



# BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ

DOKUZUNCU SINIF

2020

**Hazırlayan:**

M-r Maryan Karapancevski  
Lidiya Belçeska - Karapancevska

**Düzenleyen:**

D-r Jivko Gruyoski  
Prof. Vasilevski Stefçe  
Prof. Yosivovski Slobodan

**Lektör:**

Elena Toşeva Georgieva

**İlustrasyon:**

M-r Maryan Karapancevski

**Makedonca'dan Türkçe'ye çeviri:**

Metin Dalip

**Dil redaksiyonu:**

Prof. Dr. Oktay Ahmet

**Lektör:**

Dr. Aktan Ago

**Resimler:**

M-r Maryan Karapancevski

**Yayıncı:** Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı

**Baskı:** DOOEL Polyesterday, Üsküp

**Tiraj:** 28

Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve bilim bakanlığı'nın 21.04.2010 tarihli 22-2316 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 IX : sınıflar için / Maryan Karapancevski, Lidiya Belçeska - Karapancevska. - Üsküp : Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı, 2020. - 110 стр. :илустр. ; 24 см

ISBN 978-608-226-437-0

1. Belçeska - Karapancevska, Lidiya [автор]

COBISS.MK-ID 111883018

# İÇİNDEKİLER

|   |    |
|---|----|
| Önsöz   | 6  |
| Beden va Sağlık Eğitimi dersine katılan öğrencilerin pozitif neticeleri | 8  |
| <b>DOĞRU FİZİK GELİŞİMİ VE HAZIRLIĞI İÇİN EGZERSİZ VE OYUNLAR</b>       | 11 |
| Karmaşık –kompleks egzersizler:   | 12 |
| ■ Omuz, boyun ve üst ekstremitte kaslarının gelişimi                    | 12 |
| ■ Karın ve sırt kasların gelişimi                                       | 13 |
| ■ Kalça bölgesi ve alt ekstremitelerin gelişimi                         | 13 |
| Karmaşık –kompleks egzersizler:   | 14 |
| ■ Sıçramalar için sepha   | 14 |
| ■ Hareket ederek ve durarak sıçrama                                     | 15 |
| Vücudun doğru gelişim araçlarıyla Karmaşık –kompleks egzersizler        | 16 |
| ■ Odun parmaklıklarında egzersizler                                     | 16 |
| Araçlarla karmaşık-kompleks egzersizler                                 | 17 |
| ■ Kuvvetin gelişimi   | 17 |
| ■ Rahatlama ve germe için egzersizler                                   | 18 |
| Elementar ve İstafet Oyunları   | 19 |
| <b>ATLETİZM</b>   | 21 |
| Koşular   | 22 |
| ■ İstafet-Bayrak koşuları   | 22 |
| ■ Kısa mesafe koşuları  | 24 |
| ■ Mükavemet-dayanıklı koşular   | 25 |
| Sıçramalar  | 26 |
| ■ Uzağa atlama – toplu ya da asılı tekniği ile                          | 27 |
| ■ Yüksekçe atlama Stradle tekniği                                       | 29 |
| ■ Flop tekniğinin esasları  | 30 |
| Gülle atma  | 31 |
| ■ Okul ya da yan tekniği  | 31 |
| <b>RİTMİK İLE JİMNASTİK</b>   | 35 |
| Akrobatik   | 36 |
| ■ Elde durma tekniği  | 37 |
| ■ Köprü   | 37 |
| ■ Yana kartvil ya da yıldız hareketi                                    | 38 |
| ■ Ritmik sıçramalar   | 38 |

|   |    |
|---|----|
| ■ Alışılan elemanlardan kombinasyonlar                          | 38 |
| Araçta hareketler - geçmeler                                    | 39 |
| ■ Beygir üzerinde sallanmalar                                   | 39 |
| ■ Beygir üzerinden toplu ayak ile atlama                        | 39 |
| Barfiks (yükseğe ve alına yakın)                                | 41 |
| ■ Asılı durumdan Sallanmanın mükemelleştirilmesi                | 41 |
| ■ İleri sallanmadan sağ dizaltı tutulması                       | 42 |
| ■ İleri-Geri sallanmalardan ellerde dayanmalardan dönme tekniği | 42 |
| Halkalar (alçak)  | 44 |
| ■ Asılmalar ve asılma değişimleri                               | 44 |
| ■ Öne asılmada sallanmalar                                      | 45 |
| Erkek Paraleli  | 46 |
| ■ Asılı Sallanmalar   | 46 |
| ■ Dayatmalı Sallanmalar   | 46 |
| Bar - Orta, Yüksek ve Alçak bar                                 | 48 |
| ■ Yürüme, Koşma ve Atlamalar                                    | 48 |
| ■ Dönmeler ve Terazi  | 51 |
| ■ Atlamalar ve Zemine Varışlar                                  | 51 |
| Asimetrik Bar   | 53 |
| ■ Bara Çıkış ve Öne Karın Dönmesi                               | 53 |
| <b>RİTİM</b>  | 55 |
| ■ Ritmik Yürüme ve Koşmalar                                     | 56 |
| ■ Ritmik Atlamalar (çocuk, kedi ve uzak yüksek atlamalar)       | 56 |
| ■ Ritmik Egzersizler ve Araçlar                                 | 58 |

|                  |    |
|------------------|----|
| <b>4</b> DANSLAR | 61 |
| MODERN DANSLAR   | 63 |

|   |    |
|---|----|
| <b>5</b> SPOR OYUNLARI - VOLEYBOL                       | 65 |
| İtme  | 66 |
| ■ Topu Parmaklarla Baş Üstü İtmeler                     | 66 |
| ■ Partnerle Top Paslaşmaları                            | 66 |
| ■ Topun Çeşit Yönler ve Yüksekliklerde Karşılımlar      | 66 |
| ■ Topun Çeşit Yönlerle İtilmesi                         | 67 |
| ■ Topu Çekiç ya da Manşet Tekniği ile İtme              | 68 |
| Servis  | 68 |
| ■ Okul Tekniği ile Servis Atma                          | 68 |
| ■ Alışılmış elemanları iştaret oyunlarında kullanılması | 69 |

|   |    |
|---|----|
| <b>6</b> SPOR OYUNLARI - FUTBOL                               | 71 |
| ■ Top alma ve vermeleri paslaşmalar, ayakla, başla ve göğüsle | 72 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ■ Top sürmeleri                 | 72 |
| ■ Top sektirmeleri              | 73 |
| ■ Kaleye başla ve ayakla şutlar | 74 |
| ■ Kaleci tekniği                | 74 |
| ■ İştafet oyunu                 | 75 |

## **SPOR OYUNLARI - HENDBOL** 77

|  |    |
|--|----|
| ■ Hendbolda topun tutulması ve verilmesi | 78 |
| ■ Top sürmeleri                          | 78 |
| ■ Kaleye şutlar                          | 79 |
| ■ Alan savunması                         | 80 |

## **SPOR OYUNLARI-BASKETBOL** 83

|  |    |
|--|----|
| ■ Top sektirmeleri                     | 84 |
| ■ Çalım                                | 84 |
| ■ Oyuncuyu topla durdurma              | 85 |
| ■ Hücumda topla ve topsuz hareket etme | 85 |
| ■ Savunmada hareket                    | 86 |

## **MASA TENİSİ** 87

|                         |    |
|-------------------------|----|
| ■ Röketin tutulması     | 90 |
| ■ Masa tenisi sephaları | 90 |
| ■ Topla vuruşlar        | 90 |
| ■ Servis                | 90 |

## **EBEVEYİNLERLE ANLAŞARAK GERÇEKLEŞTİRİLEN DERS KONULARI VE İÇERİKLERİ** 93

|              |     |
|--------------|-----|
| YÜZME        | 93  |
| KAYAK        | 98  |
| GEZİLER      | 101 |
| OKUL SPORU   | 102 |
| SPOR OKULARI | 102 |
| DAĞCILIK     | 103 |
| BİSİKLET     | 103 |
| KAY KAY      | 105 |
| MİNİ TENİS   | 107 |
| BADMİNTON    | 108 |
| BUZ PATENİ   | 109 |

# ÖNSÖZ

Fiziki aktiviteler ve spor günlük hayatta önemli bölüm olarak sayılır. Modern hayat yaşantısında insanın hareket için zamanı yoktur, bu nedenle egzersiz hareket gerektirdiği istekleri yerine getirmektedir. Beden ve Sağlık Eğitimi'nin en önemli hedefi öğrencilerin psikofizyolojik gelişimlerini sistematik olarak etki edip onların günlük hayatta egzersiz ve spor yapma alışkanlıkları yaratmaktır. Bu yaklaşımla sağlığın korunması ve vücudun orantılı gelişmesine etki edilir. Bunlara vücut deformiteleri dahildir.

Beden ve Sağlık Eğitimi programları öğrencilerin şimdiye kadar alışılmış elemanların mükemmelleştirilmesi, yeni egzersizler ve özel hareketler ile atletizm, jimnastik ve ritmik, dans esasları, futbol, voleybol, hendbol, basketbol, masa tenisi ve yüzme ile geliştirilmesidir. Ek kısmı ise ebeveynler ve öğretmen ile anlaşmalı, ders plan ve programlar içeriğinde yapılmalarına katkı sunmaktadır. Bu aktiviteler: yüzme, kayak, geziler, okul sporu, spor okulları, dağcılık, bisikletçilik, kay kay, mini tenis, badmington ve buz patenidir.

Sağlam ve fiziki aktif olan öğrenciler günlük görevlerini çok daha kolay yerine getirmektedirler. Günlük aktiviteler sağlam ve çok yönlü insan olmanıza yardımcı olacaktır.

**Yazarlar**



**BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİM DERSLERİNDE SIRALI OLAN ÖĞRENCİLERİN POZİTİF KAZANÇLARI ŞUNLARDIR:**

- Esas motorik hareketlerini öğrenci kendi başına gerçekleştirmektedir ;
- Koşma tekniklerini, uzağa ve yükseğe atlamaları, fonksiyonel ve motorik yetilerine pozitif etki eden bu aktivitleri öğrenci kendi uygulayıp mükemmelleştirmektedir;
- Esas spor ve teknik bilgileri öğrenci kendisi uygulayıp mükemmelleştirmektedir; Spor ve Ritmik jimnastik esas spor ve teknik bilgileri öğrenci kendisi uygulayıp mükemmelleştirmektedir;
- Doğum yerlerine ait üç halk oyunu ve modern dans uygulayıp müzik ritmiyle uygun motorik özelliklerini geliştirmektedirler;
- Voleybol bölümünde genel teknik bilgilerin kazanılması ve kol ile vücut hareketlerin topa göre özel motorik hareketinin öğrenilmesi;
- Fudboldan spor-teknik bilgilerini kazanıp mükemmelleştirmekte aynı anda genel psikomotor yetileri koruyup genişletmektedir;
- Öğrenci masa tenisinden esas teknikleri öğrenmekte ve özel motorik hareketleri geliştirir
- Spor yarışmalarında takım arkadaşına ve rakibe karşı dürüst ilişkinin kurulması;
- Öğrenciler fizik aktiviteler dolayısıyla stres ve gerginlikten kurtulmaktadır.;
- Öğrenciler egzersiz için araç ve gereçleri hijyenik koşullarda kullanılmasını öğrenirler
- Sporcu olan öğrenciler, hareketsizlikten meydana gelen hastalıklardan hastalanmaları daha az riskte bulunmaktadırlar.
- Beden ve Sağlık Eğitiminde olan kavramları doğru olarak kullanmalıdır.







# DOĞRU FİZİKİ GELİŞİM VE HAZIRLIK İÇİN EGZERSİZ VE OYUNLAR

Bu egzersizlerin amacı genel fiziki kapasitenin kazanılması yani psikofizik özelliklerinin: sürat, denge, kuvvet, esneklik, koordinasyon ve fleksibilite. Vücudun doğru gelişimi için yapılan egzersizler öğrencilerin sakatlanmalarına yardımcı olur, bu egzersizlerin yapılmaması halinde beden eğitimi dersinde sakatlanma riski çok daha yüksektir.

Bu dönemde daha hızlı büyüme ve gelişme olur. Günlük spor aktiviteleri öğrencilerin daha uygun fiziki, psikolojik ve fonksiyonel gelişimi sağlamaktadır. Oyun ve egzersizler herhangi bir formda öğrencilerin serbest zamanlarında ilave olmalıdır.

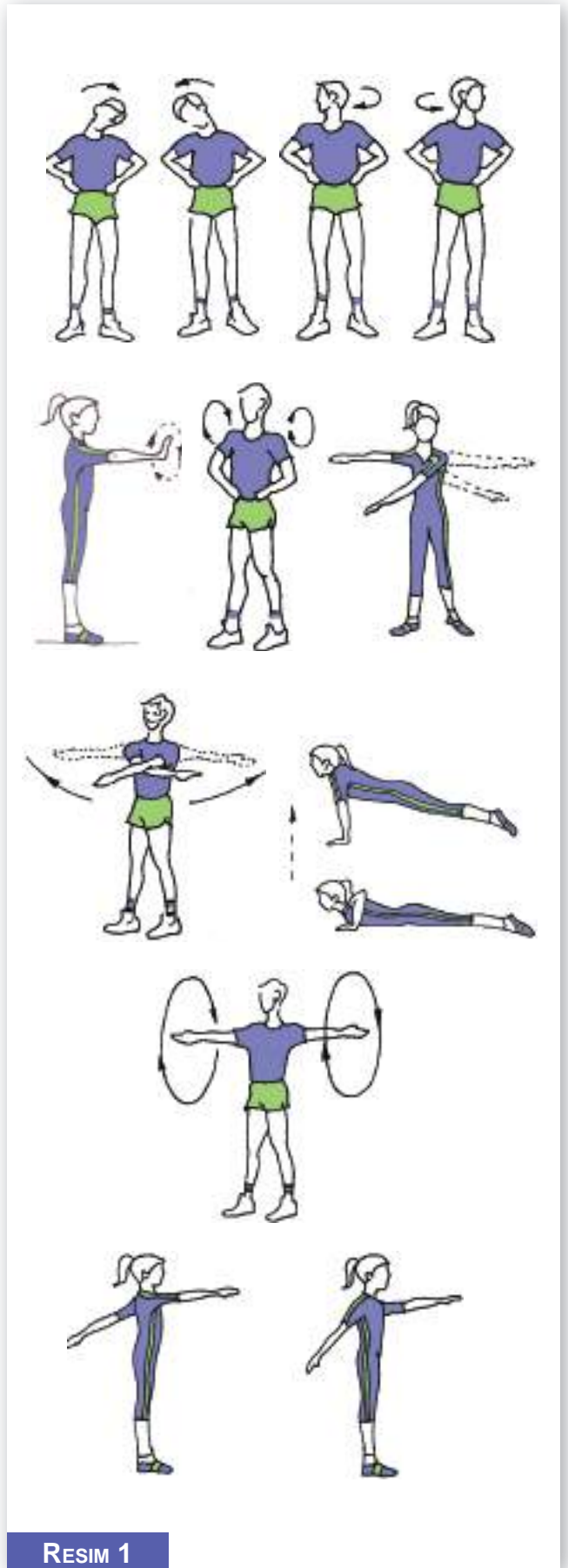
Öğrencilerin motivasyonunu artırmak için araçlarla karmaşık-kompleks egzersizler verilmiştir. (top, çubuk, odun parmaklıklar vb.), araçsız, germe ve gevşeme egzersizleri.

- Egzersiz kompleksi:
  - Omuz kaslarının, boyun ve üst ekstremitlerin gelişimi
  - Karın ve sırt kaslarının gelişimi için egzersizler
  - Kalça ve alt ekstremiteler için egzersizler,
- Karmaşık-kompleks egzersizler:
  - Minderde sıçramalar
  - Harekete ve yerinden sıçramalar
- Vücudun doğru gelişimi için araçlarla kompleks egzersizler
  - Odun parmaklıklarında egzersizler
- Karmaşık-kompleks araçlarla egzersizler:
  - Kuvveti geliştirmek için araçlarla karmaşık-kompleks egzersizler
  - Gerdirme ve rahatlama egzersizleri
- İstafet ve elementar oyunları

## KARMAŞIK-KOMPLEKS EGZERSİZLER

Bazı ders içeriklerinde bulunan gereçlerin ve elemanların öğrenilmesi için genel fizik hazırlığını geliştirilmesi gerekmektedir. Kas kuvvetinin geliştirilmesiyle atletizm, jimnastik ve spor oyunlarında bulunan bazı elemanların tekniklerinin daha kolay öğrenilmesi sağlanacaktır. Bu egzersiz kompleksi bütün vücudun kuvvetinin geliştirilmesine yardımcı olacaktır. Egzersizler dersin giriş bölümünde kullanılabilirler ya da bazı elemanların öğretilmesinde ön egzersizler olarak kullanılabilirler (resim 1, 2, 3).

Beden ve Sağlık derslerinde mecburi olarak vücudun doğru gelişimi için egzersizler ya da vücut şekillendirici egzersizler kullanılmaktadır. Bu egzersizler öğrencilere kaslar ve eklemlerin daha iyi hazırlanması için yardımcı olmaktadır ve aynı şekilde daha karmaşık egzersizlerin yapılabilmesine yardımcı olmaktadır.

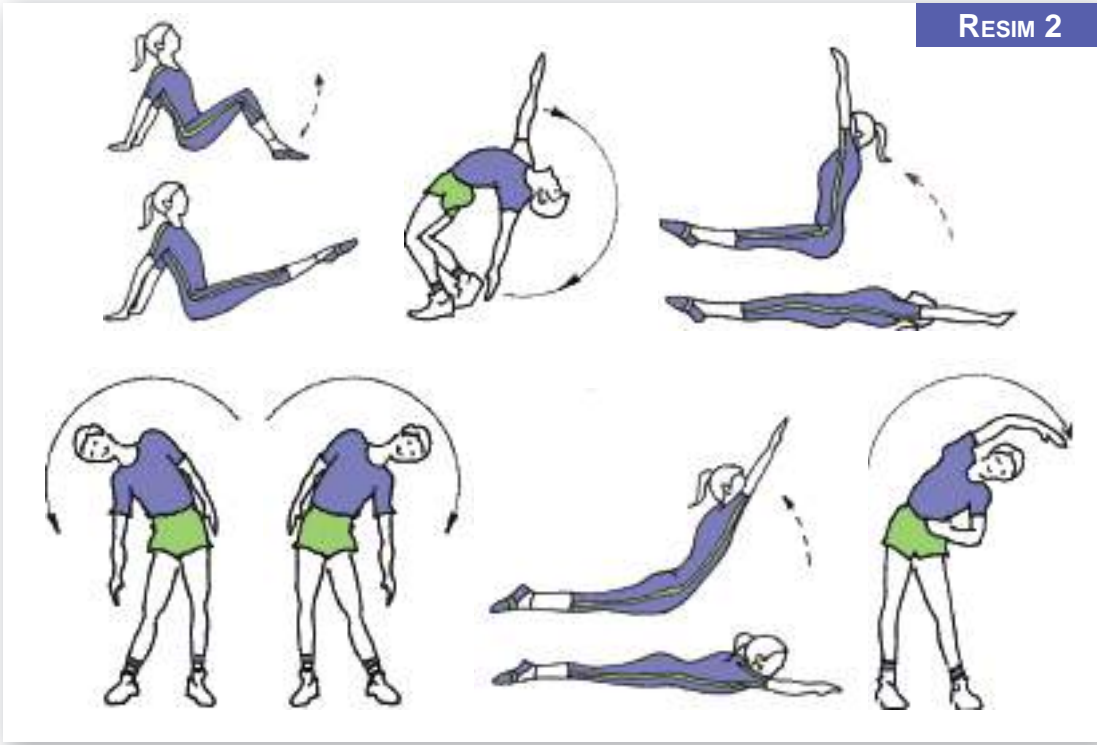


- Omuz, boyun ve üst eksenin kullanımı

RESİM 1

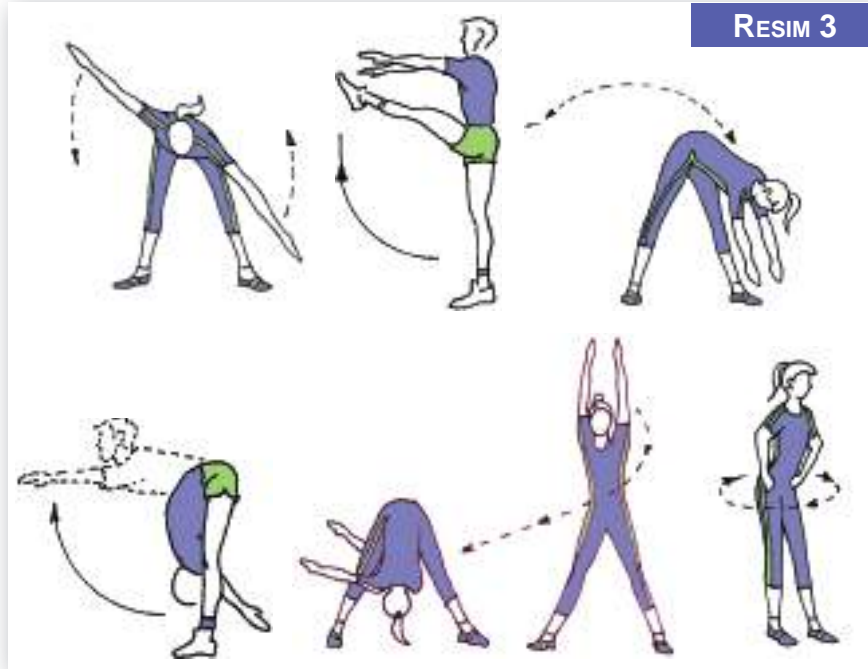
■ Karın ve sırt kaslarını güçlendirmek için egzersizler

RESİM 2



■ Alt ekstremiteler ve kalça bölgesi için egzersizler

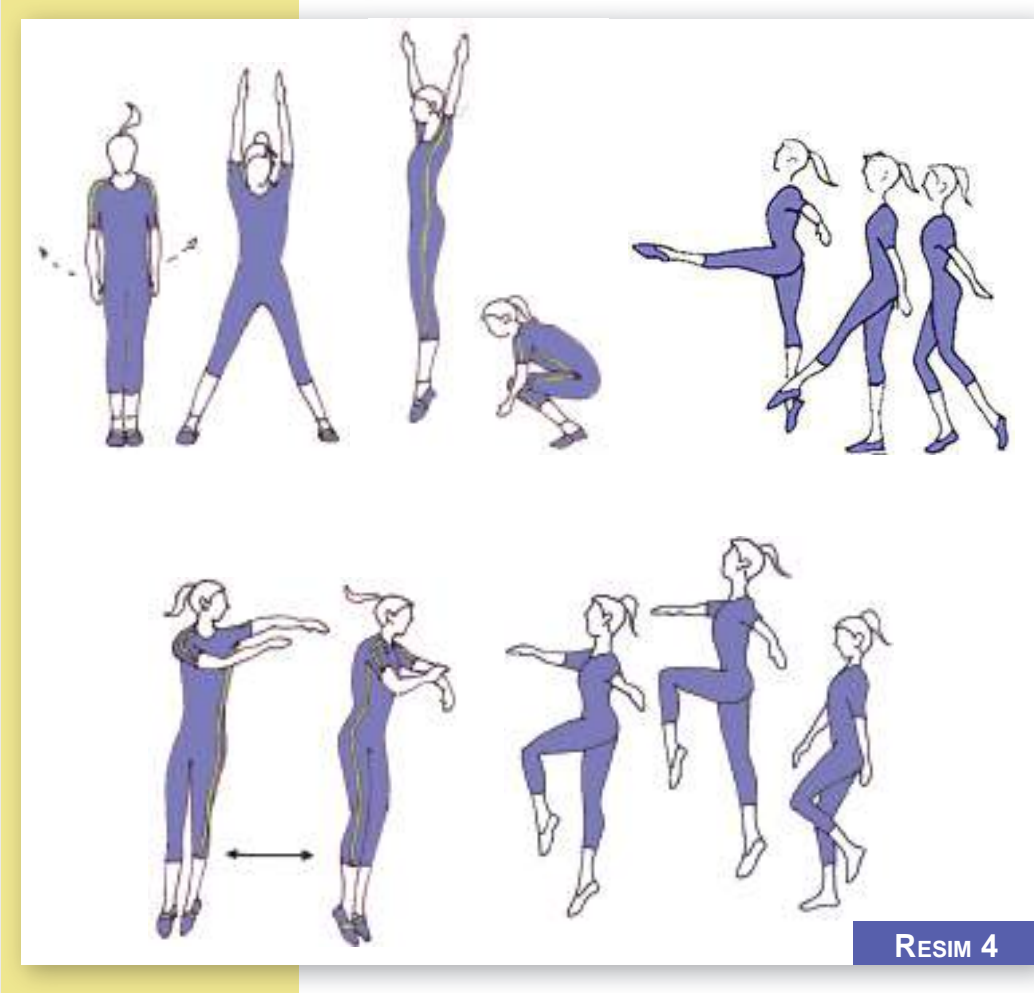
RESİM 3



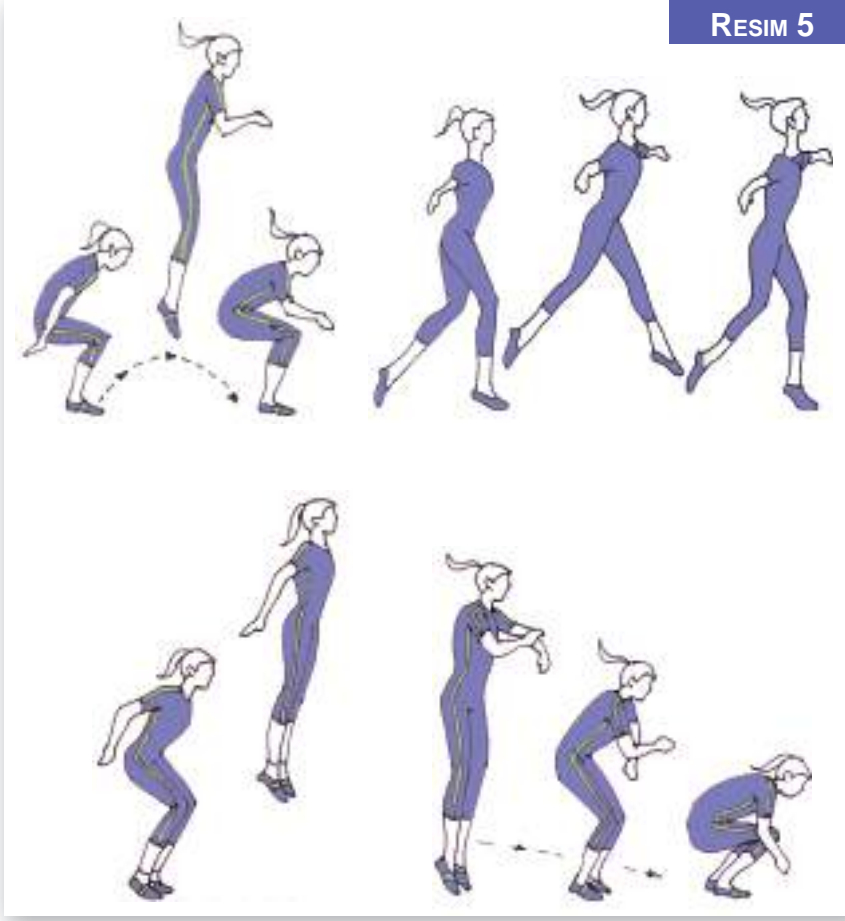
## YER MİNDERİNDE SIÇRAMA VE ATLAMALARDAN OLUŞAN KARMAŞIK - KOMPLEKS EGZERSİZLER

Bu egzersiz kompleksinin alt ekstremite kaslarının patlayıcı kuvvetini geliştirmeyi sağlamaktadır (resim 4, 5). Egzersiler dersin giriş bölümünde ya da bazı elemanın öğrenilmesinden önce kullanılan ön egzersizler olarak kullanılmaktadır, bunlar sıçramalar ve atlamalardan oluşmaktadır. Alt ekstremite kaslarının patlayıcı kuvveti geliştirilir. Atletizm, jimnastik ve spor oyunlarındaki tekniklerin de öğrenilmesine yardımcı olmaktadır. Alt ekstremite kaslarının patlayıcı kuvvetini geliştirmek için öğrencilerin kendi vücut ağırlıklarını kullanmaktadırlar. Aynı zamanda farklı araçlar da kullanılabilir, bunlardan bazıları: ip, çember, isveç sandığı, beygir ve farklı yükseklikte olan engellerdir.

### ■ Sıçramalar için yer minderi



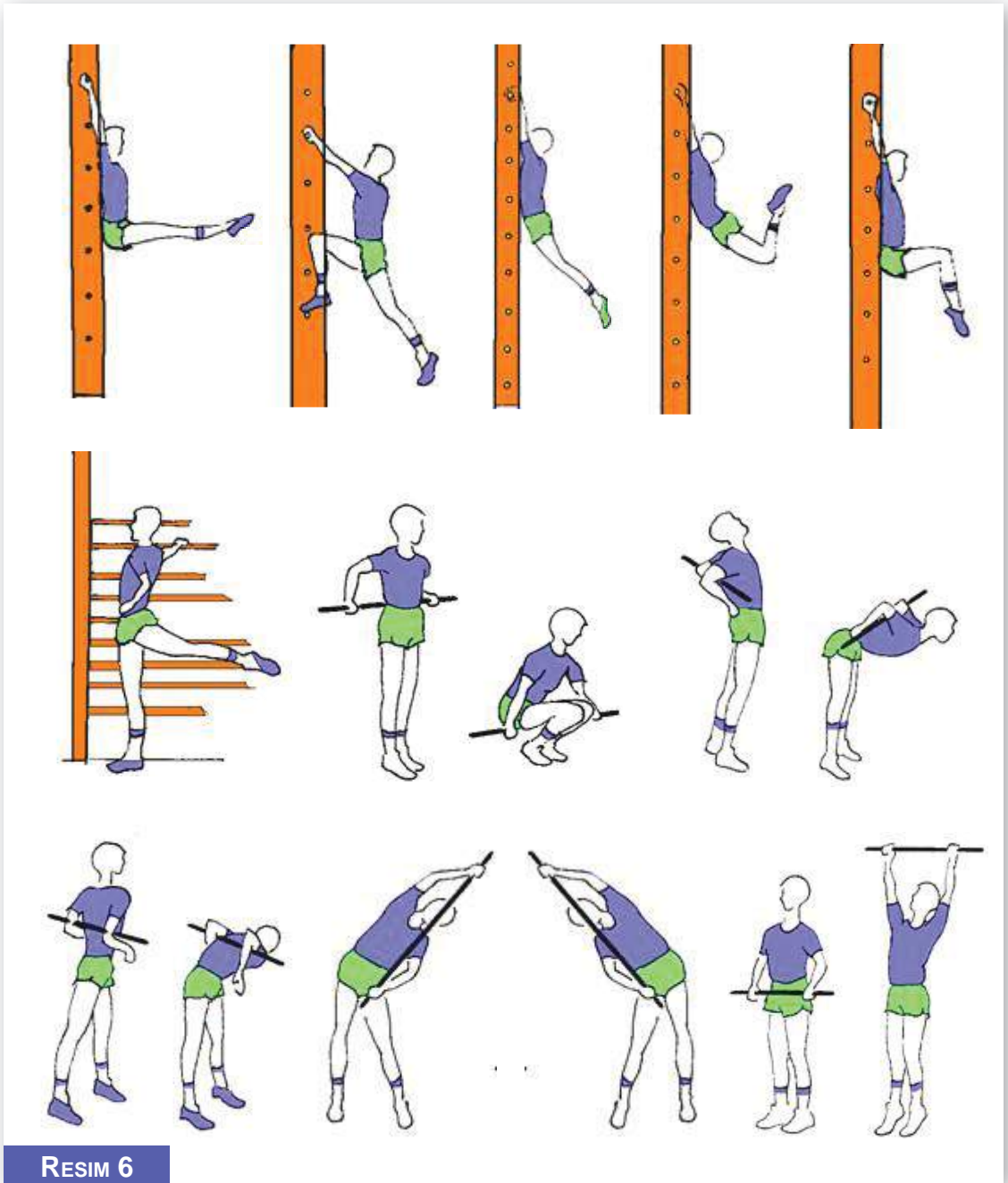
■ Harekette ve yerinden atlamalar



## VÜCUDUN DOĞRU GELİŞEBİLMESİ İÇİN EGZERSİZ KOMPLEKSİ

Oduun parmaklıklarında ve çubukla egzersizler, egzersizlerin araçlarda uygulanması çok daha ilginç olabilmektedirler (resim 6). Egzersiz kompleksi (resim 1, 2, 3) aynıları araçlarda da uygulanabilirler.

### ■ Oduun parmaklıklarında ve çubukla egzersizler

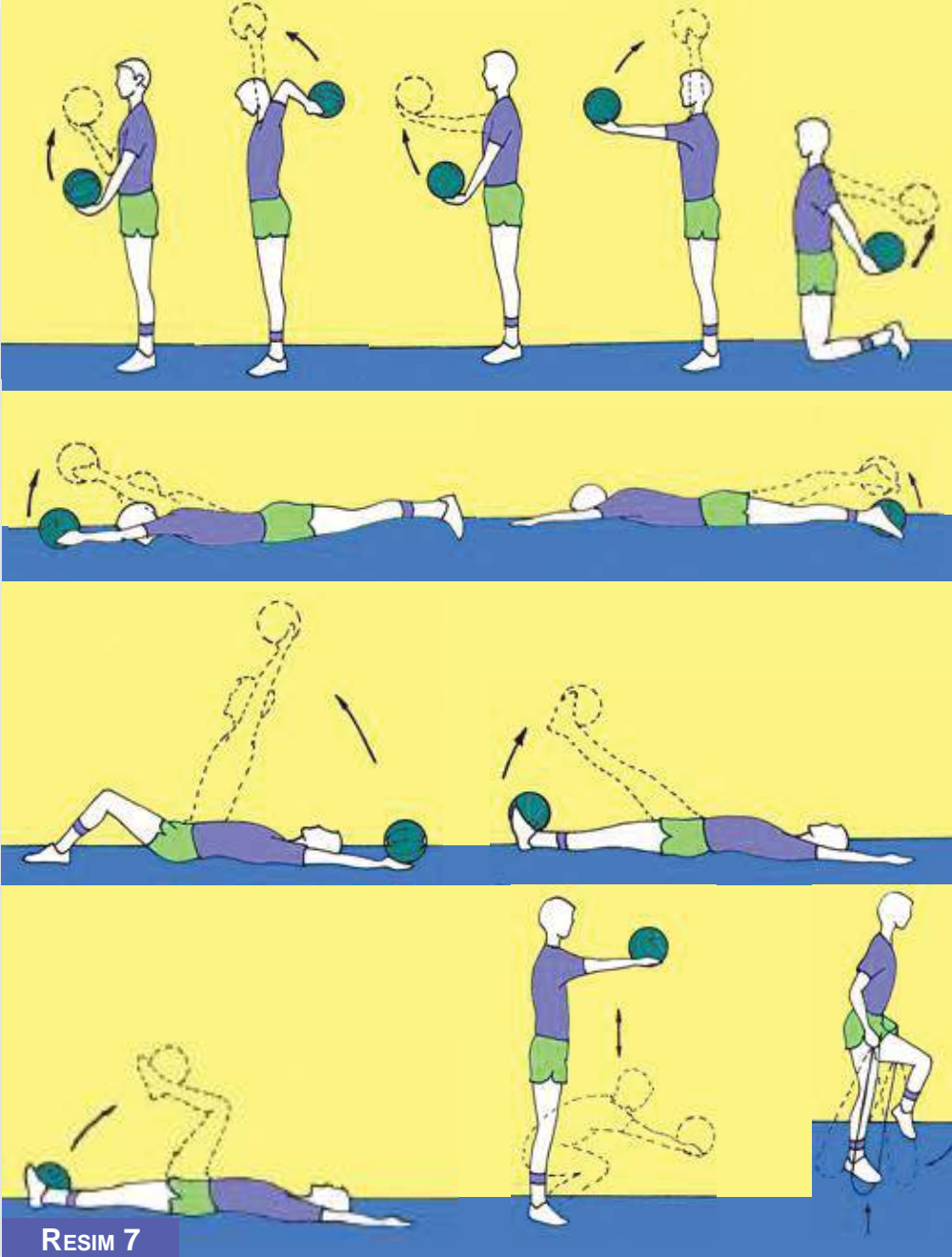


RESİM 6



## KUVVETİN GELİŞİMİ İÇİN KOMPLEKS EGZERSİZLER

Bu egzersizlerin en önemli ödevi motor ve fonksiyonel yetilerin daha yüksek seviyeye getirilmesi yani, kolların, omuzların, bacakların, karnın ve sırt kaslarının kuvvetini geliştirmesidir. Ders için böyle hazırlık evresinin geçirilmesi öğrenciler için daha kolay olacaktır, çünkü daha karmaşık elemanların öğrenilmesi daha büyük kas kuvvetini gerektirir (resim.7).



RESİM 7

## GERME VE RAHATLAMA EGZERSİZLERİ

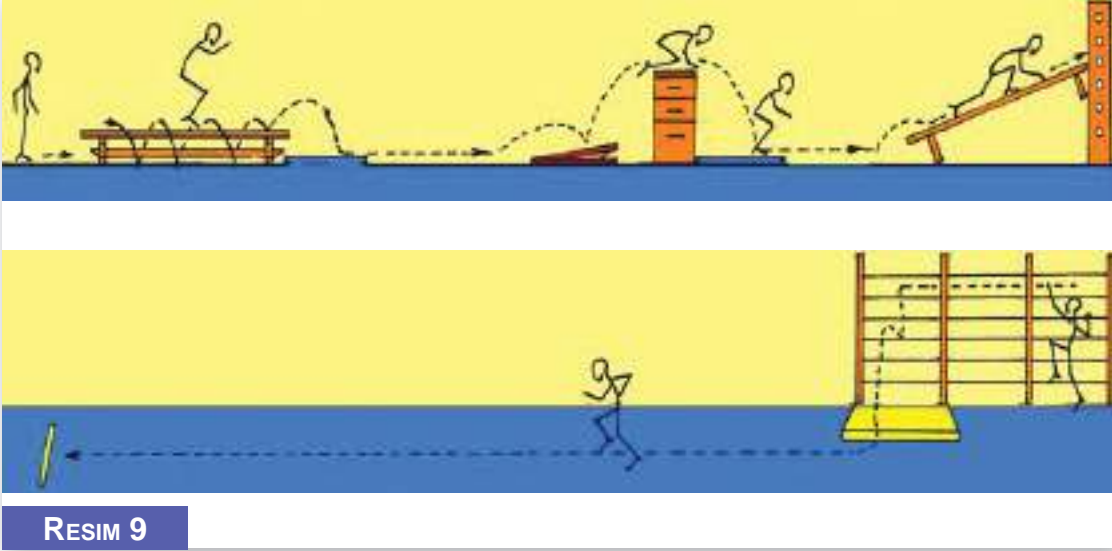
Germe ve rahatlama egzersizleri dersin son bölümünde yer bulabilir. Egzersizlerin amacı kasların gerdirilmesi ve rahatlamaıdır (resim. 8). Her kas gurubu o eklemin maksimal gerildiği çizelgeye kadar gerdirilir ve o maksimal gerildiği noktada 10 ile 15 saniye kadar tutulur. Bu egzersizlerin uygulamasında doğru nefes alma ve verme tekniklerine dikkat edinilir.

Bu egzersizlerin bir önceki yüklenmelerden rahatlama için kullanılmaktadır.



## İŞTAFET VE ELEMENTAR OYUNLARI

İştafet ve elementar oyunları dinamik ve kolektif egzersizleri temsil etmektedir (resim 9). Bu oyunların yarışma karakterli oldukları için oldukça ilginçtirler. Bu oyunlarda ders içeriklerinde alışılan elemanlardan oluşması çok ilginçtir. Oyunların ana hedefi alışılan elemanları tekrarlayarak mükemmelleştirilmesidir. İştafet ve elementar oyunları öğrencilerin psikolojik durumlarına olumlu etki eder; sevinçli, mutlu, umutlu ve cesur hissetmelerine yardımcı olur.



RESİM 9

Öğrenciler sütunlarda sıralanmışlardır (Resim 9).

1. Öğretmenin verdiği işaretle hareket ederek başlama çizgisinden koşarak isveç sandığına kadar gelmelidirler.
2. İsveç sandığına binerek değişimli olarak sağa ve sola derin sıçramalar yapmaktadırlar.
3. İsveç sandığından amortize ederek düşeğe atlar.
4. Koşarak sıçrama tahtasından itilip toplu dizlerle isveç sandığın üstüne biner.
5. İsveç sandığından düşeğe atlama ile zemine varır.
6. Koşmakla devam eder ve odun parmaklıklarına eğik olarak asılı olan isveç sandığına gelir,
7. İkiser, odun parmaklarından harekete devam eder.
8. Odun parmaklıklarından düşeğe varır ve kolonun gerisine kadar koşmaya devam eder.

### AKTİVİTELER

Serbest zamanınızda vücut geliştirici egzersiz komplekslerinden bir tanesini uygulamaya deneyin.



# ATLETİZM

Atletizm en yaygın spor disiplinlerinden biri olarak sayılır. Bütünlüğüyle atletizm diğer sporların geniş temelini oluşturmaktadır. Atletizmin temelini hareketlerin esas elemanları oluşturmaktadır, bunlar da: yürüme, koşma, atma ve sıçramadan oluşmaktadırlar. Bu doğal hareketler sistematik egzersizlerle teknik olarak mükemmelştirilir. Eğitim sürecinin içeriklerinde atletizmin kuvvet, dayanıklılık, sürat, koordinasyon ve esneklik gibi motor yetilerinin gelişimine yardımcı olur.

Genel olarak atletizmde yarışmalar şöyle ayrılmıştır:

## ■ Koşma

Koşu disiplinleri: kısa mesafe (400 metreye kadar), orta mesafe (3000 metreye kadar), uzun mesafe (5000 metre ve üstü ile maraton), iştafet koşuları (400 metreye kadar), engelli koşular ve süratlı yürüme.

## ■ Atmalar

Fırlatma disiplinleri: cirit atma, disk, gülle ve çekiç'e ayrılmaktadır.

## ■ Atlamalar

Atlama disiplinleri uzağa ve yükseğe atlamaları kapsamaktadır.

## **Bu konuda şu içerikler kapsanacak:**

### ■ Koşular

- İştafet koşular
- Kısa mesafeli koşular
- Dayanıklı koşular

### ■ Atlamalar

- Uzağa atlama – asılı ya da asılı tekniği ile
- Yüksekçe atlama –stredel tekniği ile
- Flop tekniğinin esasları

### ■ Gülle atma

- “Okul ya da yan tekniği”

## KOŞMALAR

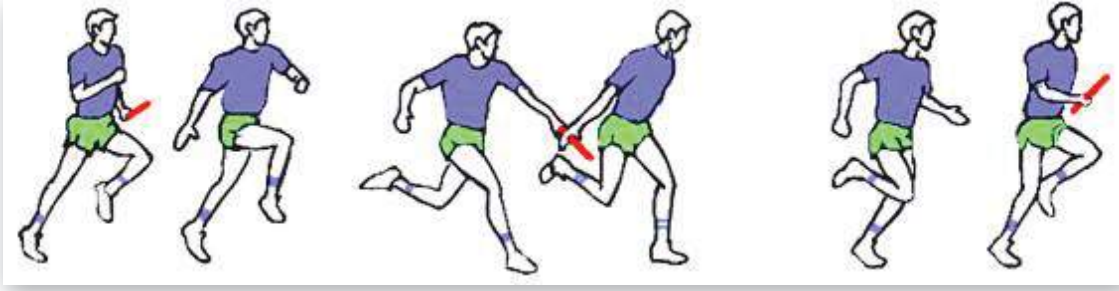
Atletizmin koşularının ana hedefi, belirli bir mesafenin en kısa zaman içinde koşulması. Koşu, vücudun kas aktivitesiyle gerçekleştirilir, Bu, hareketin ana kaynağını teşkil eder. Kısa, orta ve uzun mesafelerdeki koşularda tekniklerinde farklılık görülmektedir. Koşu disiplinlerinde başarıda çok büyük etki koşu tekniği, kas kuvveti ve fonksiyonel yetileri teşkil eder.



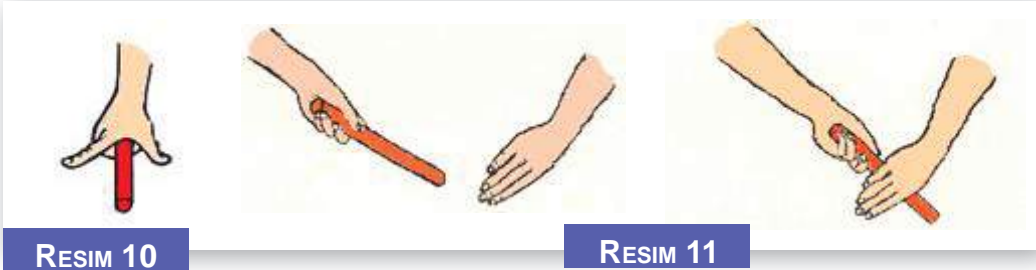
## İŞTAFET YA DA BAYRAK KOŞULARI

İştafet koşularında dört atlet katılır, bunlar bayrağı birbirlerine sıra ile aktararak starttan bitiş çizgisine getirmekten ibarettir. Her atlet edebildiğince süratli koşarak kendi kısmını geçer ve arkadaşına bayrağı aktarır. Yarışmacı bayrağı bir elinde taşır (resim 10). İştafet ya da bayrak koşuların en karmaşık bölümü bayrağı teslim edeceği bölüm teşkil eder. Bu teslim, 20 metre işaretlenmiş mesafede oluşur (resim 11).

Koşu bayrağının uzunluğu 30 cm'dir, genişliği 12 ya da 13 cm. Bayrağın silindirik formu ve belirgin rengi vardır.



- İştafet ya da bayrak koşularını: 4 x 100 m, 4 x 200 m ve 4 x 400 metreden oluşur.



RESIM 10

RESIM 11

## İşTAFET YA DA BAYRAK KOşULARININ ATLETİZİMDE KURALLARI

İştafet ya da bayrak koşularında bayrak başlama çizgisini geçebilmektedir, işaret, baş ve parmak start çizgisini geçmemelidir.

Eğer yaşışmacılardan biri yaşışmayı daha önce başlarsa yaşışma yarıda kesilir. Böyle yanlış için yaşışmacı ikaz edilir ve yeniden aynı yanlışını yaparsa yaşışmadan dışlanır.

Eğer bayrağın alıp verilmesi belirlenen bölgenin dışında gerçekleşirse yaşışmacılar dışlanır. Eğer yaşışmacının bayrağı elinden dışerse aynı yaşışmacı kendisi bayrağı kaldırıp koşmaya devam eder.

### Aktiviteler

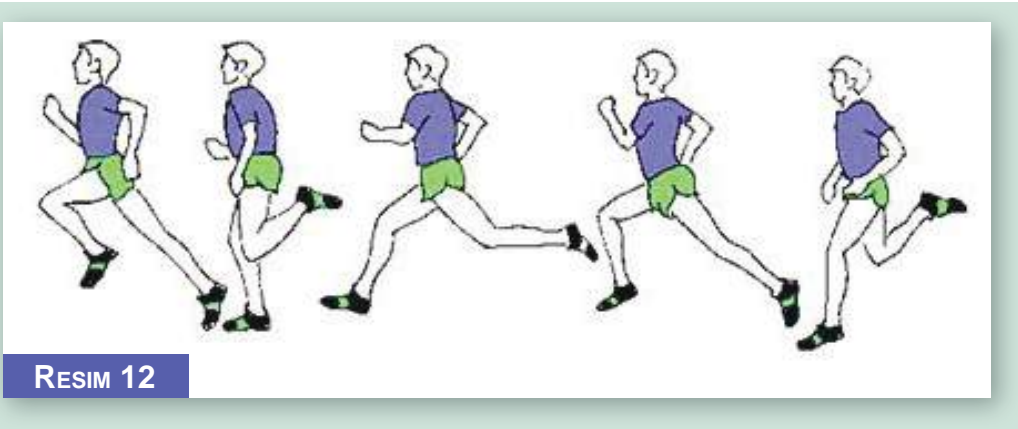
Öğretmenle beraber 4 x 100 metre iştafet ya da bayrak koşularını organize edin.

### Sorular

1. Bayrağın alıp verilmesi bölümü kaç meterede gerçekleşir?
2. İştafet koşularında kaç yaşışmacı katılmaktadır ?

## KISA MESAFEDE KOŞULAR

Kısa mesafelerde koşma tekniğinin mükemmelleştirilmesi için kolların, bacakların ve vücudun eğimine tutulması çok büyük önem taşımaktadır. Kısa mesafelerdeki koşularda maksimal hıza ulaşılmı ve daha büyük frekansın yapılması için kollar ve bacakların maksimal olarak uyumlu çalışmaları gerekmektedir. Süratlı koşularda ayağın ön kısmı patikayla ne daha az zaman temasta bulunması gerekmektedir. Ellerin avuçlarda sıkı tutulmaması gerekir ve koşu ritmine uyarak hareket etmelidir. Vücut hafif ileriye doğru eğilik durması gerekmektedir. Çünkü bu durum, adımların amplitüdüne direkt olarak etki etmektedir (resim 12).



Bu gibi disiplinlerde yarışan yarışmacılar çok kısa zaman içinde çok büyük yüklenme kaldırmalıdır. Bu yüklenme, yarışma disiplinine bağlı 10 ile 50 saniye arasında sürer. Kısa mesafelerdeki yarışmalar başlama takozlarından başlanır, takozlar yarışmacıya birden süratı geliştirmeye yardımcı olur.

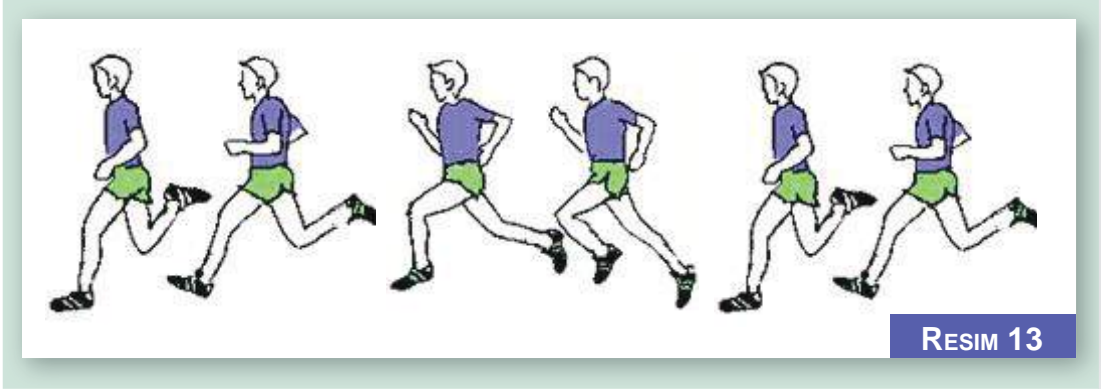
### Aktiviteler

60 metrede süratlı koşu yarışmaları organize edin ve zamanı ölçün.



## DAYANIKLI KOŞULAR

Dayanıklı koşuların süratli koşulardan farklılığı vardır. Öyle ki bu durumda adımlar amplitüde çok daha kısadır. Dayanıklı koşularda vücut daha düzlenmiş, tabanını tümüne basılır, paralel olarak piste konulur. Nefes alıp verme adım ritmiyle bir olmalıdır. Kollar koşma ritmini takip eder ve dirseklerde bükülü olarak durur (resim 13).



Bu disiplinlerde yarışan atletlerin yüksek ve dayanıklı olmaları önemli özelliklerden biri olarak sayılır. Orta ve uzun mesafeli koşularda en önemli özelliklerinden biri de yüksek çıkışlı başlamaları oluşturmaktadır.

### Aktiviteler

700 ile 800 metrede dayanıklı koşular yarışmalarına katılın.

## ATLETİZM DİSİPLİN KURALLARI - KOŞMA

- Tabanca sesinden önce bazı yarışmacı başlarsa, yarışma kesilir ve yeniden başlatılır.
- Yarışmayı yarışma amiri ve yardımcıları yürütmektedir. Onların görevi her yarışmacının kayıtlı olduğunu belirlemek, başlama numaraları var mı denetlemek, koşu kulvarlarına yerleştirirler ve başlamadan önce başlama çizgisini dokunup dokunmadıkları kontrol edilirler.

### DAHA FAZLA ÖĞRENMEK İSTER MİSİN?

Jamaykalı Husain Bolt 9,69 saniye ile 100 metrede dünya rekorunu tutmaktadır. Bu rekoru 16 ağustos 2009 yılında Berlinde elde etti, aynı atlet 200 metrede de dünya rekorunu elinde tutmaktadır 19,13 saniye ile bu rekoru ise 26 ağustos 2009 Berlinde elde etti. 400 metre koşuda dünya rekorunu halen Amerikalı Maykl Jonson tutmaktadır. Bu rekoru 26 temmuz 1999 yılında elde etti.



## ATLAMALAR

Uzağa ve yükseğe atlamalar atletizm disiplinlerine düşmektedir. Bu yarışmacılar belirli bir ivmelenmeden sonra uzağa ya da yükseğe atlamaktadırlar. Atletizm disiplinlerinde her atlamanın belirli tekniği vardır.

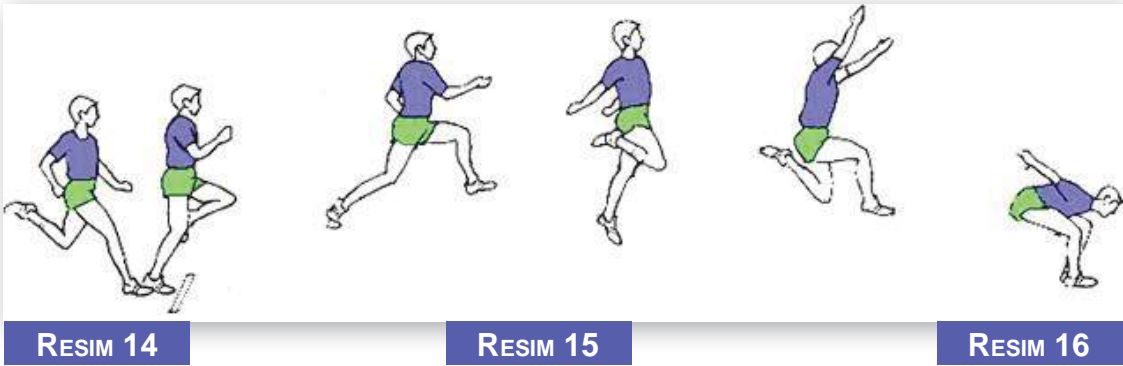
- Uzağa atlama
  - Toplu ya da asılı teknikleri
  - Toplu ayak tekniği
  - Adım tekniği
- Yükseğe atlama
  - Makaz
  - Stredel tekniği
  - Flop (fözberi)
  - Sırıkla atlama

## UZAĞA ATLAMA – “TOPLU YA DA ASILI TEKNİĞİ”

Uzağa atlama atletizm disiplini, yarışmacı belirli bir ivmelenmeden sonra maksimal uzağa atlama gerekmektedir. Atlamalar kuma 50 metre uzunluğunda olan ivmelenme kulvarı ve 9,14m uzunlukta ve 2,74m genişlikte olan atlama kortlarında yapılmaktadır.

Uzağa atlama 4 safhadan oluşmaktadır:

- ivmelenme safhası
- sıçrama sahası
- uçuş safhası
- zemine varış safhası

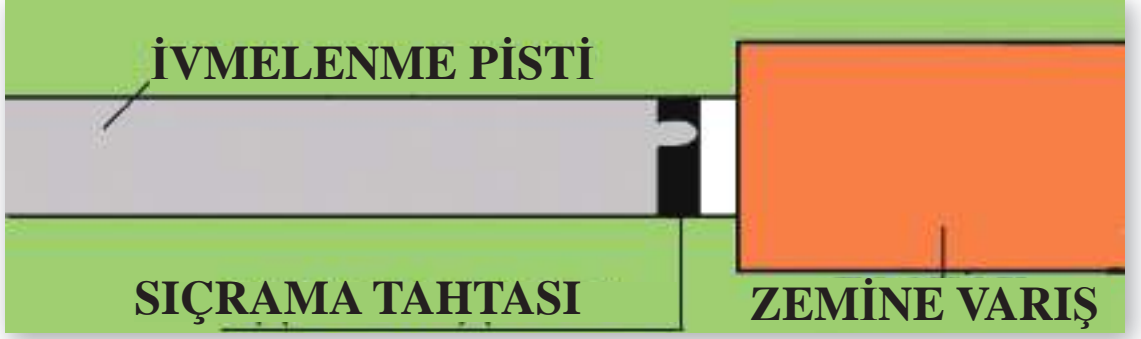


RESİM 14

RESİM 15

RESİM 16

Atlama öncesinden her yarışmacı kendi ivmelenme mesafesini kendine göre belirler. Bu ivmelenme mesafesi tam ölçülmesi gerekir ki atlama çizgisi ezilmesin. İvmelenme pisti safhasında, ivmelenmenin kademeli olması gerekir. En sonunda atlama ile sonlanma yapılır. İkinci safhada atlama ayağı ile atlama çizgisine tam ayak ile basılır. İvmelenme ayağının dizi ile ise horizontala kadar kaldırılır (resim 14). Uçuş safhasında vücut vertikalde asılı olarak durur (resim 15). En son safhada bacaklar ileriye doğru gider, hedef maksimal uzaklığın yakalanmasıdır (resim 16).



■ Uzağa atlama patikası

## ATLETİZM DİSİPLİNİN KURALLARI –UZAĞA ATLAMA

Uzağa atlama disiplininde atletlerin deneme atlama hakları vardır. İvmelenme pistinde ivme alınacak yerin atletlerin belirleme hakları vardır. Her yarışmacının üç sefer atlama hakkı vardır.

### Aktiviteler

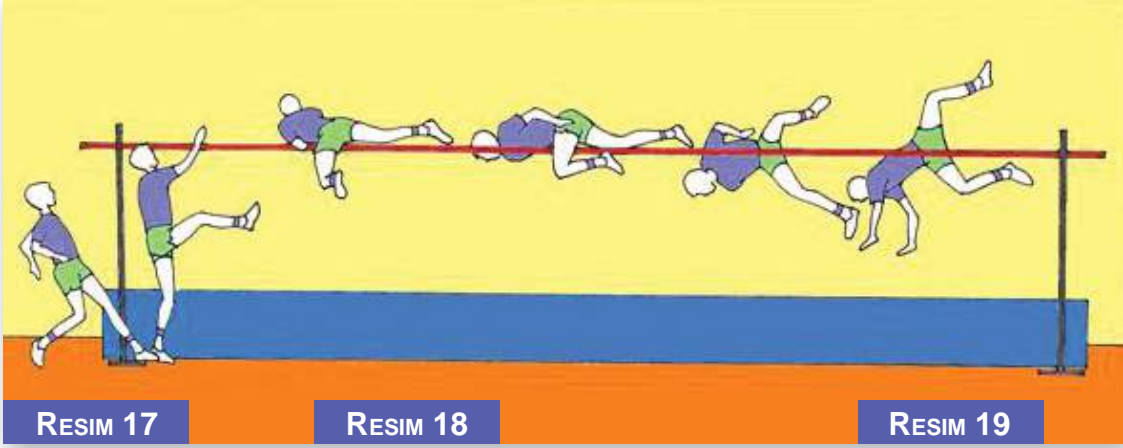
Toplu ve asılı tekniklerini kullanarak, safhalara dikkat edilerek uzağa atlamalar uygulanması, her atlamadan sonra uzunluğun ölçülmesi

### Daha fazla öğrenmek ister misin?

Uzağa atlama disiplinlerinde 23 yıl rekoru Amerikalı atlet Bob Bimon 8,90 metre ile tutmaktaydı. Bugün bu disiplininde dünya rekortmeni 8,95 metre ile Maykl Paueldir, bu rekoru Tokyo'da 1991 yılında elde etmiştir.

## YÜKSEĞE ATLAMA STRADLE TEKNİĞİ

Bu teknik, kendi ismini atlama elemanlarına, yani atlayış safhasına göre elde etmiştir. Atlama gerçekleştirildiğinde, engeli yıkmamak için sporcu ne daha yükseğe atlamalıdır. Her yarışmanın üç atlama hakkı vardır. İvmelenme hızı kişisel olarak tayin edilir.



Yükseğe atlama Stradle tekniği dört safhadan oluşmuştur:

- İvmelenme safhası
- Sıçrama sahası
- Uçuş safhası
- Zemine varış safhası

Sıçrama patlayıcıdır, İvmelenme bacak ve koldan yukarıya doğru kuvvetli itme olarak, kalça ve omuzlar ileriye doğru hareket eder (resim 17). Uçuş safhasında İvmelenme bacağın ayak kısmı engelin yüksekliğe sıçrama bacağı vücuda doğru çekilir ve toplanır. Bacağın toplanmasıyla ve vücudun engelin etrafında dönmesi sağlanmaktadır. Bu anda baş ve bir el engelin üstüne geçer (resim 18). Bundan sonra zemine varış gelmektedir. Zemine varışta, düşüşte ilk kontakt bir el ve omuzla olur (resim 19).

### Etkinlikler

Safhalara önem gösterilerek ve atlanılan yüksekliklerin ölçülmeleriyle yüksekçe atlama Stradle tekniğinin gerçekleştirilmesi.

## FLOP TEKNİĞİNİN ESASLARI

Bu atlama tekniği dört safhadan oluşur. Bu teknikte ivmelenme ivmelene ayakla gerçekleşir. İvme alınan patikayı yarıçember yönü vardır. Sıçrama engelden daha uzak olan engelde olur (resim 20). Sıçramadan sonra vücut düz durmaktadır ve sırtla engele doğru dönüktür. Engelin aşıldığı anda vücut yay formunu almaktadır (resim.21). Bu disipline zemine varış yumuşak dökekte olur (dökük resmi 22). Zemine varışlar tehlikeli olabilmektedirler, bu nedenle özel metotlarla çalışılır.



## ATLETİZİM DİSİPLİNLERİN KURALLARI – YÜKSEĞE ATLAMA - ADIMLAMA YA DA STREDEL TEKNİKLERİ VE FLOP TEKNİĞİ

Atlama yüksekliği zeminden engelin en üst noktasına kada ölçülür. Yarışmadan önce atlama yüksekliği belirlenir. Her atlanılan yükseklikten sonra engel 3 ile 5 cm daha fazla yukarıya çekilebilmektedir. Yarışmacı her atlayış için üç defa deneme yapar ve her denemede başarısız olursa, yarışmadan dışlanır. Zafer en yüksek atlayana olmaktadır. Eğer yarışmanın sonunda iki yarışmacı aynı yüksekliği atlamışsa, zafer o yüksekliği en az denemeye atlayanın olur.

### Daha fazla öğrenmek ister misin?

Yükseğe atlamada 2,45 cm ile dünya rekortmeni Kubalı **Havier Sotomayer**'dir. bayanlarda ise 31 Ağustos 1987 yılında Roma'da 2,09 cm ile hala Bulgaristanlı **Stefka Kostadinova**'dır

### Sorular

1. Yüksekçe ve uzağa atlamalar kaç safhadan oluşmaktadır?

## GÜLLE ATMA “OKUL YA DA YAN ATMA TEKNİĞİ”



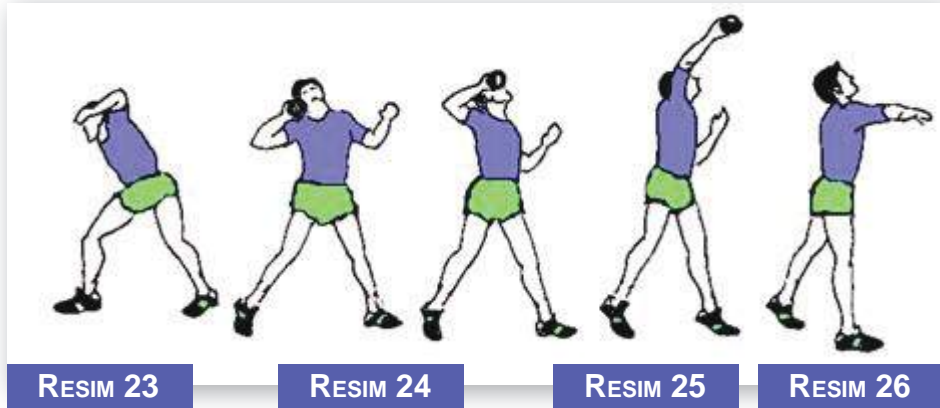
Atma disiplinlerin isimlendirilmesi atılan cisimden oluşmaktadır. Atletizmin atma disiplinlerinden hedef atılan cismin ne kadar daha uzağa atılmasına bağlıdır. Atma disiplinleri şöyle ayrılmaktadırlar:

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

Güllenin ağırlığı öğrencilerin büyüklüğüne göre ayarlanmıştır ve 4 kg ağırlığındadır. Gülle omuzdan atılır, bir el ve belli bir açıdan. Bu atletizm disiplinin öğrencilerde üst ekstremitte kuvvetinin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda alanda koordinasyonun ve gelişimine yardımcı olmaktadır.

### Gülle atma tekniği 4 safhadan oluşmuştur:

- hazırlık safhası
- gülle atma safhasına getirilmesi
- maksimal gerilme safhası
- dengeyi koruma safhası



Hazırlık safhasında gülle avuçta konulmaktadır, öyle ki ağırlığı aynı zamanda üç orta parmağın köklerine yatması gerekmektedir, baş parmak ve küçük parmak ile güllenin dengesi tutulmaktadır. Gülle yan taraftan boyuna konular, güllenin olduğu kolun dirseği ise horizontal çizginin üstüne çıkar (resim 26). Atıcı sırtı ile atacağı yöne doğru çevriliktir. Sıçrama ayağı tabanın üstüne bütünüyle dayanmaktadır ve ivmelenme ayağı ise sadece parmaklarla zemini değmektedir. İkinci safhada süratlı olarak bacaklar ve kalçaların atılacağı yöne hareket yapmaktadır (resim 25). Maksimal gerilme safhasında sıçrama ayağı gerildikten sonra kolun gerilmesi başlar ve en sonunda gülle atılır (resim 24).

En son safhada atıcı dengesini tutma çabasındadır ve çizilen atış çemberinden dışarıya çıkmamaya özen gösterir. Bu dengeyi koruması için gülleri attıktan sonra ileriye doğru bir adım atar (resim 23).

## GÜLLE ATMA-ATLETİZİM DİSİPLİNİN KURALLARI

Güllenin atıldığı atış çemberinin kesiti 2,135 metredir. Yarışmacı, güllenin yere düşünceye kadar bu bölgeyi terketmemelidir. Her yarışmacının üç deneme hakkı vardır.

Yarışmalarda altı ile sekiz en iyi yarışmacıya daha üç atma hakkı verilir ve en sonunda kazanan belli olur.

Resmi yarışmalarda güllenin ağırlığı 7,257 kg, bayanlarda 4 kg dır.



## Aktiviteler

Gülle (top) atmanın bütün safhalarına dikkat edilecek.



### Daha fazla öğrenmek ister misin?

Gülle atmada dünya şampiyonu ABD'den Rendi Barns 23,12 metre ile 1990 yılında elde etmiştir. Bayanlarda 22,63 metre ile 1987 yılında Moskova Rusyalı Nataliya Lisovskaya tutmaktadır.

## Sorular

1. Gülle atma kaç safhadan oluşur?
2. Atletizmde atma disiplinleri nasıl ayrılmaktadırlar?



# RİTMİK İLE JİMNASTİK

## İçerikler:

- Akrobasi
  - Elde durma tekniği;
  - Köprü;
  - Yana kartvil tekniği - Yıldız;
  - Denge (öne denge);
  - Ritmik sıçramalar;
  - Dayatmada sallanmalar;
- Yan kasadan atlamalar
  - Beygirden açık ayak tekniği;
  - Beygirden toplu ayak tekniği;
- Barfiks(öne varışlar)
  - Asılı sallanma takniğinin geliştirilmesi;
  - Diz altıyla bara çıkış;
  - Beygirden kollar üstünde dayanaktayken ileri ve geri dönmeleri tekniğinin geliştirilmesi;
- Halkalar(alçak)
  - Sallanmalar ve asımlarda değişimler;
  - Öne dayalı sallanmalar;
- Erkek paralel barı
  - Dayanak ve sallanmalar;
  - Dayatmalı sallanmalar;
- Bar - orta yükseklikte
  - Yürüme,koşma ve sıçramalar;
  - Çocuk sıçramaları, dönmeler ve denge;
  - Bardan zemine varışın çalışılması;
- Alçak bar
  - Alçak barda yürüme ve sıçramalar;
  - Yürüme ve çömelerek 180 derece tek ayakta dönme;
  - Sıçramalar;
- Asimetrik bar
  - Alçak barda varış ve ileriye dönme;
- RİTM
  - Kompozisyonun çalışılması;
  - Ritmik yürüme ve koşma;
  - Ritmik sıçramalar (çocuk, kedi ve uzun yüksek atlamalar);
  - Ritmik yürümenin ve atlamaların kombinasyonları, koşmaları araçlı ve araçsız, müzikli ve müziksiz;
- Araçlarla ritmik egzersizleri

## SPOR JİMNASTİĞİ

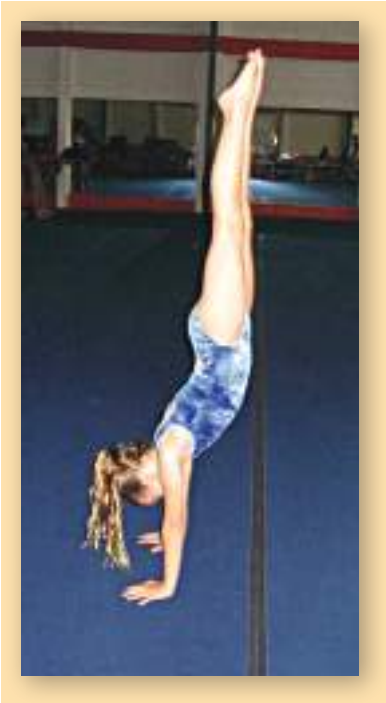
Spor jimnastiği en eski olimpik sporlarından biri olarak birçok disiplinde yarışılmaktadır. Jimnastik elemanların uygulanması için daha yüksek fizik kondisyon durumu gerekirken aynı anda koordinasyon, kuvvet ve esneklik gibi daha yüksek motorik beceriler gerekmektedir. Spor jimnastiğinde yarışmalar bay ve bayanlar disiplinlerine ayrılmaktadır. Jimnastikte elemanlar büyük zarıfıyetle uygulanmaktadır, ritm ve belirli koreografi vardır. Bu terimler jimnastikteki sanatsal boyutunu göstermektedir.

Bay ve bayanlarda güzel yapılmış egzersizler, egzersizlerin dinamiği ve ritmi ayrı ayrı değerlendirilir. Jimnastikte notlandırma jimnastik elemanları objektif olarak değerlendirilir (daha ağır elemanların uygulaması ve onların birbirleriyle bağlanması). Her araçta farklı elemanlar birbirleriyle bağlıdır.

Erkekler altı araçta yarışmaktadırlar: halkalar, atlamalar, minder, halkalı beygir, erkek paralel bar, ve barfiks.

Bayanlar dört araçta yarışmaktadırlar, bunlar da: minder, asimetrik bar, bar ve yan kasa atlamaları.

## AKROBASİ



Akrobasi, spor jimnastiğin bir kısmıdır ve jimnastiğin farklı elemanlarından oluşmuştur. Jimnastiğin kontrolü ve güzel biçimlenmiş elemanlarını içerir. Bir jimnastik egzersizi farklı ağırlıkları olan birbirine bağlı farklı ritm ve dinamiği olan elemanları içermesi gerekmektedir. Egzersizler özel hazırlanmış zeminde uygulanırlar (jimnastik düşeklerinde). Resmi spor jimnastiği yarışmalarında zeminin 12 metre uzunluk ile 12 metre genişlik artı 1 metre korruma yeri ayrılmaktadır.

Yer jimnastiğinde gerçekleştirilen hareketlerden bacaklar, kollar, omuz sırt ve karın kasların kuvvet gelişimini sağlamaktadırlar. Jimnastik elemanları bütün vücudun esnekliğinin gelişiminde özel rol oynamaktadır, aynı zamanda koordinasyon, kuvvet, denge ve cesurluk gibi özellikleri geliştirir.

## Elde durma ya da el dengesi tekniği

Yer jimnastiğinde – minderde esas elemanlardan biri elde durma ya da el dengesidir. Bu elemanın uygulanması için önceden iyi fizik kondisyon hazırlığı gerekmektedir. Bu eleman durma pozisyonundan yapılır. İvmeye ayağı ile arkaya ve yukarıya doğru ivmelenme yapılır, kollar ise omuz genişliğinde açık ve ileriye doğru zemine konulur, baş yukarıya doğru dik durmaktadır. İvmelenen ayak sıçrama ayağını yukarıya doğru kaldırır, bununla vücut elde durma pozisyonuna getirilir (resim 27). Alışılmış elde durma elemana diğer elemanlarının bağlanması da yapılabilir.



RESİM 27

## Köprü

Akrobaside köprü diğer jimnastik elemanların birbirlerine bağlanması için kullanılmaktadır. Köprü elemanı tekniğinin alışılması için önceden hazırlık yapılır, bu da vücudun esnekliğini geliştirici antrenmanlar kullanılır (resim 28).



RESİM 28

## Yana kartvil ya da yıldız hareketi

Yana kartvil ya da “yıldız” hareketi tekniği elde durma hareketine çok benzemektedir. Durma pozisyonundan uygulanır. Vücut, uygulama yönüne yan durmaktadır, kollar ise açık pozisyonunda dururlar. Sol ayakla ileriye yana doğru kaldırılır, aynı yöne doğru uygulayan sol elini zemine değdirir, bundan sonra sağ elini de zemine değdirir. Aynı zamanda zeminden sol ayağıyla itilir, sağ ayağıyla ise yukarıya doğru hareket yönüne doğru kaldırır. Bundan sonra ilkönce sol sonra sağ ayak ile aynı yöne doğru açılır, kollar ise açık pozisyonunda durmaktadır (resim 29). Elde durma hareketine diğer başka aynı akrobasi elemanlarının bağlanması da yapılabilir.



RESİM 29

**Ritmik sıçramalar**, ritmik jimnastik elemanlarıdır: çocuk (resim 65), uzun yüksek atlamalar (resim 63, 64), geyik atlayışları (resim 68), galop (resim 69) ve kedi atlayışları (resim 67). Bu ritmik atlayışların yer zemininde – minderde uygulanan parter jimnastiğinin elemanlarını birbirlerine bağlanması için kullanılmaktadır.

## Alışılan elemanlardan kombinasyonlar

Akrobasiden jimnastik elemanlarının çeşitli atlamalar, sıçramalar ve dönmeleri ile bağlanabilirler. Elemanların bu içerikleri ile zeminde 20 saniye sürecek kadar egzersiz yapılabilir.

### Aktiviteler

Önceden alıştığınız elemanlardan kendiniz bir egzersiz kurun.

### Sorular

1. Minderde esas jimnastik elemanları hangileridir ?

## Daha fazla öğrenmek ister misin?

Resmi jimnastik yarışmalarında minderdeki egzersizler farklı ağırlık ve uzunlukta elemanlardan kurulu olması gerekmektedir ve 70 ile 90 saniyeden daha uzun sürmemelidir.

## ATLAMALAR

Atlamalar jimnastikte kasa üzerinde atlamalardan oluşur. Beygir jimnastik aracıdır ve bunun üzerinden atlamalar yapılır. Atlamalar dinamik jimnastik elemanlarıdır ve bacakların patlayıcı kuvveti ve koordinasyonu geliştirici özellikleri vardır.

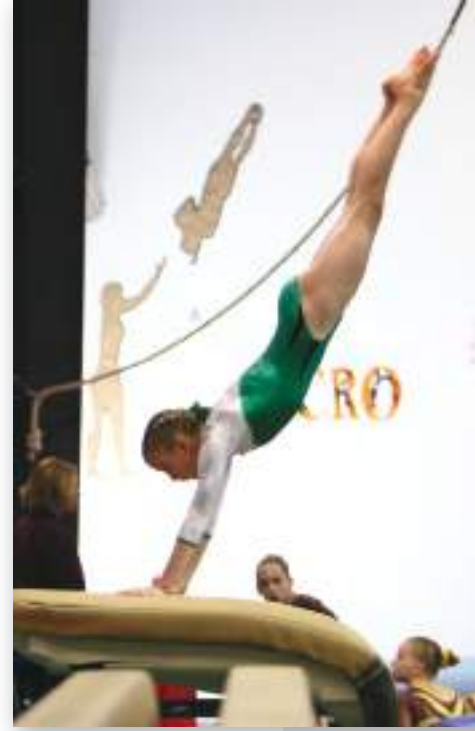
### **Beygirin üzerinden açık ve toplu ayak teknikleri esas teknikleri teşkil eder.**

Onlar birkaç safhadan oluşurlar: atlama sephasından ya da bankından sıçrama için ivmelenme, kollarla beygire çıkma, kollarla itilme, uçma ve düşeğe varış.

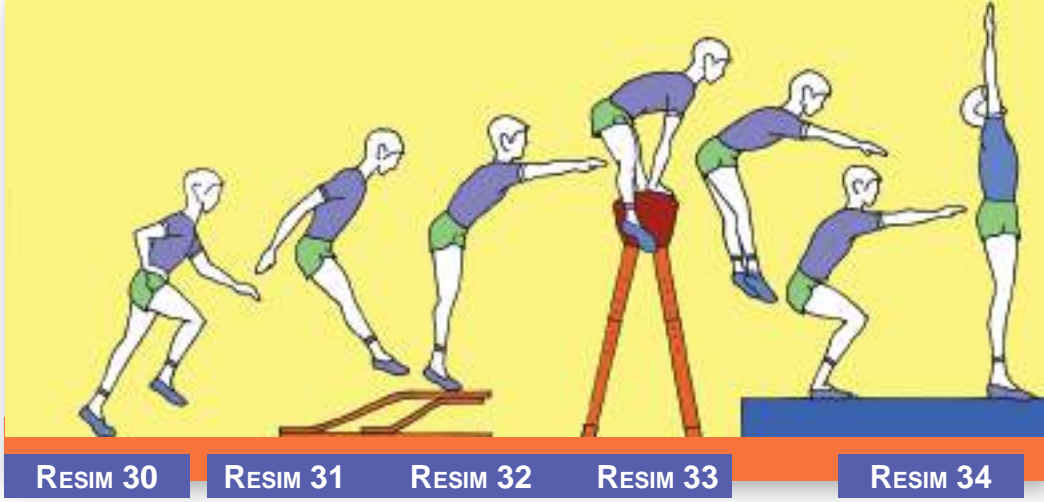
Sıçrama bankına kadar ivmelenen uzunluğunu uygulanacak elemanın ağırlığı ve çeşidine bağlıdır. Beygirin üzerinden uygulanan açık ve toplu ayak teknikleri için alınan ivmelenme uzunluğu öğrenciden öğrenciye değişir ve onlara bağlı olur (resim 30, 35). İvmelenmedeki hız sıçramanın güçlü olup olmasını etkiler (resim 31, 32, 36). Aracın üzerine çıkmalarda, kollarla hızlı ve patlayıcı itme yapılır (resim 33, 37). Bundan sonra elemanın uygulanması uçmadan geçip zemin varış noktasına kadar sürer (resim 34, 38).

Açık ayak atlamaların en önemli özelliği ayakların dizlerde düz tutulmasıdır.

Bu elemanın uygulamasında bacaklar beygire çıkma anında bacaklar açılır ve çabuk ile patlayıcı bir şekilde araçtan itilme yapılır. Bu hareketten sonra vücut varış noktasına gelir.

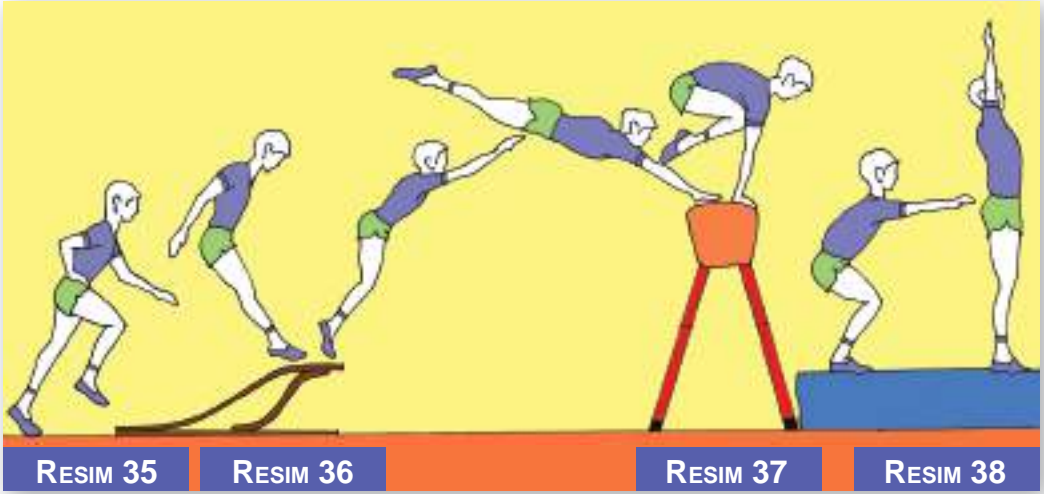


## Açılı ayaklar



Toplu ayak atlamaların safhaları açık ayak atlamaların aynısını içerir, toplu ayak kavramı araçtan atlama şeklini teşkil eder.

## Toplu ayak



### Aktiviteler

Öğretmenin yardımıyla küçük beygir aracından yerinden atlama uygulanır.

### Sorular

Jimnastik atlamaları kaç safhadan oluşmaktadır?

## Daha fazla öğrenmek ister misin?

Beygir jimnastik aracı 2001 yılında daha uzun ve daha stabil bir araçla değiştirilmiştir.

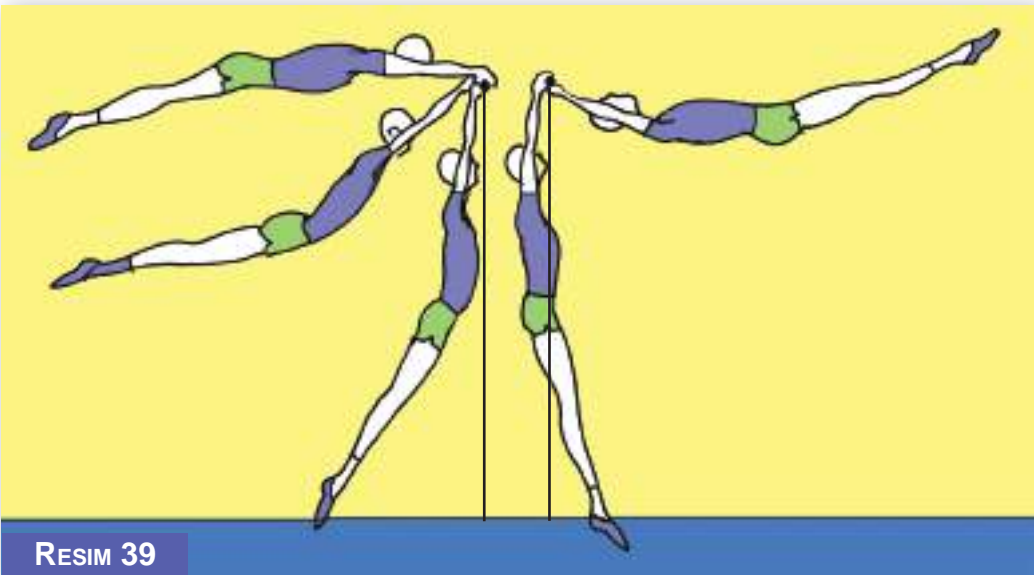


## BARFİKS (BAŞA YAKIN VE YÜKSEK)

Spor jimnastiğinde barfiks aracında sadece erkekler yarışmaktadırlar. Barfikste elemanların uygulanması için önceden iyi fizik kondisyon durumu ve esneklik gerekmektedir. Bunlar sallanma, dönme ve tutuşlardan oluşmaktadırlar. Egzersizlerin sonunda akrobasi atlayışlarla sona varılır. Barfiks sadece parmaklarla değil, bütün avuçla tutulmaktadır. Barfikste kollar omuz genişliğinde konulur.

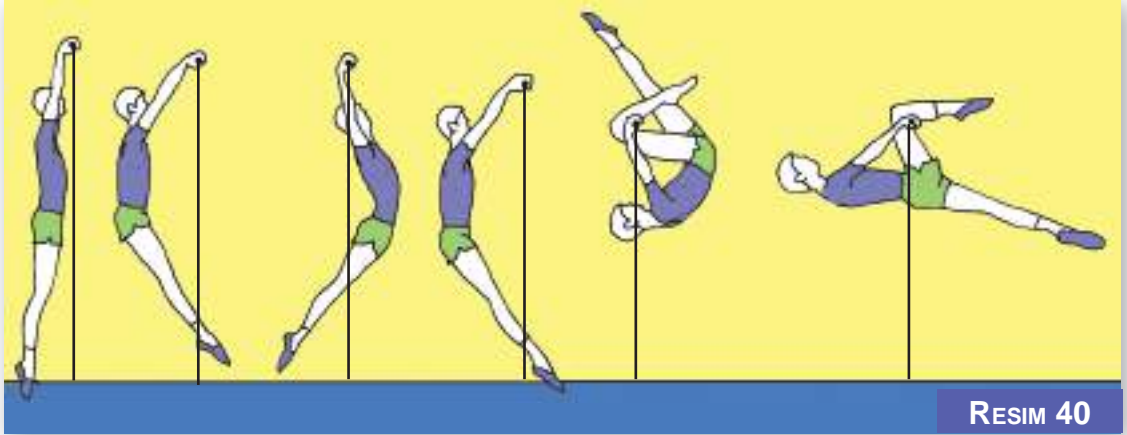
### Asılı sallanmalar

Barfikste sallanma esas elemandır. Bu elemandan sonra diğer elemanlar bağlanmaktadırlar. Barfikste eller üst tutuş olarak dururlar ve omuz genişliğindedirler, vücut asılı pozisyonundadır. Öne ve arkaya doğru sallanmalar. Düşme olmaması için önde duruken araç terk edilmemelidir (resim 39).



## Öne sallanmadan sağ dizaltı ile tutulma

Eller barfikste üst tutuşla tutulunur, vücut asılı durumundadır. Sallanmadan asılı durumda iken sağ diz altı barfikse konulup sol ayakla barfiksin üzerine çıkılır (resim 40).

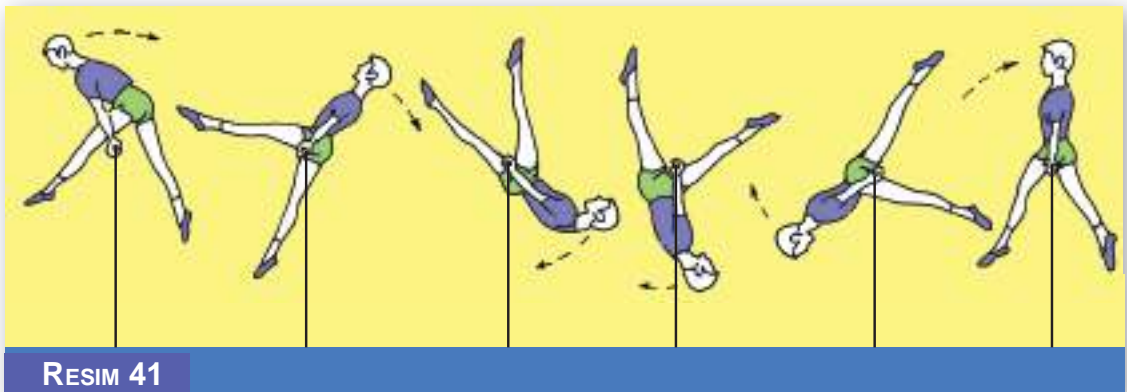


## İleri ve geri sallanmalardan dönmeler

İleri ve geri sallanmalardan dönmelerin yapılması aynıdır. Bu jimnastik elemanları sadece başlangıç pozisyonlarında farklılığı vardır.

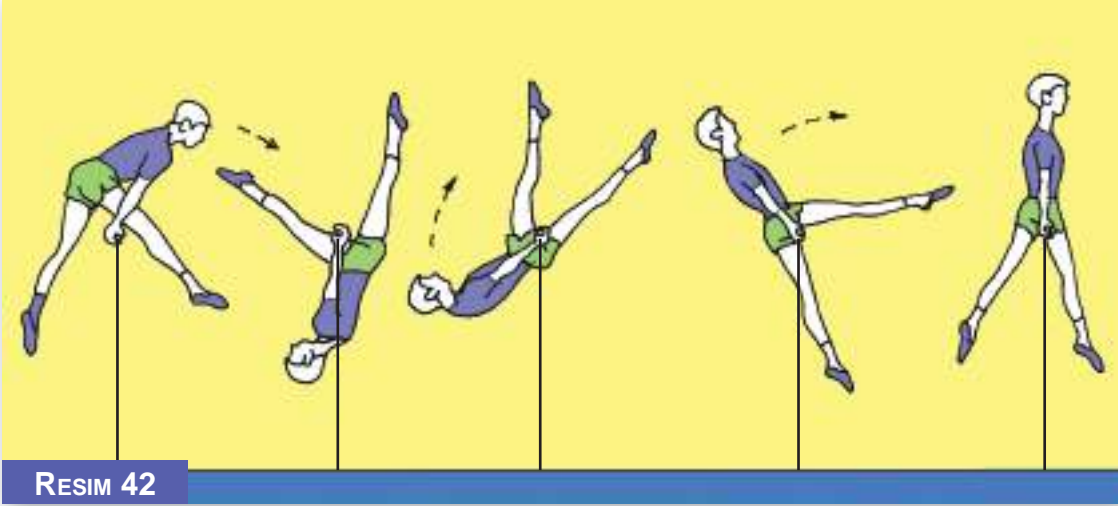
## Geriye sallanmada dönmeler

Geriye sallanmadaki dönmelerde öğrenci barfikste üst tutuşta bulunmaktadır. Bu pozisyondan kalçalar arkaya doğru kaldırılıp bacaklarla asılma yapılır ve vücudun bütün ağırlığı arkaya doğru dönmeye başlamaktadır (resim 41).



## İleriye doğru sallanmalardan dönmeler

Bu elemanda öğrencinin barfikste elleri alt tutuşta bulunur. Bu pozisyonda kollar düzletilir, vücut ileriye doğru gider ve bununla dönme başlar (resim 42).



### Aktiviteler

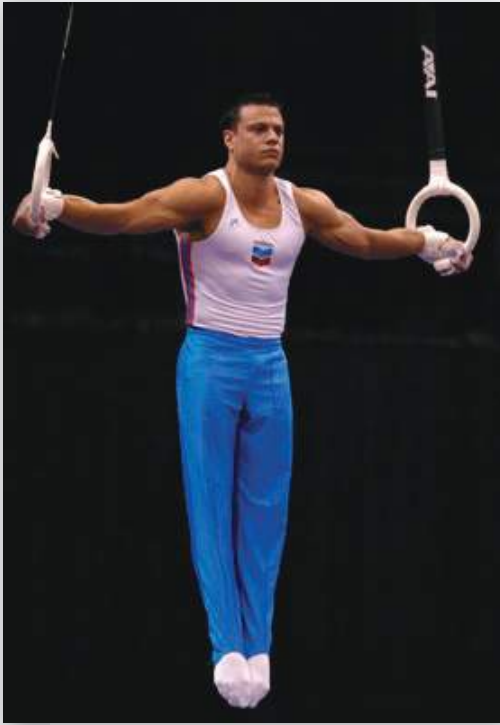
Öğretmenin yardımıyla barfikste çeşitli asılmalar yapılmaktadır.

### Sorular

Barfikste ileriye doğru sallanmalarda eller nasıl durumda bulunmaktadır?

### Daha fazla öğrenmek ister misin?

Barfiksın yüksekliği 225 cm genişliği ise 240 cm'dir.



## HALKALAR (alçak)

Halkalar hareketli iki odun çemberden oluşmaktadır. Spor jimnastiğinde halkalarda erkekler yarışmaktadırlar. Bu araçta duruş ve sallanmada çeşitli vücut pozisyonların değişimi yapılmaktadır. Bu jimnastik elemanlarının halkalarda uygulanması kolların ve omuzların kuvvetini geliştirmektedir.

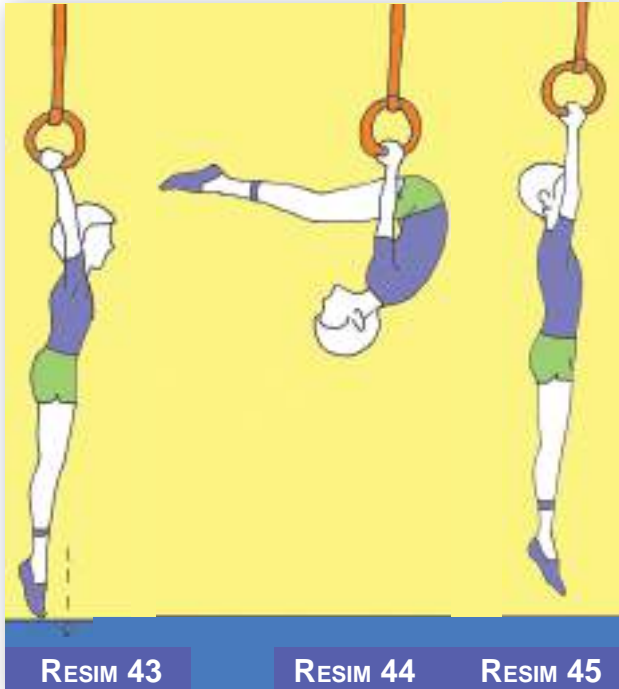
## Asılmalar ve asılmada değişimler

Asılmalar vücudun statik pozisyonlarını temsil eder. Bu jimnastik elemanların başlangıç ya da bitiş pozisyonunu belirlemektedirler.

Düz asılmalar (resim 45), bükülü asılma (resim 44), arka asılması (resim 43), halkardaki esas elemanları oluşturmaktadır. Bunların uygulanması için kollarda ve omuz

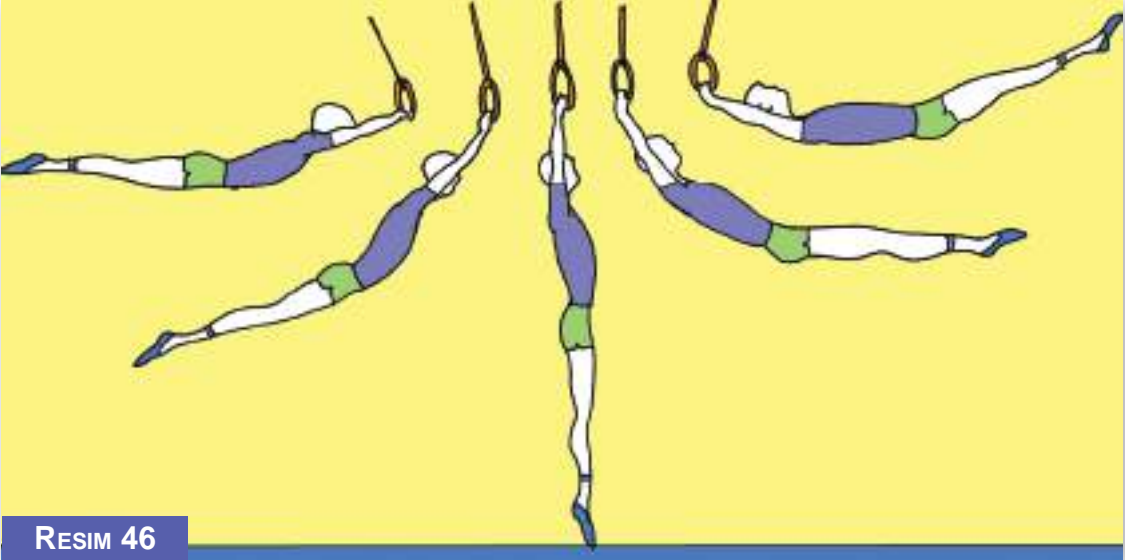
bölgesi kaslarının çok güçlü olması ve zamanlama ile alanda koordinasyon gerekmektedir.

Bükülü asılmanın en önemli özelliklerinden bükülü pozisyonda bulunulması, kalça omuzların üstünde bulunur, bacaklar düz durur ve zemine doğru paralel olarak durmaktadır, kollar ise düz durur. Diğer asılmalara nazaran bu asılma diğerlerinden daha karmaşık elemanların yapılmasında geçiş elemanı olarak kullanılmaktadır. Bu asılmanın uygulamasında sallanmaların ve bacaklar horizontal pozisyonunda durması gerekmektedir (resim 44.).



## Öne doğru sallanma

Vücut düz olarak asılı durur. Öğrenci ileri ve geri değişimli sallanmaya başlar. Bu hareketlenmede bacaklar ve vücut düz pozisyonunu bozmamalıdır. Geriye doğru en yüksek noktaya gelince hızlı bir şekilde ileriye doğru hareket edilir. Vücudun hayali vertikal pozisyonuna gelince ivmelenme hızlandırılır ve ellerle halkalar aşağıya doğru çekilir. Bu araçtan çıkışlar her zaman vücudun geride olduğu zaman yapılır (resim 46).



RESİM 46

## Aktiviteler

Halkalardaki elemanların daha kolay yapılması için başka araçlarda kol ve omuz kaslarında yapılır.

## Sorular

Erkekler, spor jimnastiğinde hangi araçlarda yarışmaktadırlar?

## Daha fazla öğrenmek ister misin ?

Halkalar zeminden 250 cm yükseklikte konulmuştur, halkalar arasındaki mesafe 50 cm'dir.

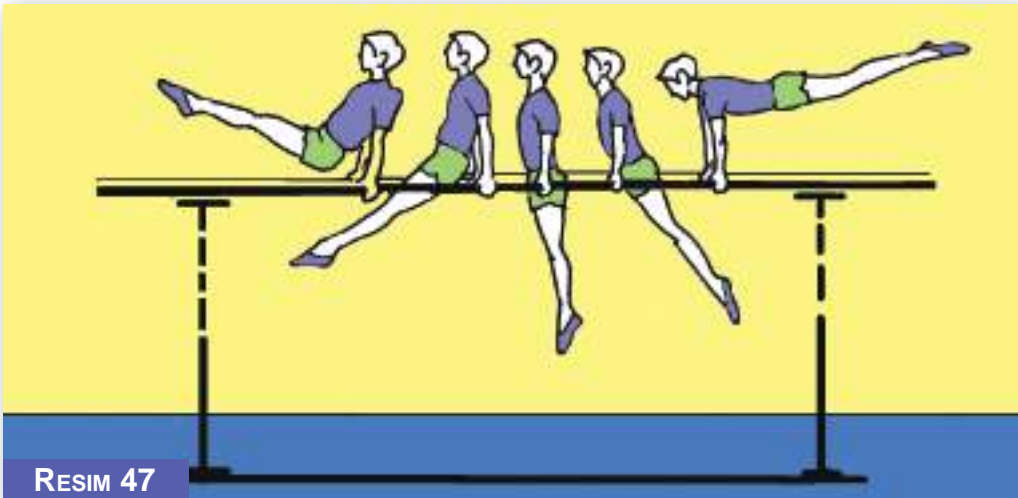


## PARALEL BAR (erkek)

Paralel bar erkek aracıdır, üstünde statik ve dinamik jimnastik elemanlar uygulanmaktadır. Paralel bardaki egzersizler omuz ve kol kasların kuvvetiyle yapılmaktadır. Bu egzersizler ve içerdği elemanlar direkt olarak kolların ve omuz kasların kuvvetini, alanda koordinasyonun gelişimini geliştirmektedirler vb. Erkek paralel barında yapılan elemanlarının özellikleri vücudun daha alçak pozisyonlardan daha yüksek pozisyonlara getirmekten ibarettir. Erkek paralel barda statik elemanları vücudun bir pozisyonunda durmakla uygulanmaktadır.

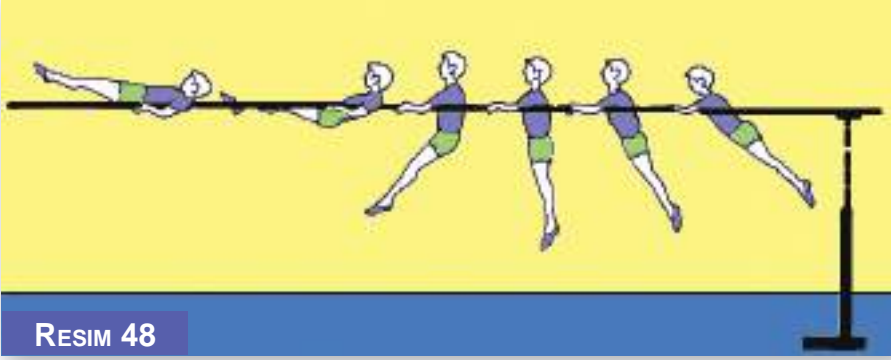
## Geriye ve ileriye dayatmalardan sallanmalar

Dayatmalar birçok jimnastik elemanların egzersizin başlangıç ya da bitiş pozisyonu olarak görülmektedir (resim 47).



RESİM 47

İleriye doğru dayatmalardaki sallanmalarda bacaklarla ileriye ve geriye doğru küçük sallanmalar yapılmaktadır (resim 48). İleriye doğru dayatmalardan geriye doğru dayatmalarla değiştirilebilmektedir.



## Aktiviteler

Paralel erkek bara sıçrayarak giriş ileriye dayatarak sallanır. Sallanma amplitüdün giderek artırılması gerekmektedir.

## Sorular

Erkek paralel barda hangi elemanlar uygulanmaktadır?

## Daha fazla öğrenmek ister misin?

Erkek paralel bar 175 cm yüksekliğinde ve 350 cm uzunlukta ve 47 ile 52 cm genişliğinde olan iki odun lehvasından oluşur.

## BAR – orta yüksek ve alçak



### ■ Barda jimnastik elemanlar

Bar, bayanların yarıştığı jimnastik aracıdır.

Orta yüksek ve alçak barda uygulanan jimnastik elemanların estetiği yüksek, kontrollü, 180 ve 360 derece dönemeler, denge, zemine varış ve akrobatik elemanlarından oluşmaktadır.

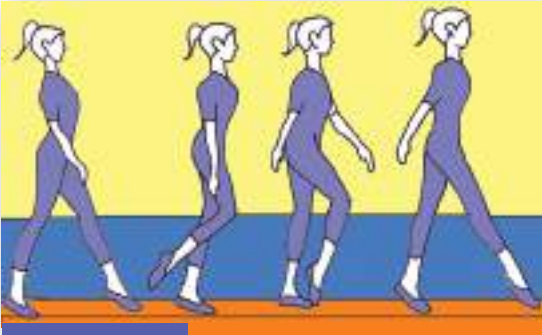
Barda uygulanan jimnastik elemanların öğrencilerde denge, kaslardaki kuvveti, koordinasyon ve vücudun güzel tutulmasını geliştirmektedir. Tüm bu elemanlar ilkönce alçak sonra da yüksek barda uygulanmaktadır.

Resmi jimnastik yarışmalarında egzersizler 125 cm yüksekliğinde, 5 metre uzunluğunda ve 10 cm genişliğinde olan barda uygulanmaktadır. Bar yumuşak kumaş kaplı olması gerekmektedir. Bardaki egzersizler 90 saniye sürmektedir ve bir seri akrobasi elemanları, tek ve çift ayak üzerinde sıçramalar, dönmeler ve seri ritmik elemanlarını içermektedir.

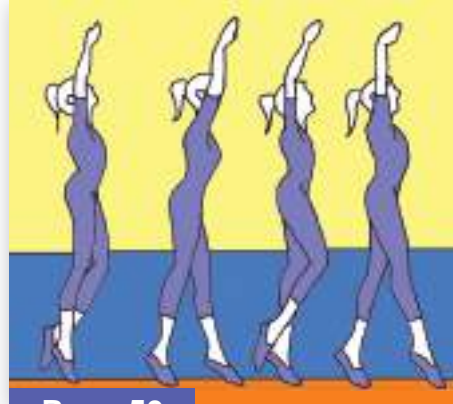
### Barda yürümler

Barda yürümler zarif parmak üzerinde hareketlerle başlar, vücudun düz tutulması gerekmektedir. Kollar vücudun yanında tutulmakta ya da başın üzerinde yüksek kaldırılmış olarak durmaktadırlar. İlk başta yürümlerin dikkatlice uygulanması yapılmaktadır. Bu, denge hissini tam gelişinceye kadar yapılmaktadır (resim 49, 50).

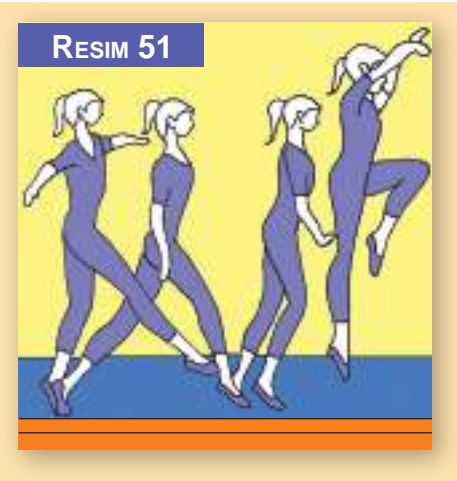




RESİM 49

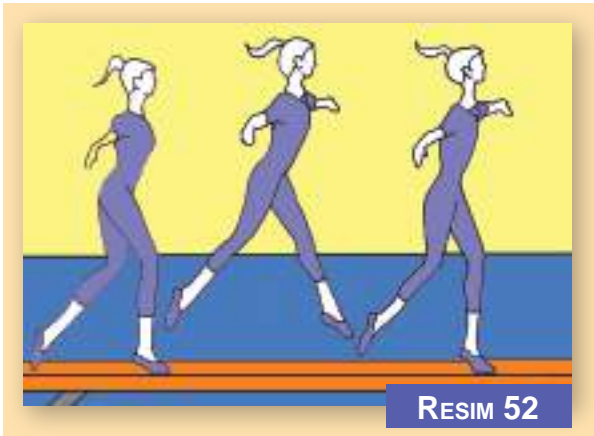


RESİM 50



RESİM 51

Barda yürüme ve atlamalar, düz vücut ile yapılmakta ve sağ ile sol ayağa değişimli sıçramalarla yapılmaktadır (resim 51).



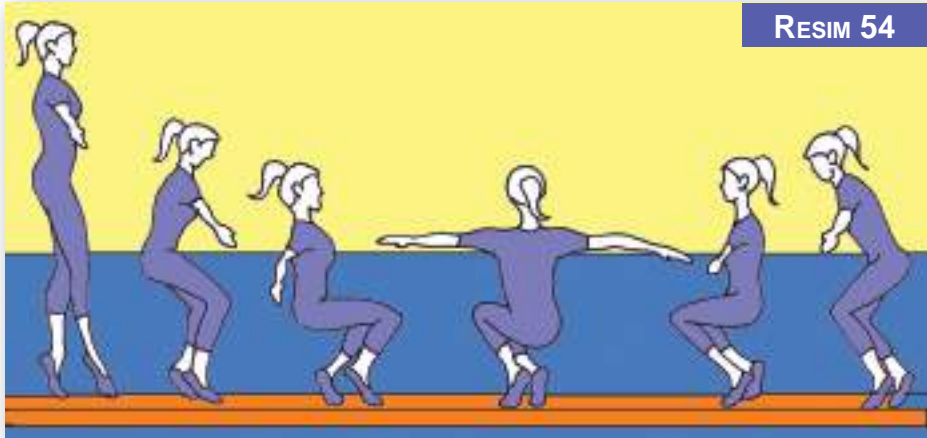
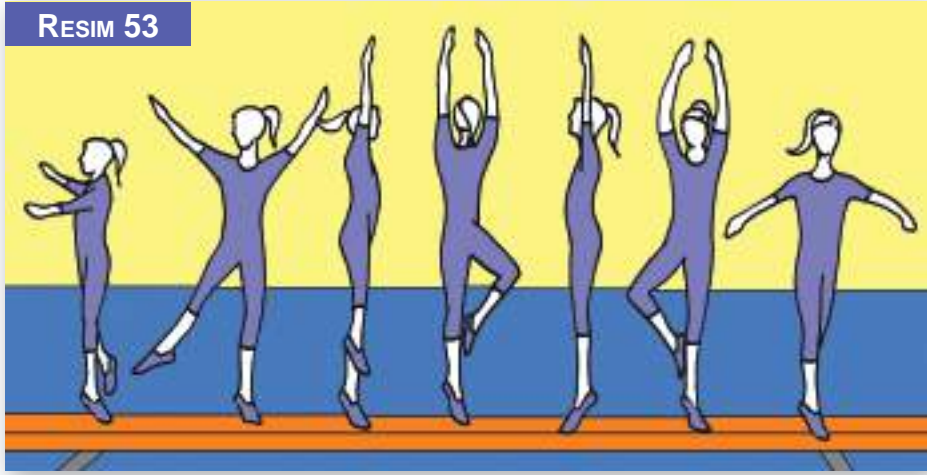
RESİM 52

## Koşma

Barda koşma eleman olarak ilkönce İsveç sandığının üzerinde yapılmaktadır. Bar üzerindeki koşmalar parmaklar üzerinde ve açılmış kollarla yapılmaktadır. Bu elemanın yapılmasında vücudun düz tutulması ve parmakların barın üzerinde doğru konulmasına dikkat edilmelidir (resim 52).

## 180 derece dönmeler

Durma pozisyonundan dönmeler, serbest olan ayağın ivmelenmesiyle yapılır (resim 55). Barda ayaktaki en karmaşık ve zor dnemelerin bir ayağın çember ivmelenmesiyle oluşmaktadır (resim 53). Aynı yle dönmeler yarı çmelmis̄ durumlarında yapılmaktadırlar (resim 54). Bu elemanların diğer elemanlarla barda kombine olarak uygulanabilirler.



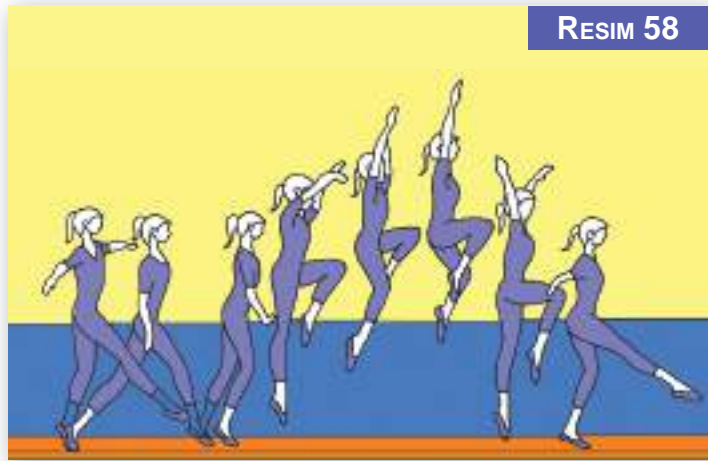
## Denge

Barda dengenin gelişimi ile daha zor elemanların yapılma olanağı açılır. Barda denge hareketini gerçekleştirirken vücut düz pozisyonda ve kollar açık olarak durur. Bir ayak geriye doğru kaldırılır vücut ise öne doğru eğilir. Vücut denge pozisyonuna geldikten sonra dengenin tutulması gerekmektedir (resim 56).



## Atlamalar

Barda farklı atlamalar uygulanmaktadır, bunlar ilk başta alçak barda sonra ise orta ve yüksek barlarda uygulanmaktadır. Çocuk atlamaları tek ya da çift ayak üzerinde yapılmaktadır. Bu atlamalarda zemine varış sıçrama ayağın üzerinde yapılır, ivmelenen ayak ise düz açıda kalça ve dizde bükülüdür. Kollar açık şekilde durmaktadır. Bu, barda dengenin daha kolay tutulmasına yardımcı olmaktadır (resim 57).



Kedi atlayışı, bir ayaktan diğer ayağın üstüne atlamakla gerçekleştirilmektedir, maksimal atlamada ayakların değişimi yapılır (resim 58).

Makas atlaması, yerinden parmak uçlarında durarak yapılmaktadır. Bir ayağın ileri gitmesiyle yapılmaktadır. İvmelenen ayağın horizontal durumuna gelince ayakların değişimi (makas) yapılmaktadır ve ivmelenen ayağın üzerine zemine varış yapılmaktadır (resim 59).



■ Bardan düşeğe atlama

Bardan düşeğe atlaması jimnastik elemanıdır ve egzersizin sonlarında zemine varmalarda yapılmaktadır, bu aracı terketmelerde de olur (resim 60). Bunu atraktif akrobasi zemine varmayla yaparlar.

## Aktiviteler

Alışılmış elemanlardan barda egzersiz kompozisyonu kurun.

## Sorular

Barda spor jimnastiğinden hangi elemanlar kullanılmaktadırlar?

## ASİMETRİK BAR

Asimetrik bar spor jimnastiğinde bayanların yarıştığı en spektaküler araç olarak sayılmaktadır. Egzersizlerin özellikleri birbirine bağlı olan dinamik elemanlardan kurulu olmasıdır. Asimetrik barda jimnastik elemanlar tutuşlar ve sallanmalardan, alçak ve yüksek barın üst ile altı hareketlerden oluşmaktadır. Asimetrik bardaki egzersizlerin çoğu akrobasi atlamalarla ve zemine varışlarla sona ermektedirler. Bu araçlarda egzersizlerin uygulanması önceden iyi fizik kondisyon hazırlığı istemektedir. Bu elemanlar kolların ve omuz bölgesindeki kasların gelişimini sağlamaktadır, esneklik ve alanda koordinasyonu aynı zamanda geliştirmektedir.

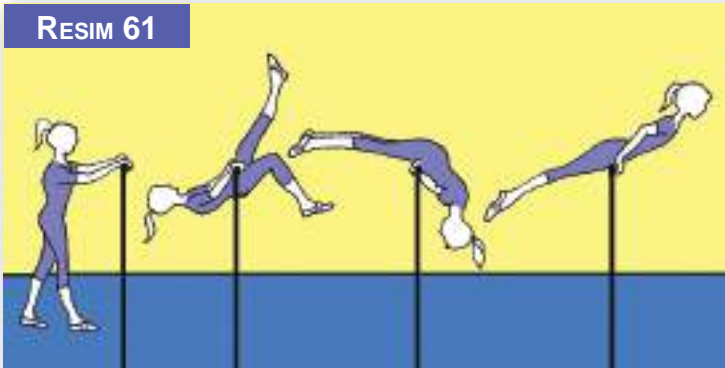
Asimetrik bar iki odun parçasından daha alçak olanın yerden 165 cm, daha yüksek olanın yerden 245 cm yüksekliğindedirler, onların arasındaki fark 180 cm'dir.



■ Asimetrik bar

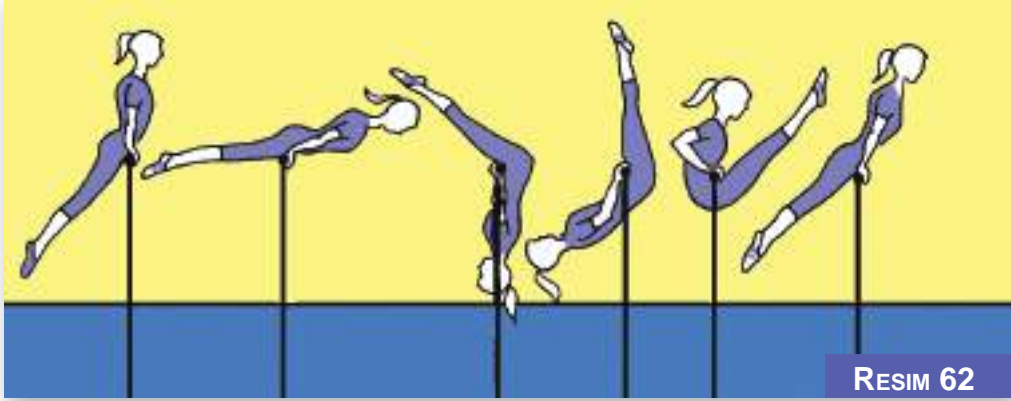
## Asimetrik barın alçak odununda varma hareketi

Asimetriğin alçak barında varma hareketi durma pozisyonundan yapılır, eller barda üst tutuşla tutulur. Bir ayakla ivmelenilir, diğer ayak ile sıçrama yapılır ve böylece vücut kalçada eğilme durumuna getirilmektedir, bu durum yukarıya doğru kalkma ve devamında arkaya dönmeyi sağlar. Aynı zamanda başla arkaya doğru hareket yapılır ve vücut ileri dayama pozisyonuna gelmektedir (resim 61).



## Alçak barda ileriye doğru yuvarlanma

Bu elemanın başlama pozisyonu ön dayatmadır, kollar düzeltilmiş pozisyonunda dururlar. Vücutla ileriye doğru ivme yapılmakta, bu ivmede barda kalça etrafında rotasyonunu-dönmesini sağlanmaktadır, ardından vücudun düzeltilmesi gelmektedir ve tam öne dayatma pozisyonuna gelinir (resim 62).



## Aktiviteler

Omuz ve kol kaslarının kuvvetini geliştirecek egzersizlerin yapılması

## Sorular

1. Asimetrik barın ölçütleri nedir?
2. Asimetrik barda yapılan bazı elemanları sayın?



## RİTM

### İçerikler:

- Kompozisyonların çalışılması;
- Ritmik yürüme ve koşma;
- Ritmik atlamalar (çocuk, kedi ve uzun yüksek atlamalar);
- Ritmik yürüme ve atlamalar kombinasyonları, araçlı ve araçsız koşmalar müziksiz ve müzikli;
- Ritmik egzersizler ve araçlar.

Ritmik-spor jimnastiği bayanların yarıştığı spor dalıdır. Kendi içeriğinde klasik baletten, dans ve oyunlardan elemanlar bulundurmaktadır, bunlar büyük zariflikle uygulanmaktadır. Ritmik jimnastik atlamalar, sıçramalar, dönmeler ve ritmik hareketler müziğin eşliğinde uygulanan bir spor dalıdır. Ritmik jimnastik vücudun güzel tutulmasına yardımcı olmaktadır, alanda vücut orantılı ve estetik olarak hareket etmektedir.

Ritmik jimnastik yarışmaları bireysel ve grup disiplinlerinde tutulmaktadır. Egzersizler araçsız ve hafif araçlarla gerçekleştirilmektedirler, bunlardan ip, labut, kurdela ve çemberler yer almaktadırlar. Koreografi ritmik jimnastiğin bir parçasını oluşturmakta ve egzersizin sanatsal yanını yansıtmak için kullanılmaktadırlar.



## Ritmik yürüme ve koşmalar

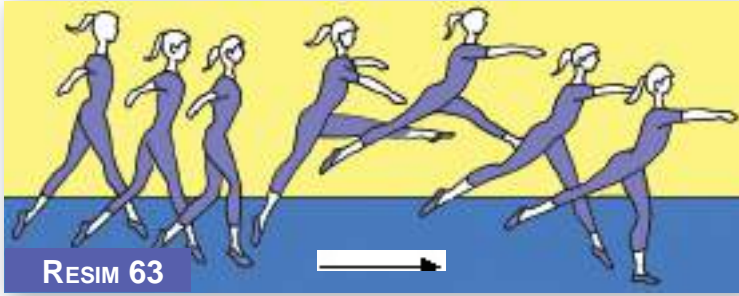
Ritmik yürüme ve koşmalar stilize edilmiş doğal hareket formlarıdır. Ritmik yürüme ve koşmanın teknikleri barda uygulanan elemanlar ile aynıdır (resim 49, 50). Bu elemanlar büyük zarifet, ritm ve vücudun doğru tutulmasıyla uygulanmaktadır ve aynı zamanda uygulamalarında müzik eşlik eder.

## Ritmik atlamalar ve sıçramalar

Ritmik atlamalar, ayakla kuvvetli sıçramalardan oluşmaktadır. Bu nedenle maksimal büyük amplitüdü hareketler oluşmaktadır.

## Uzun yüksek atlamalar

Uzun yüksek atlamaların sıçrama ayağının önde gittiği kuvvetli itilmesiyle, diğer ayak ise arkada kalmak özellikleri ile tanınmaktadır (resim 63, 64).



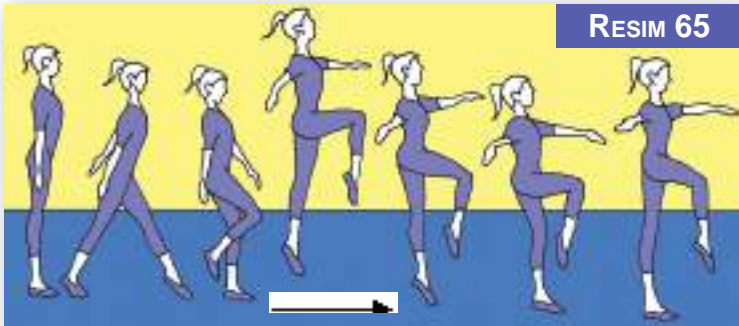
■ Uzun yüksek atlamalar



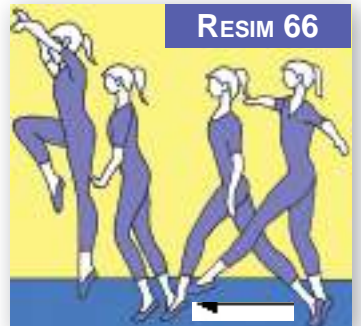
■ Uzun yüksek atlama

## Çocuk atlamaları

Diz de bükülü olarak kalça yüksekliğine kaldırılır. Kollar belde ya da açık olarak tutulmaktadır. Atlamalar yerinde ya da hareket edilerek yapılabilinmektedir (resim 65).

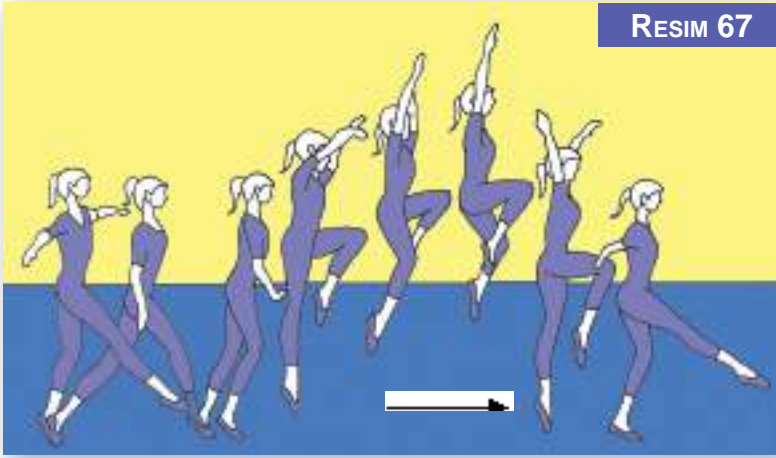


■ Çocuk atlamaları



■ Sıçramalar



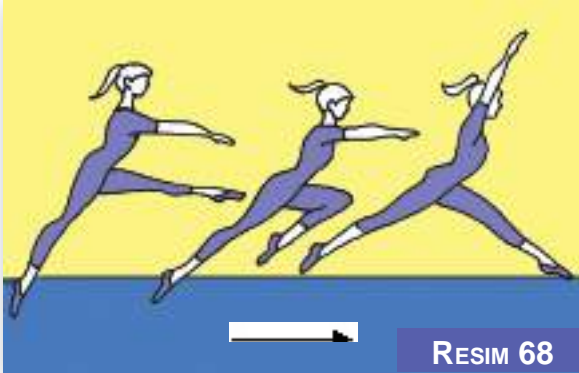


RESİM 67

## Kedi atlayışı

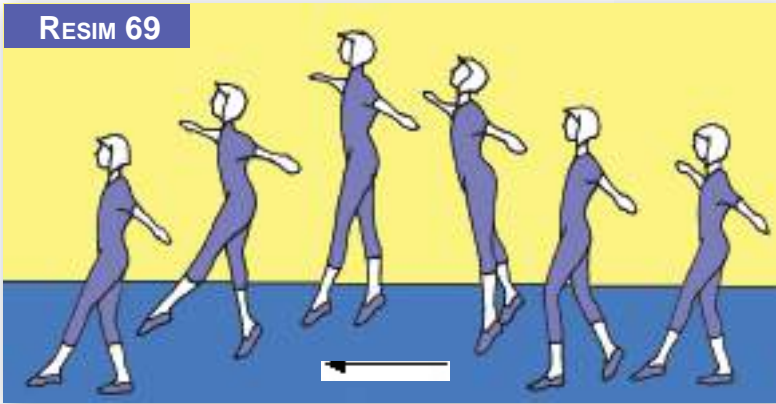
Bu atlayış bir ayağı toplu, diğeri de uzatılmış olduğu zaman yapılmaktadır. En yüksek noktada bulunduğu zaman ayakların değişimi söz konusu olmaktadır (resim 67).

■ Kedi atlayışı



RESİM 68

■ Geyik atlayışları



RESİM 69

■ Galop atlayışı

## Ritmik yürüme ve atlamalardan oluşan kombinasyonlar ve araçlı ile araçsız, müzikli müziksiz koşmalar

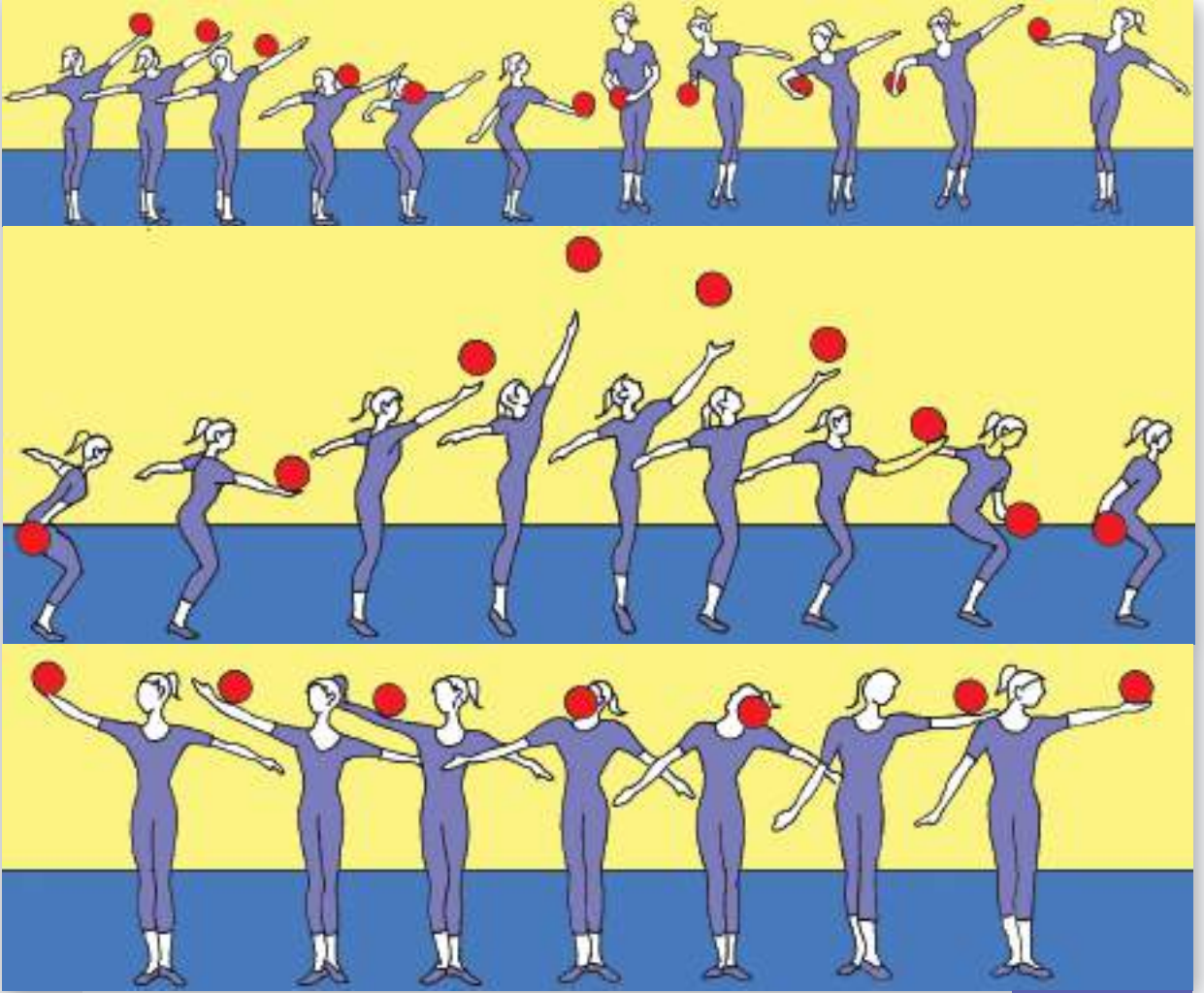
Ritmik jimnastik elemanlar alışıldıktan sonra kompozisyon kurulabilmektedir. Bu kompozisyon alışılan elemanların birbirlerine bağlanmasından oluşur. Egzersizleri müzik takip edebilir. Elemanların ritmik jimnastik kompozisyonunda bağlanmaları, elemanların tekrarlanmasını sağlayarak onların daha mükemmelendirilerek uygulanmasına yardımcı olmaktadır. Ritmik jimnastikte egzersizler atlama, sıçrama, dönmeler ve dengelerden oluşmaktadır. Bu egzersizlerde barda yapılan bazı elemanların da katılması mümkündür.

Bu ritmik spor jimnastiği, elemanlarının araçlı araçsız uygulanması söz konusudur.

## Araçlı ritmik egzersizleri

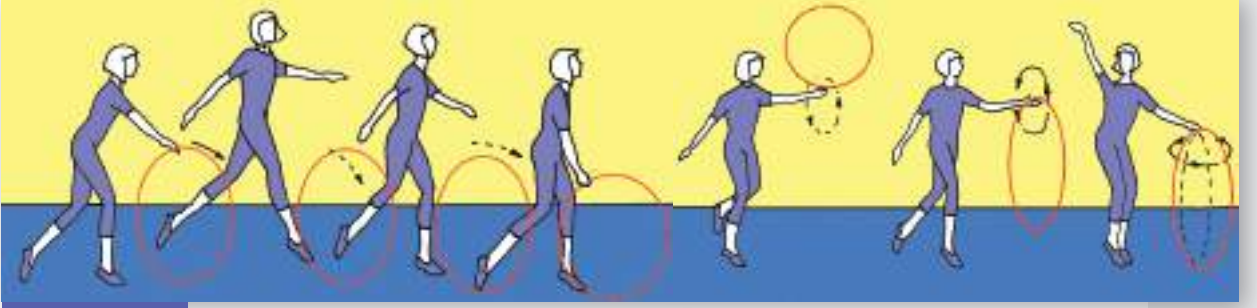
Ritmik egzersizlerin top, labut, kurdela ve ip gibi araçlarla da uygulanabilirler. Araçlarla uygulanan ritmik hareketlerin müzik eşliğinde uygulanmaktadır. Bu egzersizlerde ritmik jimnastikte araçsız kullanılan tüm elemanlar kullanılmaktadır.

### ■ Topla egzersiz kombinasyonları



RESİM 70

■ Çemberle egzersiz kombinasyonları



RESİM 71

## Aktiviteler

Güzel müzik seçip ritmik jimnastikten elemanları tekrarlayın.

## Sorular

Ritmik-sport jimnastiği hangi disiplinlerde yarışmaktadır?



# DANSLAR

## Halk oyunları:

- Öğrenci ve öğretmenlerin seçmiş olacağı üç halk oyunlarının alışıp uygulanması;
- Alanda hareket edilmenin ve ellerin nasıl tutulması;
- Danslarda vücudun duruşu;
- Danslarda adımlar

## Modern danslar

## HALK OYUNLARI

Makedonya Cumhuriyeti, folklor zenginliğiyle tanınmaktadır. Toplumun ruh kültürünün halk oyunlarının ve danslarının öğrenilmesi bölünmez bütünlüğünü teşkil etmektedir. Halk oyunları ve dansları sanatsal değeri olan müzik eşliğinde uygulanarak hareketlerin tekrarlanmasını sağlamaktadır. Halk oyun ve dansların elemanlarını öğrenirken psikomotor gelişimini sağlamakta, aynı zamanda dansa karşı sevgi ve isteği geliştirmektedir.

Halk oyunları horalar en sık çember yapılarak sağ yönüne doğru oynanmaktadır, fakat bazı horalar sola doğru da oynanmaktadır. Erkek horaların özellikleri kadın horalardan daha dinamik olmalarıdır, çünkü daha fazla çömelme ve eğilme hareketlerini içermektedir. Kadın horaları daha durgun ve zariftirler, onlar parmak üzerinde ve yarı tabanda oynamakla özelliklerini taşımaktadır.

Makedonya'da birçok oyun bölgesi bulunmaktadır: batı, güneybatı, güney, doğu ve kuzey bölgesi.



Halk oyunların fonksiyonu ve amaçlarına bakılarak şöyle ayrılırlar:

- Ayin - kesin belirli zamanda uygulanırlar (maske altında oyunlar, paskalya oyunları)
- Bayram ya da toplanma oyunlar

Halk oyunları oyun formlarına göre şöyle ayrılırlar: yarı çemberde oynanan oyunlar, çember formunda oynanan oyunlar, yılan formunda oynanan oyunlar ve çiftlerle oynanan oyunlar.

Daha tanıtık Makedon halk oyunları arasında: “Lesnoto”, “Teşkoto”, “Nevestinsko”, “Tresenitsa”, “Egeysko” vb.

Öğrencilerin ve öğretmenin seçecekleri üç halk oyunu öğretim plan ve progamlarına bağılı olarak öğrenilmesi öngörölmüştür.

Alanda hareket ve ellerle tutulma biçimleri:

- ellerle tutulma
- omuzda tutulma
- belde tutulmalar



■ Ayin oyunları

## Aktiviteler

Öğretmenler, ebeveynlerle konuşarak Türk-Makedon halk oyunlarında hangi enstrümanların kullanıldığını öğrenin?

## Sorular

- 1.Halk oyunları kaç oyun bölgesine ayrılmıştır?
- 2.Hangi yöne doğru halk oyunları başlamaktadır?

## Daha fazla öğrenmek ister misiniz?

Makedonya'nın her bölgesinin kendisine özgü erkek ve kadın halk oyunları ve giysileri vardır. Oyunlarda kullanılan sanatsal değeri olan müziklerdir ve halk enstrümanları ile uygulanmaktadırlar, bunlardan kaval, gayda, davul ve zurla vb.

## ÇAĞDAŞ DANSLAR

Güncel oyunların gelişimi sosyal ve toplumsal koşullarından etkilenmektedir. Çağdaş danslar her halkın kültürünü teşkil etmektedir. Bunlar ilkönce Avrupa'da meydana gelmiş, sonra da dünyanın diğer bölgelerine yayılmışlardır.

Çağdaş dansların vücudun ritim ile müzikle hareket etmesinden ibaretir. Bu hareketlerle insanlar doğuştan gelen ritim ve duygusal tatmin ihtiyaçlarını doyumak için uygulamaktadırlar.

Çağdaş danslarda birçok ayrılma vardır:

- Bale
- Klasik danslar
- Latin-Amerika dansları
- Folklor
- Standart



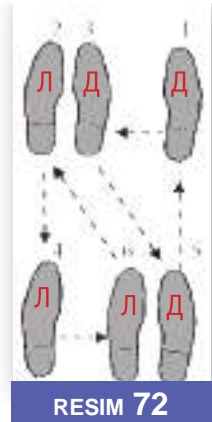
## ESAS DANS ADIMLARI VE KLASİK DANSLAR

Klasik danslar adımlarını öğrenmek için ilkönce ayrı, sonra da çiftlerle uygulanmaktadırlar.

### İngiliz valsı

İngiliz valsındaki adımlar zarif ve şu sırada uygulanmaktadırlar (resim 72):

1. sağ ayakla bir adım ileri,
2. ileriye sol ayakla diyagonal adım,
3. sağ ayakla sol ayak yanına adım,
4. sol ayakla bir adım geri,
5. sağ ayakla bir adım geriye diyagonal,
6. sol ayak sağ ayak yanına







# SPOR OYUNLARI - VOLEYBOL

## İÇERİKLER:

### İtmeler

- Baş üzerinden topu parmaklarla itme;
- Partnerle top itmeler;
- Farklı pozisyon ve yüksekliklerden top almaları;
- Farklı yönlerde top itmeleri;
- Çekiç tekniği ile top itmeleri

### Servis atma

- okul tekniği ile servis atma.

### Ağ üzerinden oyunlar

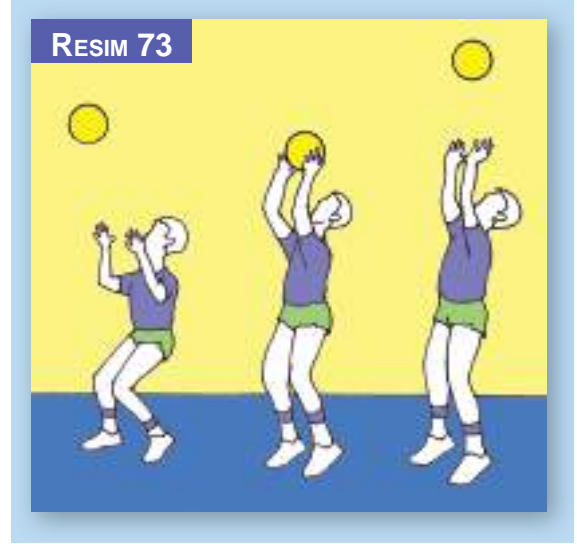
- Çiftler ve üçer
- Voleybolda alışılmış elemanların iştafet oyunlarında uygulanması



Voleybol iki takım arasında oynanan spor oyunudur, takımlar altışar oyuncudan kuruludur, oyunun içinde çok sıçramalar vardır ve vücut pozisyonunun değişimleri mevcuttur. Her takım, topu ağın diğer tarafına atmayı dener. Takımlar topu diğer tarafa atıp topun onların sahasında düşme çabalarını göstermektedirler ve topu döndürmeyecek şekilde bunu yaparlar. Top, ağın diğer tarafına atıldığı zaman diğer takımın topla sadece üç sefer oynama hakkı ya da vurma hakkı vardır. Oyun servis atmayla başlar, bu, esas çizgiden yapılır. Bir voleybol maçında kazanan takım üç setten en fazla set kazanan takım olarak belirlenir. Takım, bir seti 25 puan yapınca kazanmaktadır.

## TOPUN BAŞ ÜZERİNDEN İTİLMESİ

Topun başın üzerinden atmalarda öğrenci vücudunu topun altında koymalıdır. Topu ittiği anda parmakların geçmiş biçiminde açık olması gerekmektedir. Topun itilmesinde tüm vücut kullanılır. Tabanlardan başlayarak vücut tüm eklemlerde düzlenerek en son ağı üstünden top parmaklarla itilmektedir. Bu voleybol tekniğinde en esas elemandır. Topun parmaklarla itilmesi en çok hücum organizasyonlarında kullanılmaktadır (resim 73).



## TOPUN PARTNERLE İTİLMESİ

Bu egzersiz çiftlerle uygulanır. Öğrencilere birbirlerine karşı olarak konulmuşlardır. Topu itme tekniği önceki itmelerde gibi aynısı ve buradaki fark oyuncu topu kendi arkadaşına doğru itmektedir. Top iki elle dengeli olarak itilmelidir (resim 74).



## FARKLI YÖN VE YÜKSEKLİKLERDEN TOPUN KARŞILANMASI

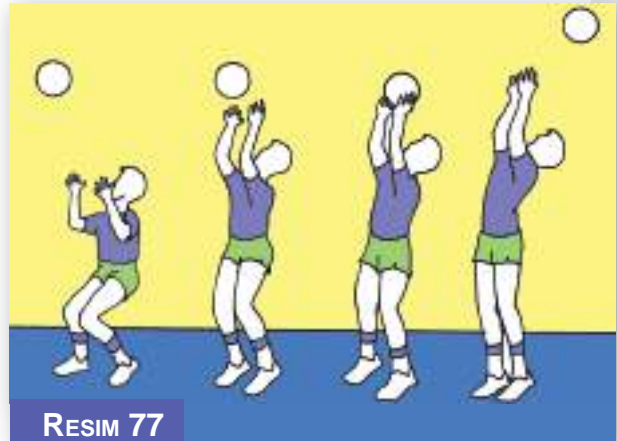
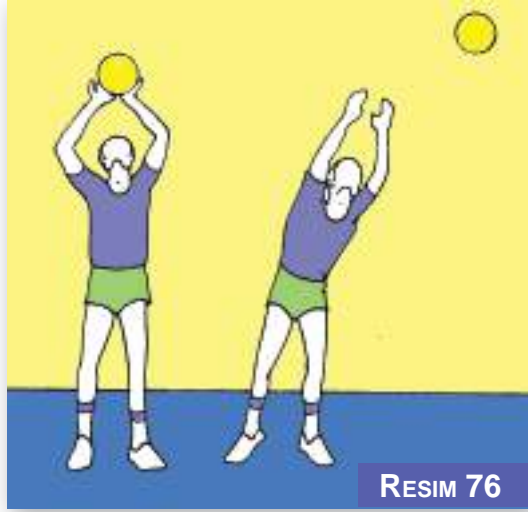
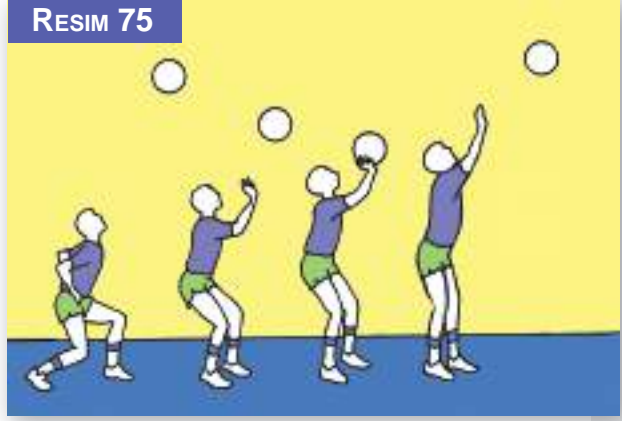
Voleybol topunun karşılanması, karşıdan gelen topun hangi yükseklikte ve yönde olmasından farkeder. Topun karşılanması esas voleybol duruşuyla başlamaktadır, burada vücut topun üstünde konulur. Omuzlar ve ayaklar topun karşılama yönüne doğru konulur. Dirsekler bükülü ve omuz yüksekliğinde durmaktadırlar. Top geniş açılan parmaklarla karşılanır. Topun alındığı anda vücut aşağıya doğru iner ve topun amortizasyonu yapılır. Bunun ardından topun itmesi gelir ki bu vücudun tüm eklemlerde diz, kalça, omuz, dirsek ve el bileğinin düzelmesiyle olmaktadır.

## FARKLI YÖNLERDE TOPUN İTİLMESİ

Topun itilmesi farklı yönlerde yapılabilir, ileri, yana ve baş üzerinden olabilir. Tüm bu itmelerde en önemli olay vücudun esas voleybol pozisyonu almasıdır. Yani vücudun topun altına konulmasıdır. İleri itme esnasında vücut ve ayaklar itme yönüne doğru durmaları gerekmektedir. Kollar ileri kaldırılmış yüz seviyesinde, dirsekler bükülü ve parmaklar geniş açılı olarak durmaktadırlar. Topun itilmesi bacaklardaki eklemlerin düzeltilmesiyle ve dirseklerin düzelmesiyle gerçekleşmektedir. (resim 75)

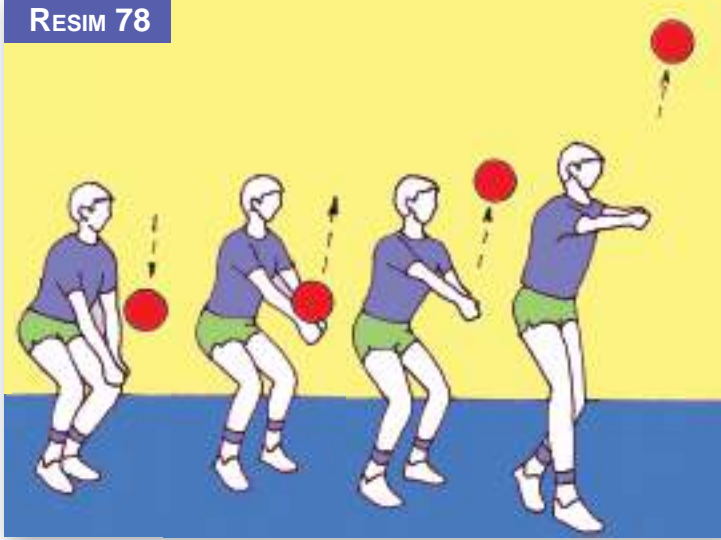
Topun yana itilmesi omuzdan sağa ya da sola itmelerle gerçekleşir. Bu itmelerde öğrencinin diyagonal pozisyonlarından birisini alıp öylece durmalıdır. Bu topu hangi yöne itileceğine bağlıdır. Topun itileceği anda diğer omuz itilecek yöne doğru yüksek pozisyon almaktadır. Bu hareket, topun dengeli olarak vurulmasını sağlamaktadır (resim 76).

Topun baş üzerindeki itmelerde öğrenci ileriye doğru top itmelerde aynı pozisyonunu alması gerekmektedir. Topun itilmesi arkaya doğru başın üzerinden yapılmaktadır. Aynı zamanda top arkaya doğru itilir (resim 77).



## ÇEKİÇ TEKNİĞİ İLE TOPUN İTİLMESİ

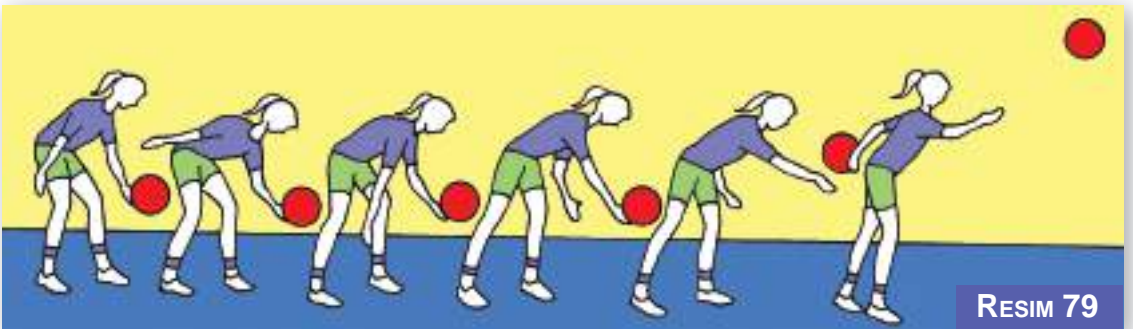
Topun çekiç tekniği ile itilmesi en çok topun servis karşılamalarında kullanılmaktadır. Bu tekniğin öğrencinin kalça yüksekliğinde gelen topların karşılamasında kullanılır. Kollar dirsek eklemlerinde düz tutulur. Alt kol kısmı ise yukarıya doğru durur. Bu teknikle itmeler farklı yönlerde doğru yapılabilir, ileri, yan baş üstü ve geriye doğru gibi (resim 78).



## SERVİS OKUL TEKNİĞİ

Voleybolda yarışmalar bu elemanla başlamaktadırlar. Servis atma, her aksiyonun ve her setin başlangıcında kullanılmaktadır. Servis atmanın asıl amacı topun ağın diğer tarafına atılması, puan kazanılması ya da diğer takımın hücum organizasyonunun ağırlaştırılmasıdır. Topun okul tekniği ile servisin yapılması top bir elde tutulmaktadır. Servis atmada öğrenci diyagonal olarak durur ve vücut biraz öne eğiktir. Topa vurulacak olan el topa vurmadan önce arkaya doğru gider ve ondan sonra avuç kısmıyla topa vurulur. Topa vuran el ileriye doğru ve yukarıya gitmeye başlar (resim 79).

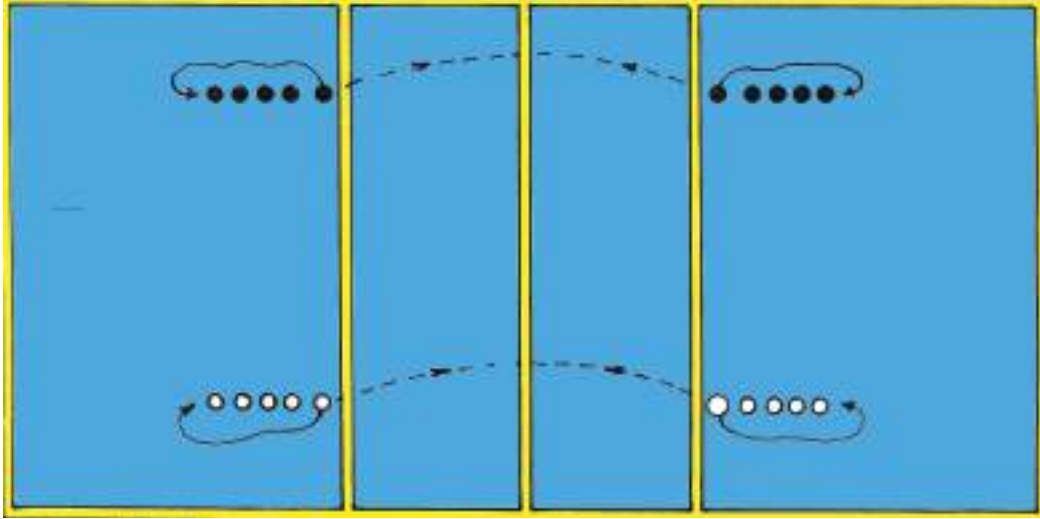
Önceden alışılmış elemanların voleybol ağının üzerinden yapılmaktadır, böylece elemanların tekrarlanması ve mükemmelleştirilmesi sağlanır.



RESİM 79

## İŞTAFET OYUNLARI

Öğrenciler iki grupta ayrılmışlardır. Her grup iki sütuna ayrılmıştır, bunlar ağın farklı taraflarında dururlar. İlk öğrenci topu ağın üzerinden atar ve sütunun sonuna gelir. Bu oyunun amacı topu iten ve karşılayan öğrencilerin topu yere düşmeden çabuk yer değiştirmeleridir (resim 80).



RESİM 80

### Aktiviteler

Voleybol ağın üzerinden voleyboldan elemanların kullanımı.

### Sorular

1. Bir voleybol setinin kazanılması için kaç puan gerekmektedir?
2. Her takımında kaçar oyuncu voleybol maçında oynarlar?

### Daha fazla öğrenmek ister misin?

Voleybol sahasının uzunluğu 18 metre, genişliği 9 metredir. Sahanın iki yarısının ortasında ağ konulmuştur. Erkekler için ağın yüksekliği 2,43 metredir, kadınlar için 2,24 metredir.



# SPOR OYUNLARI - FUTBOL

## İÇERİKLER:

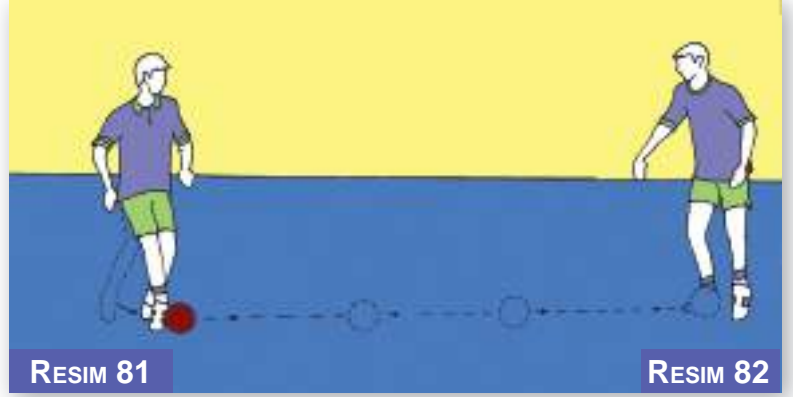
- Teknik
  - Topun alıp verilmesi ayakla, başla ve göğüsle;
  - Top sürmeleri;
  - Top sektirmeleri;
  - Kaleye ayak ve başla vuruşlar;
  - Kaleci tekniği

Futbol en popüler sporlardan biri olmaktadır. Futbol oyununda hedef rakip takımın kalesini bulmaktır. Bu oyunda topun vücudun her kısmıyla topun tutulmasına izin verilir, sadece elle topun tutulması yasaktır. Sadece kaleci topu elle tutabilmektedir. Futbol topun ayakla, iyi kontrol edilmesi, paslaşmalar, kaleye şutlar, hücum ve savunmada oyunlardan oluşmaktadır. Bütün bu elemanların fonksiyonel yeteneklerin gelişiminde yardımcı olmaktadır, kuvvet, sürat, dayanıklılık ve koordinasyon gibi.



## TOPUN AYAK İLE PAS VERİLMESİ

Futbol oyununda topun vücudun her kısmıyla pas atılabilir ya da verilebilir sadece elle topun verilmesi yasaktır. Top en sık ayakla verilmektedir. Topun ayakla verilmesi iç, orta ve dış kısmıyla verilebilir. Topun, ayağın hangi kısmıyla verilmesinin diğer oyuncunun hangi uzaklıkta bulunduğu ve oyunun koşullarından farkeder (resim 81).

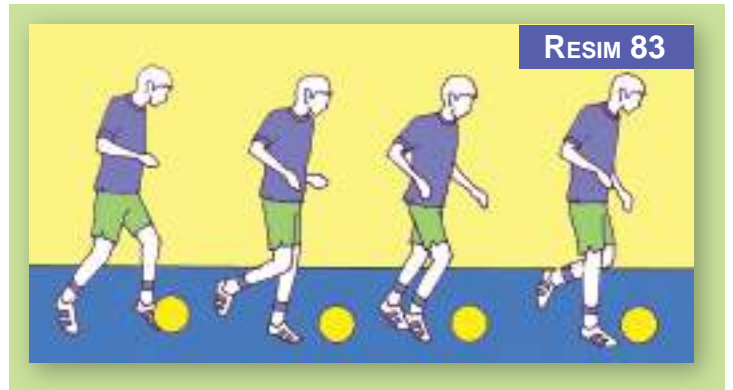


## TOP ALMALARI

Topun alınması topun farklı yönlerden geldiği zaman kontrole alma anlamına gelmektedir. Top yüksek, orta ya da yerde yuvarlanarak gelmesinden topun nasıl alınacağını belirler. Top baş, göğüs ve ayakla alınabilir. Topun göğüsle alınması yüksek gelen toplara uygulanır. Bu durumlarda öğrenci topu halen havadayken yakalar. Öğrenci topa ilk temasta vücudunu biraz geriye alır, bu topun amortize edilmesi içindir. Bundan sonra top zemine düşer ve öğrenci ayakla alıp topu kontrol altına koymaktadır. Alçak toplar ya da zeminde yuvarlanan toplar ayakla alınırlar. Topun ayakla alınması iç, orta ve dış kısmıyla yapılır (resim 82).

## TOP SÜRMELERİ

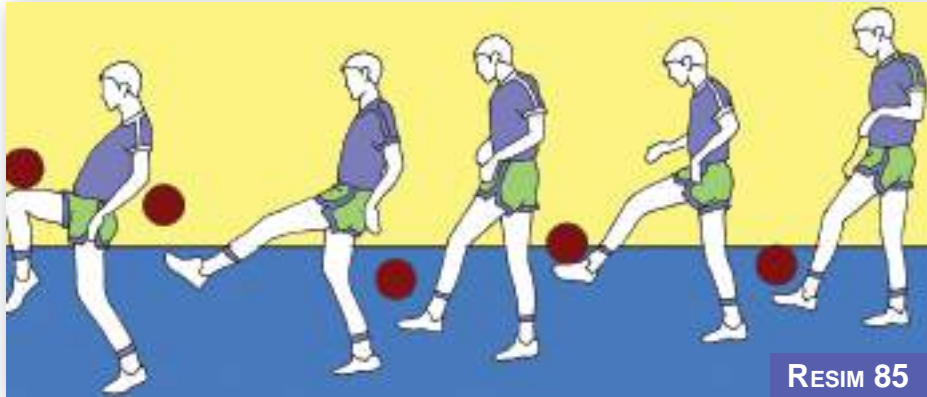
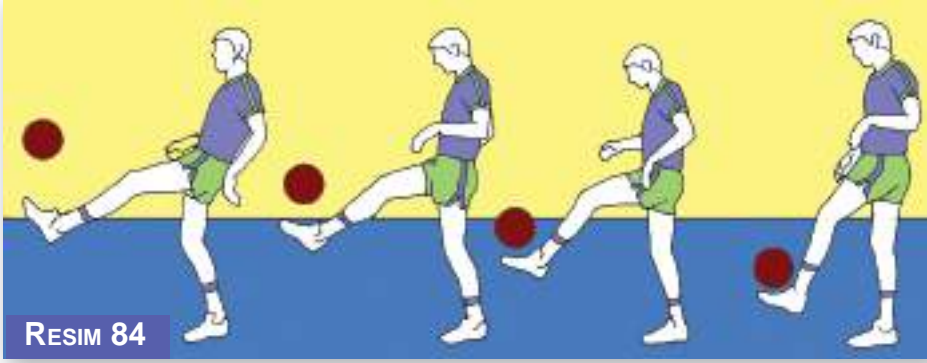
Futbolda top sürmeleri en önemli tekniklerden bir tanesidir. Bu elemanın üzerinde diğer elemanların yapılması olağan haline gelmektedir. Bunlardan kaleye şutlar, çalımlar ve top almalarından oluşmaktadır (resim 83). Top ayağın iç, orta ve dış kısmıyla sürmesi mümkündür. Ayağın iç ve dış kısmıyla top sürmelerinin topun yönünü değiştirmek gerektiği zaman kullanılmaktadır. Bu yöntemle top çember şeklinde de sürülebilir.





## TOP SEKTİRME

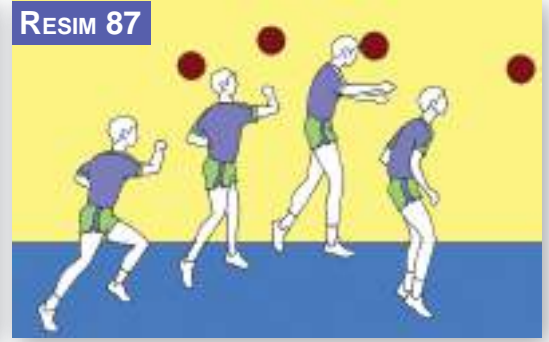
Futbolda top sektirme ayakla, bacak üstü ile başla yapılabilen bir elemandır. İzole eleman olarak futbol oyununda ender kullanılan elemandır, fakat futbolda top sektirmenin kullanılması topu kontrol ve top hissi geliştirici özellikleri vardır (resim 84, 85).



## KALEYE BAŞ VE AYAKLA VURUŞLAR

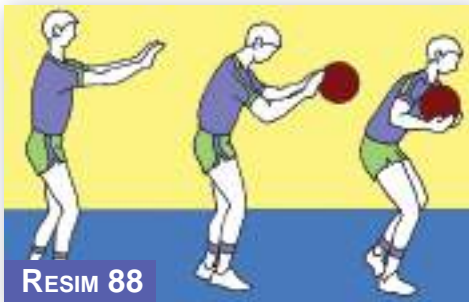
Kaleye vuruşların birkaç tekniği bulunmaktadır. Top ayağın iç, orta ve dış kısmıyla vurulabilmesi mümkündür. En kuvvetli vuruşlar ayağın orta kısmıyla yapılan vuruşlardır. Topa vuruşlarda topun yönü ve kuvvetinin belirlenmesi için vücudun topa nasıl geldiği çok önemlidir. Topun yükseğe doğru gitmesini istersek, topun arkaya doğru yaslanması gerekmektedir. Eğer topun daha hızlı gitmesini ve yerden gitmesini istersek vücudumuzu topun üstünde konulması gerekmektedir (resim 86).

Futbol oyununda topa başla vuruşların en sık topun yüksek geldiği zamanlarda yapılmaktadır. Futbol oyununda yüksek toplar aslında omuz yüksekliğinden yukarı gelen toplara denir (resim 87).



## KALECİ TEKNİĞİ

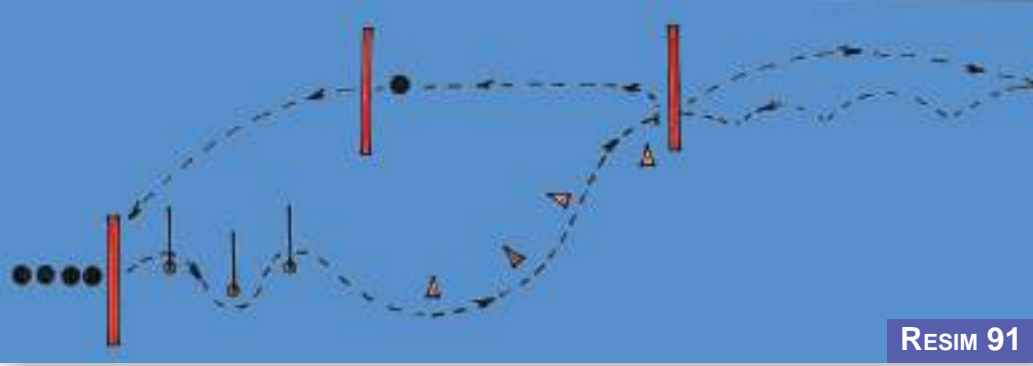
Kaleciler futbol maçın süresince kalelerini korumak görevleriyle üstlenmektedirler. Kaleci orta ve yüksek gelen topları elle bekler (resim 88). Kollar topa düzeltilmiş olarak gider, avuçlar topa göre dikey konumdadırlar. Avuçlarıyla topu tuttuğu anda göğsüne doğru yaklaştırmaktadır. Top kaleciye zeminden gelirken en sağlıklı topu karşılamak için kalecinin bir ayağının yerde kalmasıyla gerçekleşmektedir. Diğer ayak çömelmiş ayağın yanına konulur, bununla topun bacak arasına geçmesini önler (resim 89). Yüksek topların beklenilmesi için kalecinin topun yönünü öngörmesi gerekmektedir (resim 90). Bundan sonra edebildiğince yükseğe sıçramaktadır. Sıçranılan ayak düzlenmiş pozisyonunda durmaktadır, ivmelenen ayak ise dizle yukarıya doğru kalkmaktadır, bununla kaleci kendini diğer oyuncularından korumaktadır, bundan sonra zemine topun göğsünde sıkı tutarak varmaktadır.



RESİM 90



## İŞTAFET OYUNU



RESİM 91

Öğrenciler iki sütünde sıralanmışlardır (resim 91)

1. Topu dikey şekilde sıralanmış çubuklar arasında sürmektedirler.
2. Topu yarı çember yönünde sürmeye başlamaktadırlar.
3. Belirlenmiş bölgeden topu duvara çaptırıp alırlar.
4. Topu düz sürmeye devam ederler ve karşısındaki sütunda duran öğrenciye topu verirler.

## FUTBOL OYUNUN KURALLARI

Futbolun en esas kurallarından birisi kaleci hariç hiçbir oyuncunun topun elle tutamamasıdır. Her oyunda iç oyuncu değişikliği yapılabilmektedir. Her oyuncu değişimi için hakemden izin istenmelidir. Eğer oyun esnasında kesintiler veya duraklamalar olursa, hakem bu duraklamaları ikinci yarıda devam etmektedir.

### Aktiviteler

Öğretmenin yardımıyla sınıfta futbol maçı organize edin.

### Sorular

Vücudun hangi kısımlarıyla futbolda top sektirilmektedir?

### Daha fazla öğrenmek ister misiniz?

Futbol sahası dikdörtgen şeklindedir, uzunluğu 120 ile 90 metre arasında ve genişliği ise 45 ile 90 metre arasındadır. Takım 11 oyuncudan oluşur. Oyun 90 dakika sürmektedir ve iki defa 45 dakikalık iki yarıdan oluşmaktadır. Arada 15 dakikalık dinlenme arası vardır.



# HENDBOL

## İÇERİKLER:

- Hendbolda top tutmaları ve vermeleri ya da paslaşmaları
- Top sürmeleri
- Kaleye vuruşlar
- Alan savunması

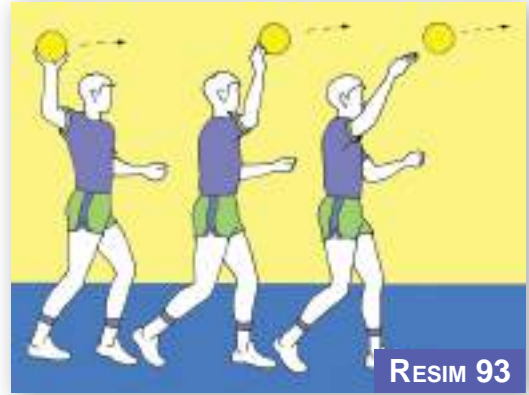
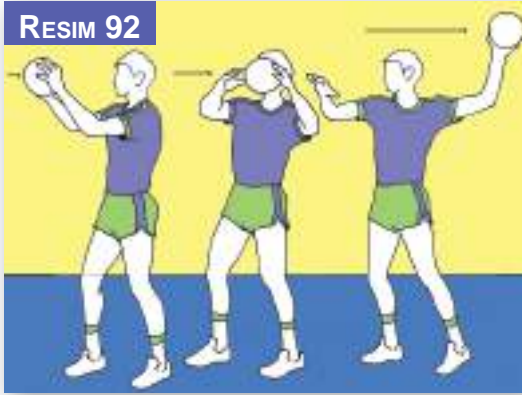
## HENDBOL

Hendbol atraktif takım sporları arasına düşmektedir. Hendbol sahasında oynanıp iki rakip takım arasında oynanmaktadır ve ana hedef golün atılması gerekmektedir, ya da rakip takımdan kalenin korunmasıdır. Her takımda yedişer oyuncu yarışmaktadır, bunların farklı oyun görevleri vardır: kaleci, sağ ve sol kanat, sağ ve sol bek, pivot ve orta oyuncu. Hendbolda esas elemanlar top atıp almaldan ya da paslaşmalardan oluşmaktadır, kaleye vuruşlar, hendbol sürmeleri, hücum, müdafaa ve takım oyun sistemi çok farklı konulmuş olabilir (alan savunması 6:0, 5:1, 4:2 vb.). Hendbol elemanlarının öğrenilmesiyle öğrencilerin fonksiyonel ve motor yeteneklerinin gelişimi sağlanabilmektedir.



## HENDBOLDA TOP TUTMALARI VE VERİLMESİ YA DA PASLARI

Topun tutulması ve verilmesi hendbolda esas elemanları oluşturmaktadır. Öğrenci, kollarını topun geldiği yöne uzatır. Ellerin topla kantağa geldiği anda onlar geriye doğru çekilirler böylece topun amortize edilmesi sağlanmaktadır (resim 92). Esas paslaşmalarda topun atıldığı kol arkaya ve yukarıya doğru gider. Dirsek omuzun üzerinde pozisyonundadır. Bundan sonra el arkaya doğru ve sonra ileriye doğru giderek topun atılacağı yöne doğru götürülür (resim 93).



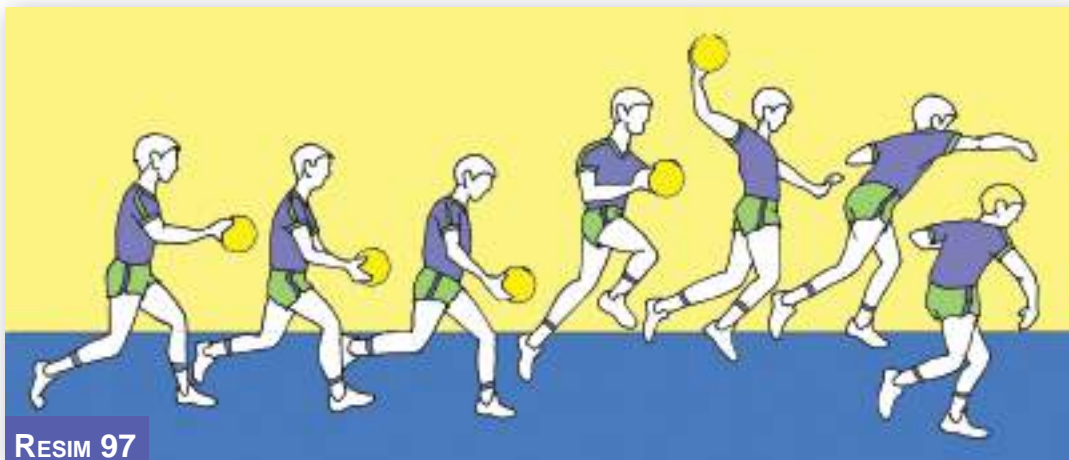
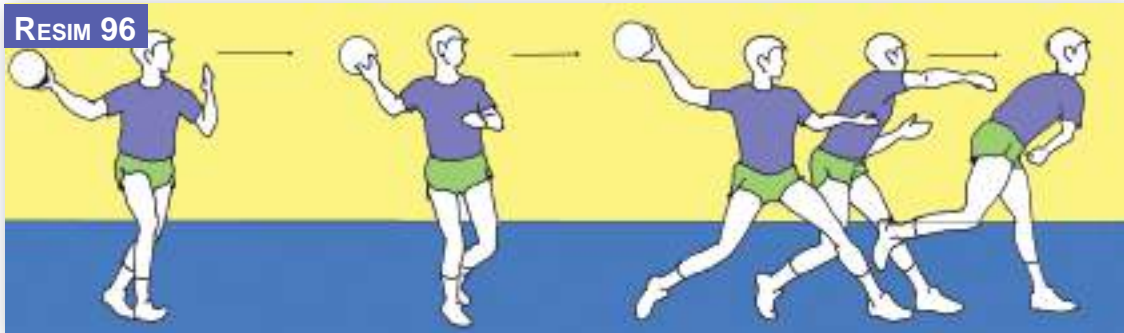
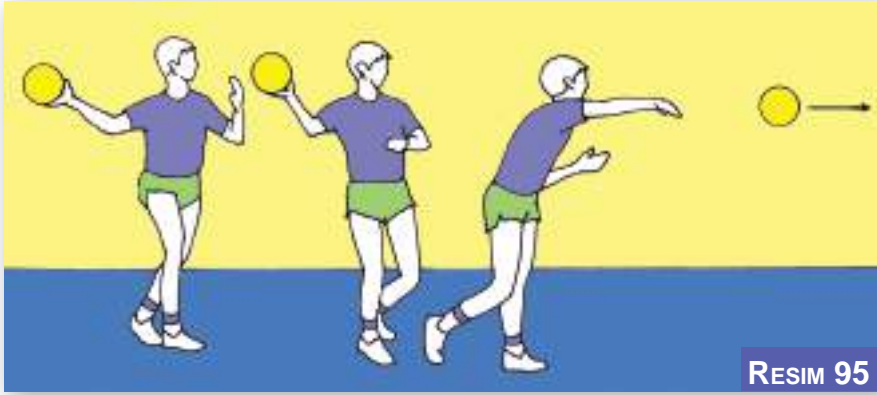
## TOP SÜRMELERİ

Hendbol oyununda top vücudun önünde sürülür, böylece topun üzerinde kontrol sağlanır. Top düzlenmiş vücudun önünde durmaktadır, avuçla top aşağıya zemine doğru itilmektedir. Top zeminden sıçratılarak yine avucun içiyle karşılanır. Topun sürülmesi yerinden ve hareket ederken yapılabilmektedir (resim 94).



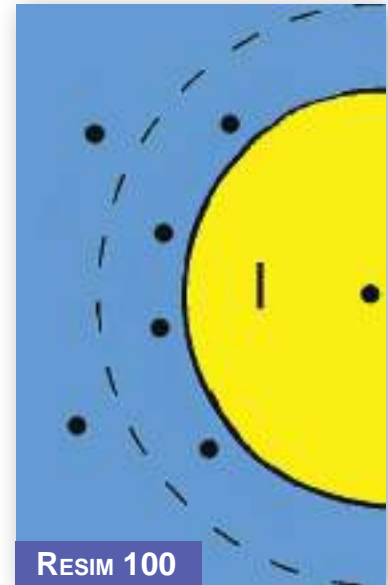
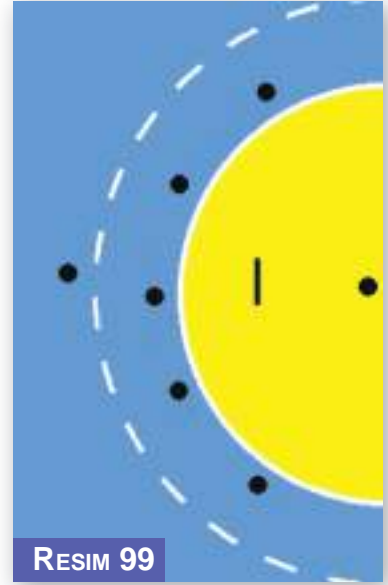
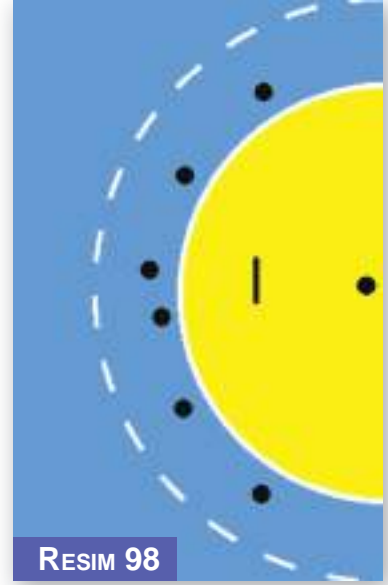
## KALEYE VURUŞLAR

Kaleye vuruşlar hücumun sonunda yapılır. Håndbolda birçok çeşit kaleye vuruşlar görülür: yerinden kaleye vuruş (resim 95), hızlanmadan durarak (resim 96), atlama (resim 97), kanat ve pivot pozisyonlarında kaleye vuruşlar. Kaleye vuruşlarda topu atan kol geriye ve yukarıya doğru gider. Kol dirsek ekleminde biraz bükülü olarak durmaktadır. Bu pozisyondan top ileriye ve aşağıya doğru gider. Bu hareket maksimal hızla yapılmaktadır. Topun atıldığı anda vücut ön eğik pozisyonunda gelir.



## ALAN SAVUNMASI

Alan savunması bir nevi savunma biçimidir. Alan savunmasında her öğrenci belirli alanı savunur. Öğrenciler altı metre çizgisi önünde sıralanmışlardır. Bu alan savunması biçiminde öğrenciler pasif olarak durmazlar. Onlar yana hareket ederek topun gittiği yönü takip ederler. Alan savunmasında öğrenciler şu formasyonlarında bulunurlar: 6:0, (resim 98) 5:1, (resim 99) 4:2, (resim 100) 3:3 ve 3:2:1.





## Aktiviteler

Hendboldan alışılmış elemanlardan ma organize edin.

## Sorular

- 1.Hendbolda oyuncuların hangi pozisyonlarda oynadığını say?
- 2.Hendbolda alan savunmaları hangileridir?

## Daha fazla öğrenmek ister misin?

Hendbol sahasının ebadatları: uzunluğu 40 metre ve genişliği 20 metredir. İki yarı 30 dakika oynanılmaktadır. Hendbol kalesi 2 metre yükseklik ve 3 metre genişliğindedir ve onların önünde oyuncu ve kaleyi koruyan kaleci bulunmaktadır.





# SPOR OYUNLARI - BASKETBOL

## İÇERİKLER:

- Top sektirmeler
- Çalımlar ya da dribling
- Topla Oyuncunun durdurulması
- Hücumda topla ve topsuz hareket etme
- Savunmada hareketler

### BASKETBOL

Basketbol çok dinamik oyun şeklini temsil eder. O bir takım oyunudur. Takımlar beşer oyuncudan oluşmaktadır. Basketbolda en önemli hedeflerden bir tanesi rakip takımdan olabildiğince daha fazla puan atıp, topu daha fazla rakip sepetine atmaktır. Basketbol açık alanlarda da oynanabilmektedir, fakat resmi yarışmalar kapalı spor salonlarında oynanmaktadır. Basketbol sahasının uzunluğu 28 metredir, genişliği ise 15 metredir. Potalardaki sepetler zeminden uzunluğu 3,05 metredir. Yarışma dört periyot onar dakikadan oluşmaktadır. Birinci ve ikinci, üçüncü ve dördüncü periyotların arasındaki dinlenmeler iki dakika sürmektedir. İkinci ve üçüncü periyot arasında ise 15 dakika sürmektedir. Oyundan verilen basketin 2 puan getirmektedir, ya da 3 puan eğer ki top 6,25 çizginin dışından atılmışsa.



## TOP SEKTİRME

Top sektirmenin top hissini gelişimini sağlar, aynı zamanda topun üzerindeki kontrolü artırır. Öğrenci topu vücudu etrafında ve bacakları arasında topu döndürür (resim 101). Resim 102'de ise öğrenci diyagonal olarak pozisyon alır, topu bacakları arasında döndürür. Topu ilkönce sol sonra da sağ bacak etrafında döndürür. Öğrenci topu başı üzerinde bir elle döndürür. Sağdan sol elle ve tersine (resim 103). Topun başın üzerinden fırlatıp sırtında iki elle tutulması (resim 104). Bundan sonra öğrenci aynısını tersine yapmayı dener.



RESİM 101



RESİM 102



RESİM 103



RESİM 104

## ÇALIMLAR YA DA DRİBLİNG

Çalımın atıldığı zaman top zemine doğru parmaklarla itilir. Topun zeminden itilmesinden sonra top yine avuçların arasında karşılanmaktadır. Topu karşılamakta bir an için top avucun içinde karşılanır. Top her zaman rakibin daha uzak olduğu elle sürülür. Çalımın iyi atılması için çok iyi çalışılması gerekmektedir, topu sağa sola yönlendirip yerinde ve hareketle denemeler yapılır (resim 105).



RESİM 105

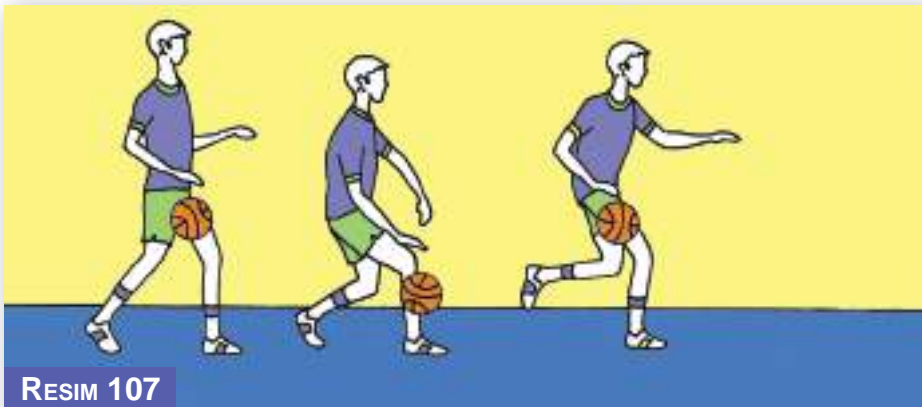
## TOPLA OYUNCUNUN DURDURULMASI

Basketbol tekniklerinde birçok durdurma tekniği bulunmaktadır. Bunlar topla ve topsuz durdurmalarından oluşmaktadır. Öğrencinin hangi pozisyonunda olmasına bağlı paralel ve diyagonal durdurmaları fark etmekteyiz. Öğrencinin hangi süratle hareket ettiğine bağlı olmamaksızın durdurmalar keskin ve sağlam olması gerekmektedir. Durdurmalarda vücudun ağırlığı her iki ayağın üzerinde aynı şekilde düşmektedir. Paralel durdurmalar (resim 106), öğrenci son adımla sıçrama yapmakta ve iki ayak üzerinde zemine varır. Bu durdurma öğrencinin daha büyük süratle hareket ettiği zaman uygulanmaktadır. Eğer öğrenci daha yavaş gidiyorsa, o zaman durdurma daha uzun adımlarla yapılır.



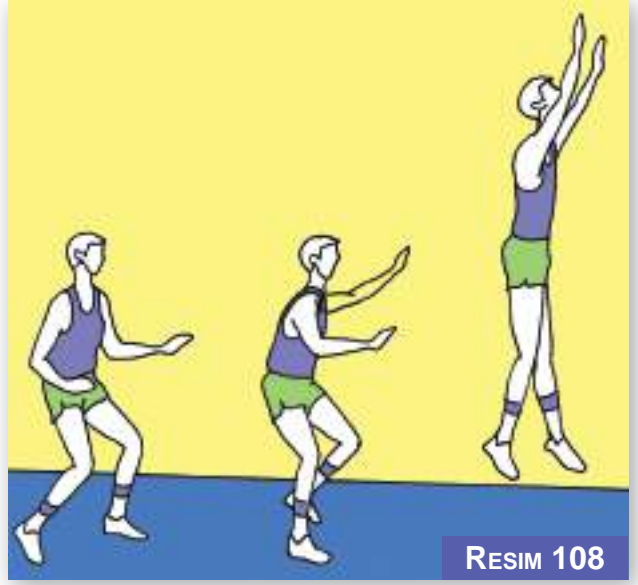
## HÜCUMDA TOPLA VE TOPSUZ HAREKET ETMELER

Basketbol dinamik ve süratli oyun olduğu için patlayıcı, çabuk ve belirli olmayan hareketler içermektedir (resim 107). Oyuncu oyunun her anında çok süratli bir şekilde başlayıp durmasını bilmesi ve yapabilmesi gerekmektedir. Bunu farklı yönlerde ve farklı hızlarda yapabilmelidir. Basketbolda şu hareketleri fark etmekteyiz: yürüme, koşma, durma, çalım, atlamalar.



## SAVUNMADA HAREKETLER

Rakip hücumundan daha iyi savunabilmemiz için, savunmada hareketler çabuk pozisyon değiştirmeler, aynı zamanda vücudun da çabuk bir şekilde pozisyon değiştirme ve yön değiştirmeler özelliklerini taşımaktadırlar. Savunmadaki hareketler basketbol duruşlarıyla yapılmaktadır, atlama, sıçramalar, durmalar, ileriye doğru koşmalar, arkaya ve yana koşmalar. Basketbolda savunma, yön değiştirme ve hız değiştirme hareketlerinden oluşur (resim 108).



## Aktiviteler

Basketbol elemanlarını uyguluyarak bir basket sepetinin etrafında üçer kişilik oyun.

## Sorular

1. Basketbol sahasının ebadatları ne kadardır?
2. Bir basketbol maçında kaç devre oynanmaktadır?

## Daha fazla öğrenmek ister misin?

Bir takım 24 saniyeden fazla topu basket atmadan koruyamamaktadır. Oyuncu basketbolda 5 saniyeden fazla topu kendisinde tutamaz. Oyuncu oyundan 5 şahsi yanlış yapınca oyundan dışlanır.





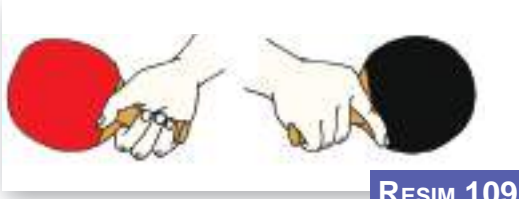
## MASA TENİSİ YA DA PİNG-PONG

Masa tenisi iki kişi ya da dört kişi arasında oynanmaktadır (çiftlerde). Masanın iki tarafından durmakta ve birbirine küçük topu atmaktadırlar, bu arada ellerinde raketler tutmaktadırlar. Masanın ebatları 2,74 metre uzunluğunda ve 5,25 metre genişliğindedir. Masa 76 cm'dir, masanın ortasında 15,52 cm yüksekliğinde ağ bulunmaktadır. Top farklı bir materyalden yapılıdır ve 2,7 gram ağırlığındadır. 40 mm çapı vardır. Bu spor yarışmaları üç alınan setten oluşmaktadır. Bir set 11 puan içerir. Her oyuncu iki servis atar.



## RÖKETİ TUTMA TEKNİKLERİ VE TOPU VURMA TEKNİKLERİ

Röketin Avrupa (resim 109) ve Asya tutuşu ile tutulabilir (resim 110). Röketin tutulma şekli öğrencin kendi isteğine bağlıdır. Masa tenisinde esas vuruşlar forhend (resim 111) ve bekhendir (resim 112). Bu iki teknikten bir sürü başka teknikler meydana gelmektedir: spin, lob vb. gibilerinden.



RESİM 109

■ Avrupa

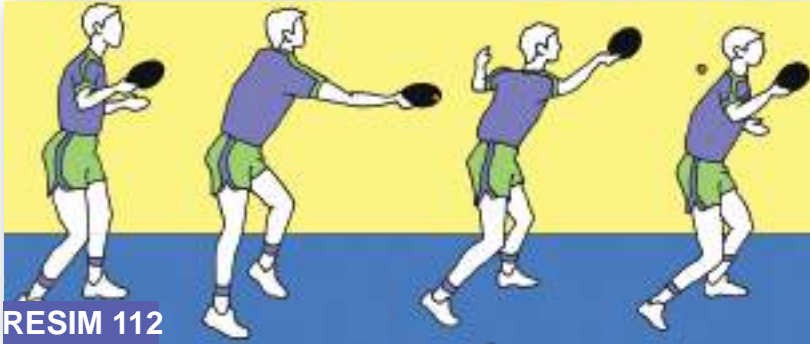


RESİM 110

■ Asya



RESİM 111



RESİM 112

## SERVİS EDİLMESİ

Oyun bir oyuncunun servis atmasıyla başlamaktadır. Öğrenci masanın bir köşesinde durur ve bir elinde top, diğer elinde raket- topu havaya atıp vücudu masaya eğik pozisyonunda durur ve servis eder. Servis esnasında top ilkönce kendi yarımıza düşer sonra da diğer yarıya vurması gerekir. Ana hedef, top diğer masa yarısına atılıp puan alınması ve topun geriye atılmasının ağırlaştırılması. Oyun kurallarına göre her oyuncu iki sefer servis atma hakkı vardır.

## Aktiviteler

Öğretmenin yardımıyla sınıflar arası masa tenisi yarışması örgütleyin.

## Sorular

1. Bir setin kaç puanı var?
2. Masa tenisinde esas vuruşlar hangileridir?

## Daha fazla öğrenmek ister misin?

Çiftler yarışmalarında her oyuncu değişimli topu vurması gerekmektedir.



# EBEVEYNLERLE ANLAŞARAK UYGULANAN DERS İÇERİKLERİ

## YÜZME

Yüzme birbirleriyle uyumlu olan, su üzerinden hareket etmeyi sağlayan hareketlerden oluşmaktadır. Bu fiziki aktivite tüm vücudun fonksiyonel ve motorik yeteneklerin gelişimini sağlamaktadır. Yüzme açık ve kapalı havuzlarda yapılabilir, ayriyetten doğa koşullarında da yapılabilir (göl, deniz).

Yüzme yarışmaları 50 metre uzunluğunda ve 21 metre genişliğinde olan havuzlarda tutulmaktadır. Havuz sekiz kulvara ayrılmıştır. Yüzmede sadece sırt stilinde start bloklarından başlamaktadır.

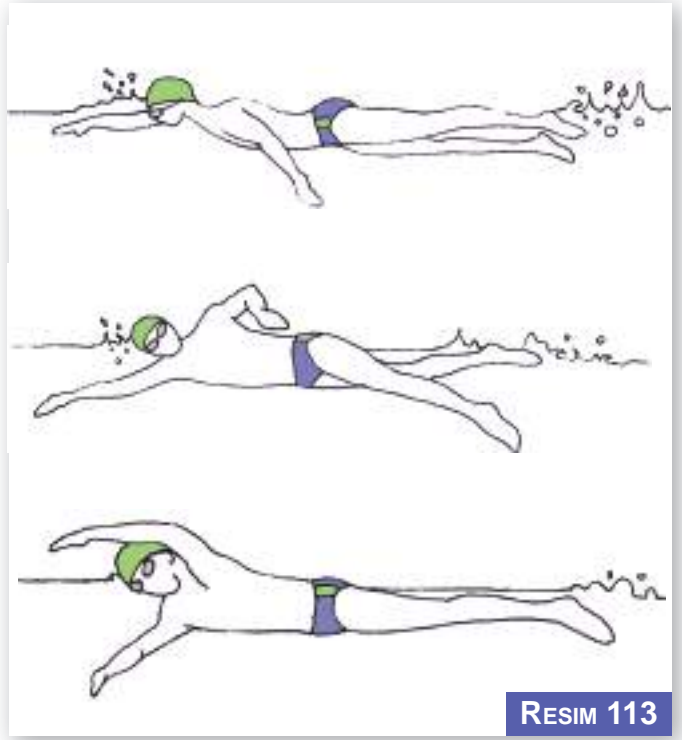
Yüzme stillerine bakarak dört yüzme stili mevcuttur: kraul, kurbağlama, sırt ve kelebek stilerinden ibarettir.





## KRAUL

Kraul en hızlı yüzme biçimidir. Kraul yüzme stilinde yüzücü yüzüyle suya paralel olarak dönüktür. Sol ve sağ elle paralel olarak değişimli çember hareketleri yapılmaktadır. Bunu aynı zamanda senkronize olarak ayak çalışması da takip eder. İki kulaç atmakta yüzücü nefes alır, kafasını sağa ya da sola yukarıya doğru çevirerek, suyun içine doğru nefes vermeyi yapar (resim 113).

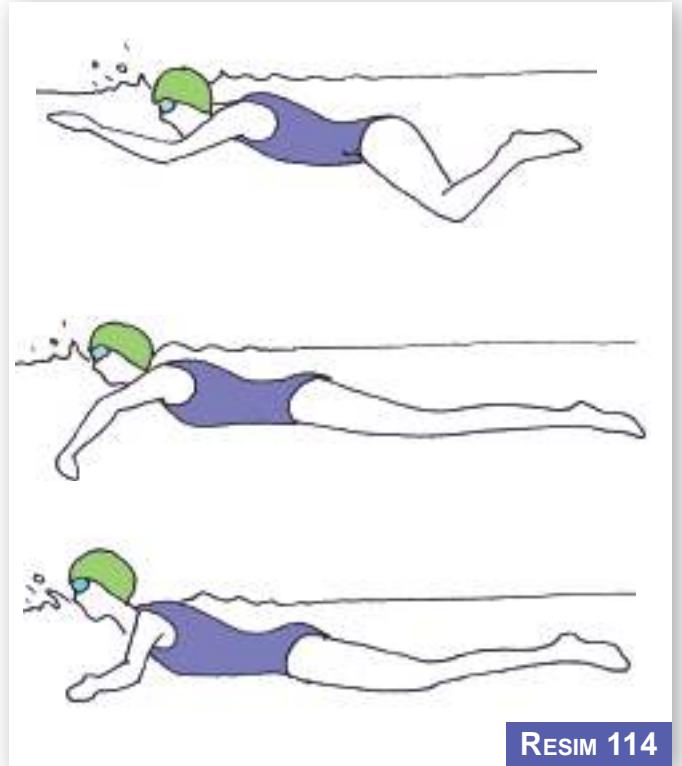


RESİM 113



## KURBAĞLAMA

Bu stil iki kolun ileriye doğru hareket ederek yapılır. Dirseklerin suyun içinde kalmasına dikkat edilir. Kolların ve bacakların hareketleri senkronize olarak yapılır. Bu yüzme stilinde kollar ve bacaklar aynı anda hareket ederler, aynı anda bükülüp aynı anda hızlıca düzletilirler, suyun yüzücü tarafından edebildiğince geriye itilmesi sağlanır. Bu en yavaş yüzme stildir (resim 114).

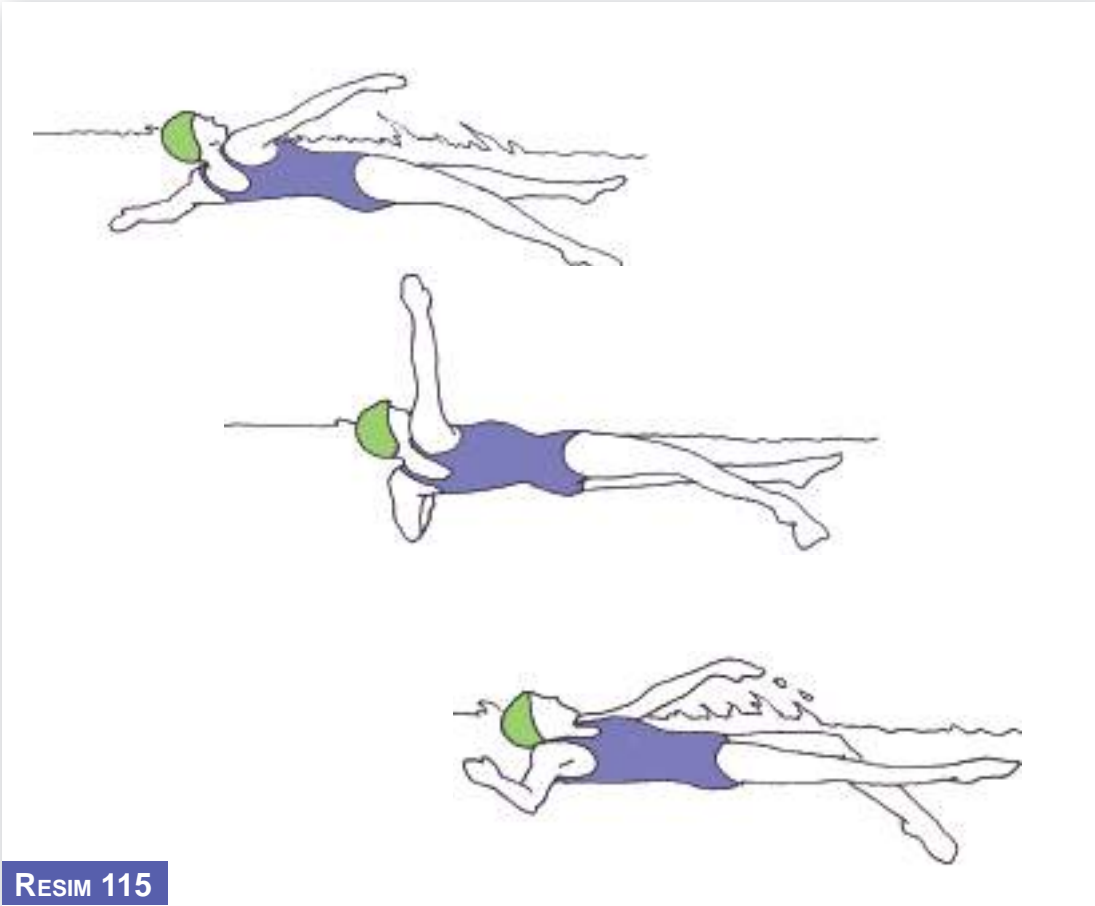


RESİM 114



## SIRTÜSTÜ YÜZMELERİ

Esasında bu yüzme stili kraul stiline tersini temsil eder. Sirtüstü stili suda başlanılan tek yüzme stildir. Bu stilde yüzücü sırtıyla suya dönüktür, aynı zamanda kollar ve bacaklarla senkronize çember hareketleri, kulaç hareketleri yapmaktadır (resim 115).

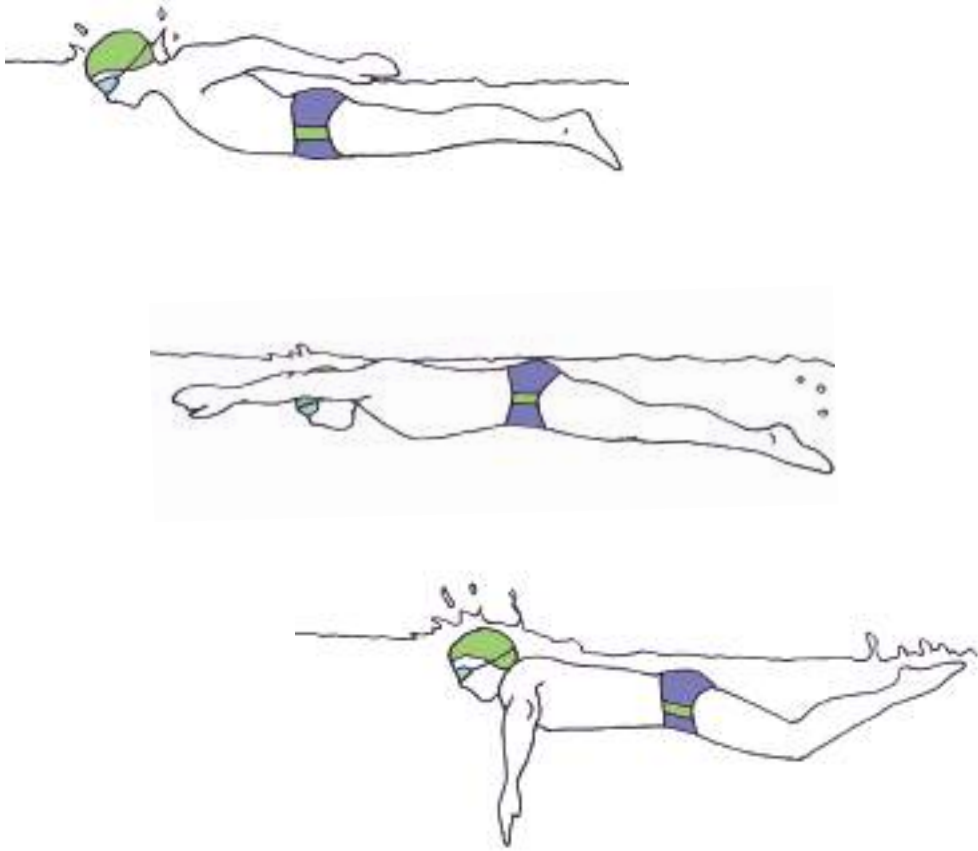


RESİM 115

## KELEBEK



Bu yüzme stilinde iki kol suyun üzerinde çıkmaktadır ve kurbağlama stilinden farklı dirsekler suyun dışına çıkar. Kelebek en ağır yüzme stildir. Bu stilin tekniğini öğrenmek için tüm vücudun daha fazla kuvvete ihtiyacı vardır (resim 116).



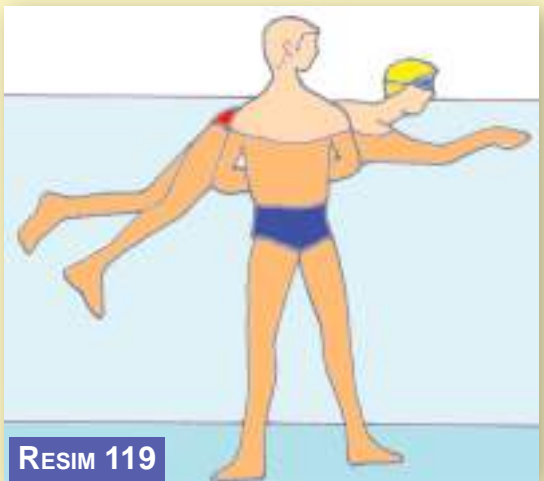
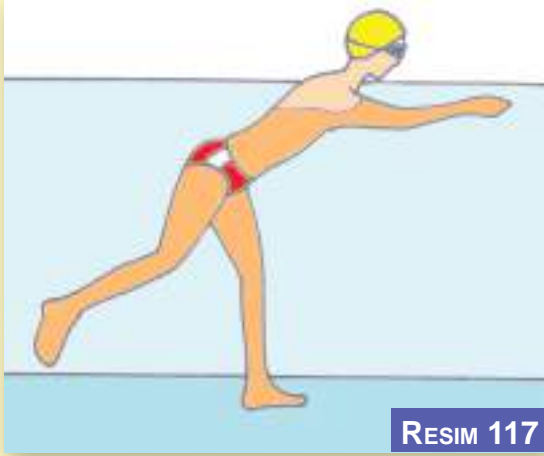
RESİM 116



Göğüs tekniğini alışmak için egzersizler. Kollarla yerinde ve suda çalışmalar (resim 117).

Yerinde ayaklarla yüzme ve yüzen cisim yardımıyla çalışmalar (resim 118).

Öğretmenin yardımıyla kol ve bacakların aynı anda çalıştırılmaları (resim 119).



## KAYAK



Kayak sadece spor değildir, o aynı zamanda eğlence ve heyecan demektir. Kayakla uğraşmanın psikososyal gelişimini pozitif yönde etkilemektedir. Kayağın ilk elemanları düz pistte ya da ılımlı eğik eteklerde öğrenilmektedir. Kayağın esas hareketlerinde ve esas okullarında şu elemanlar öğrenilmektedirler: düz pistte hareket etmeler, eğik zeminde binmeler, kayaklarla düz salınmalar, çakılı şekilde, ön çakılı kayma, çakılı dönme ve esas dönme. Kayma tekniklerini öğrenmek için ilkönce kayma duruşlarını öğrenmelisiniz. Kayak duruşu, kayarken dengenin en iyi tutulma şeklini temsil eder. Kayak disiplinlerinde dengenin korunması en önemli olaylardan biridir. Bu acemi ya da iyi kayakçı farkı olmadan çok önemlidir. Kayakta alçak, orta ve yüksek duruşlar vardır. Kayaklar kalçaların genişliği kadar açık dururlar. Dizler ileriye doğru hafif bükülü olarak durmaktadırlar. Kollar dirseklerde bükülü ve vücudun önünde tutulmaktadırlar. Kolların bu duruşları dengenin daha kolay tutulması ve odunların daha kolay kullanılması içindir. Baş bakışı, ileriye doğru bakma şekline kaldırılmıştır (resim 120).

Basaklama binmelerde eğime karşı yan olarak kayakların durması gerekmektedir. İlkönce yukarıda olan kayak bindirilir sonra yukarıya doğru olan odun-sopa delinir sonra ise diğer sopa aşağı delinip destek alınarak diğer kayak yukarıda bulunan kayağa doğru çekilir (resim 121).



■ Kayakların taşınması.



RESİM 120



■ Sopaların yardımıyla kalkmalar



RESİM 121



RESİM 122



■ Yan binmeler

Açık ayak binmek tekniklerinde ön kayakların uçları açık, arkadan ise birbirine hemen yapışık durumundadırlar. Bu durumdan adımlama yapılmaktadır. Sopaların ve kolların hareketlerini bacaklar takip etmektedir. Adımlamada dizler ileriye ve içeriye doğru bükülü şeklinde dururlar. Bu kayakların iç kenarlarına dayansın diye yapılmaktadır (resim 122). İlk başta dağdan salınma yapmanız için en iyisi çakılı pozisyonda kayaklarınız olmalıdır. Kayakların uçları kalçaların genişliğinde konulurlar, kayakların arka kısmı ise açık durumundadırlar (resim 123). Durmak istediğiniz zaman, kayakların çakılı pozisyonuna koyulması gerekmektedir. Bu pozisyonda kayakların ileriki uçları açık, arka uçları ise birbirine yapışık durumdadırlar. Dizlerle çizmelerin ön kısmına baskı yapılır. Basma, keskin olmalıdır. Vücut ileriye doğru eğik pozisyonunda durmaktadır.



RESİM 123

#### ■ Düz salınma

Sağa doğru dönme yapmanız için (resim 124), sol ayakla çizmenin ön tarafına keskin baskı yapın. Ağırlığın daha büyük bir bölümünü sol kayağın üzerine atın. Diğer kayağa asılmayın, sadece kaymasını bırakın. Bu elemanı yaparken vücut biraz öne eğik olmalıdır. Bu hareketle yön değiştirme yapılabilir. Bundan sonra bu hareketlerin bağlanmasıyla sağa sola yön değiştirerek kayma yapabilirsiniz.



RESİM 124

## GEZİLER

Gezilerin psikososyal önemi vardır. Bu nedenle öğrenciler için büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerin doğada güzel bir biçimde günlerinin geçirme olanağı sağlanır. Bunlar bir günlük gezilerdir, yaşadıkları çevre etrafında yapılırlar. Gezilerin yapılacağı yer için öğrencilerin bilgilendirilmesi gerekmektedir. Geziler yürümekle ya da bisiklet koymakla organize olabilirler. Doğada böyle aktivitelerin öğrencilerde fonksiyonel yeteneklerin gelişmesine yardımcı olacaktır. Her doğa gezisine gitmelerde hareket formları gittiğiniz doğa koşullarına bağlanmaktadır. Eğer öğrenciler yürüyerek ya da bisiklet sürerek geziye gidiyorlarsa, o zaman öğrencilerin belirli hazırlık yapmaları gerekmektedir. Öğrencilerin yaptığı hazırlıkta taşıyacak araçlar yenlik ve geziye uygun olması gerekmektedir. Bu gezilerin spor rekreasyon karakterli olması nedeniyle öğrencilerin yanlarına futbol topu, badminton, toplar, tenis vb. spor rekreasyon eğlenceli araçlar almaları gerekmektedir. Geziye gitmelerinde yanlarına taze yemek ve içecekler almalıdırlar.



## OKUL SPORU



Okul sporu öğrencilere okul ders saatleri dışında spor aktiviteleri yapma olanakları sağlamaktadır. Okul sporundaki aktiviteler önceden hazırlanmış, plan ve programa göre beden ve sağlık öğretmeni uygulamaktadır. Öğretmen grupların kurulmasından önce anket yapmaktadır. Okulun sahip olduğu koşullardan öğrencilere hangi spor disiplinlerinin sunulacağı farz etmektedir. Okul spor çerçevesinde daha karmaşık ve zor elemanların öğrenilmesi öngörülmüştür. Okul sporlarındaki dersler spor antrenmanına benzerler. Okul sporları çerçevesi içinde spor yarışmaları düzenlenip en iyi derece elde eden öğrenciler, okullar arası yarışmalarında okullarını temsil ederler.

## SPOR OKULARI

Spor okulları, çok daha fazla ve üstün yetenek gösteren öğrenciler için yapılmaktadır. Spor okulların organizasyonu yine okulun koşullarına bağlıdır. Spor okullarına üye olan öğrencilerin birçoğu sonradan kulüplerde yarışmalara katılmaktadırlar ve ileride usta sporcu adayları arasına girerler.



## DAĞCILIK

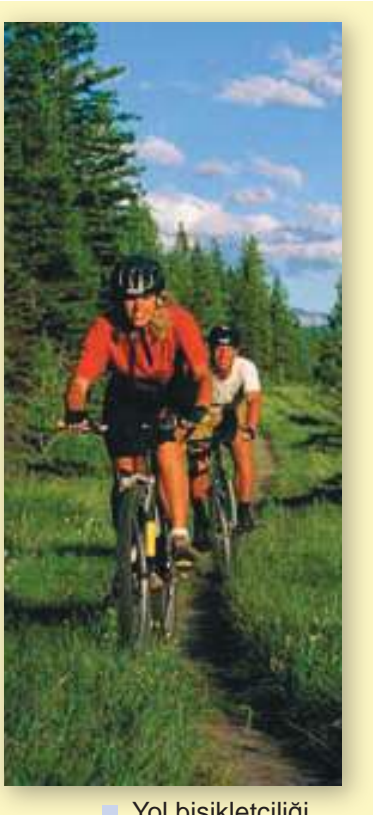


Dağa temiz havaya gitme, vücut için aktif dinlenmeyi teşkil eder. Dağcılık yaparak öğrencilerin temiz havada bulunmalarına ve dağın güzelliklerini görmelerine olanak sağlar. Dağcılık spor disiplini ve hedefi dağ tepelerine binmektir.

Dağcılık öğretmen ve öğrencilerle anlaşarak yapılan aktivitedir. Dağcılığa başlamadan önce öğrencilerin dağcılığın esas kurallarını öğrenmeleri gerekmektedir. Dağda kaç gün kalınacağına bakılmadan her öğrenci çanta ve içinde yemek içecek ile giysi alması gerekmektedir.

Dağa binme ve inmeler için belirli fizik kondisyon durumu gerekir. Bundan dolayı, başlangıçta daha kolay aşılacak dağ yolu seçilir.

## BİSİKLETÇİLİK



Bisikletçilik 19 yüzyılda Avrupa'da meydana gelmiştir. Bugün sadece taşıma aracından ziyade çok iyi rekreasyon aleti olarak görülmektedir. Bisiklet doğayı kirletmeyen taşıma araçlarına düşmektedir. O aktif dinlenme için inanılmaz iyi araç olarak görülür, boş zamanlarımızda kullanma çok faydalı olabilmektedir. Seçmeli ders olarak öğrencilerin organize olarak ve kendilerinin yapabileceği aktivite olarak görülmektedir. Bisikletçiliğin güvenli olması için kasket, eldivenler ve korumalıklar taşınması gerekmektedir. Bisikletçiliğin kent koşullarında kullanılması sinyallerin, ışık ve diğer kullanılması da çok önemlidir. Bisikletin bu koşullarda kullanılması trafik işaretlerin ve kurallarının saygılanması çok önemlidir.

Spor disiplini olarak bisikletçilik birçok disiplini içermektedir. Yarışmacı bisikletçilik, kapalı spor salonlarında ve doğada gerçekleştirilmektedir. Buna göre bisikletlerin yapımı da bunlara göre ayarlanmaktadır. Birkaç bisiklet sürme disiplini vardır:

- Yol bisikletçiliği
- Dağ bisikletçiliği
- Kros –bisikletçiliği
- Ekstrem bisikletçilik
- Velodrom bisikletçilik

**Yol bisikletçiliği** asfaltlı yollar-da yapılır. Bu tip yarışmalardan en tanıdık yarışmalar Tur de Frans, Jiro di İtalia vb.'dir. Bu tip bisikletçiliğin taşıma aracı olarak ve rekreasyon olarak kullanılmaktadır. Bu tip disiplinlerde bisikletler çok hafif olurlar, tekerlekler küçük genişliktedir, bunlar verilecek sürtünme gücüne karşı gelsin diye yapılmaktadırlar.



■ Yol

**Dağ bisikletçiliği** doğada ve düz olmayan pistlerde, dağda, parklarda, ormanda vb. sürülür. Bu spor için düz olmayan pistlerin geçilebilmesi için bisiklet gerekmektedir. Bu disiplin için bisikletler hafiftirler, geniş lastikleri vardır, kramponları lastiklerde mevcuttur ve arka lastiğinde amortizasyon geliştirilmiştir.



■ Dağ

**Kros-bisikletçiliği** farklı engeller bulunan patikalardan oluşmuştur. Bu disiplinlerde kovulabilmesi için çok büyük yetenek gerekmektedir. Kros yarışmaları genelde çemberleyerek yapılırlar 2 ya da 5 km'dir.



■ Kros

### **Ekstrem bisikletçilik**

Gençlerde çok popüler olan bir disiplindir, BMX denilen bisiklet markalarıyla kovulur, yapımı küçük, hafif ve birçok akrobasi hareket yapabilecek şekilde dizayn edilmiştir. Bugün özel kurulmuş ekstrem spor parkları ve parkürleri vardır.



■ Ekstrem bisikletçilik

### **Velodrom bisikletçiliği**

Normal ya da oval patikalarda uygulanmaktadır, patikalar 200 ya da 300 metre uzunluğundadır. Bisikletlerin yapımı aerodinamik özellikler taşımaktadır ve çok yüksek sürata ulaşılabilir. Bu disiplin için bisikletler hafiftirler, geniş lastikleri vardır, kramponları lastiklerde mevcuttur ve arka lastiğinde amortizasyon geliştirilmiştir.



■ Velodrom



## KAY KAY



Kay kayın sürülmesi çok popülerdir. Bu eğlenceli ve rekreasyon amaçlı kullanılmaktadır, kent ortamlarında yapılmaktadır. Gençlerde taşıma aracı olarak da kullanılmaktadır. Uygun kay kay seçiminden madda korumalar da alınmalıdır. Baş, el, dirsek ve dizlerin korunması çok önemlidir. Koruma araçlarının kullanılması mecburidir, özellikle kay kay sürme tekniğini öğrenme esnasında. Tekniğinin alışılması için büyük konsantrasyon, denge ve dayanıklılık gerekmektedir. Kay kayın kullanımı ile bütün vücut aynı oranda biçimlenmektedir.

Kay kayın rekreasyon sporu olarak kullanılması ziyade birkaç disiplini de bulunmaktadır.

- Kay kay çok büyük sürata ulaştığı bir disiplini teşkil eder. Özel dizayne edilmiş, diz ortasına kadar uzundur.



- Kay kayla hokey oynama buz hokeyin aynısının disiplinidir. Bu disiplin için çok iyi sürme tekniği olmalıdır.



- Akrobasi sürme çok atraktiftir fakat çok tehlikelidir. Bu disiplinde engellerden atlamalar kullanılır, basamak, halfpayp, yarı çember sahası vb.



- Kay kaylarda sanatsal srmeler de vardır.



Kay kay kullanımı çok popüler bir spordur, kent ortamlarında özel patikalar yapılmakta ve skayt parklar yapılır. Burada zel teknik ve yetenek gerekmektedir.

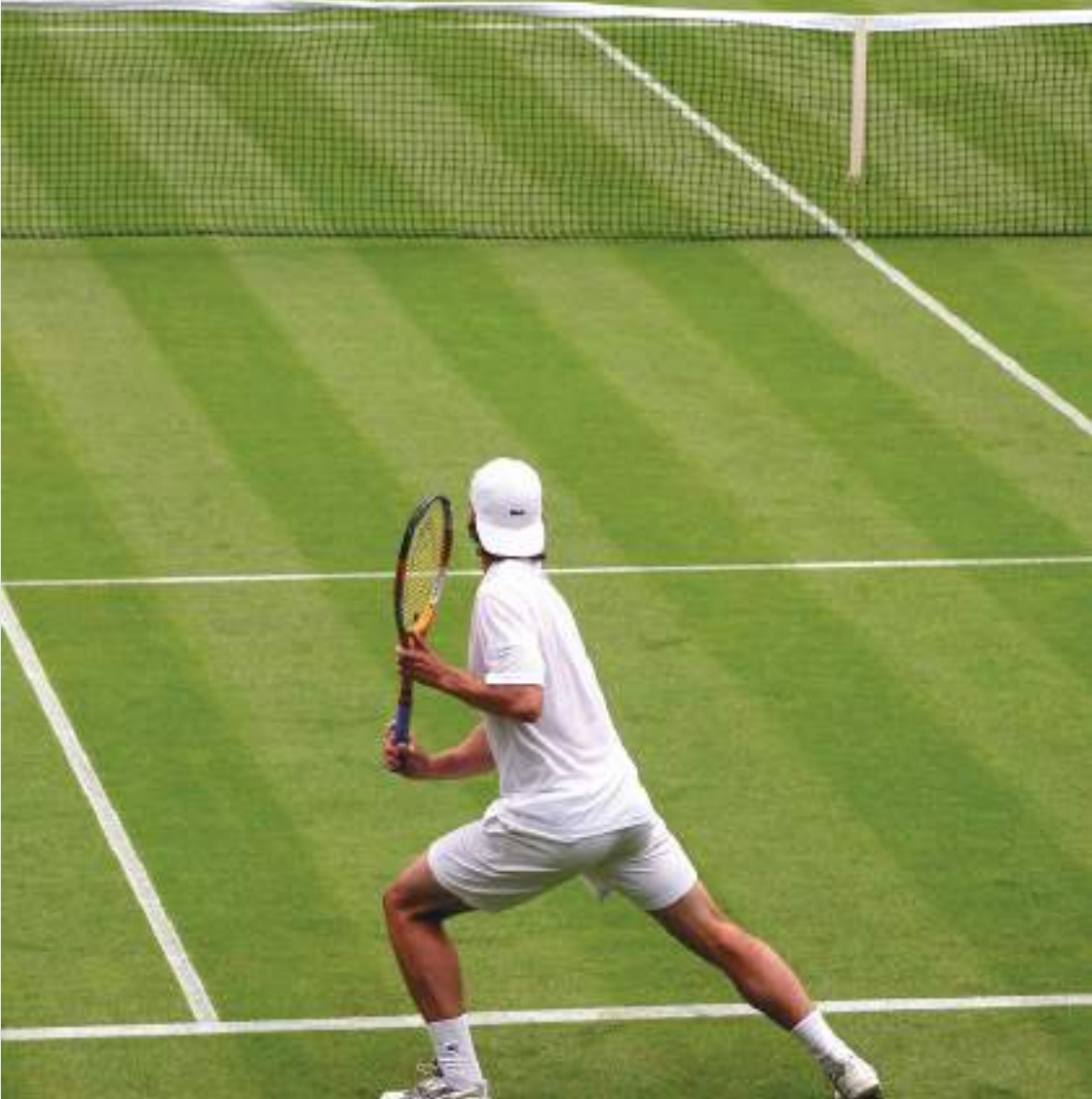
# MINİ TENİS

Mini tenis modifiye olmuş spor disiplini. Asıl hedefi öğrencilerin servis yapabilmelerinin öğrenilmesidir. Daha küçük sahada topun alıp vermesidir ya da atmasıdır. Mini-tenisin kuralları büyük tenisin kurallarının hemen hemen aynıdır. Onlar çok basit olup her öğrencinin öğrenebileceği şekilde yapılmıştır.

Mini-tenis iki ya da dört kişi arasında oynanabilir. Bu oyunun hedefi topun ağın diğer taraftaki sahaya atılmasıdır, öyle ki karşı taraftan topun geriye atılma şeklinde yapılması gerekmektedir. Oyun bir oyuncunun sahanın bir tarafından diyagonal durarak servis atmasıyla başlamaktadır. Diğer oyuncu bir vuruşla topu geriye çevirme mecburiyetindedir, eğer bunu başaramazsa servis atan oyuncu bir puan kazanır.

Mini-tenisin sahası dikdörtgen şeklindedir: uzunluğu 15 metre ve genişliği 7 metredir, ağın yüksekliği 80 cm. Farklı saha çeşitlerinde oynanmaktadır: toprak, otlu ve kuvvetli sahalarda.

Mini-tenis röketi çocukların yaşına göre yapılmıştır.



## BADMİNTON



Badminton dinamik spor disiplini, tek ya da çiftler olarak oynanmaktadır. Bu oyunun en son hedefi puan kazanmaktır. Rökete ve badminton topu ile oynanmaktadır. Top 4,74 ya da 50 gram ağırlığındadır. ve ördek kanatlarından yapılmıştır. Badmintonun oynanıldığı saha 11,88 metre uzunluğunda ve 6,1 metredir. Saha ikiye ayrılır ve ortada yerden 1,55 metre yüksekliğinde ağ vardır.

Badmintonda puan rakip oyuncu topu geriye bir vuruşta çeviremeye ya da topu sahanın dışına atarsa kazanılmaktadır. Badmintonda bir set 21 puandır. Her biten setten sonra oyuncular saha taraflarını değiştirirler. Oyun iki setle kazanılır.

Şu kategorilerde yarışılır:

- Erkek ve kadınlar ferdi
- Erkek ve kadınlar çiftler ve karışık

Kura çekilerek maç yapılır. Kurayı kazanan oyuncu saha tarafını seçer. Aynı zamanda bu oyuncu servis başlaması avantajı vardır. Maç esnasında top rakibin bütün sahasını geçerek oynanabilir. Eğer oyuncu puan kazanırsa, yine servis etmektedir, eğer puan kazanmazsa rakip oyuncu servis eder.

Badminton kolay öğrenilir ve küçük sahalarda oynanabilir, aynı öyle doğa koşullarında da oynanabilir. Boş zamanlarda spor rekreasyonu olarak çok güzel sporu teşkil eder.

## BUZ PATENİ

Buz pateni buzun doğal olarak fazla bulunduğu ülkelerde çok popüler sporu teşkil eder. Önceden hazırlanmış buzlu yerlerde yapılmaktadır. Patenler buz donanımından bir tanesidir. Disipline bağlı olarak farklı patenler vardır. Buz pateni spor olarak çok yapılmaktadır, özellikle rekreasyon amaçlı.

Buz patenin birkaç ayrımı vardır, onlar da:

- hızlı kayma
- buz hokeyi
- sanatsal buz pateni

**Sanatsal buz pateni** dört disipline ayrılmıştır: ferdi kayma, spor ikilileri, dans ikilileri, senkronize ikililer. Sanatsal buz pateninin kendi yapısında klasik bale, spor jimnastiği ve dans elemanları bulunmaktadır. Tüm bu elemanlar büyük zamanlama ve zarıfıyetle yapılmaktadır ve müzikle takip edilmektedirler.

**Buz hokeyi** kolektif spor oyunudur ve en dinamik spor oyunları arasındadır. Oyunun hedefi paletle rakip kalesine plakayı koymaktır. Hokeyi oyuncuları çok süratli hareket ederler, palet ve ayaklarla plakaya vurup yön değiştirmektedirler. Her takım altı oyuncuyla yarışmaktadır.

**Hızlı kayma** önceden hazırlanmış ideal çember buz patikasında yapılmaktadır. Yarışmacı kaymakla en süratli şekilde patikanın geçilmesi için uğraşmaktadır.



