki egzersizdeki gibi aynı pozisyonda durulur. Kollar açık pozisyon durumundadır. Avuç bileklerinde dairesel hareketleri yapılmaktadır, önce ileriye sonra da geriye doğru. (resim 10)

Resim 11



Bir önceki egzersizdeki gibi duruş pozisyonu olmalı. Omuz bölgesinde dairesel hareketler ileriye ve geriye doğru yapılmaktadır. (resim.11)

Resim 12



Resim 13



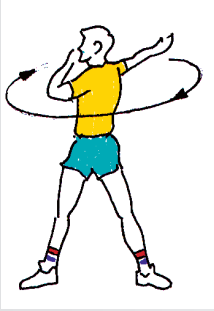
Dik durma pozisyonu, eller belin üstünde. Vücudu sağa ve sola doğru esnetir. (resim 12) Bir önceki egzersizde olduğu gibi aynen kollar vücudun uzunluğuna göre uzatılarak vücudu sağa ve sola doğru esnetir. (resim.13)

Resim 14

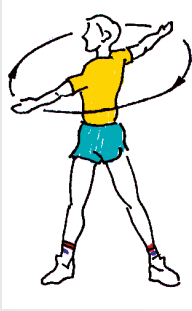


Dik durma pozisyonu, eller kalçaların üstünde. Kollar başın üzerinden yükseğe kaldırılarak sağa ve sola doğru esnetilir. (resim.14)

Resim 15

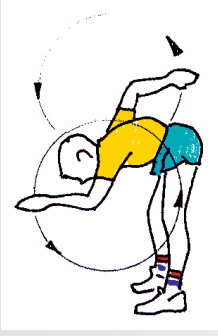


Resim 16



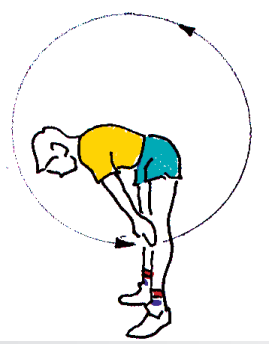
Durma pozisyonu, kollar açık. Bir kol uzatılmış durumda, diğeri ise dirsekten bükülü olmalı, sağa ve sola doğru esnetilir. (resim.15). Bir önceki egzersizin aynısı sadece bu pozisyonda kollar düzgün vaziyette kullanılır. (resim.16)

Resim 17



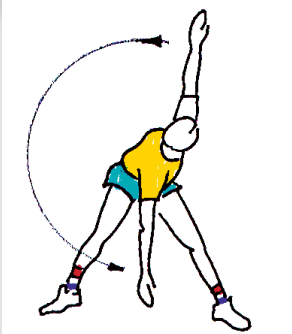
Bacaklar açık durumda, vücut öne eğik . Kollarla dairesel hareketleri yapılmaktadır. Dönüşümlü sağ ve sol kol, önce ileriye sonra geriye doğru hareket ettirilir.(resim 17)

Resim 18



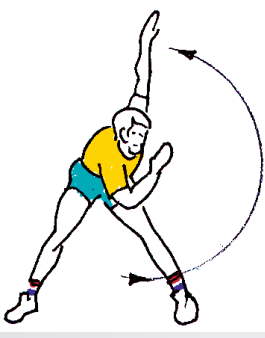
Bir önceki egzersizin aynısı, her iki kolla dairesel hareketleri yapılmaktadır, ilk önce kollarla ileriye sonra da geriye doğru hareketler yaptırılır. (resim 18)

Resim 19



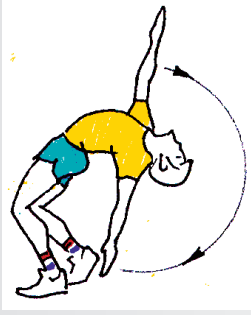
Açık ayak pozisyonu, vücut öne esnetilmiş, kollar açık durumda. Elimizin biriyle önce bir ayağın parmaklarına sonra da diğeri elimizle diğeri ayağın parmaklarına değdirilir. (resim.19)

Resim 20



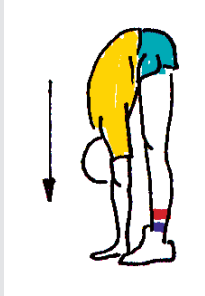
Bir önceki egzersizde ki gibi aynı pozisyon-
da durulur. Kollar açık durumunda sağa
ve sola doğru eğilmeler ya da sapmalar
yapılır. (resim.20)

Resim 21



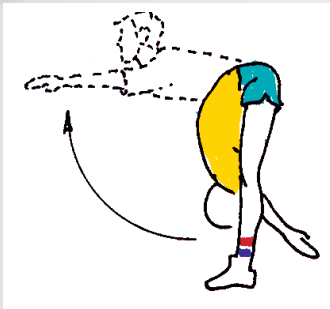
Açık ayak pozisyonu, vücudu arkaya
doğru esnetir ve sağ elle sağ topuğa
değdirilir. Aynı işlem diğer sol elle de
yapılır. (resim 21)

Resim 22



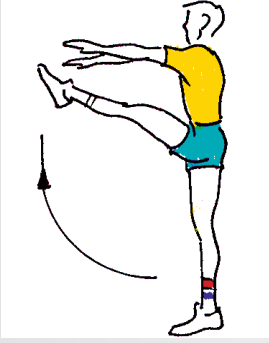
Dik durma pozisyonunda bacaklar
bitişiktir. Bu pozisiyonda vücut öne
doğru esnetilir ve parmak uçlarını yere
değdirerek tekrar eski pozisyona dönülür.
(resim 22)

Resim 23



Bacaklar açık , vücut öne doğru
esnetilmiş vaziyette. Vücut öne doğru
derin erişme yaparak tekrar eski pozisiyo-
nuna döndürülür. (resim.23)

Resim 24



Durma pozisyonu, kollar öne doğru esnetilir, gergin bacaklardan biri öne esnetilen kolların yükseklik hizasına kadar getirilir sonra aynı işlem diğer bacakla da gerçekleştirilir. (resim.24)

Resim 25

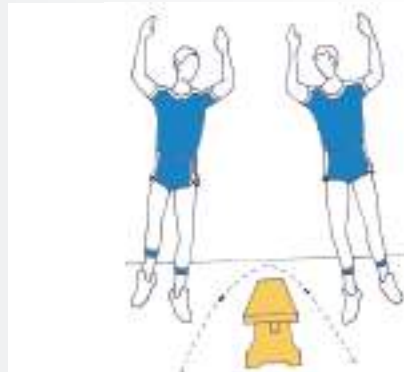
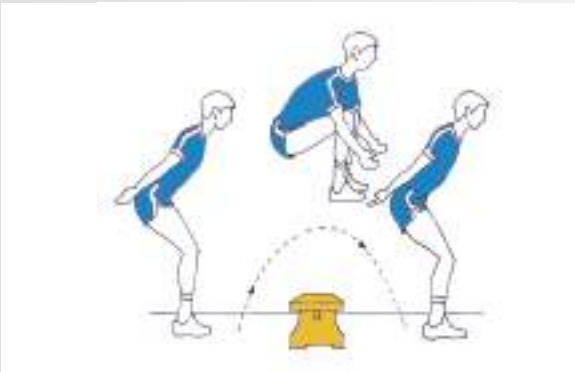
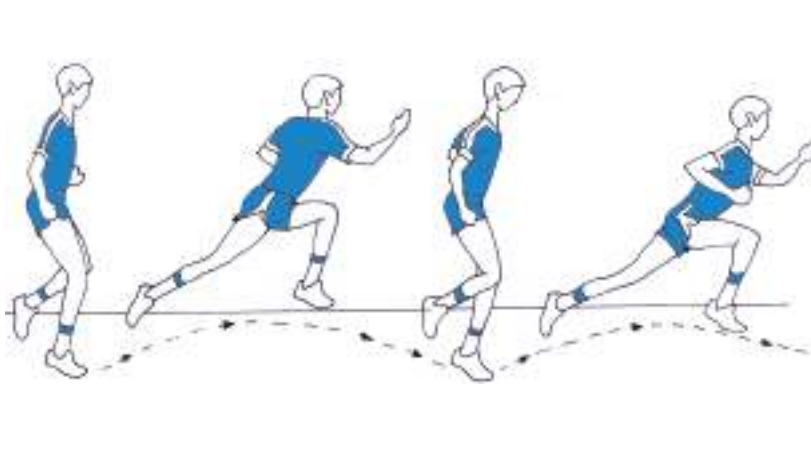
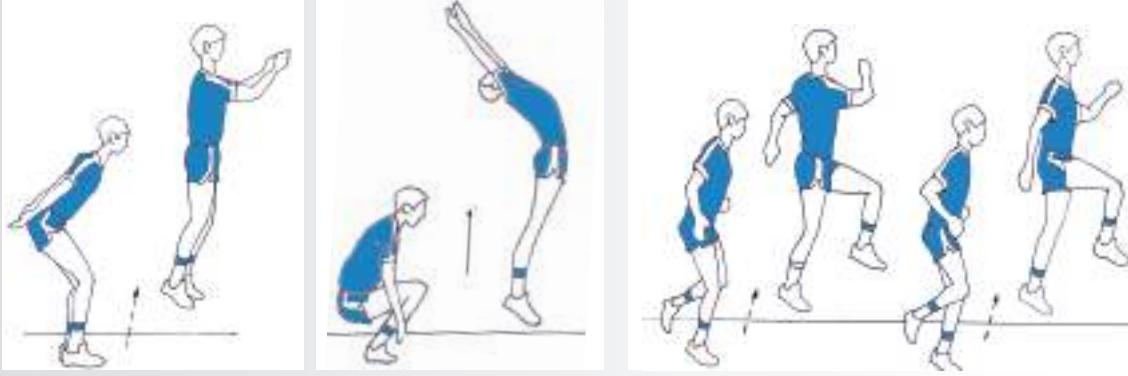


Durma pozisyonundan eller kalçanın üzerinde olmalı. Tek ayak öne uzatıldığında diğer ayakla çömelip doğrulur. Aynı işlem diğer ayakla da tekrarlanır. (resim.25)

Parter sıçramalarında karma egzersizler, yerinde atlama- lar ve hareketler

Karma egzersizler alt bacak ekstremitelerinde patlayıcı gücün gelişmesini sağlar. Egzersizler dersin giriş bölümünde uygulanabilir ve ders programların içeriklerinde değişik atlamaların ve sıçramaların ön egzersizler olarak yer aldığı görülür.

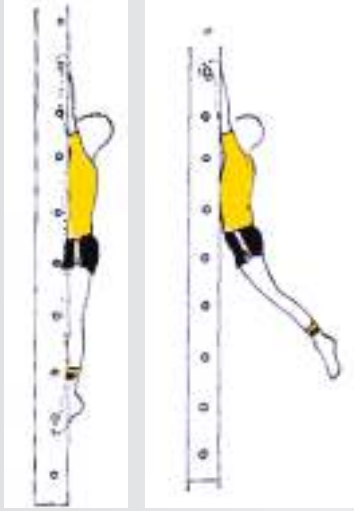
Resim 25



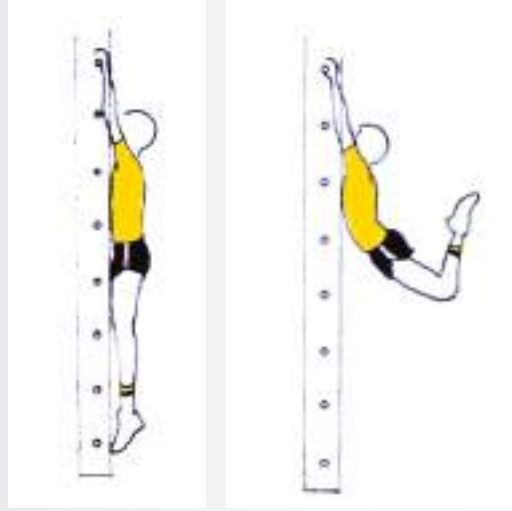
Vücutun doğru gelişmesi için araçlarla

karma egzersizler

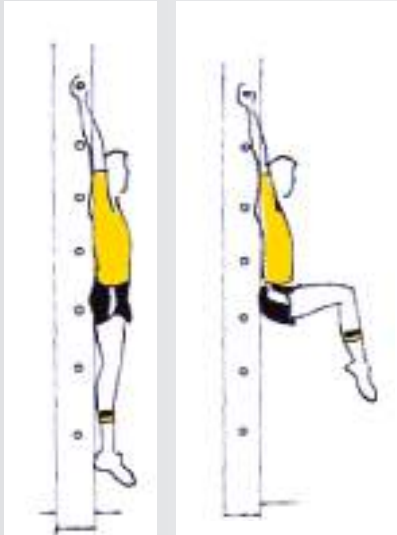
Resim 27



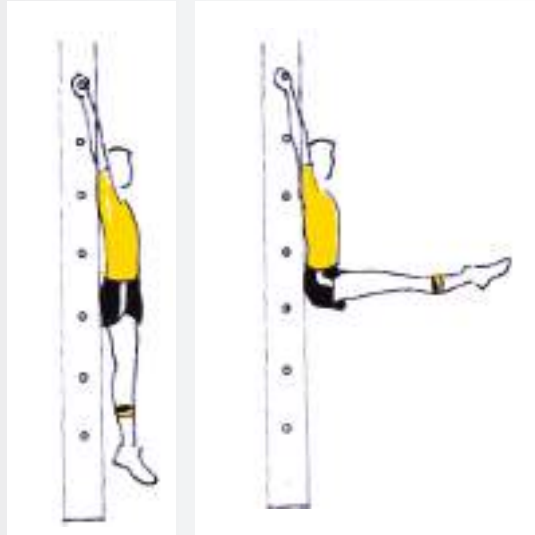
Resim 28



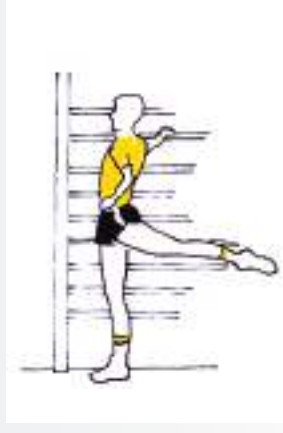
Resim 29



Resim 30

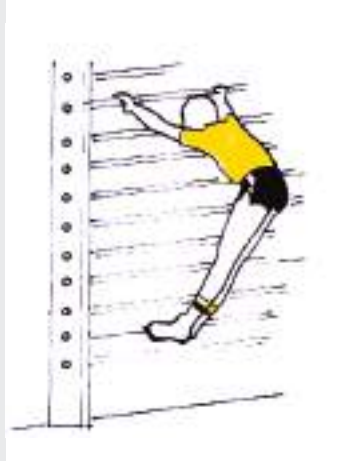
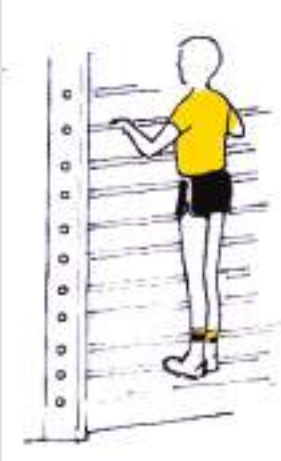


Resim 31



Resim 32

Resim 33



Jimnastik sopayla egzersizler

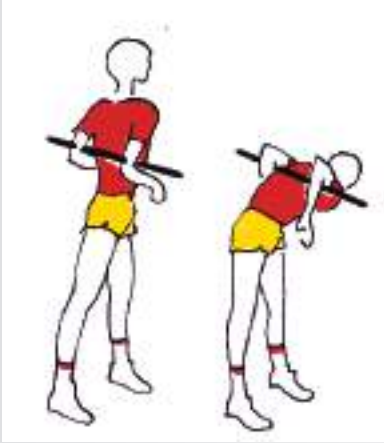
Resim 34



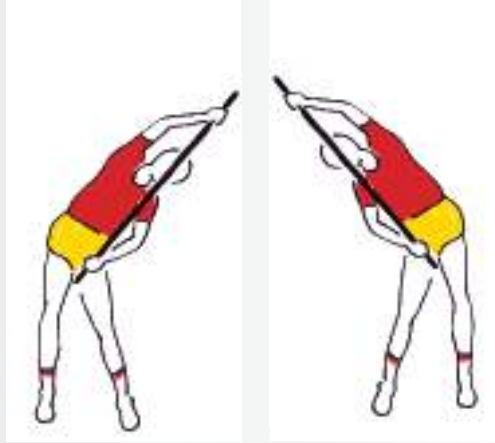
Resim 35



Resim 36



Resim 37



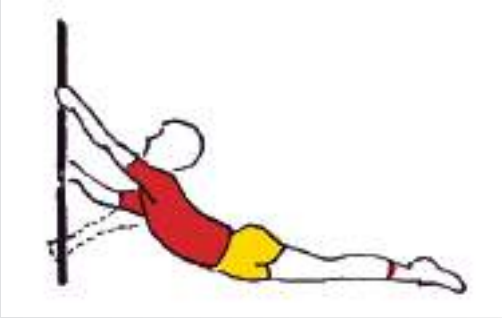
Resim 38



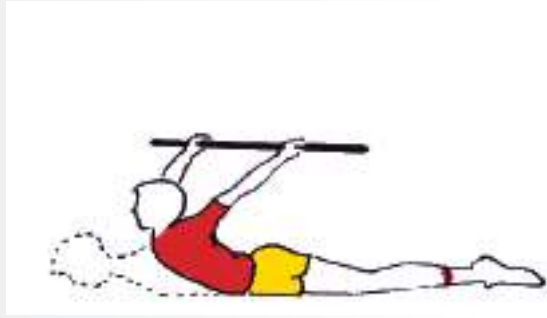
Resim 39



Resim 40



Resim 41



Kuvvetin gelişmesi için araçlarla karma egzersizler

Ağırlık topu ile egzersizler

Kuvvetin artırılması için egzersiz yapılması çok elverişlidir. Egzersizler sayesinde kas gruplarının büyük bir kısmı güçleşerek vücudun genel kondisyonunu artırır.

Resim 42



Resim 43



Resim 44



Resim 45



Resim 46



Resim 47



Resim 48



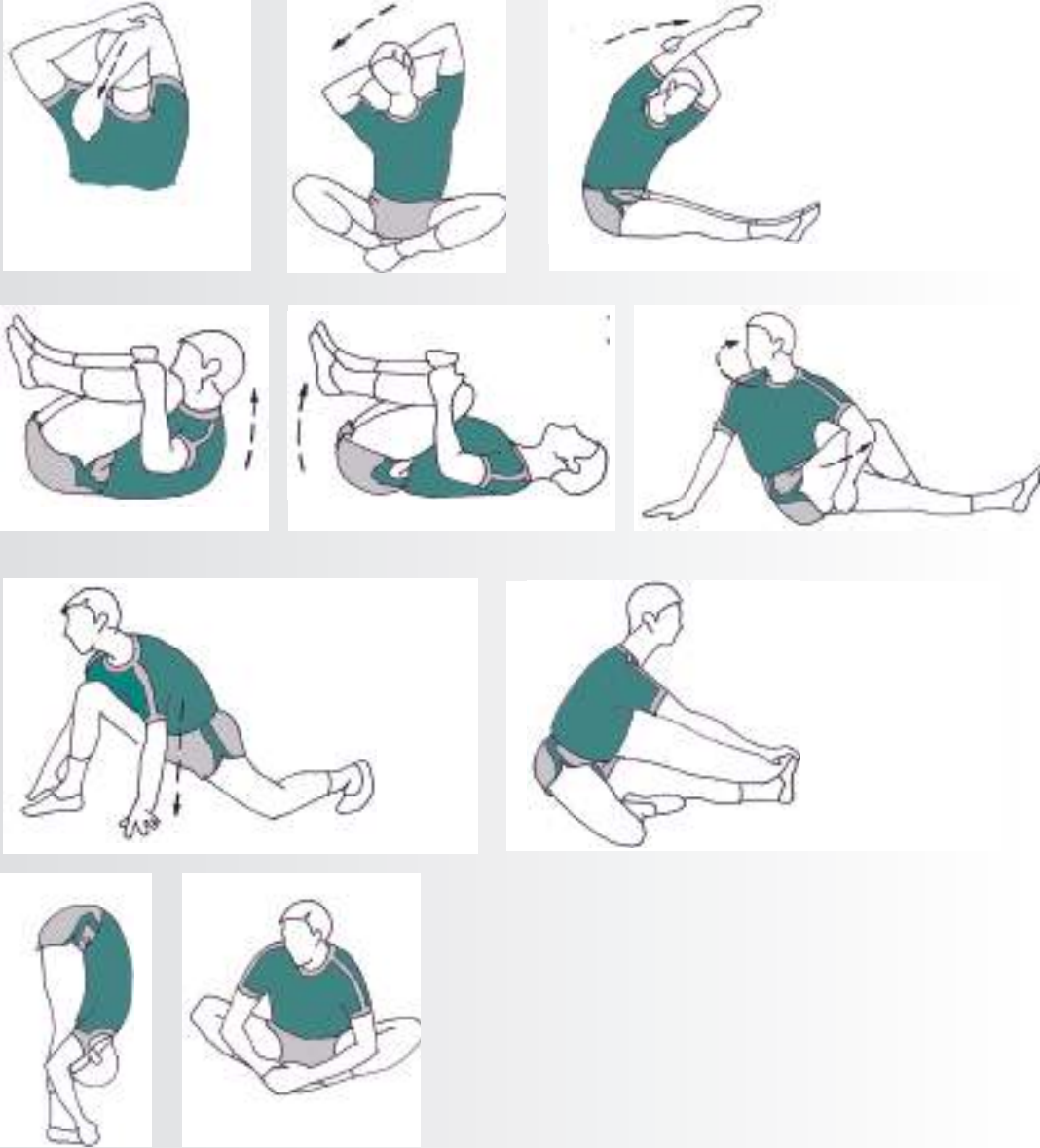
Resim 49



Esnetme ve rahatlama egzersizlerinden karma

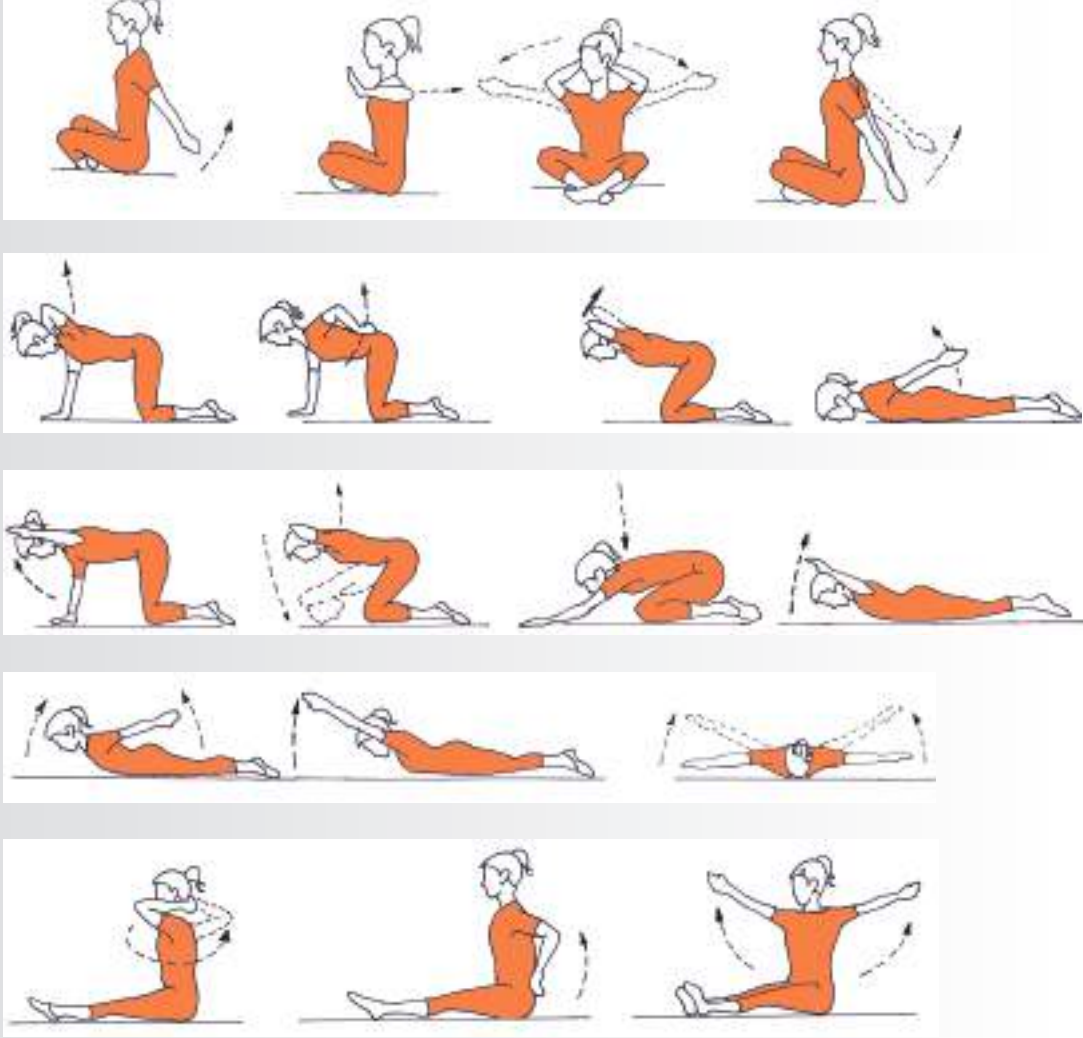
Esnetme ve rahatlama egzersizleri dersin sonunda uygulanabilir. Bu egzersizlerle öğrencilerin önceden yapmış oldukları çalışmalar sonucunda organizmanın normale dönmesini sağlamaktadır. Kas grupları azami derecede dirseğe kadar genişletip esnetirilir. Bu pozisyonda 10 -15 dakkika kalınmalı. (resim. 50).

Resim 50



Deformasyon belirtilerini önleyebilmek için karma egzersizler.

Resim 51

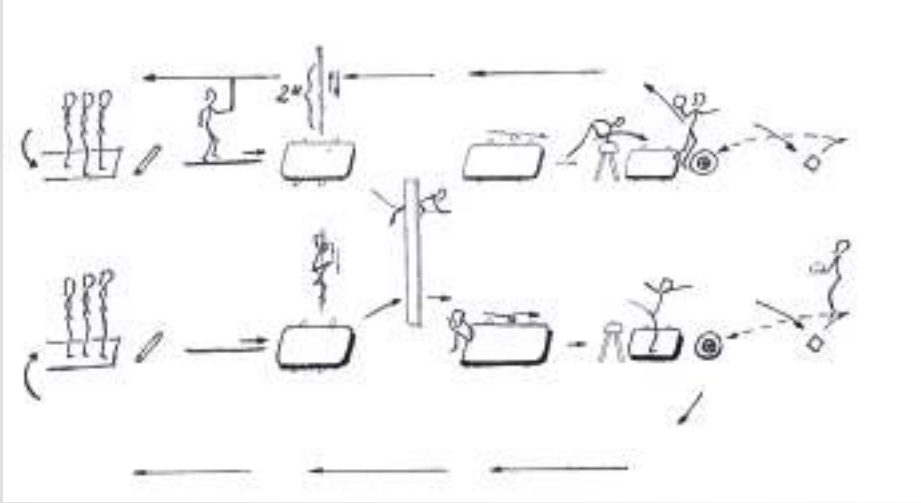


Etkinlikler:

Bu çağdalarda bireyin vücudunun hızlı büyümesi ve gelişmesinden dolayı bu egzersizlerin Beden ve Sağlık Eğitimi dersleri dışında da uygulanması gerekir. Vücudun düzgün gelişimiyle ilgili uygulanan egzersizler öğrencilerin günlük aktivitelerinde yer almalı ancak bu yaklaşımla vücudun doğru şekillenmesi sağlanır. Asıl etkisini gösterebilmek için egzersizlerin doğru yapılması gerekir.

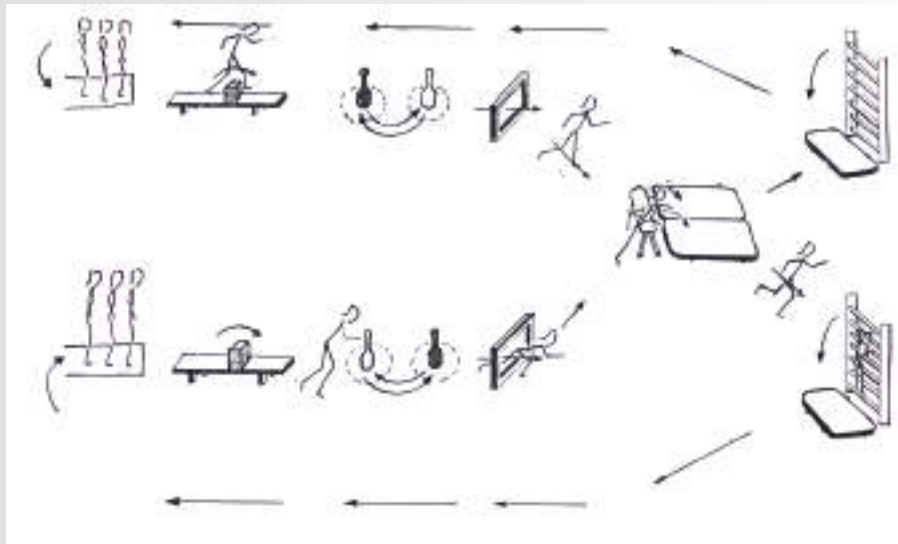
Temel ve bayrak oyunları

Resim 52



Öğrenci ipin üzerinde yürüyerek elinde sopa taşır. 2 metre yükseklikte bulunan ipin üzerinden binip çıkmaktadır, alçak barın altından sürünerek geçmektedir. Geriye takla hareketi yaparak devam eder. Keçiden açık ayaklarla atlar ve topu belirlenen yere atar. Topu yerine koyarak süratli bir şekilde sütünün sonuna geçer.

Resim 53



Öğrenci açık kollarla sandığın üzerinden yürüyerek engelleri aşar. Labutların yerleri değiştirilip sürünerek isveç sandığının çerçevesinden geçer, beygire biner sonra da inerek hızlı bir şekilde kendi sütününün sonunda yer alır.



ATLETİZM

Atletizm en yaygın spor dallarından biridir. İçeriğinde koşu, yürüyüş, atlama, atma disiplinleri yer alır. Atletizm, bir bireyin neredeyse tüm azami gücünün kullanımını gerektirdiği için sporların kraliçesi olarak adlandırılmıştır. Atletizm disiplinleri bireyin doğal hareket biçimlerinden oluşur: yürüme, koşma, atlama v.s. Atletizm egzersizleri eğitim süresinde öğrencilerin tüm motorik yeteneklerinin gelişmesini sağlar: dayanıklılık, sürat, uyumluluk, esneklik ve kuvvet. Atletizm yarışları kapalı salon ya da açık hava pistlerinde yapılır.



↑ Atletizm yarışları için stadlar

Atletizmde yarışlar şu disiplinlere ayrılır:

- Koşular
- Atmalar
- Sıçramalar ve
- Diğer disiplinler

Bu içerikte şu konular yer almaktadır:

Koşu

- ▶ Bayrak koşuları

Sıçramalar

- ▶ Uzun atlama - „bükülük ya da asılı teknikleri”
- ▶ Yüksek atlama- „adımlama ya da stredel tekniği”

Gülle atma

- ▶ „Okul tekbiği ya da yatay teknik”

KOŞU

Doğal hareket şekli olarak koşu, kasların aktif çalışmasıyla gerçekleşip hareketin ana kaynağını oluşturur. Kısa, orta ve uzun mesafedeki koşullar arasında farklılıklar vardır. Koşu disiplinlerinde asıl başarı sonuçları koşu teknikleri yanısıra kas gücüne ve bireyin fonksiyonel beceriliğine bağlıdır.



↑ Koşu disiplininden örnek

Koşu disiplinlerinin ayrılışı:

- ▶ Kısa mesafede koşular: 100 metre, 200 metre ve 400 metre
- ▶ Orta mesafede koşular: 800 metreden 1500 metreye kadar
- ▶ Uzun mesafede koşular: 3000 metreden yukarı ve maraton koşuları (42.195 metre)
- ▶ Engelli koşular: 100 metrede bayanlar, 110 metrede erkekler, 400 metre bay ve bayanlar 3000 metre (stipl).
- ▶ Bayrak koşuları: 4 x 100, 4 x 200 ve 4x 400 metre
- ▶ Yürüme: 10, 20 ve 50 kilometre

↓ Kısa mesafeli yarışlarda başlangıç koşusu

Kısa Mesafede koşular

Kısa mesafeli koşularda maksimum hızın ve adımlardaki sıklığı artırabilmek için kol ve bacaklardaki hareketliliğin uyumlu çalışmasını gerektirir. Süratlı koşularda ayak tabanının ön kısmı zemine mümkün olduğunca az temas halinde olmalı. El avuçları yumruk halinde olmamalı ve koşu ritmine uyumlu olarak hareket edilmeli. Vücut öne doğru esnetilmiş pozisyonunda olmalı. Bu pozisyon doğrudan adımlardaki amplitütlere etki yapar ve yol üzerinde paralel hareket etmemizi sağlar. (resim.54).



Resim 54



Kısa mesafeli koşularında çıkış takozları kullanılır. Bu çıkış takozları, yarışmacının hızlı çıkış yapmasını sağlar. İyice hızlanan yarışmacılar yarışma disiplinine bağlı 10-15 saniyede aynı hızda koşarlar. Bu durumda yarışmacılar bayağı zorlanırlar.

Etkinlikler

Okul avlusunda 60 metrelik süratli koşu yarışmaları düzenleyin.

Fazla öğrenmeye ne dersiniz?

Kısa mesafeli koşularda dünya rekorları :

16 Ağustos 2009 yılında Berlin’de düzenlenen atletizm yarışlarında **9.58** saniye ile - Husayin Bolt dünya şampiyonu oldu..

Husayin Bolt, **26 Ağustos 2009 yılında 19,19** saniye ile **200** metrelik koşuda yeniden dünya birinciliğine sahip oldu..

ABD’den **Maykl Conson**, 26 Ağustos 1999 yılında Sevilla’da **43.18** saniye ile 400 metrelik koşuda birinciliği kazandı.

Orta ve uzun mesafeli koşular

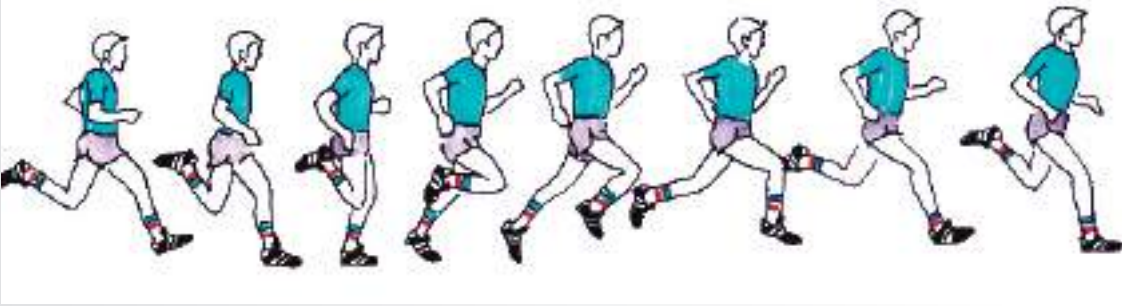
Dayanıklık koşuları, süratli koşulardan farklıdır. Bu koşuda adımların amplitüdü daha kısadır ve az miktarda güç kullanılarak gerçekleşir. Vücut dikey pozisyonunda olmakla ayak tabanlarının bütünüyle yere basılır.



← Yarışlarda orta mesafe koşucuları

Nefes alma hızlandırılır. Koşucu ağızdan ve burnundan nefes alır. Kollar koşma ritmine uymalı ve dirseklerden düz açıda bükülü olmalı. (resim.55).

Resim 55



Orta ve uzun mesafeli koşuların en önemli özelliği, başlangıç anında hızlı çıkışların yapılmasıdır. Azami dayanıklılık, bu yarış disiplinine katılan sporcuların en önemli özelliğidir.

Etkinlikler

700 ve 800 metrelik mesafeli dayanıklılık yarış koşularına katılın.

Fazla öğrenmeye ne dersiniz?

Maraton koşuları spor disiplinlerinden en zor olanıdır. Maraton koşusunda mesafe uzunluğu **42.195** metredir. Koşunun uzun sürmesi nedeniyle yarışmacıların durmaksızın, her 5 kilometrede serinlemek ve su içebilmek için yerler ayarlanmıştır.

ALÇAK ÇIKIŞLAR

Alçak çıkışlar başlangıç çizgisinin hemen arkasına vidalanan takozlar sayesinde gerçekleşir. Genelde 400 metrelik kısa mesafeli yarışlarda kullanılır. Yarışmacılar takozlara ayaklarıyla basarak kısa zaman içerisinde gereken maksimum hıza erişirler. Alçak çıkışlar üç komutta gerçekleşir: yerlerinize, dikkat ve başlama.

İlk olarak **“yerlerinize”** komutunda (resim 56) yarışmacı takozun önüne geçerek çömelir ve ellerini çıkış çizgisinin önüne yerleştirir. Yarışmacı önce öndeki takozla ayağını yerleştirir (kural olarak sıçrama ayağı). Ardından diğer takozla arka ayağını yerleştirerek arka bacağının dizini yere koyar. Eller parmak uçlarında baş parmak diğer parmakların tam aksi yönü gösterecek biçimde tamamen açılarak start çizgisine teğet olarak yerleştirilir

“Hazırlık” komutunda yarışmacı kalçayı omuz hizasından yukarı kaldırır. Vücut hafifçe öne kaydırılır ve omuzlar 10 - 15 santim uzunluğunda çıkış hizasının önüne getirilir. Ağırlık bütün dayanak noktalarına (kol ve bacaklara) eşit şekilde dağıtılır.

“Başlama” komutunda (tabanca patlatılarak koşu emri verilir) yarışmacı ellerini yerden ayırır ve vücut dengeyi kaybeder. Ayakların itiş esnasında gövde doğrulma gösterir (resim 58). Yarışmacı maksimum hızla koşuya başlar.



alçak çıkışlar

Resim 56

Resim 57

Resim 58



Etkinlikler

100 metrelik uzunlukta alçak çıkışlarla yarışlar düzenleyin. Alçak çıkışların düzenlenmesinde: “yerlerinize”, dikkat” ve “başlama” gibi üç komuta önem verin.

YÜKSEK ÇIKIŞLAR

Yüksek çıkışlar, orta ve uzun mesafeli disiplin yarışlarında kullanılır. Üç komuta uygulanır: „yerlerinize”, „başla” ve „koş”.



↑ Koşunun başlangıcı

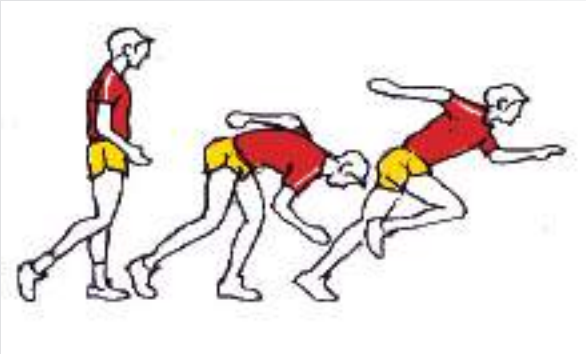
İlk komutta „**yerlerinize**”, yarışmacı çıkış çizgisinin önünde durur (resim 59). Sıçrama ayağını çıkış çizgisinin önüne yerleştirir. Diğer ayağını da bir iki adım geride bırakır. Ağırlık bütün dayanak noktalarına eşit şekilde dağıtılır. Yarışmacının yüzü de koşu istikametine doğru dönüktür. Kollar dirseklerden bükümlü ve ellerden biri sıçrama ayağının paralelinde bulunarak önde yer alır. Yarışmacı „**Başla**” komutunda, dizde azıcık bükümlü olan sıçrama ayağına vücut ağırlığını yöneltir. (resim 60).

“**Koş**” komutunda yarışmacı maksimum hızla koşuya başlar. İyi bir pozisyona gelebilmek için ilk kulvarı hızlı adımlarla kazanmaya çalışır. İlk kulvar genelde en kısa olanıdır. (resim.61).

Resim 59

Resim 60

Resim 61



Atletik disiplinin kuralları – Koşu

- ▶ Başlama anında çıkış çizgisine değmek yasaktır.
- ▶ Yarışın çıkış anı hakem ve yardımcıları sayesinde belirlenir. Görevleri genelde yarışmacıları yarış çizgisine yerleştirmek, kayıtlı ve numaralarının olup olmadığı yanısıra çıkış çizgisini değip değmemelelerini kontrol etmektir.
- ▶ Yarışmacılardan birisinin hatalı çıkış yapması (ateş atmadan önce hareket etmek, eller ve ayakların çıkış çizgisine değmesi veya herhangi birinin diğerlerini engellemesi gibi), durumunda çıkış tekrarlanır.
- ▶ Yarışmacılardan birisinin hatalı çıkış yapması durumunda yarışmacı ikaz edilir ve çıkış tekrarlanır. İki kez hatalı çıkış yapan yarışmacı dis-kalifiye edilir.

Etkinlikler

Yüksek çıkışla başlayan yarışlar düzenleyin.

BAYRAK KOŞULARI

Bayrak koşulları takım veya grup disiplinleri arasında yer alır. Her koşucu yarışın belli bir bölümünü koşar. Kendi bölümünü tamamlayan koşucu, bayrak denilen çubuğu (ştafet) bir sonraki bölümün koşucusuna verir. Bayrak koşulları doğrudan takımı oluşturan dört koşucuya bağlıdır. Bayrak denilen çubuk (ştafet) silindir biçiminde, 30 cm uzunluğunda, 12-13 cm çapta, 50 gram ağırlığındadır. Genelde dikkat çeken renklerde olur. Bayrak koşulları: **4 x 100**, **4 x 200** ve **4x 400** metredir.



↑ Bayrak koşulları

Resim 62



Bayrak koşullarında önemli tekniklerden biri, bayrak denilen çubuğun doğru bir şekilde el değiştirmesine dikkat etmektir. (resim 63). Çubuğun değişimi önceden belirlenmiş 20 m'lik bir bölgede yapılır ve el değiştirme yukarıdan aşağıya veya aşağıdan yukarıya doğru gerçekleşir. Tanınmış koşucularda bayrak denilen çubuğun zamanlama olarak değişimi her 2.1 - 2.3 saniyede gerçekleştirilir.

Resim 63

Resim 64



Atletik disiplinin kuralları – bayrak koşullarında

Kısa mesafeli koşullarda geçerli olan kurallar, bayrak koşullarında da geçerlidir. Bu koşullarda çubuk çıkış çizgisine değebilir, başparmak ve işaret parmağının ise değmemesi gerekli.

Çubuğun değişimi önceden belirlenmiş 20 m'lik bir bölgede yapılır. El değiştirme belirlenen bölge alanı dışında gerçekleşirse yarışmacı elenir. Eğer çubuk düşürülürse, düşürülen çubuk yarışmacı tarafından yerden alınmalı bu arada diğer yarışmacıları da engelenmemeye dikkat etmelidir.



↑ Bayrak denilen çubuğun değişimi

Etkinlikler

Öğretmenin yardımıyla 4x60 metrelik uzunlukta bayrak koşusu düzenleyin.

Sorular

1. Koşu disiplinleri kaçaya ayrılır ?
2. Kısa mesafeli koşullarda çıkış nasıl yapılmalıdır ?
3. Uzun mesafeli koşullarda çıkışlar nasıl olmalıdır ?
4. Bayrak koşusunun disiplinleri hangileridir.?



ATLAMALAR



← Yüksek atlama

Atletizm disiplinlerinde atlamalar: uzun ve yüksek atlamayı kapsar.

- ▶ Uzun atlama disiplinleri bir kaç tekniğin kullanımıyla gerçekleştirilebilir:
 - a. Bükülü ya da asılı teknikler
 - b. Toplu ayak teknikleri
 - c. Adımlama tekniği
- ▶ Yüksek atlamalar şu teknikleri kapsamaktadır:
 - a. Makaz
 - b. Adımlama ya da stredel
 - c. Flop (fozberi)
 - d. Sopayla atlama

Uzun atlama – Bükülü ya da asılı teknikler



Uzun atlama atletizm disiplinlerinden biridir. Yarışmacının en uzak mesafeye ulaşabilmesi için büyük bir hızla sıçrama yapması gerekiyor. Atlamalar 50 metrelik uzunlukta kum üzerine veya 9,14 metre uzunluk ile 2,74 metrelik genişlikteki kum havuzlarında gerçekleştirir. Uzun atlamalar 4 etapta gerçekleşir:

- ▶ ivmelenme (hız alma) safhası
- ▶ sıçrama safhası
- ▶ uçuş safhası
- ▶ zemine varış safhası



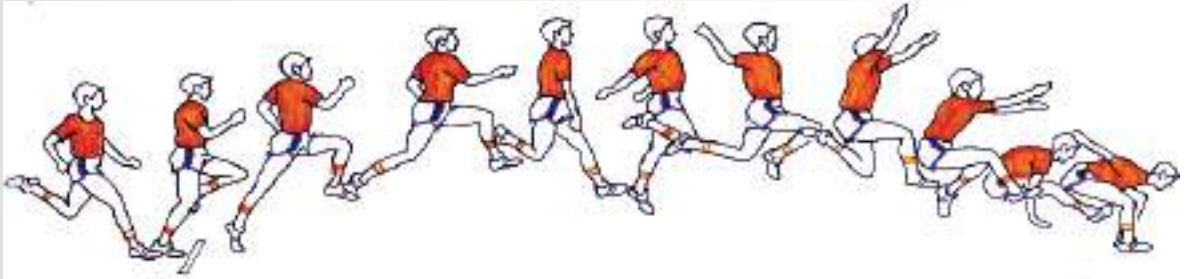
Atlama öncesinden her yarışmacı kendi ivmelenme (resim .65) mesafesini kendine göre belirler. Atlama çizgisine basmamak için ivmelenme mesafesinin tam ölçülmesi gerekir . İkinci safhada, sıçrama ayağının tam tabanı çıkış çizgisinin önüne yerleştirilir, ivmelenme ayağı dizaltından yatay şekilde hızlandırılır.(resim.66). Uçuş safhasında vücut dikey veya asılı durumdadır (resim .67). En son safhada da atlamanın hedeflenen uzaklıkta gerçekleştirilmesi için bacaklar ileriye doğru itilir (resim.68).

Resim 65

Resim 66

Resim 67

Resim 68



Atletik disiplinin kuralları – uzun atlama

Uzun atlama disiplinde, atletlerin gerçek atlamalardan önce denemeli atlamalara hakları vardır. Atletlerin, ivmeleme pistinde hız alma yerlerini belirleme hakları vardır. Her yarışmacı üç defa atlama hakkına sahiptir.

Etkinlikler

Bükülü veya asılı tekniklerini kullanarak uzun atlamaların düzenlenmesi ve her atlama uzunluğunun ölçülmesi.

Fazla öğrenmeye ne dersiniz?

Amerikalı atlet Bob Bimon, 8,90 metrelik uzak atlama disiplinlerinde 23 yıllık dünya rekorunu kırmıştır. Bugün bu alanda **Maykl Pael'dir**. 1991 yılın'da Tokyo'da düzenlenen dünya şampiyonluğunda **8,95** metre uzaklıkla dünya rekorunu elde eder.

Yüksek atlama - adımlama ya da stredel tekniği

Adımlama ya da stredel atlama tekniği, isimini atlamının oluşumunu sağlayan hareketlerden almıştır. Bu atlamadaki başarı doğrudan sıçramayla bağlantılıdır. Yarışmacı koşarak büyük bir hız kazandıktan sonra yüksek bir sıçrama yapar. Bu atlamada prensip vücudun engeli değmeden geçmesidir. Her yarışmacının bu tür disiplinlerde üç defa atlama hakkına sahip olmasıdır.

Bu atlama 4 safhadan oluşmaktadır.

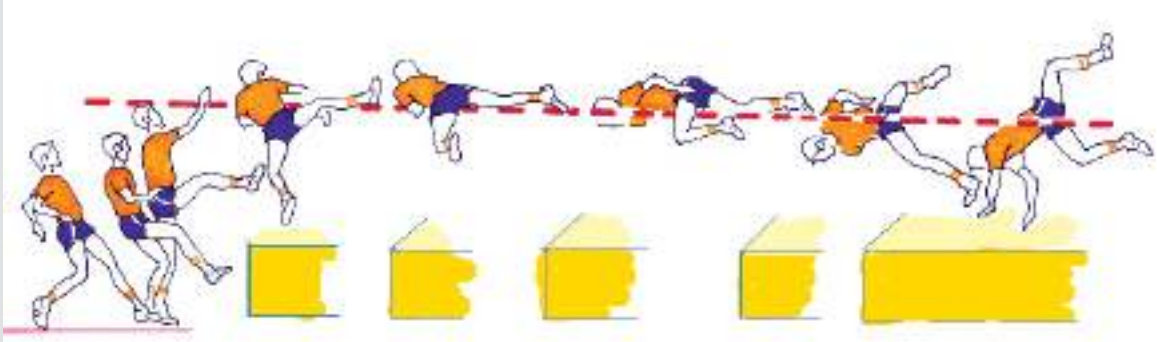
- ▶ İvmelenme safhası
- ▶ Sıçrama safhası
- ▶ Uçuş safhası
- ▶ Zemine varış safhası



Resim 69 Resim 70

Resim 71

Resim 72



Yükseğe atlama tekniğinin uygulamasında 10 adımlık uzaklıktan ivmelenme yeterli gözükür. İvmelenme, sıçrama ayağının tarafında bulunur. İvmelenme yönü atlanacak engele göre keskin açıdan yapılmaktadır. Süratli koşulara nazaren burda adımlar çok daha uzundur, tam taban üzerinden ve topuktan hızlı geçiştirerek koşulur. Son adımın uzunluğu daha kısadır, bu şekilde patlayıcı sıçramalar yapılabilir. (resim 69). Bacak ve kol hızının yardımıyla patlayıcı sıçrama yapılır. (resim 70)

Uçuş safhası: sıçrama esnasında ivmelenen ayakla yüksekliğe ve engele yetiştiği anda ayağın vücuda doğru hareket ettirilmesiyle toplanır. Sıçrama ayağının toplama ve “açılması” anında, engelin eksenini etrafından vücudun dönmesi gerçekleşir. (resim 71). Bu durumda, baş ve ellerden biri engeli atmış durumundadır. Bundan sonra zemine varma safhası takip eder. Zemine varıldığında mindere ilk temas el ve omuzla yapılır. (resim 72).

Atletik disiplinin kuralları – Yüksek atlama - adımlama ya da stredel tekniği

Yüksek atlamalarda mesafe dikey olarak ölçülür. (zemin ile engel arasındaki mesafe). Atlama yüksekliği yarıştan önce belirlenir. Her atlamadan sonra engelin yüksekliği 3 ile 5 cm daha artırılır. Her atlayışta atletin üç defa deneme atlayışları yapma hakkına sahiptir.. Atletler her denemeden sonra başarısızsa yarıştan diskalifiye edilir. En yüksek atlamayı yapan atlet yarışını başarıyla sonuçlandırır. Yükseklik, çitanın üst kenarından en alt kısmına doğru ölçülür.

Etkinlikler

Adımlama ya da stredel tekniğini kullanarak yüksek atlamaların düzenlenmesi ve atlanılan yüksekliğin ölçülmesi.

Fazla öğrenmeye ne dersiniz?

Kubalı **Havier Sotomayer** 2,54 santimlik yüksek atlamada dünya rekortmeni olur.. Bayanlarda ise Bulgaristanlı **Stefka Kostadinova** 31 Ağustos 1987 yılında Roma'da dünya rekorunu elde edtti.

Sorular

1. Atletizmde atlama disiplinleri kaçaya ayrılır ?
2. Uzak atlamalar kaç safhada gerçekleşir ?
3. Yüksek atlamalar kaç safhada gerçekleşir ?

GÜLLE ATMA

Gülle atma, atletizm disiplinlerinden biridir. Hedefi atılan cismin belirlenen bölgeden olabildiğince daha uzağa atmaktır.

Atma disiplinleri şöyle sınıflandırılır:

- ▶ Gülle atma
- ▶ Cirit atma
- ▶ Disk atma
- ▶ Çekiç atma



← Gülle atma

Okul ya da yan tekniğini kullanarak gülle atma

Atletizm disiplinlerinden biri olan gülle atmada, öğrenci mümkün olduğunca güllüğü belirlenen bölgeden daha uzağa atmalıdır. Omuzdan gelen bir kol hareketiyle gülle fırlatılır. Güllenin ağırlığı öğrencilerin seviyesine göre ayarlanır ve genelde 4 kg ağırlığında olur. Bu atletizm disiplini öğrencilerde: sürat (hız), dayanıklılık, patlayıcı kuvvet ve tutarlılık gibi motorik yeteneklerin gelişmesini sağlar.

Gülle atma tekniği 4 safhadan oluşur:

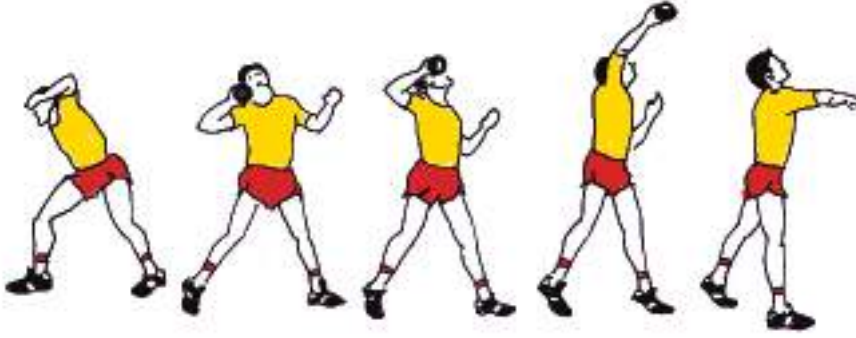
- ▶ hazırlık safhası,
- ▶ güllenin atma safhasına getirilmesi
- ▶ maksimum gerilme safhası
- ▶ dengeyi koruma safhası

Resim 73

Resim 74

Resim 75

Resim 76



Hazırlık safhasında: gülle avuç bölgesine konularak ortadaki üç parmağın köklerine değmesiyle eşit ağırlıkta olmalıdır. Baş parmak ile serçe (küçük), parmak güllenin dengesini tutar. Güllüğü çene altı ile köprücük kemiğinin bitim noktası arasına konur. Güllenin olduğu kolda, kolun dirseği yatay çizginin üzerine çıkar. (resim 73). Atıcının sırtı, atışın yapılacağı istikamete doğru dönüktür. Sıçrama ayağının tabanı tamamiyle yere değer, ivmeleme ayağı ise sadece parmaklarla yere değer. İkinci safhada bacak ve kalçaların süratli bir şekilde atışın yapılacağı istikamete doğru hareket etmesidir. (resim. 74). Maksimum gerilme safhasında, sıçrama ayağının gerilmesiyle kol gerilmeye başlar ve sonunda gülle atılır. (resim. 75).

Son safhada, atıcı dengesini tutma çabasıdadır ve belirlenen atış çemberinden dışarıya çıkmamaya özen gösterir. Bunu geçiştirebilmek için güllüğü attıktan sonra öne doğru bir adımlık hareket yapar. (resim 76).

Atletik disiplinin kuralları – Gülle atma

Gülle Atma Branşı 2.135 metre çapında bir dairenin içinde kurallara uygun şekilde atılır. Resmi yarışlarda güllenin ağırlığı 7,257 kg'dır. Gülle yere düşüncüye kadar yarışmacı bu bölgeyi, terketmemeli. Her yarışmacı üç deneme hakkına sahiptir. Yarışlarda, en iyi olan (sekiz ile on) yarışmacıya daha üç deneme hakkı verilerek kazanan bellirlenir.

Etkinlikler

Gülle (top) atma ve faaliyet esnasında bu disiplinin tüm safhalarına dikkat etmek.

Sorular

1. Atletizmde atma disiplinlerin sınıflandırılması nasıldır?
2. Gülle atma kaç safhadan oluşur?
3. Gülle atma bölgesinin çapı ne kadardır?



Fazla öğrenmeye ne dersiniz?

1990 yılında, erkek yarışçıları arasından Amerikalı **Rendi Barns 23,12** metrelik gülle atmada, bayan yarışçıları arasında da 1987 yılında Moskova'da Rusyalı **Nataliya Lisovskaya, 22,63** metrelik gülle atmada şampiyon olur.



SPOR JİMNASTIĞI



↑ Paralel barda erkek egzersiz,



↑ Beygir kulplu egzersizler,



← Yarışlarda orta mesafe koşucuları



← Yarışlarda orta mesafe koşucuları

İçerikler:

- ▶ Akrobasi
 - ▶ Durma tekniği ;
 - ▶ Köprü ;
 - ▶ Yana kartvil tekniği yıldız;
 - ▶ Erkek ve kadın yere paralel açık ayak;
 - ▶ Denge (Ön denge);
 - ▶ Ritmik atlamalar;
 - ▶ Alışılan elemanlardan kombinasyonlar;
- ▶ Atlamalar
 - ▶ Beygir üzerinden açık bacak atlamaları;
 - ▶ Beygir üzerinden kapalı bacak atlamaları;
- ▶ Barfiks (yüksek ve alına yakın)
 - ▶ Asılı durumda sallanma tekniğinin mükemmelleştirilmesi;
 - ▶ Ön sallanma durumundan sağ diz altı tutulması;
 - ▶ İleri geri sürdürmelerde öne dayalı dönmeler;

- ▶ Halka
 - ▶ Asılmalar ve asılmalarda değişmeler;
 - ▶ Önde durmadan sallanmalar;
- ▶ Erkek paralel barı
 - ▶ Dayatmadan sallanmalar;
 - ▶ Dayatmalı sallanmalar;
- ▶ Bar – orta yükseklikte
 - ▶ Yürüme, koşma ve atlama
 - ▶ Çocuksu atlama,dönme ve denge
 - ▶ Barda atlama egzersileri
- ▶ Alçak bar
 - ▶ Alçak barda yürümler va sıçramalar;
 - ▶ Yürüme ve 180 derece çömelerek tek ayakta dönme ;
 - ▶ Sıçramalar;
- ▶ Kulplu beygir
 - ▶ Sallanarak atlama
 - ▶ Atlama esnasında sallanarak bir bacadan diğer bacağa geçme
 - ▶ Yerinden sıçrayarak atlamak
 - ▶ Asimetrik bar.
 - ▶ Kısa barda kol atmak

SPOR JİMNASTİĞİ

Spor Jimnastiği, kontrollü ve güzel şekilendirici beden hareketlerinden oluşarak asıl amacı vücuda çeviklik, uyum ve güç kazandırmakla esneklik sağlamasıdır. Spor jimnastiğini oluşturan hareketler: kolların, ayakların ve bedenın eşuyumlu hareketiyle gerçekleşmesidir. Araç ve minder egzersizlerinde bedenın düzgün ve güzel bir şekilde hareket etmesine ısrar edilmeli. Jimnastik egzersizlerinin öğrenilebilmesi için öncelikle jimnastikteki her ayrıntıyla ilgili teknikleri öğrenmek ve öğrenildikten sonra bunların birbirine bağlanmasıyla bir bütün oluşturarak gerçekleştirilmesidir. Her araçta farklı ağırlıklarda değişik jimnastik teknikleri uygulanır.

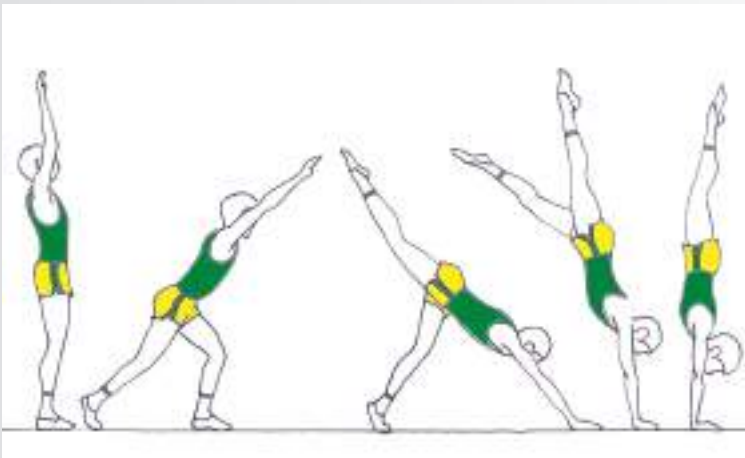
AKROBASİ

Akrobasiyi farklı jimnastik elemanları oluşturmaktadır. Genelde 12 x 12 metrelik minderler (düşekler) üzerinde gerçekleştirilir. Jimnastik tekniklerini vücudun farklı kısımlarına farklı başlama pozisyonlarıyla uygulanır. Minder üzerinde düzenlenen egzersizlerle, bireyin kol, bacak, omuz, sırt ve bel kaslarının güçlenmesini sağlar. Bu jimnastik egzersizlerin en önemli özelliği bedene esneklik ve belirlenen tüm alana hakim olmakla gereken dengeyi sağlamaktır. Minder üzerinde gerçekleşen jimnastik egzersizleri, farklı ağırlıklarda birkaç jimnastik hareketin bir arada uyumlu bir şekilde birbirine bağlanmasıyla gerçekleşir. jimnastik egzersizleri, 70 ile 90 saniye süreyle minder üzerinde düzenlenir.

Eller üzerinde durma tekniği

Akrobasinin temel jimnastik hareketlerinden biri iki el üzerinde durabilmedir. Diğer jimnastik hareketleri de buna bağlanır. Bu hareket dik durma pozisyonundayken başlanılır İvme ayağı arkaya doğru itilerek diğer ayak yukarıya doğru kaldırılır. Kollar omuz genişliğinde açık ve ileriye doğru itilerek el avuçlarıyla zemine değdirilir. Baş ise yukarıya kaldırılarak dik durumundadır . İvmeleme ayağı sıçrama ayağını yukarıya doğru kaldırarak bedenın iki el üzerinde dik durma pozisyonunu oluşturur.(resim 77) .

Resim 77



Köprü

Köprü, akrobasinin temel hareketlerinden birini oluşturur. Tüm bedende esnekliği sağlamaya yarar. (resim 78).

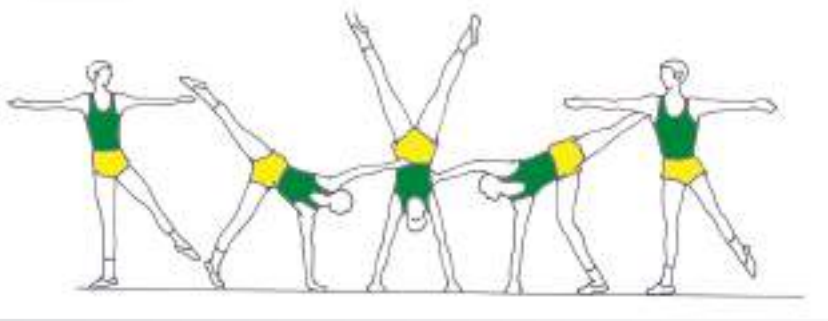
Resim 78



Yan kartvil (Çember) ya

Bu hareket dik durma pozisyonundayken uygulanır. Bireyin bedeni, hareketin gerçekleşeceği yöne doğru dönük olmalıdır. Kollar açık pozisyonudadır. Yarışmacı önce sol ayağını ileri ve sola doğru kaldırır. Aynı yönde ilk önce sol elini sonra da sağ elini zemine değdirir. Sol ayağını zeminden iterek sağ ayağını yukarı kaldırır. Hareketin devamında, aynı yöne doğru önce sağ ayak sonra da sol ayak zemine değ, kollar ise açık pozisyonundadır. (resim 79).

Resim 79



Erkek ve kadın spagat

Bu hareketin gerçekleşmesinde öncelikle bedende büyük esneklik gerekir. Bedene esneklik kazandıran, erkek (resim 80) ve kadın (resim 81) yere paralel açık ayak duruşu spor jimnastiğinin temel hareketlerinden biridir. Bu hareket, diğer karmaşık ve zor olan hareketlerin daha kolay öğrenilmesini sağlar.

Resim 80



Resim 81



Ön denge

Ön denge büyük bir incelikle barda (yüksek ile alçak) ve zemin üzerinde gerçekleştirilir. Dik durma durumu ile kollar açık pozisyonunda olmalı. Ayaklardan biriyle öne doğru bir adım yapılır. Bedenin üst kısmı öne doğru esnetilir. Kollar yanlara doğru açık durumdayken diğer ayak arkaya doğru kaldırılarak birkaç saniye içinde ön denge oluşturulur. (resim.82).

Resim 82



Ritmik atlamaları jimnastik hareketleridir. Mesela: çocuksu, kedi, uzun ve yüksek atlamalar gibi. Bu ritmik atlamalar minder üzerinde düzenlenen spor jimnastik hareketlerinin birbiriyle bağlanmalarını sağlamada kullanılır.

Öğrenilen hareketlerden karma

Öğrenilmiş jimnastik hareketlerin birlikteliğinden minder üzerine jimnastik egzersiği düzenlenebilir.

Etkinlikler

Önceden öğrendiğiniz jimnastik hareketlerin birleşiminden minder üzerine egzersiz oluşturun.

Sorular

1. Munder üzerinde düzenlenen spor jimnastiğin temel hareketleri hangileridir?
2. Minder üzerinde yapılan bir egzersizin zaman süresi ne kadardır?



ATLAMALAR

Atlamlar, jimnastik araçlar üzerinden yapılan atlamalardır. Dinamik jimnastik hareketleri olmakla alt ekstremitelerin güçleşmesini ve koordinasyonunu sağlar. Jimnastik araçlarından olan beygir aracılığıyla atlamalar düzenlenir. Öğrencilerin seviyesini göre beygir üzerinden atlama yüksekliği belirlenir.



„Beygir” üzerinden açık bacak ve kapalı bacak atlama teknikleri

Atlama beygiri üzerinden açık ve kapalı bacak atlamalarının gerçekleştirilebilmesi için öncelikle bu tekniklerin ön hazırlık olarak öğrenilmesi gerekir.

Beygir üzerinden yapılan jimnastik atlamaları bir kaç safhadan oluşur:

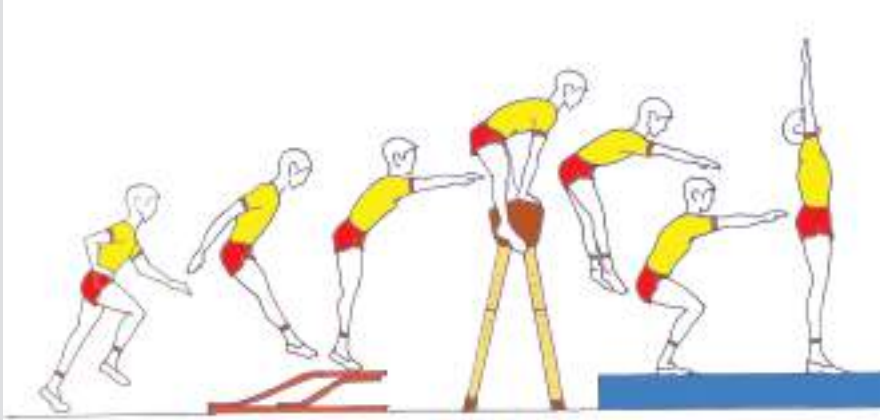
- ▶ İvmelenme (hızlanma);
- ▶ Trampoline basış ve sıçrama
- ▶ Ellerle beygir üzerine çıkma;;
- ▶ Ellerle sıçrama;
- ▶ Uçma ve
- ▶ Düşüş varma.

Trampoline basış anındaki hızın büyüklüğü atlama türüne bağlıdır. „Beygir” üzerinden gerçekleştirilecek olan açık ve kapalı bacak atlama tekniklerinin öğrenilmesinde, ivmelenmenin 5 veya 7 adımlık uzaklıktan olmasıdır. Bu nedenle her öğrenci ivmelenme mesafesini kendi ölçerek belirler. Koşmada, trampoline ne kadar fazla kuvvet uygulanırsa karşılığında daha fazla tepki alınarak atlamanın hızı artırılır. Trampoline basış ve sıçrama esnasından sonra patlayıcı bir hızda kollarla araca değdirilerek zemine varıncaya kadar uçma safhası gerçekleşir.

Açık bacak atlamalarında en önemli özellik atlama esnasında diz eklemlerin düz ve açık bir şekilde olmasıdır.

Araça konma safhasında bacaklar açılmaktadır, bundan sonra kollarla hızlı ve patlayıcı şekilde araçtan itilme yapılmaktadır, bu hareket ise vücudu varma noktasına getirmektedir. (resim 83).

Resim 83



Kapalı bacak tekniğinin safhaları, açık bacak atlama tekniğinde olduğu gibi aynıdır. Kapalı bacak atlama kavramından da anlaşıldığı gibi eller araçta değiştirildiği anda bacaklar kapanır.(resim.84).

Resim 84



Fazla öğrenmeye ne dersiniz?

Yarışmalarda jimnastik hareketleri için kullanılan beygir atlama aracının yüksekliği kadınlarda 125 cm, erkeklerde 135 cm'dir. Beygir atlama aracı jimnastik aracı olarak 2001 yılında daha uzun ve daha dayanıklı bir araçla değiştirilir.

Etkinlikler

Öğretmenin yardımıyla isveç sandığından atlamalar, konma ve varma çalışmalarlarıyla beraber minder üzerinde sıçrama ve atlama hareketleri düzenleyin.

Sorular

1. Beygirin üzerinden yapılan atlamalar kaç safhadan oluşur ?



BARFİKS

Barfiks, spor jimnastiğinde sadece erkekler için uygulanan bir araçtır. Barfikte uygulanan jimnastik hareketleri: sallanma, dönme ve tutuşlardan oluşmaktadır. Her egzersiz, araçtan akrobasi atlayışıyla sonlanır. Parmaklarla değil tüm el avuçlarıyla barfiks tutulur. Barfikte kollar omuzun genişliğindedir.

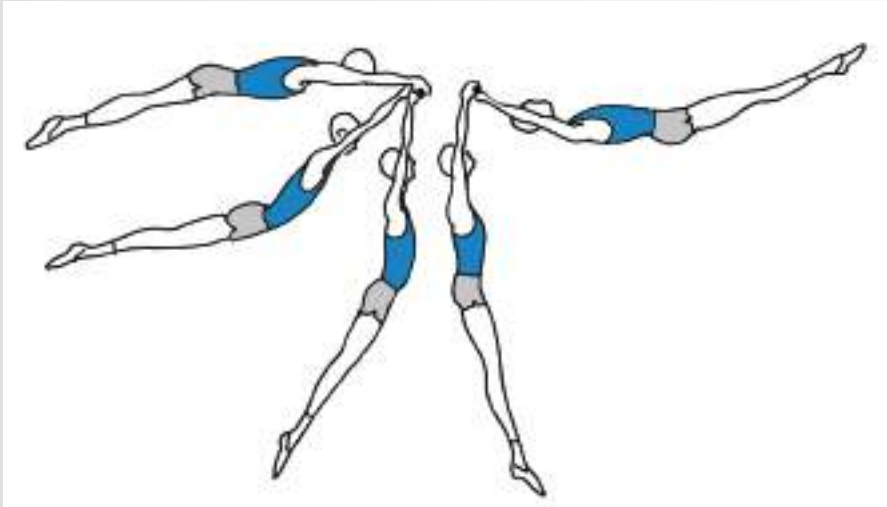


← Barfiks

Asılarak sallanmalar

Barfikte gerçekleşen sallanma temel harekettir. Bu harekete diğer hareketler de bağlanır. Omuz genişliğindeki kollarla barfiks tutunulur. Vücut asılı pozisiyondadır. İleri veya geriye doğru sallanarak atlama yapılır. Geriye sallanmayla atlama sonlanır. Düşme tehlikesini atlatabilmek için sallanma anında vücut önde olduğundan araç bırakılmamalı. (resim 85).

Resim 85



Ön atlamada sağ dizaltı tutuşu

Kolların üst kısmıyla barfikse tutunulur. Vücut asılı durumdadır. Bu pozisyonda, sallanmayla barfikste sağ diz altı tutunur, sol bacak ise düz kalır. (resim 86).

Resim 86



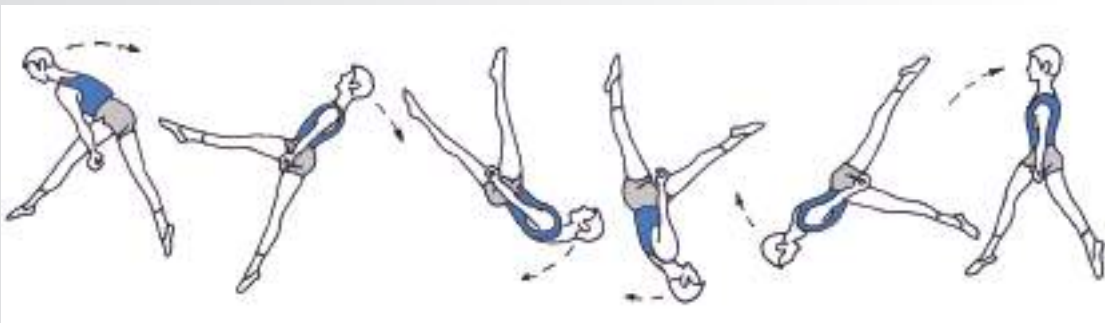
İleri ve geri sürmelerde öne dayalı dönmeler

Jimnastik hareketlerinde, ileri ve geri dayatmalardan dönmelerin uygulanmasındaki tekniklerin aynıdır sadece başlama pozisyonları farklıdır.

Geriye sürmelerde dönmeler

Bu harekette öğrenci öne dayatmadayken sürmelerde kolları barfiksin üzerinde üst tutuşla durmaktadır. Bu pozisyondan kalçalar geriye doğru kaldırılır ve bacakla geriye doğru bacaklara vuruş yapılmaktadır. Devamda düz pozisyonda olan ellere tüm ağırlık yüklenerek geriye doğru dönme yapılır.(resim 87)

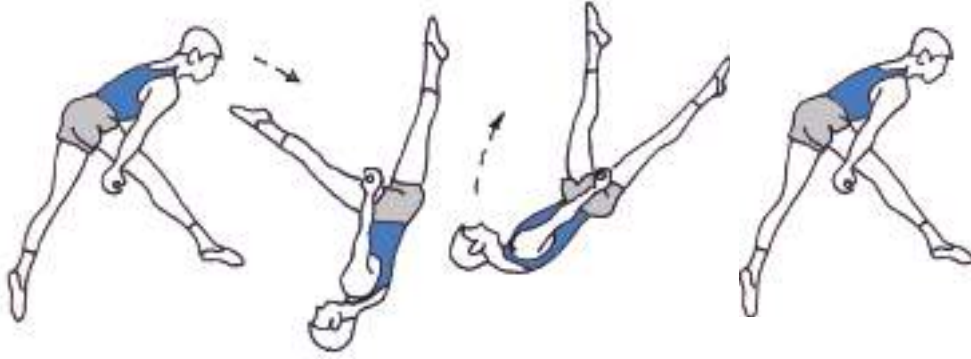
Resim 87



İleriye doğru dayatmadan dönmeler

Bu harekette öğrenci alt tutuştan dayatmadan sürmeler yapmaktadır. Bu pozisyonda vücudun ileriye doğru itilmesiyle barfiks etrafında dönmeler yapılmaya başlar. (resim.88)

Resim 88



Etkinlikler

Barfiksle yapılan hareketlerin daha iyi gerçekleştirilmesi için öncelikle kol ve omuz kaslarını geliştirecek egzersizlerin yapılması gerekir. (barfiksle şınav çekmek, odun parmaklıklarında veya ipde binmeler, sağlık topuyla egzersizler yapılır. Resim . 42 - 49).

Fazla öğrenmeye ne dersiniz?

Barfiks yüksekliği 255 cm, genişliği 240 cm'dir

HALKALAR (alçak)

Spor jimnastiğinde, halkalarda erkekler yarışmaktadırlar. Halkalar hareketli iki odun çemberinden oluşmuştur . 250 cm yükseklikten konulmuşlardır. Bu tür araçta, vücut sallanma ve yavaşlama gibi pozisyon değiştirerek jimnastik hareketlerini düzenler.

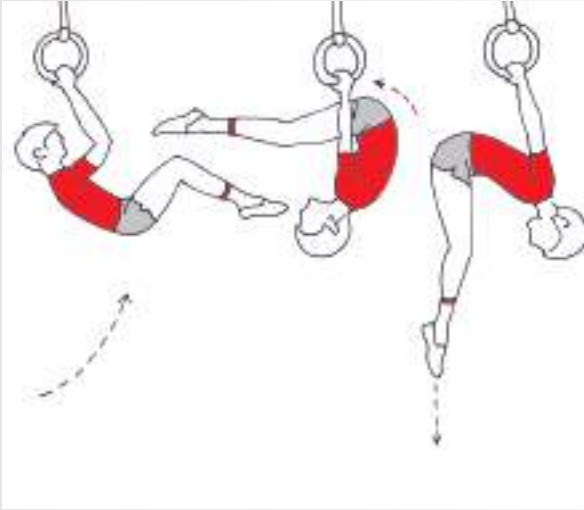
Asılma şekilleri ve asılma değişimleri

Bu araçta yapılan hareketler, vücudun sabit pozisyonlarını teşkil eder. Doğrulanmış asılma (resim 89), bükülü asılma (resim 90.), geriye asılma (resim.91) bazen jimnastik hareketlerinin başlangıç veya bitme pozisyonlarını oluşturur.

Resim 89



Resim 90



Resim 91

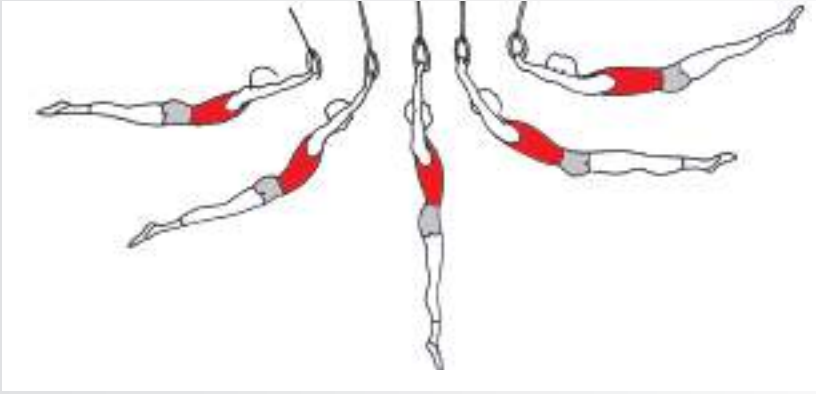


Bükülü asılmanın özelliği, vücudun asılmadan bükülü pozisyonunda olması, kalçaların omuz üzerinde bulması, bacakların düz ve paralel olmasıdır. Diğer asılmalara nazaren bu asılma başka hareketlerin uygulamasını da sağlar. Bu asılma anında vücudun sallanmaması, bacakların ise yatay durumda olmasını gerektirir. (resim 90).

Ön asılmada sallanma

Vücut düzlenmiş ve asılı pozisyonunda olmalı. İleriye ve geriye doğru değişimli sallanmalardan öğrenci sallanmaya başlar. Bu durumda vücudun ve bacakların düzeltilmiş durumda olması gerekir. Vücut geriye doğru sallanmada en yüksek noktaya geldiğinde hızlanarak ileriye doğru hareket etmeye başlar. Vücut istenilen yatay pozisyonuna geldiğinde bacaklar öne doğru ivmelenir. Bu durumda kollar, halkaları azıcık aşağıya doğru çeker. Vücut geriye sallanma durumundayken aracı terketme olayı gerçekleşir. (resim. 92).

Resim 92



Etkinlikler

Üst ekstremiteleri güçlendirecek egzersizlerin yapılması: odun parmaklıklarında binmeler, erkek paralel barda asılmalar.

PARALEL BAR (erkek)

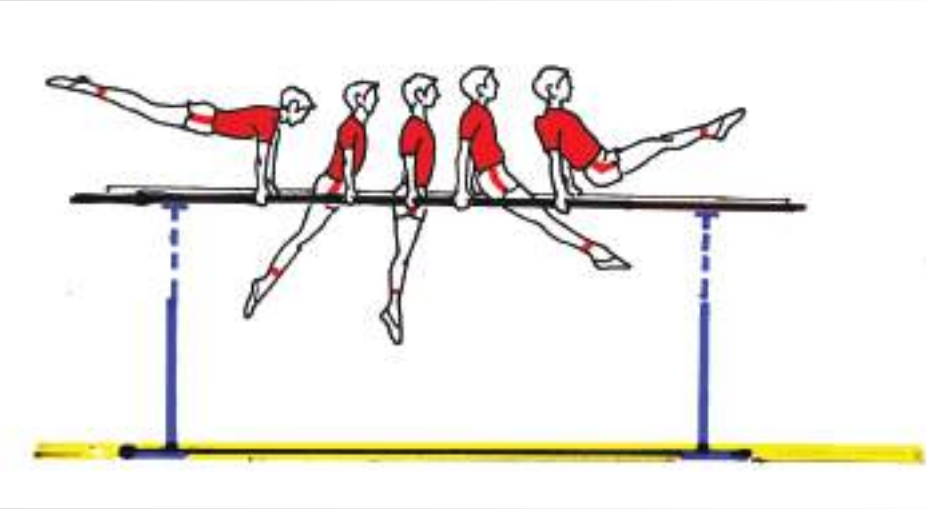


Paralel barda, egzersizler omuz ve kol kaslarının kuvvetiyle gerçekleşir. Bu egzersizler doğrudan omuz ve kol kaslarının uyumlu gelişimini sağlar. Dinamik jimnastik hareketinin önemli özelliklerinden biri vücudun daha aşağılardan daha yükseğe çıkarılmasıdır. Bu hareketin tersi de uygulanır. Erkek paralel barın, sabit jimnastik hareketleri belirli pozisyonlarda vücudun durdurulmasıyla gerçekleşir.

Dayatmalı ve dayatmasız sallanmalar

Erkek paralel barı jimnastik hareketlerinden biridir. Çoğu kez değişik hareketlerin bağlamında başlangıç ve bitiş pozisyonlarını belirler. (resim.93).

Resim 93



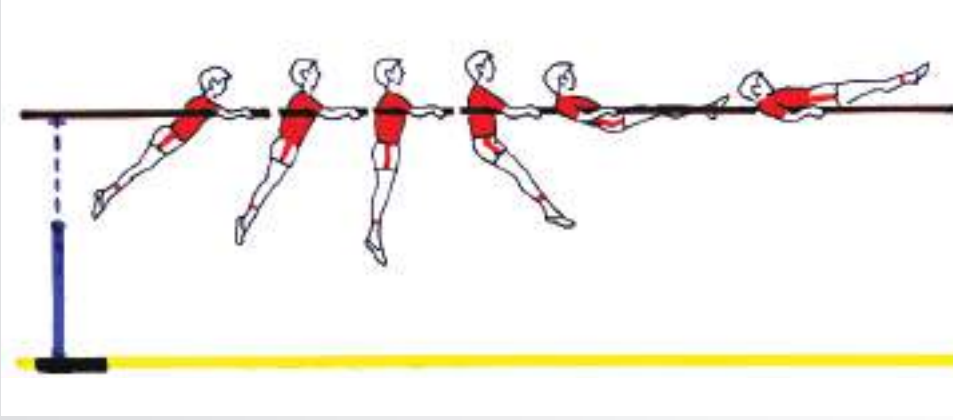
Dayatmalı sallanmalar

Dayatmalı sallanmalardan jimnastik hareketleri düzenlenirken sıçrama sephasından paralel bara doğru dayatma pozisyonu (resim.94) ve bacaklarla azıcık geriye (resim95) ve ileriye (resim.96) doğru sallanmalar yapılır. Dayatmalı ve dayatmasız sallanmalardan karma yapılabilir.

Resim 94

Resim 95

Resim 96



Dayatmalı sallanmaları

Etkinlikler

Dayatmalı sallanma erkek paralel barında sallanma.

Sallanma amplitudunda giderek arttırmalar.

Erkek paralel barında dayatmalı sallanmaç

Dayatmalı sallanma erkek paralel barında sallanma..

Daha fazla öğrenmeye ne dersiniz?

Erkek jimnastik aracı 175cm. uzunluğundan, 350 cm. genişliğinden aralarındaki genişlik 47-52 cm. oluşmuştur.

BAR

Bar bayanların yarıştığı jimnastik aracıdır.

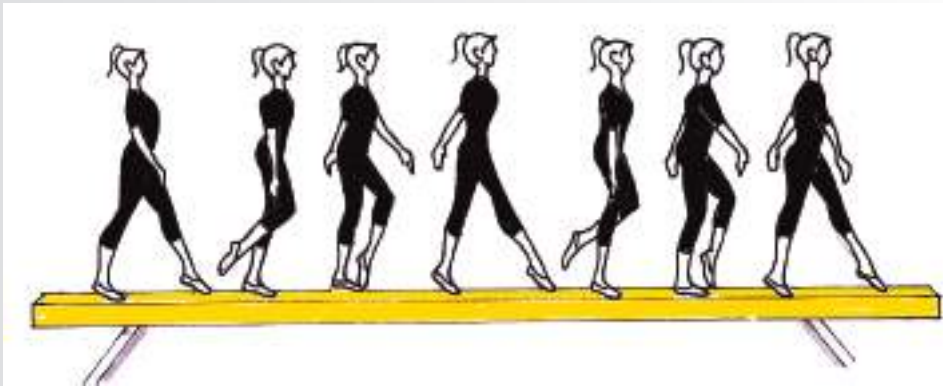
Orta yüksek ve alçak barda uygulanan jimnastik hareketlerin şekilendirici hareketler olarak: jimnastik atlamaları, 180 ile 360 derece dönemeler, denge ve akrobatik hareketlerini oluşturur. Bütün bu hareketler büyük bir incellikle belli bir kompozisyon ve uyum içinde gerçekleşir. Bu jimnastik hareketleri dengeyi artırmakla uyum içerisinde vücudun güzelce şekillenmesini sağlar. Bu tür egzersizler önce alçak sonra da yüksek barda gerçekleşir.



Bar egzersizlerinden bir hareket

Orta yükseklikte barlar

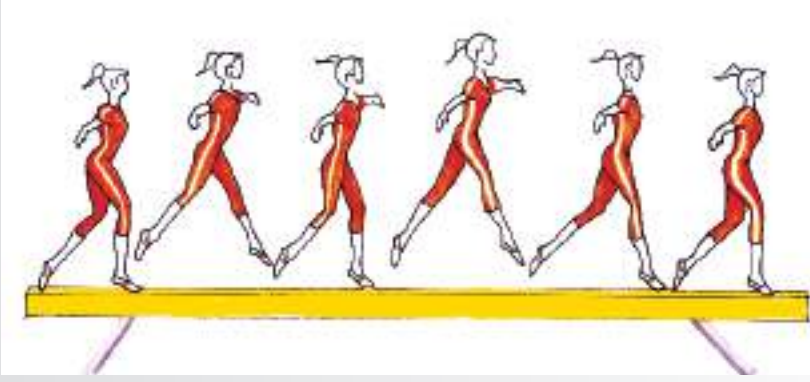
Resim 97



Barda yürümeler

Barda yürümeler parmak üzerindeki hareketlerle başlar. Vücut dik durumda, kollar bedene yakın veya başın üzerinden yükseğe kaldırılmış olmalı. Başlangıçta, denge hissedilmeden hızlı yürüyüşler yapılmamalı. (resim 97).

Resim 98



Koşma

Barda koşma hareketi - kollar açık ve ayak parmakları üzerinde koşmayla gerçekleşir. Bu hareketin düzenlenmesinde, vücudun dik olmasına ve ayak parmaklarının barın üzerine doğru konulmasına dikkat edilmelidir. (resim 98).

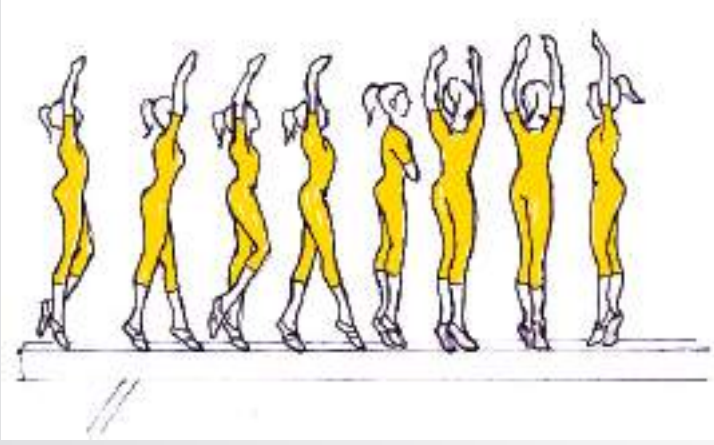
Resim 99



Çocuklu atlamalar

Barda çeşitli atlamalar yapılır. Çocuklu atlamaları bir veya diğer ayak üzerinde yapılır. Bu atlamalarda, atlama sıçrama ayağın üzerinde, ivmelenen bacak kalça ve diz ekleminde düz açıda bükülüdür. Kolların açık durumda olması bar üzerindeki dengeyi oluşturmaya yarar. (resim 99).

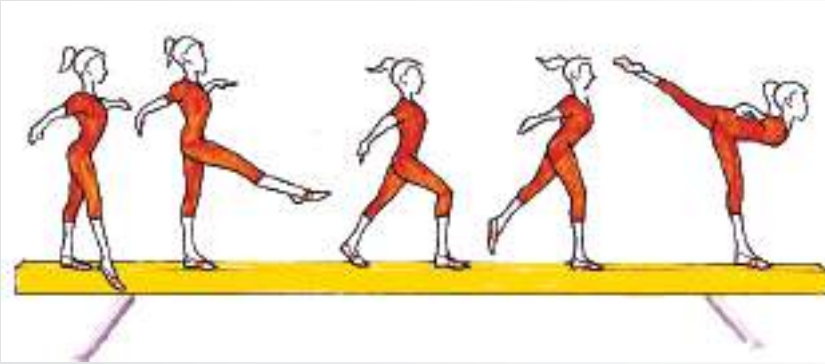
Resim 100



180° derece dönmeler

Dönmeler: durma pozisyonundan (resim 100), yarı çömelmiş, çömelmiş durumunda ve diğer bar hareketleriyle beraber karma oluşturabilirler.

Resim 101



Denge

Barda denge hareketi, vücut dik ve kollar açık pozisyonundayken gerçekleşir. Bir ayağın geriye doğru kaldırılmasıyla vücut öne doğru esnetilir. Bu durumda vücut denge pozisyonuna getirilmiş olmakla denge tutulması oluşur. (resim 101).

Resim 102

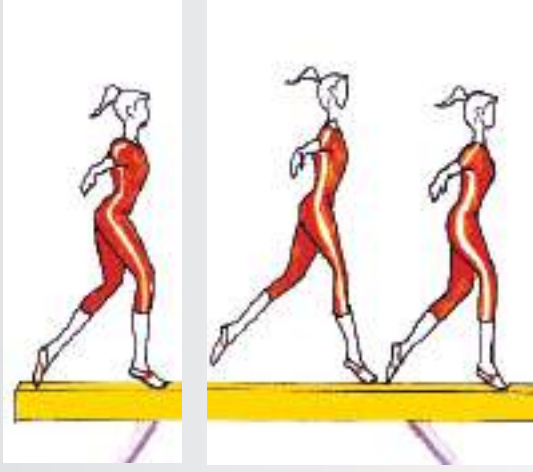


Bardan döşeğe atlama

Döşeğe atlama, bar egzersizlerin sonunda, egzersiz yapan bireyin aracı bıraktığında gerçekleşir. Spor jimnastiğinhareketlerinden birini temsil eder. (resim 102).

ALÇAK BAR

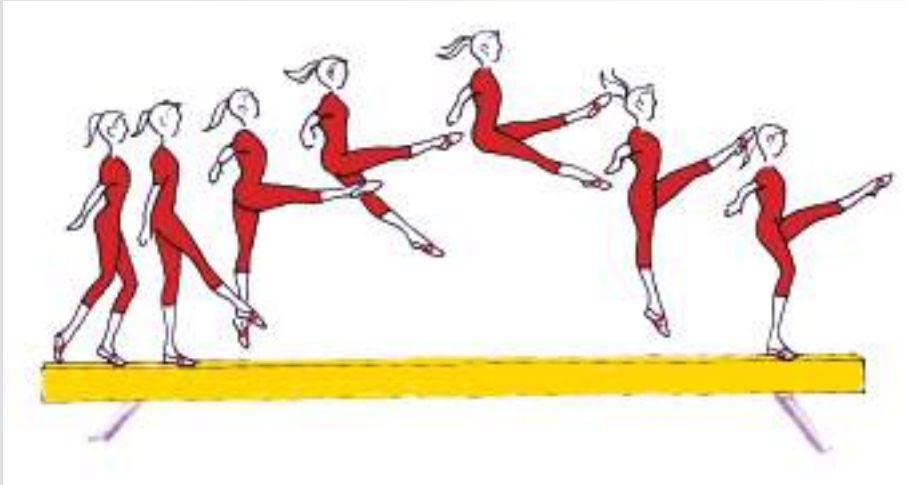
Resim 103



Sıçramalarla yürümler

Alçak barda yürüyerek sıçramalar genelde bedenın dik olmasıyla gerçekleşir. Bu hareket, kollar açık durumdayken ayak parmaklarıyla küçük sıçramaların yapılmasıdır. (resim. 103).

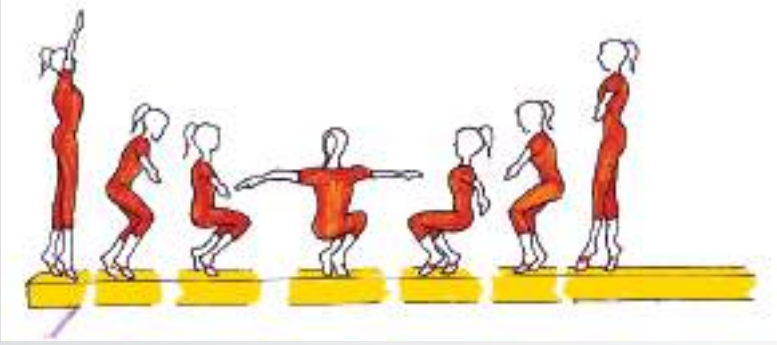
Resim 104



Makaz Atlamaları

Durma pozisyonunda parmak üzerindeyken atlama ve ayağın değişimi yapılır. İvmelenen ayak yatay pozisyonuna geldiğinde ayağın değişimi (makaz) ve ivmelenen ayağın üzerine atlama yapılır. (resim 104)

Resim 105



180° çömelerek dönme

Etkinlikler:

Öğretmenin yardımıyla jimnastik hareketlerinden egzersizler düzenleyin .

Fazla öğrenmeye ne dersiniz?

Barın yüksekliği 125 cm, uzunluğu 5 metre ve genişliği 10 cm'dir. Yumuşak kumaşla sarıldır. Jimnastik egzersizleri bar üzerinde 90 saniyeden fazla uzun sürmemeli.

Sorular

1. Bar üzerinde, spor jimnastiğın hangi hareketleri düzenlenir?



KULPLU BEYGİR

Kulplu beygir erkek jimnastik aracıdır. 105 cm yüksekliğinde 160 cm uzunluğunda ve 35 cm genişliğindedir . Kulplar 12 cm yüksekliğindedirler. Kulplu beygirlerde, yarışmacılar tüm zaman egzersizlerini kulplara asılı olarak gerçekleştirirler.

Kulplu beygirde uygulanan egzersizlerle öğrenilen temel hareket teknikleri omuz ve kol kaslarının güçleşmesine, esneklik ve uyum kazanmasına yardımcı olur. Kulplu beygir egzersizlerinin önemli özelliklerinden biri ağırlığın bir elden diğer ele taşınmasıdır. Bu aracın hareket tekniklerini öğrenmede kol dirseklerinin düz olması gereklidir.



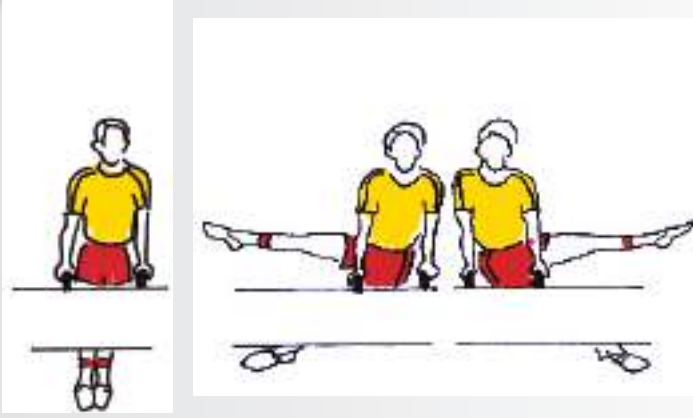
← kulplu beygirde alıştırmalar

Resim 106



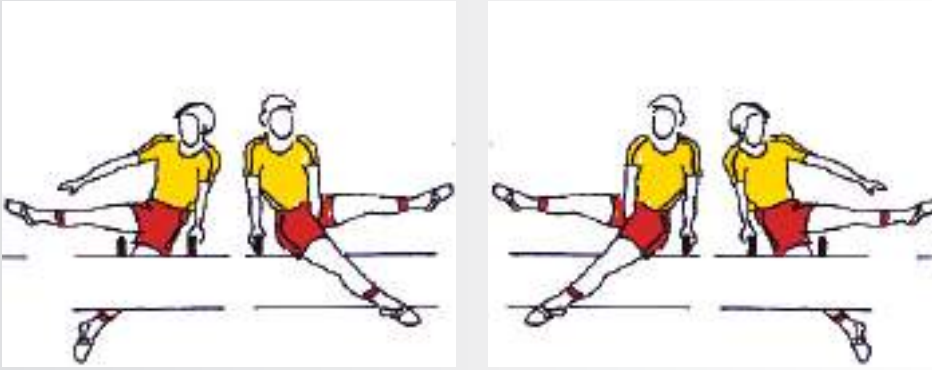
Durma pozisyonundan küçük sıçrama ile araça varma yapılır ve ön dayatmaya kadar konma uygulanır. (resim 106).

Resim 107



Kulplu beygire varma yapıldığı zaman vücudun ağırlığı dengeli bir biçimde her iki ele yüklenir.Öncellikle bir bacakla ivmelenir sonra diğeri bacak ile yana doğru ivmelenme yapılır. İvmelenme düz bacakla uygulanır (resim.107). Bir sonraki hareketin gerçekleşmesi için sallanmadan arka ayağın aracın yüksekliğine ulaştığında ön ayak aracı geçmeye başlar.

Resim 108



Kulplu beygir hareketlerinden bir bacakla hareket ve açılma, önceki hareketin devamı olarak kullanılır. Sağ ve sol baktan değişim yapılırken vücut ağırlığının sağ elden sol elle aktarılmasını sağlar. (resim.108).

Etkinlikler:

Omuz ve kol kaslarının güçlendirilmesi için şnav çekmek hareketlerinin düzenlenmesi.

Sorular

1. Kulplu beygirin boyutları ne kadardır ?
2. Kulplu beygirde esas hareketler hangileridir?



ASİMETRİK BAR



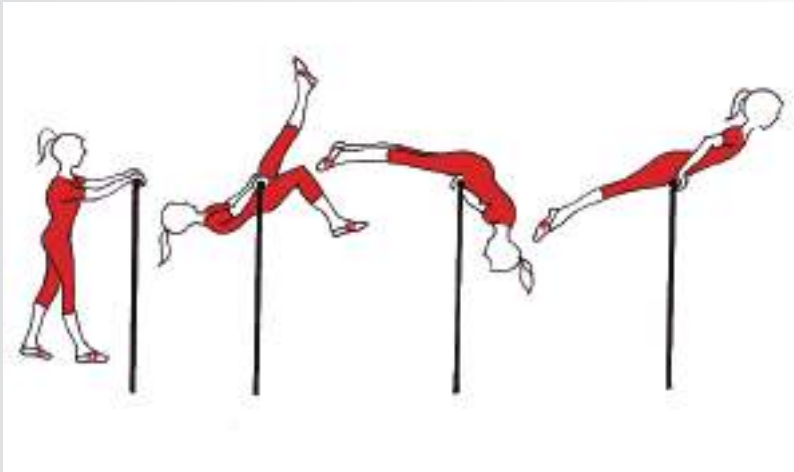
↑ Asimetrik bar



↑ Barda egzersiz

Asimetrik bar, spor jimnastiğinde bayanların yarıştığı en görkemli araçlar arasında yer alır. Egzersizlerin önemli özelliklerinden biri birbirine bağlı dinamik akrobasi jimnastik hareketlerinin yüksek ve alçak tutuluşlarından oluşmasıdır. Bu hareketlerin gerçekleştirilmesinde fiziksel olarak ön hazırlanma gereklidir. Bu egzersiz hareketleri sayesinde omuz ve kol kasları güçlenir, uyum içerisinde esneklik kazanır. Asimetrik bar iki odun parçasıdan oluşur. Alt barın yerden 165 cm, üst barın yerden 245 cm yüksekliğinde olmasıdır. İkisinin arasındaki mesafe 180 cm ulaşabilir.

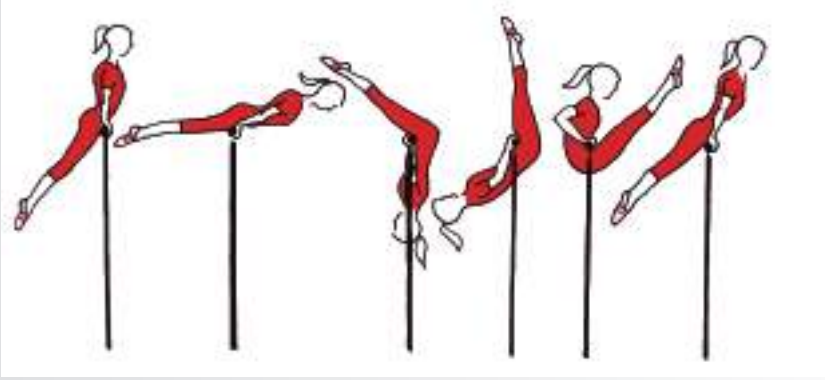
Resim 109



Asimetriğin alt barına varma hareketi

Asimetriğin alt barına varma hareketi durma pozisyonundayken gerçekleşir, ellerle alt bara tutulur. Bir ayakla ivmelenilir, diğer ayak ile sıçrama yapılır böylece kalçadan vücut eğilme durumuna getirilir. Bu durum yukarıya doğru kalkmayı ve devamda arkaya doğru dönmeyi sağlar. Aynı anda başla da arkaya doğru hareket yapılır. (resim 109).

Resim 110



Alt barda ileriye doğru yuvarlanma

Bu hareketin başlama pozisyonu ön dayatmadır, kollar düzeltilmiş pozisyonunda olmalı. Vücutla ileriye doğru ivme yapılmakta, bu ivme bar etrafında bedenin kalça yerinden rotasyon yapması için kullanılır. Devamda vücudun düzlenmesiyle öne dayatma pozisyonuna gelinir. (resim 110).

Aktiviteler

Bu araçta egzersiz yapılabilmesi için omuz ve kollardaki kasların güçlenmesi gerekir. Bu nedenle ipe binme egzersizleri yapılmalı..

Sorular

1. Asimetrik barın boyutları nelerdir ?
2. Asimetrik barda yapılan bazı hareketleri sayın?

RİTİM



İçerikler:

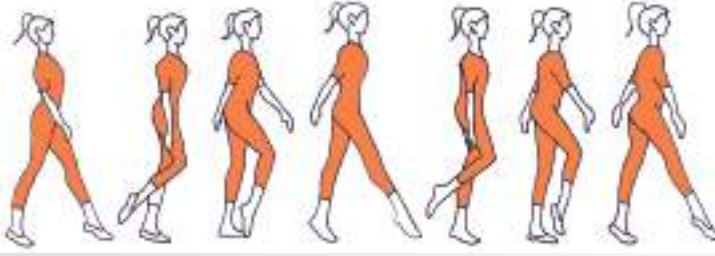
- ▶ Kompozisyonların çalışılması;
- ▶ Ritmik yürüme ve koşma ;
- ▶ Ritmik atlamalar (çocuksu, kedi ve uzun yüksek atlamalar);
- ▶ Ritmik yürüme ve atlamalardan karma, müzik yardımıyla araçlı ve araçsız koşular
- ▶ Ritmik egzersizler ve araçlar

Ritmik jimnastiği - bayanların yarıştığı spor dalıdır. Bu gösterişli spor dalı büyük bir incelikle sergilenir. Ritmik jimnastik atlamaları: sıçramalar, dönmeler ve ritmik hareketlerin müzik eşliğinde gerçekleşmektedir. Ritmik jimnastikte araçsız veya taşınabilir aletler kullanılmaktadır: çember, top, kurd-ele, ip, lobuttur vb. Ritmik jimnastik belli bir temayı işleyerek beden estetik bir görünüm kazanmasını sağlar.

Ritmik yürüme ve koşmalar

Ritmik yürüme (resim 111) ve koşmalar (112) stilize edilmiş doğal hareket formlarıdır. Ritmik jimnastik hareketleri: ritm, bedeni doğru hareket ettirme ve zerafete bağlıdır.

Resim 111



Resim 112



Ritmik atlamalar

(çocuksu, kedi ve uzak - yüksek atlalamaları);

Çocuksu atlamları

Dizler,dizde bükülü haldeyken kalça yüksekliğine kaldırılır. Kollar belde ya da açık olamlı. Atlamalar yerinde ya da hareket halindeyken yapılabilir. (resim 113).

Resim 113



Kedi atlayışı

Bu atlayışta, bir ayak toplu diğeri uzatılmış olduğunda gerçekleşir. En yüksek noktaya erişildiğinde ayaklarda değişme olur. (resim 114).

Resim 114



Uzak-yüksek atlamalar

Uzak-yüksek atlamalarda bir ayağın kuvvetli sıçrama yapmasıyla ileriye, öne doğru diğeri ayağın geriye doğru düz tutulmasıyla gerçekleşmesidir. (resim. 115).

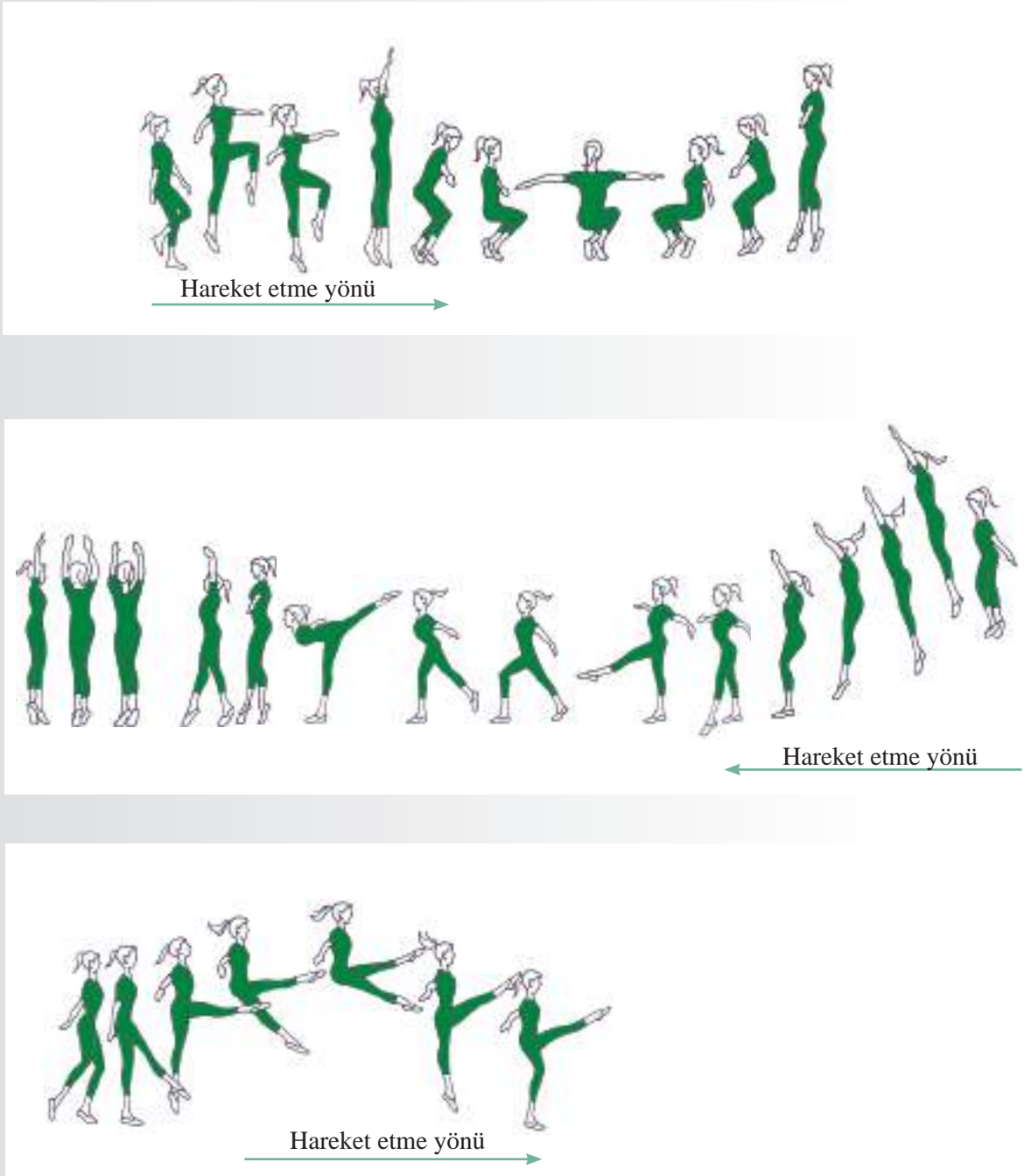
Resim 115



Ritmik yürüme ve sıçramalardan karma, araçlı ve araçsız müzikli koşmalar ;

Müzik eşliğinde, minderde önceden öğrenilmiş karma hareketlerden çeşitli egzersizler düzenlenir. Parterde, karma egzersizleri sayesinde bazı hareketlerin tekrarlanmasına ve tekniğin mükemeleştirilmesine olanak sağlanır.

Resim 116



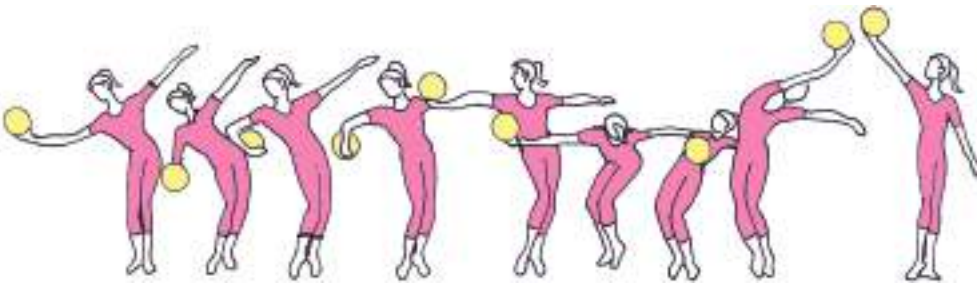
Ritmik jimnastik egzersizi - önceden öğrenilmiş hareketlerden oluşur: atlamalar, sıçramalar, dönmeler ve denge. Bu egzersizlerin hareketleri ritim eşliğinde gerçekleşir. (resim. 116).

Ritmik spor jimnastiğindeki aynı hareketler araçlı olarak da sergilenebilir.

Araçlı ritmik egzersizleri

Araçlı ritmik egzersizleri top, ip, çember, kordela gibi araçlarla gerçekleştirilebilir. Ritmik hareketleri müzik eşliğinde incelik gösterecek biçimde sergilenir.(resim 117).

Resim 117



Etkinlikler:

Resim 90’da gösterilen hareketlere göre hafif bir lastik toppla ritmik spor jimnastik hareketlerini tekrarlayın. Bu faaliyet sizin isteğinize bağlı m¼zik eşliğinde gerçekteşebilir.

Sorular

Ritmik spor jimnastiğinde hangi araçlar kullanılır?





DANSLAR



İçerikler :

- ▶ Halk oyunları
 - ▶ Öğretmen ve öğrencilerin isteğine bağlı seçilen üç halk oyununun öğrenilmesi ve oynanması;
 - ▶ Alanda hareket etme ve ellerin tutuş biçimleri;
 - ▶ Danslarda beden tutumu ve
 - ▶ Dans adımları
- ▶ Modern danslar

HALK OYUNLARI

Makedonya Cumhuriyeti folklor zenginliğiyle tanınır. Sanat değeri taşıyan ve müzik eşliğinde gerçekleşen halk oyunları ve danslarında hareketlerin tekrarlanmasına imkan verilir. Bunun sayesinde egzersizlerin verimli ve bedenin fiziksel dayanıklılığını artırarak zariflik kazanmasını sağlar. Halk oyunlarının ve danslarının hareketleri estetik bir biçimde tekrarlanmalıdır.

Halk oyunları ve danslarında temel hareketler öğrenildiğinde bedenin duruşundaki inceliğe dikkat edilmelidir. Oyunlar halka biçiminde sağ yöne doğru hareket ederek oynanır. Erkek oyunlarının önemli özelliği bayan oyunlarından daha dinamik oluşudur. Bu nedenle sıklıkla çömelme ve kalkma hareketleri tekrarlanır. Bayan oyunları ise daha sakin ve parmak üzerinde veya yarı tabanla oynanarak zariflik özelliğini kazanır.

Bayan oyunlari daha sakindir ve güzelliklerini parmaklari üzerine ve yari topuklarında oynamakla belirtiyorlar.

Makedon halk oyunlarının en tanınmışları şunlardır: Lesnoto, Teşkoto, Nevestinsko, Tresenica, Egeysko vb.

VII. sınıfların plan ve proğramlarına göre öğrencilerin ve öğretmenin isteğine bağlı üç halk oyunun öğrenilip oynanması öngörülmektedir.

- ▶ ellerle tutulma biçimi (resim.118)
- ▶ omuzla tutulma biçimi (resim.119)
- ▶ kemere tutulma biçimleri (resim.120)

Resim 118



Bayan oyunlarında el tutma biçimi

Resim 119



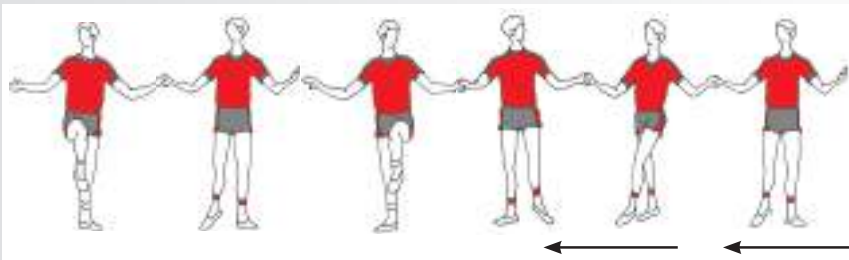
Resim 120



Makedon halk oyunu „Lesnoto” ‘nun oyun adımları

Oyun, sağ yöne doğru hareket edilerek başlar. (resim.121).

Resim 121



Etkinlikler:

Öğretmen ve ebeveynlerinizle danışarak Makedonya halk oyunlarının hangi enstrümanlarla çalınıp oynandığını öğrenin?

Sorular

Makedonya'da hangi halk oyunları oynanıyor ?

Fazla öğrenemeye ne dersiniz?

Profesyonel Makedon halk oyuncularını, Makedon halk giysilerini giyerek oynarlar. Makedonya'da, her yörenin kendine has erkek ve bayanlara ait halk giysileri vardır.

MODERN DANSLAR

XX yüzyılın başlarında, modern dans sanatı gelişir. Diğer danslarda olduğu gibi bu hareketlerde de öğrenciler, doğuştan gelen ritmik hareketleriyle ruhsal ihtiyaçlarını gidermeye çalışır.

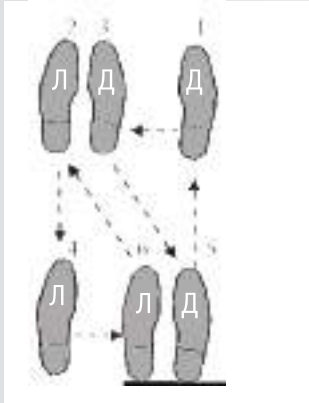
Klasik dansın temel dans hareketi

Öğrenciler yarı çember biçiminde dizilir. Adımlar öncelikle bireysel sonra da çiftler arasında tekrarlanır.

İngiliz Valsi

İngiliz Valsi, nazik adımlarla şu sıralamaya göre gerçekleşir. (resim.122):

Resim.122



1. sağ ayakla adım ileri,
2. aynı diyagonalda (çapraz yani eğri), sol ayakla adım atma,
3. sağ ayakla sol ayağın yanına doğru adım atma,
4. sol ayakla adım geri,
5. sağ ayakla aynı diyagonalda adım geri
6. sol ayakla sağ ayağın yanına doğru adım atma

Etkinlikler:

İngiliz valsın hareket adımlarını serbest zamanınızda tekrarlayın?



SPOR OYUNLARI VOLEYBOL



İçerikler :

- ▶ **Atma**
 - ▶ Parmaklarla topu baş üzerinden atma;
 - ▶ Partnerle top atmalar
 - ▶ Farklı yönlerden top alma;
 - ▶ Farklı yönlerden top atma;
 - ▶ Çekiç tekniği ile top atmalar

- ▶ **Servis**
 - ▶ Okul tekniği servis
 - ▶ Ağ üzerinden oyun
 - ▶ Çift ve üçlü
 - ▶ Öğrenilen hareketlerin uygulanması – bayrak koşusu oyunlarında voleybol

VOLEYBOL

Voleybol, genel kabul görmüş bir takım oyunudur. Bu sporda hareketler hızlı ve küçük alanda gerçekleşir. Bu nedenle oyunculardan hızlı tepkiler beklenir. Voleybol iki takım arasında oynanan bir spordur. Takımlar altı kişiliktir. Oyunun hedefi karşı takımla yarışmak ve puan kazanmaktır.

Oyun alanı 18 x 9 m ölçülerindedir. Oyun alanın ortasında file bulunur. File, 1 m genişliğinde, 9 m uzunluğundadır ve 10 cm lik karelerden oluşan siyah iplerden yapılmıştır. Filenin zeminden üst ağ kenarına kadar yaşa ve yarışmacılara bağlı 224 cm ile 243 cm yüksekliğinde olabilmesidir.

Oyun, servis denilen başlama vuruşuyla başlamaktadır. Takımların topa üç kez vurma hakkı vardır. Topun, oyun alanında takımınlarından birinin hata yapmasına kadar kalabilmesidir.

Voleybol duruşları

Voleybol tekniğinin esaslarını voleybol duruşları teşkil eder. Bunlar alçak (resim.123), orta (resim.124) ve yüksek (resim.125) voleybol duruşlarını teşkil ederler.

Resim 123



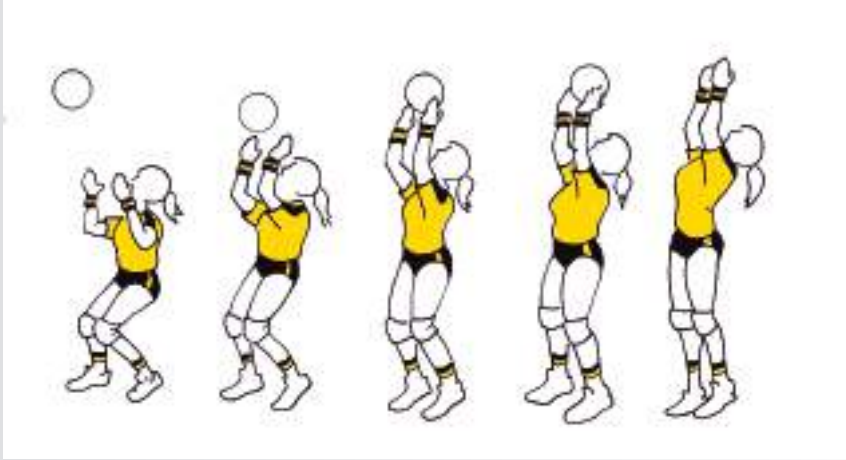
Resim 124



Resim 125



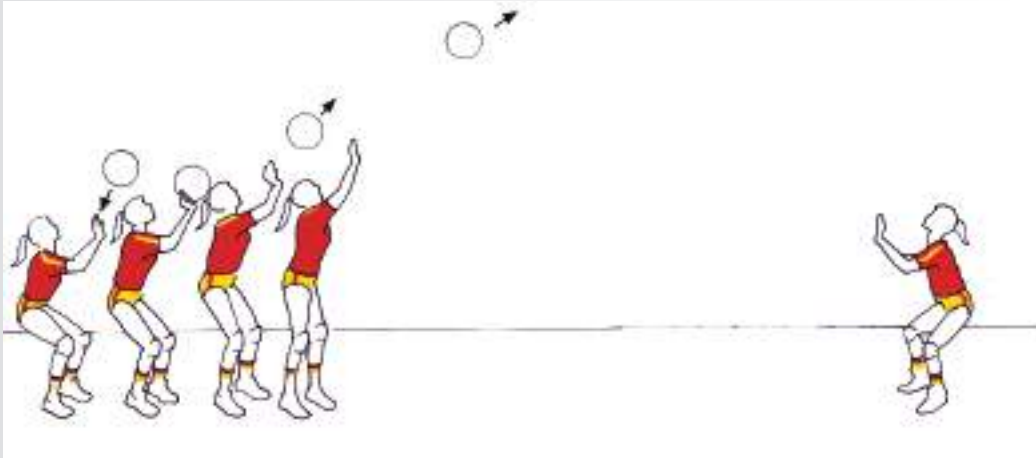
Resim 126



Parmaklarla topu baş üzerinden atma

Voleybol'un esas hareketlerinden biri parmaklarla topu baş üzerinden atmadır. Öğrencinin başlangıç duruş pozisyonuna bağlıdır. Bu voleybol tutumudur. Bütün vücut, top atmaya iştirak eder. Tabanlardan başlayarak vücut tüm eklemlerde düzlenerek en son ağı üstünden top parmaklara itilmektedir. (resim 126)

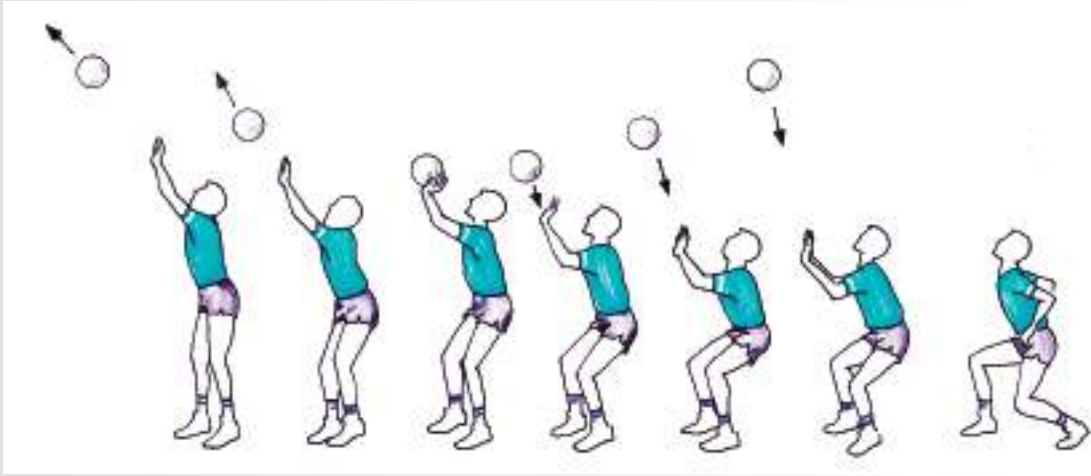
Resim 127



Partnerle top atma

Partnerle top atma, voleybol oyununun hareketlerinin tekrarlanmasıdır – parmaklarla top atmaktır. (resim.127). Bu egzersizin sergilenmesinde voleybolcunun tutumuna dikkat edilmeli, topun her iki el arasında dengeli bir şekilde itilmesine ve itilme anında avucun tüm parmaklarıyla yapılması önemlidir.

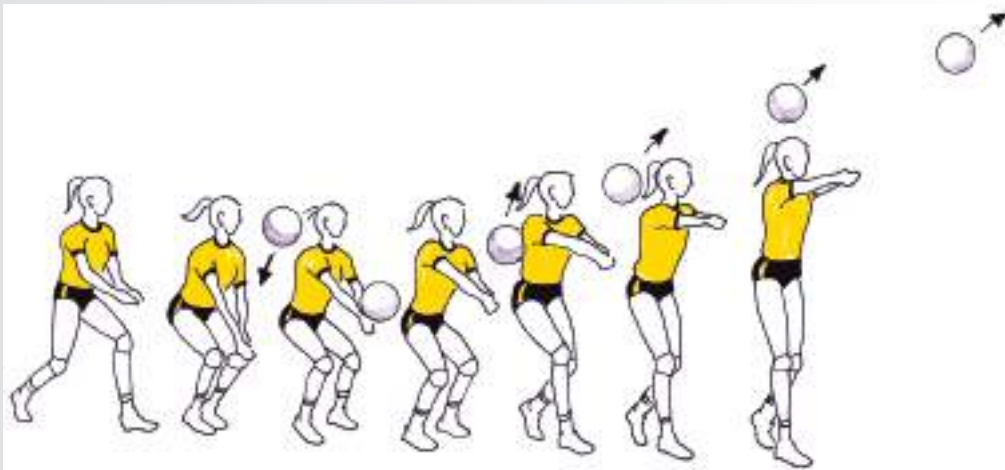
Resim 128



Farklı yönlerden top alma

Öğrenci, devamlı topu farklı yönlerden alabilmesi için hazır durumda olmalı çünkü voleybol oyunu hızlı ve dinamik bir oyundur. Voleybol duruşları öğrenilmeden voleybolda topu almak başarısızlıkla sonuçlanır. Topu farklı yönlerden almak „çekiç” ve parmak teknikleri ile yapılmaktadır. (resim .128).

Resim 129



„Çekiç” tekniğiyle topu atma

Çekiç tekniği ile topu atmak en çok topun servis karşılamalarında ve korunma durumundayken kullanılır. Eller oymaklarda paralel bir biçimde birleştirilir. Oymakların alt kısmı yukarı doğru çevrilidir. Servis esnasında top orta veya alçak voleybol duruşunda karşılanır. Çekiç tekniği ile top atma öne, yan baş, üstte ve geriye doğru gerçekleşebilir. (resim 129).

Resim 130

Resim 131

Resim 132

Resim 133



Okul tekniği Servis atışı

Servis atışı voleybol hareketidir, başlangıç vuruşu olarak kullanılır ve her hatadan sonra tekrarlanır. Servisin ana hedefi doğrudan puan kazanmadır veya rakip takımının bu amaca ulaşmasını engellemektir. Servisle top ağın diğer tarafına aktarılarak rakip takımın sahasına düşmesinin sağlanması amaçlanmaktadır. Her servis bir kaç hareketen oluşmaktadır :

- ▶ Başlangıç pozisyonu (resim.130)
- ▶ Topun atılması (resim.131)
- ▶ Topa vurulması(resim.132)
- ▶ Bitiş safhası (resim.133)

Etkinlikler

File üzerinde öğrenilen voleybol hareketlerini kullanarak oynamak.

Sorular

1. Voleybol veya oyun alanın büyüklüğü ne kadardır ?
2. Servis nedir ?
3. “Çekiç” hareketi voleybolda neden kullanılır?
4. Voleybol oyununda kaç oyuncu yarışır ?



KONU F

SPOR OYUNLARI FUTBOL



İçerikler:

- Teknik
 - Topun ayakla, başla ve göğüsle alıp verilmesi;
 - Top sürmeleri
 - Top sektirmeleri;
 - Kaleye ayak ve başla vuruşlar
 - Kaleci tekniği

Günümüzde Futbol en popüler sporlardan biridir. Yarışlar, uzunluğu 90 ila 120 ve genişliği 45 ila 90 arası ölçütlerdeki fudbol sahalarında - stadlarında gerçekleşir..

İki takım arasında oynanılır. Her takımın oyuncularından biri kalecidir. Top 68 ila 71 cm çapında ve ağırlığı 396'la 453 gram arasındadır.

Futbol oyunu dinamik oyundur: farklı yönlerde koşmalardan, hızlı duruşlardan, atlamalardan, kısa sprintlerden, topa ayakla hakimiyet olmaktan, oynamaktan ve kareye ayak ve başla vurmaktan ibarettir.

Futboldaki tüm bu hareketler organizmadaki fonksiyonel yetenkerin, alt bacak ekstremite­lerin, hızın, dayanıklılığın ve uyumun gelişmesini sağlamaktadır.

TEKNİK

Futbol tekniği toplu ve topsuz türlü hareketleri kapsar. Futbolda temel hareketlerin öğrenilmesi ilerde futbol oyunun öğrenilmesin için önemlidir.

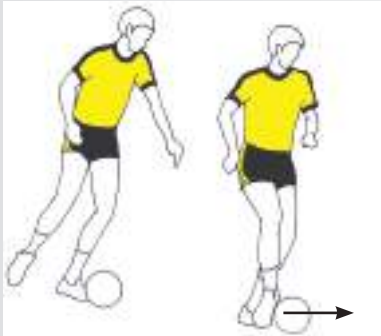
Göğüs, baş ve ayakla top almalar

Top ayakla, başla, üst bacakla ve göğüsle alıp verilebilir. Futbolcularda teknik becerilerinden biri topun nasıl alıp verilmesinin değerlendirilmesidir.

Ayakla topun alıp verilmesi

Futbolda, temel hareketlerden biri topun alıp verilmesidir. Futbol topu farklı yönlerde alıp verilebilir. (resim. 134). Alçak, orta ve yüksekten alınan toplarda asıl hedef topu sakinleştirerek kontrol altına almaktır. Top tabanın alt (resim 134), dış veya orta kısmıyla alınabilir. (resim. 135).

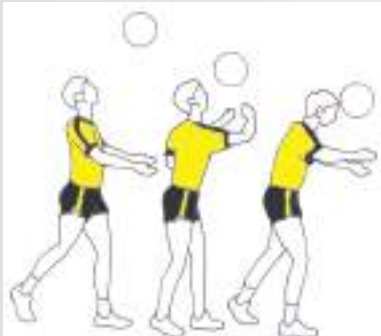
Resim 134



Resim 135



Resim 136



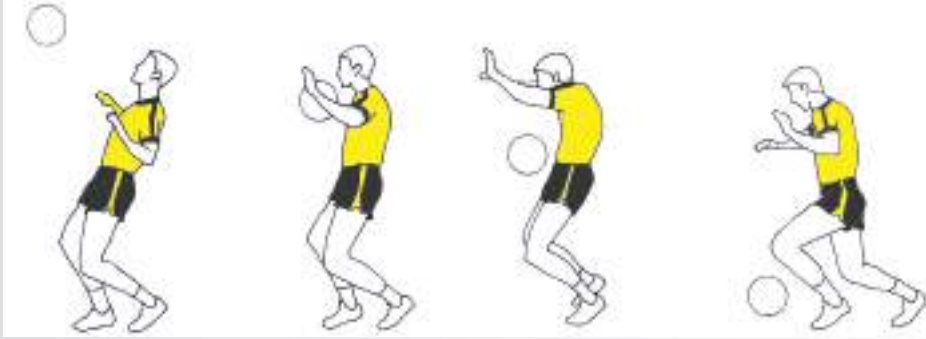
Başla paylaşma, (kafa vuruşu)

Başla pas verme teknikleri, genel olarak topun yüksek ya da yarıyüksek verilmesi gerektiğinde yapılır. (resim. 136).

Göğüs ile top almaları

Göğüs ile top kontrolü-Öğrenci, havadayken topu göğsüne alır. Vücudun topa ilk temasında göğüs geriye doğru çekilir, bununla göğüste topun amortize edilmesini sağlar. (resim. 137).

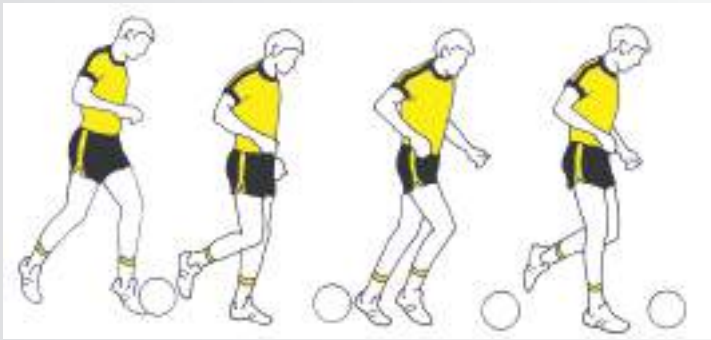
Resim 137



Top sürülmesi

Top sürmeleri elemanları öğrenilemsi futbol oyunu oynanmaktadır. Top sürmeleri iyi futbol tekniğinin olması ön koşulu teşkil eder. Topu ayağın iç, dış ve üst kısmıyla sürmeler yapılmaktadır. (resim. 138).

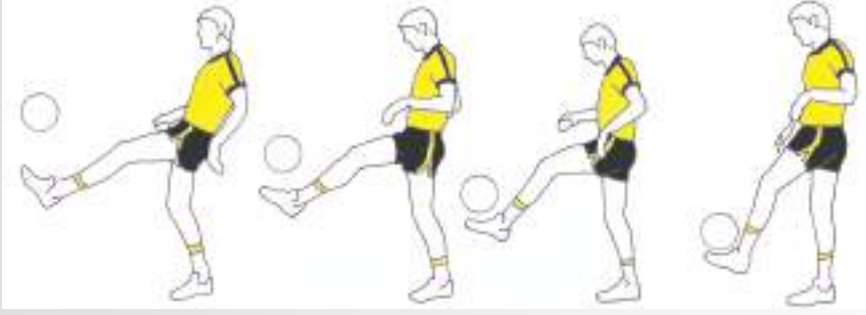
Resim 138



Top sektirmeler

Fudbol oyunun önemli hareketlerinden biri top sektirmeleridir. Öğrenciler bu teknikle topun yerinde ve hareket ederek kontrol etmesini öğrenirler. Top sektirmeleri ayak tabanıyla (resim 139), bacak (resim. 140) ve baş sayesinde gerçekleşir

Resim.139



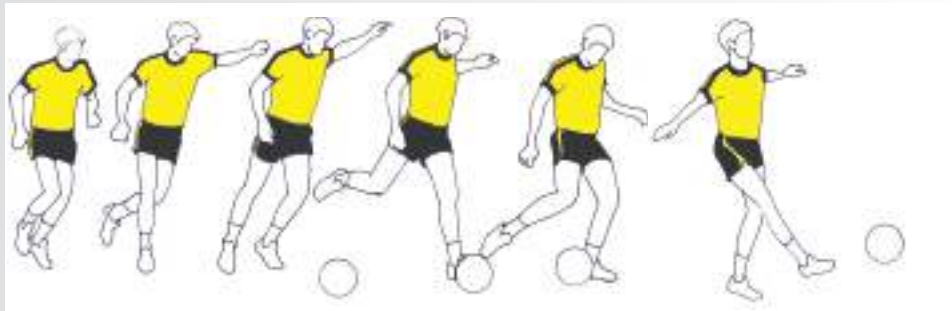
Resim.140



Kaleye ayakla vuruşlar

Kaleye vuruşlar tekniğinin öğrenilmesi için ilk önce top verme ve alma teknikleri öğrenilmeli. Bu harekette, topun hedefe gitmesine dikkat edilmelidir. (resim. 141).

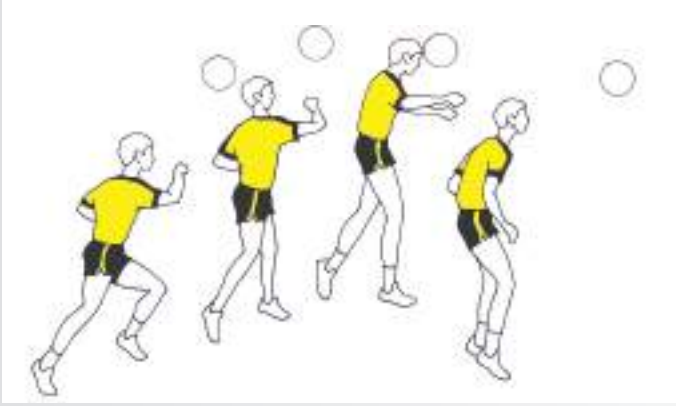
Resim.141



Başla gole vuruşlar

Topa başla vuruş tekniğinin uygulanmasında topun başla alıp verme tekniğinin öğrenilmesini gerektirir. Futbol oyunlarında, öğrenci yarı yüksek ve yüksek gelen toplarda kaleye başla vuruşları kullanır. (resim. 142).

Resim 142



Kaleci tekniği

Futbol oyununda, kalecinin ana hedefi kendisine atılan topları tutmasıdır. Kalecinin teknik hareketleri: kalecinin duruşu, kalecinin hareket duruşu, yüksek (resim.143), orta (resim.144) ve alçak (resim.145) topların tutulmasından ibarettir.

Resim 143

Resim 144



Resim 145



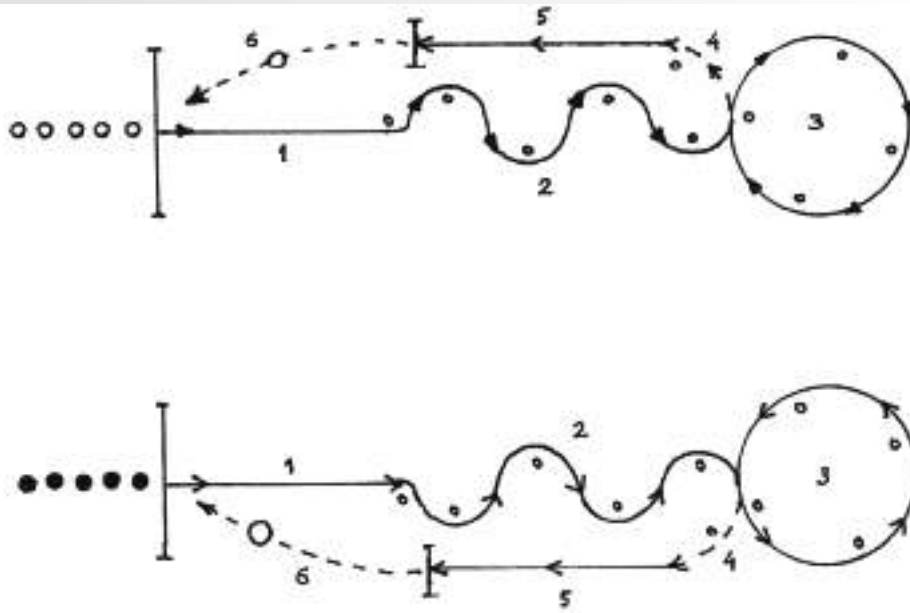
FUTBOL oyunu

- Tek veya çift kale maçları öğrenilen teknik hareketlerinin ve kurallarının uygulanmasıyla gerçekleşir.

Futbolun temel hareketleri öğrenildiğinde, ayınlarının tek ya da çift kaleli futbol oyununda kullanılabilir. Bu durum öğrenilen hareketlerin tekrarlanmasına olanak sağlar. Futbol oyunu esnasında futbol oyunu kuralları uygulanır.

- Poligon ve bayrak koşusu oyunlarında öğrenilen hareket tekniklerini uygulama

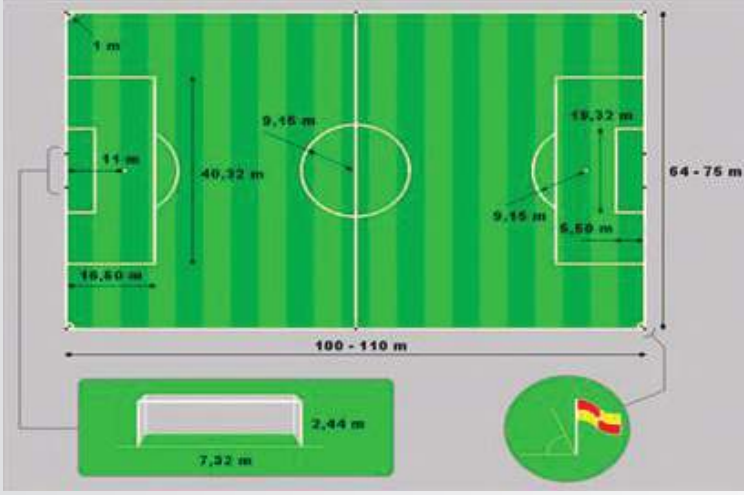
Öğrencilerin bayrak koşusu ve poligonlarda öğrenilen futbol oyunu hareketlerinin tekrarlamasını sağlar.



Poligonda fudbol hareketlerini uygulama.

Öğrenciler iki sütüne ayrılmaktadırlar.

1. Poligon, topu düz sürdürmeyle başlar.
2. Dört labut etrafında topü sürdürmekle devam etirilir.
3. Sonra topun çember biçiminde sürdürmeyle devam edilir
4. Topun yarı çember biçiminde sürmelerle çemberden çıkartılması.
5. Önceden belirlenmiş çizgi üzerinden topun düz sürülmesine devam edilir.
6. Topu sütünde duran ilk öğrenciye verir



Futbol oyunun kuralları

Futbol oyunundaki yarışmalarda her iki takım 11 oyuncudan oluşur. Takımlar karşılıklı yarışır. Her iki takımdan biri kalecidir. Her maçta iç değişiklik yapılması müsaade edilmiştir. Her oyuncu değişiminde hakemden izin alınması gerekir. Oyuncuların spor tişörtü, şortlar, tekmelikler, çoraplar ve kramponlu futbol ayakkabıları vardır.

Futbol oyunu iki kere 45 dakika sürreyle iki bölümden oluşur. Arada 15 dakikalık dinlenme vardır.

Eğer maç esnasında durmalar varsa kaybedilen vakit ikinci yarıda dahil edilir.

Etkinlikler

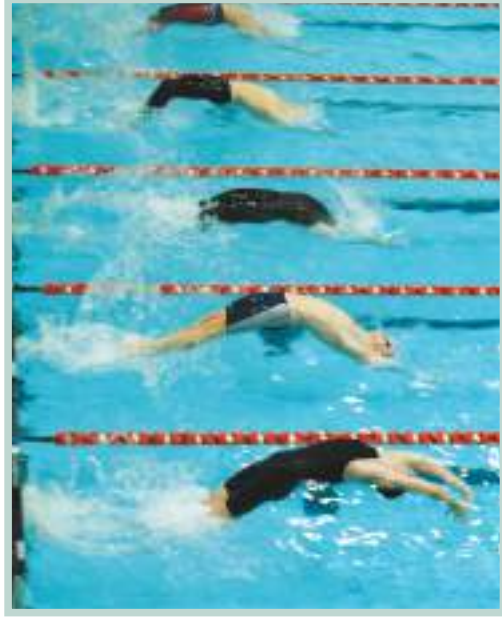
Öğretmeni yardımıyla sınıflar arası futbol maçları düzenleyin.

Sorular

1. Bir futbol takımında kaç oyuncu vardır?
2. Futbol sahasının ölçüleri ne kadardır ?



SEÇMELİ ETKİNLİKLER



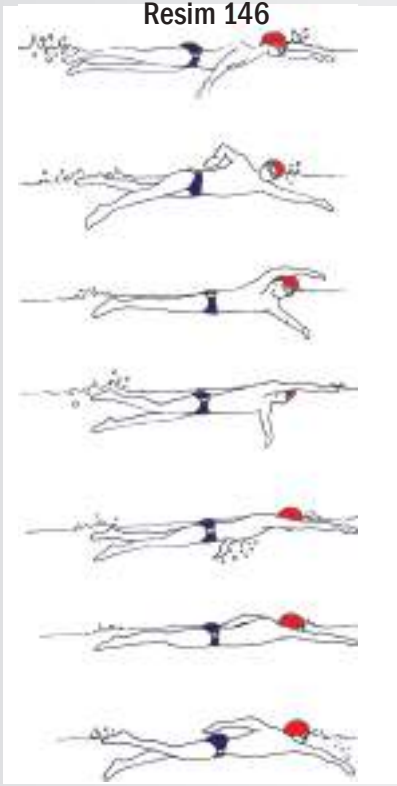
YÜZME

Yüzme bütün vücudun aynı derecede güçlenmesini sağlayan ender fiziksel etkinliklerinden biridir. Doğal ortamda uygulanamayan, suda uygulanan özel bir etkinliktir. Öğrencilerin en erken yaşlardan yüzme derslerini izlemeleri önerilir. Bu etkinlik sayesinde tüm vücudun motorik yeteneklerinin gelişimi sağlanır.

Bir kaç yüzme tarzı bulunmaktadır :

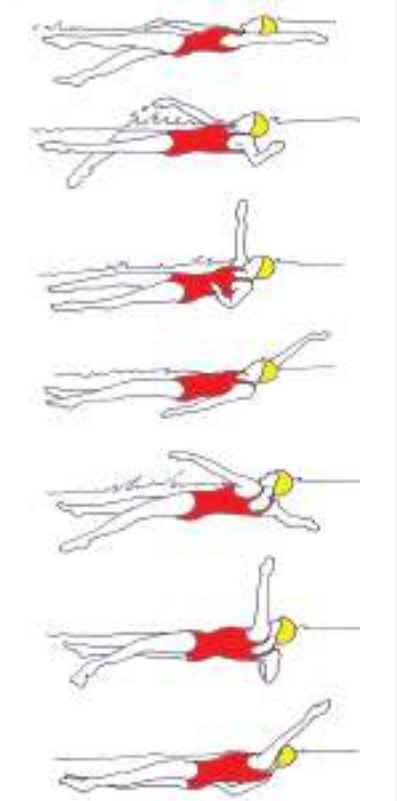
- ▶ Kraul;
- ▶ Sırt yüzmeleri;
- ▶ Kurbağlama;
- ▶ Kelebek.

Resim 146



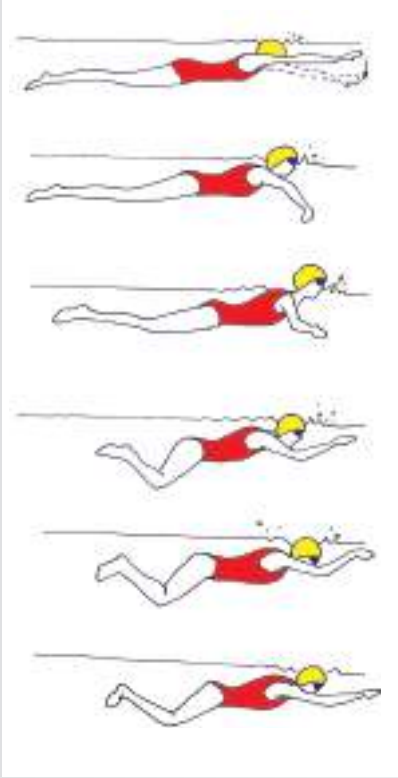
KRAUL - Kraul en hızlı yüzme biçimidir. Kraul yüzme tarzında yüzücü yüzüyle suya paralel olarak dönüktür. Sol ve sağ elle paralel olarak değişimli çember hareketleri yapmaktadır. Bununla beraber senkronize olarak ayak çalışmaları da yapılır. Yüzücü, iki kulaç atarak nefes alır, kafasını sağa ya da sola yukarıya doğru çevirerek, suyun içine doğru nefes verir. (resim 146)

Resim 147



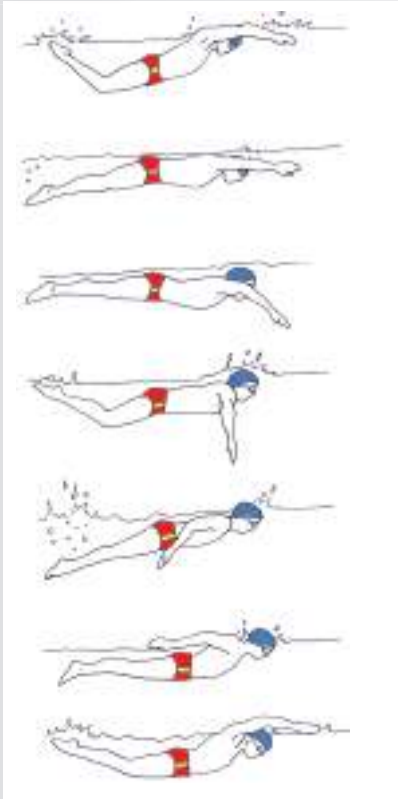
SIRT YÜZMELERİ - bu yüzme tarzı kraul tarzının tersini temsil eder. Bu tarzda yüzücü sırtıyla suya dönüktür. (resim 147)

Resim 148



KURBAĞLAMA - Bu tarz iki kolun ileriye doğru hareket edilmesiyle yapılır. Dirseklerin suyun içinde kalmasına dikkat edilir, Kolların ve bacakların hareketleri senkronize olarak yapılır. Bu yüzme tarzında kollar ve bacaklar aynı anda hareket ederler, aynı anda bükülüp aynı anda hızlıca düzletilirler, böylece suyun yüzücü tarafında edebildiğince geriye itilmesi sağlanır. Bu en yavaş yüzme tarzıdır. (resim.148).

Resim 149



KELEBEK – En ilginç yüzme tarzını teşkil eder. Uygulanması için tüm vücut kaslarının güç harcaması gerekir. (resim. 149).

KAYAK



Resim 150



Kayak, kış aylarında, kayak sahalarında düzenlenen özel egzersiz biçimidir. Kayağın pratik değerlerinden biri öğrencilerin tüm psikomotor yeteneklerin gelişimine yardımcı olmasıdır. Kayak, ferdi spor dalıdır fakar yarışma yanısıra boş zamanı değerlendirme özelliğine de sahiptir. Dinlenme ve eğlenme hissini artırmakla, öğrencinin temiz dağ havası sayesinde sağlık durumunun iyilişmesini sağlar.

Kayağın öğrenilmesi kayağın temel tekniklerinin öğrenilmesiyle gerçekleşir.

Kayakların, kayak uçlarının öne doğru döndürülmüş olması, omuzlarda taşma kolaylığı sağlar. Kayak batonları ise diğer elde taşınır. (resim.150).

Kayak tekniğinin temel hareketlerinin öğrenilmesi için hafif inişli patikalar seçilmelidir. Dağın yokuşlarına bir kaç biçimde binilebilir: basamaklı binme ve adımlama binme.

Basamaklı binmelerde kayak, yokuşun yanlamasına göre konulur. Öncelikle yokuş yukarı duran kayak konulur bu hareketi yukarıda duran kayak batonu izler. Kayak batonu sivri ucuyla kayağın dış tarafına takılır. Devamda yokuş aşağı bulunan ayak yukarı doğru çekilir. Aşağıdaki batonu da ayağın dış tarafına takılır. (resim 151).

Adımlama binmelerde kayağın ön tarafı açık arka tarafı birleşik durumundadır. Bu durumdan adımlama yapılmaktadır. Kollar ve batonla delmeler ayakların hareketini takip eder. Adımlama anında dizler ileriye ve içe doğru bükülü durumundadır. (resim.152)

Kayaklarla yerinde dönmeler bir kaç şekilde yapılabilir. 153 no lu resimde 1800 dönme gösterilir.

Resim 151



Resim 152



Resim 153



Resim 154



Dağ yokuşunda kayaklar kama şeklinde konulur. Kama şekli, kayak uçlarının kalça genişliğine göre ayarlanması ve kayağın arka kısımlarının paralel bir biçimde genişleterek gerçekleşmesidir. Bacaklar dizlerde ileriye ve öne doğru bükülmüştür. Bu durum kayakların iç kısımlarına yüklemeyi sağlar. Vücut öne doğru eğilimdedir. (resim.154)

Resim 155



Bazı yön değişikliklerin yapılmasında bir dizin ileri ve içe doğru daha fazla bastırılması yapılır. Bu hareketle hareketin yönü değiştirilebilir. (resim.155). Aynı hareket diğer yöne doğru da tekrarlanır. Ardından birkaç dönme de bu şekilde bağlanabilir.

MASA TENİSİ



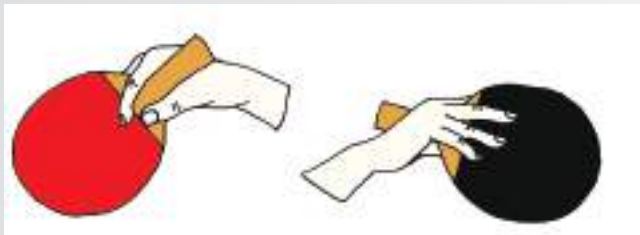
Masa tenisi çok ilginç, dinamik ve hızlı spor oyunudur. XX yüzyılda İngiltere’de meydana gelmiştir. Bu oyun tüm dünyada, bilhassa Asya ülkelerinde tanınan ve çok popüler bir spor dalı olmayı başarmıştır. Yarışmalar erkek ve kadınlar arası ferdi ve çiftler biçiminde oynanır.

Bu oyun öğrencilerde uyum ve hızın gelişimini sağlar. 2 veya 4 oyuncunun birbirlerine topu ileri geri olarak attığı ortasında ağ olan masanın üstünde oynanan bir oyundur. Top raket yardımıyla karşı tarafa geçirilir. Topun önce kendi alanında sonra da gerilmiş ağın karşı tarafına geçmesiyle rakip rafında vuruş yapması gereklidir. Beş set oynanır, üç set kazanan maçın galibi ilan edilir.

Masa tenisinde raketlerin kullanım şekilleri

Raketin Asya türü kullanım biçimi (resim.156)

Resim.156

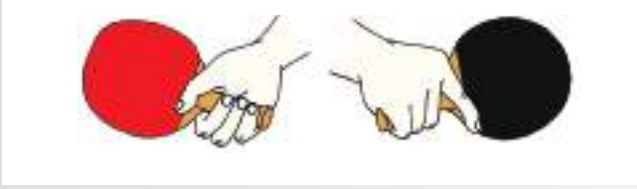


Ön kısım

Ters kısım

Röketin Avrupa türü kullanım biçimi (resim.157)

Resim.157

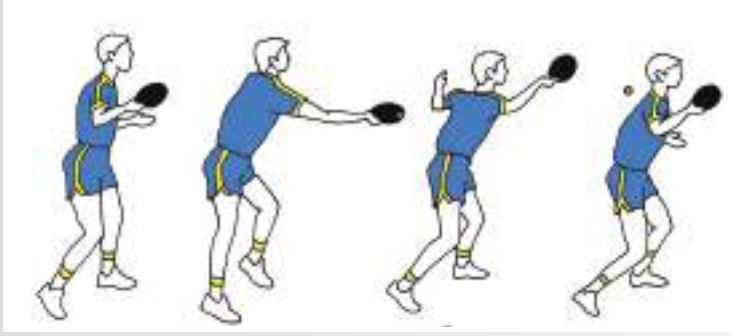


Ön kısım

ters kısım

Raketin kullanım biçimini öğrenciler kendileri seçer. Bu oyunun belirgin özelliği topun hücum ve savunma vuruşlarından oluşmasıdır. Bu nedenle vücudun daha fazla hareketli olmasını gerektirir. Masa tenisinde temel hareketler: topun raketin ters ya da bekhend (elarkası), (resim. 158) ve ön ya da forhend (düz vuruş), (resim. 159). teknikleriyle vurulmasıdır.

Resim.158



Topun *bekhend* tekniğiyle vurulması

Resim.159



Topun *forhend* tekniği ile vurulması

GEZİLER

Geziler ve yürümeler, dinlendirici ve eğlendirici bir spor dalı olmakla ders dışı etkinlikleri arasında yer alır. Yılda en az iki kez düzenlenmelidir. Bu gezilerle doğada yürüme alışkanlığı kazanılır. Doğada yürüme esnasında, yürüme alanın şartlarına uygun doğal hareket etme biçimleri uygulanır. Öğrenciler bu etkinlikler sayesinde değişik araçlarla spor yapmaya hazırlanır. Öğretmen, öğrenci ve ebeveynlerin beraber planlaşmalarıyla geziler gerçekleşir. Gezilerde, öğrenciler hafif elbiseler giymeli, yemek ve oynamak için yanlarına da bir şeyler almalıdır.



OKUL SPORU

Okul sporu ders dışı etkinlikleri olarak haftada en az bir kez düzenlenmeli. Bu etkinlikler değişik spor dallarıyla ilgilenmek isteyen tüm öğrencileri kapsamalı. Bu etkinliklerin yarış yapma özelliği olduğundan dolayı öncelikle sınıf içi sonra da sınıflar arası düzenlenir. Her sınıftan (aynı yaşta olanlar) en iyileri seçilerek ekip oluşturulur . Bu ekip kendi okulunu temsil ederek okullar arası yarışlara katılır.

SPOR OKULARI

Spor okulları, değişik spor dallarında üstün yetenek gösteren veya fazla bilgi edinmek isteyen öğrenciler için yapılıdır. Bu okullar, değişik spor dallarını kapsayan özel plan ve programalara uygun olarak çalışır ve spor yarışları düzenler. Bu okullarda eğitimin görülebilmesi için öncelikle her adaydan sağlık raporu istenir. Spor okulları ünlü sporcuların yetiştirildiği okullardır. Bu ünlü sporcular gelecek nesillere örnek olarak gösterilir.

DAĞCILIK



Ebeveynlerle ve öğrencilerle planlaştırılarak dağcılık etkinlikleri düzenlenir. Dağcılık sayesinde öğrenciler doğa güzelliklerine tanık olur. Dağda ve temiz havada bulunmanın etkisi büyüktür. Dinlenme ve eğlenme yanısıra sağlık yönünden de faydalıdır. Dağcılık sporun önemli özelliği tepeye tırmanmayı başarmaktır. Dağcılık, dağ yokuşlarına binme ve tırmanmadır. Bu etkinlikler, bireyde doğa sevgisini artırarak doğayı koruma hissini uyandırır.

Dağcılığın önemli özelliği hazırlık donanımıdır. Dağ torbasına yedek elbise konulmalı ve ağır olmamasına özen gösterilir. Özellikle uygun ayakkabılarla yürüyüş yapılmasına dikkat edilir.

BİSİKLETÇİLİK



Bisikletçilik dünyaca en iyi düşünölmüş araçlarından biridir. Değişik bisiklet sürme biçimlerini kapsayan bir spor dallıdır. Seçme etkinliklerinden biri olmakla bireyin kendi isteğine göre bu sporla uğraşmasını sağlar. Bisikletçilik tüm vücut kaslarını hareket ettirir. Beden zayıflığına ve dengenin geliştirilmesine yardımcı olur. Kan dolaşımı sistemini olumlu yönde etkiler. Doğada değişik yerleri keşfetmekle bireyde doğa sevgisini geliştirir.

Bisikletçilik birkaç disiplin biçiminde olimpiyat yarışlarında yer alır.

Dağ bisikletçiliği

Adından da anlaşıldığı gibi doğada ve düz olmayan pistlerde: dağ, orman, ve park gibi alanlarda düzenlenir. Dağda kullanılacak bisikletlerin önemli özelliği ön ve arka amortizerleri yanısıra, geniş lastikli (Kramponlu), sağlam ve hafif yapıllı olmalarıdır.

Yol bisikletçiliği

Asfaltlı yollarda yapıldığından dolayı trafik kurallarına dikkat edilir. Bu tür bisikletler hem taşıma aracı hem de yarış aracı olarak kullanılır.

Ekstrem bisikletçilik

Gençlerde rağbet gören bir disiplindir. BMX denilen bisikletlerle sürölür. Bu bisikletlerin yapımı küçük ve hafif olduğundan dolayı üzerinde değişik akrobasi hareketlerin yapılmasına olanak sağlar.

Kros bisikletçiliği

Farklı bölgelerde konulmuş patikalardan oluşur.Yarışının amacı bu engelleri aşmaktır bu nedenle büyük yetenek gerektiren bir çalışmadır. Kros yarışmaları 2 yada 5 km uzunluğunda yolu çemberleyerek gerçekleştirilir.

Veldrom bisikletçiliği

Normal ya da yuvar patikalarda uygulanmaktadır, patikalar 200 ya da 300 metre uzunluğundadır. Bisikletlerin yapımı aerodinamik özelliklerini taşır.



Her yarışma disiplinlerinde, disiplinin gerektirdiği olanaklara göre , farklı tasarlanmış bisikletler kullanılır. Tüm bisikletlerin ortak özelliği dayanıklı ve hafif malzemelerden yapılmalarıdır. Yarış bisikletlerine kıyasen yolculuk bisikletlerinde artı donanım bulunarak yol rahatlığı sağlanır. İlkokullarda, öğrenciler dağ bisikletçiliğine kıyasen daha fazla yol bisikletçiliğini kullanırlar. Öğrenciler doğada, günlük sürücü araçlardan bisikleti tercih ediyor. Bisikletçilikte popüler yarışmaları: „Ciro de İtalia” ve „Tur de Frans” teşkil eder.

KAYKAY



Kaykay ilk kez VII yüzyılda belirivermiştir. O zamanlar normal patenlere odun tekerlekler takılmıştır. O zamandan bu zamana kadar kaykaylar çeşitli dizayn ve teknik değişikliklerine uğramışlardır. Kaykayın en çok kullanıldığı dönemler, XIX yüzyılın sonlarını ve XX yüzyılın başlangıcındır. Bu dönemlerde gençler kaykayı bir hobi ve yol aracı olarak kullanıyorlarmış.

Kaykay sürme, popüler olan bir şehir sporudur. Kullanma tekniklerinin öğrenilemesi anında büyük konsantrasyon, elastik, uyum ve dayanıklılık gerektirir. Kaykayın sürmeyle tüm vücut eşdeğer biçimde şekillenir.



Zaman içerisinde kaykay sürme teknikleri geliştirilmiştir. Kaykay sürme tipleri: buz pateni, süratlı, rekreatif, akrobasi ve sanatsal kaykay sürmeleridir.

Kaykayın seçimiyle beraber koruma araçlarının da alınması gereklidir. Baş, dirsek, diz ve eldivenlerin alınması şarttır. Kentleşmiş ortamlarda skeyt parkları veya kaykay yapılacak özel yollar yapılır.

Bu parklarda, kaykayla ilgili çeşitli hareketler yanısıra bireyin yeteneklerini geliştirecek egzersizler yapılır.

MINİ TENİS



Mini - tenis değiştirilmiş bir spor disiplindir. Asıl hedefi öğrencilerin servis atışlarını öğrenmesidir. Daha küçük sahada topun alıp vermesi oyunudur. Mini-tenis iki ya da dört kişi arasında oynanabilir. Yarışmacılar puan kazanarak galip gelebilirler. Tenis yarışları tenis raketi sayesinde gerçekleşir



Tenis raketi



Tenis topu

Bu oyunun ana hedefi topun ağın diğer tarafındaki sahaya atılması ile karşı taraftan topun geriye atılmasıyla gerçekleşen bir oyundur. Mini - tenis dikdörtgen düz bir yüzeyin üzerinde genellikle betonda, balçıkta veya çimin üzerinde oynanır. Bazen de toprak sahada oynandığı görülür.

Mini -tenis kortları bir dikdörtgendir. Kortun uzunluğu 15 metre ve genişliği 7 metredir, ağın yüksekliği ise 80 cm.

Üç ana türde kort vardır: toprak kort, çimen kort ve sert kort.

Mini-tenisin kurallarında büyük tenis kurallarının hemen hepsi geçerlidir.

Öğrencilerin kolay öğrenebilmeleri için tenis kuralları çok basittir.

Oyunculardan birinin sahanın bir tarafından diyagonal biçimde durarak servis atışı yapmasıyla başlar. Diğer oyuncu bir vuruşla topu geriye çevirme mecburiyetindedir eğer bunu başaramazsa servis yapan oyuncu puan kazanır.

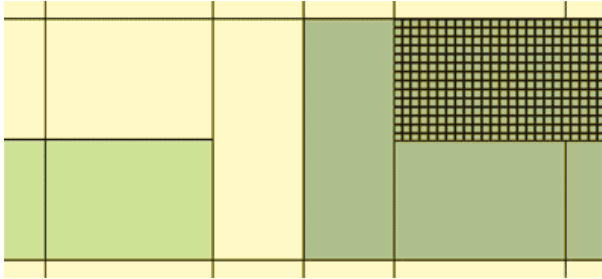
BADMİNTON

Tüytop ya da badminton, raket ve bir tür tüylü topla oynanan tenis benzeri bir oyundur. Badminton dinamik spor disiplindedir. 1889 yılında İngiltere’de ilk badminton yarışı düzenlenir. Barsalona’da 1992 yılında resmîyet kazanarak olimpiyat oyunları arasında yer almıştır.

Oyunun hedefi puan kazanmaktır. Tekli ya da çiftlerle oynanır. Oyuna başlamadan önce taraflar arasında kura atışı (yazı -tura) yapılır ve kazanan taraf servis kullanma ve oyuna istediği yarı alandan başlama önceliğine sahip olur.

Eğer servisi karşılayan hata/faul yaparsa veya servisi karşılayanın sahasına düştüğü için oyun durursa, servis atan taraf bir sayı kazanır. Tek set 21 skordan oluşur. Yarışmacı her iki setteki skorları kazanarak birinci olunur. Her set oyunun sonunda yarışmacılar yer değiştirir.

Seti kazanan taraftar bir sonraki oyunda ilk servisi atabilir. Eğer servis atmada başarısız olursa kaybeden taraftar servisi atar.



Servis atan oyuncunun alanı



Servis atmadan sonra oynanılan alan

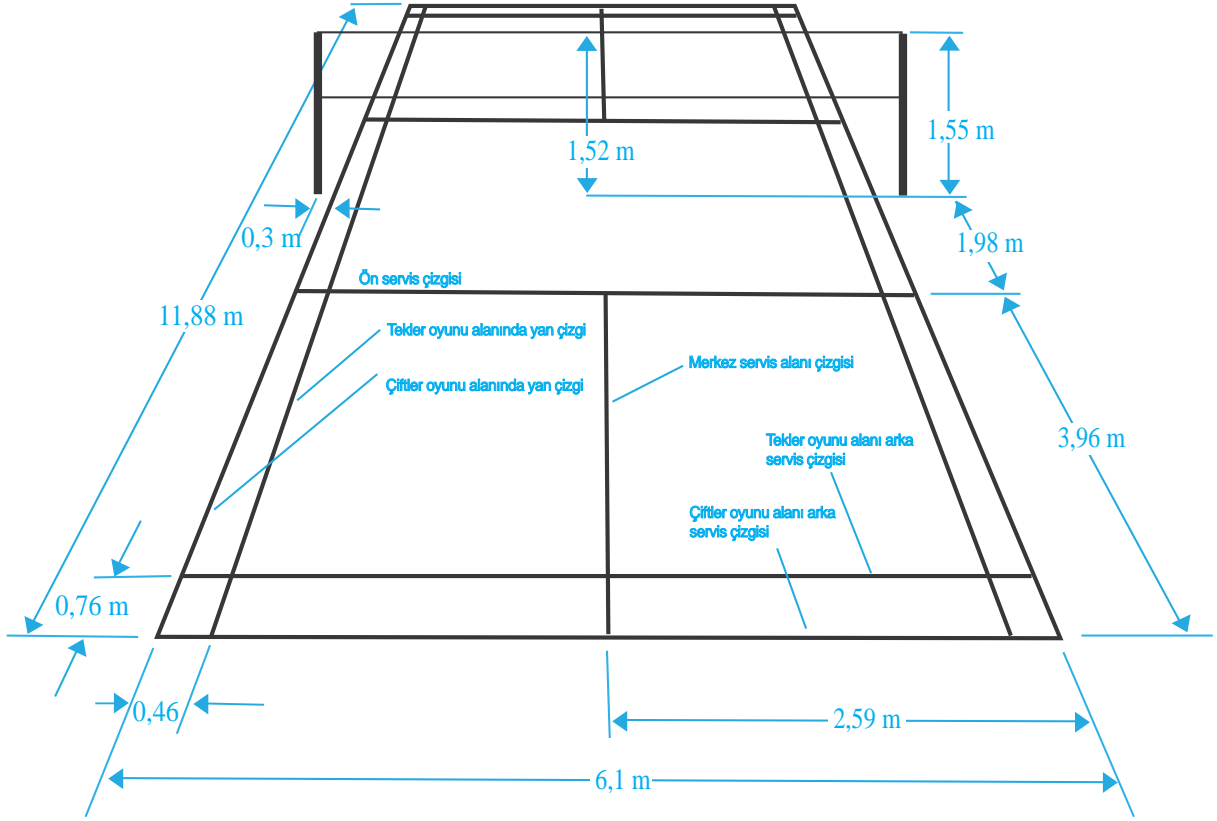


Servis atmadan sonra topun düşmesi gereken alan



Kaz tüyünden yapılan badminton topu: 4,74 ya da 50 gram ağırlığındadır.

Bandminton kortun ölçüleri



BUZ PATENİ



İlk patenciler, 2.000 yıl önce özel bir biçim verip düz bir tabanın üzerine yerleştirdikleri sığır kemiklerini ince deri bağlarla ayaklarına bağlayarak, donmuş akarsular ve göller üzerinde kayarak hızla hareket etmelerini sağlamış. Bugün, buz pateni eğlenceli bir oyun olarak her yaştaki insan tarafından kabul görür.

Günümüzde buz pateni sporu üç bölüme ayrılır:

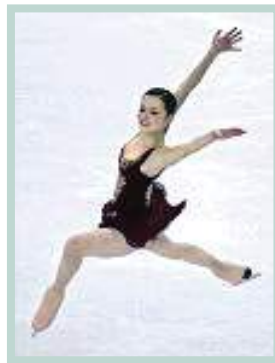
- ▶ artistik paten
- ▶ sürat pateni
- ▶ buz hokeyi

Buz pateni XVII y.y. beliriverir.1892 yılında uluslararası kayma federasyonu tarafından kabul görür. Önce erkekler sonra bayanlar yarışa katılır.

Artistik Patinaj, artistik buz pateni veya figür pateni buz üstünde adeta harika bir dans şovunu anlatan o zarif sporu tanımlamak için kullanılan kelimelerdir. Buz patenini diğer sporlardan ayıran özelliği de müzik, dans ve sporu birleştirmekle estetik bir görünüm kazandırmadır. Artistik buz pateni bireysel ya da çiftlerle yapılır.



Artistik paten



Sürat pateni, önceden hazırlanmış, oval biçimli bir pistte yapılır. Yarışmacı pisti en kısa sürede süratli geçmeye çalışır.



Sürat pateni

Buz hokeyi adından da anlaşılacağı gibi buzun üzerinde altı kişilikten oluşan iki takımla oynanan bir spordur. Asıl amacı: oyuncuların diski (pakı), kaleye sokarak sayı kazanılmasıdır. Buz hokeyi önceden bellirlenmiş kurallara göre oynanır.



Buz hokeyi

Patenler çelikten yapıldır. Kayma disipline göre değişik biçimde patenler vardır.