

# ÇOCUKLAR BU KÖŞE SİZİN

(geçen sayıdan devam)

Bu köşeyi Mamara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü son sınıfındaki Beden eğitimi öğretmeni ve Antrenör adayları hazırladı. Bu sayıda Redaksiyonu: Oytun Nurdan Tatar, Resim Çizimlerini Hacer Ekşi ablalannız yaptı.

Yöneten:  
Dr. Hasan Kasap  
Beden Eğitimi ve Sporun Özel Öğretim Yöntemleri  
Öğretim Görevlisi  
Doç. Dr. Sedat Muratlı  
Antrenman Bilgisi dersi Öğretim Üyesi.

## ALIŞTIRMA PROGRAMI 2

Test Olarak:

30 sn. Alıştırma  
30 sn. Dinlenme

Alıştırma Olarak:

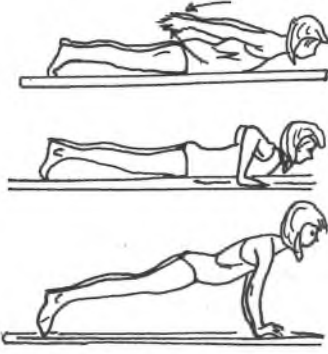
Önce: Her sette 5 tekrar  
Sonra: Her sette 10 veya  
Her sette 15 tekrar.



(1) Cimnastik sopasının bir ucunu yerde dikey tut. Gövdeni kolun altından geçir. (Sopa yerden kalkmamalı) Her tur 1 puan.

## FORM DURUMU TABLONU

SETLER	1	2	3	4	5
TARİH (Gün)					
1. Alıştırma					
2. Alıştırma					
3. Alıştırma					
4. Alıştırma					
5. Alıştırma					
6. Alıştırma					
7. Alıştırma					
TOPLAM PN					
ÖĞRETMENİN ONAYI					



**Şekil 2**

**KOL KASLARI KUVVETİ:**

Kann üzerinde minderde yatış pozisyonunda arkada el çırpma, her iki el üzerinde cephe vaziyetine geçmek. (Şnav pozisyonu almak) Kollann her genişliği bir puan. (Şekil 2)



**Şekil 3**

**KARIN KASLARI KUVVETİ:**

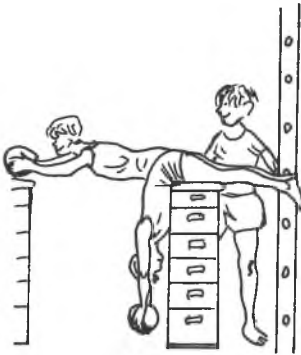
Parmaklıklara asılı pozisyonda diz yüksekliğindeki kasanın üstünden gergin bacaklarla her iki yana savurma hareketi. (Bacakların kasaya değmemesine dikkat edilmeli.) Her savuruş bir puan. (Şekil 3)



**Şekil 4**

**BACAK KASLARI KUVVETİ:**

Bankın üzerinde ayakta düz duruş pozisyonunda iken bank bacaklar arasında kalacak şekilde aşağıya sıçrama. Bankın üzerine her sıçrama bir puan. (Şekil 4)



**Şekil 5**

**SIRT KASLARI KUVVETİ:**

Ayaklar pamaklığa takılı yüzüstü yatış pozisyonunda, kann yan olarak yerleştirilen kasanın üzerindedir. Sağlık topu elde tutulurken gövdenin üst kısmı aşağıya sarkıtılır. Buradan gövdenin üst kısmı yere paralel oluncaya (top karşıda bulunan diğer kasanın üzerine temas edinceye) kadar kaldırılır. Kalkış bir puan, topun teması bir puan. (Şekil 5)



**Şekil 6**

**KOL KASLARI KUVVETİ:**

Bankın üzerinde yüzüstü yatış pozisyonunda iki elle bankın kenarlarından tutarak kendini ileriye doğru çekme hareketi. Bir bank uzunluğunca kayma 4 puan. (Şekil 6)



**Şekil 7**

**BÜTÜN VÜCUT KASLARI KUVVETİ:**

Çömelik oturmuş pozisyonunda küçük bir sağlık topu ile: Topu yukarı kaldırarak basketbol tahtasına atma, tekrar çömelik duruşa geçme bir puan. (Şekil 7)

### ALIŞTIRMA VE TEST PROGRAMI 3

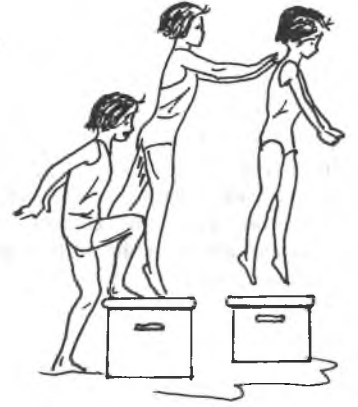
#### KOL KASLARI KUUVETİ:



Şekil 1

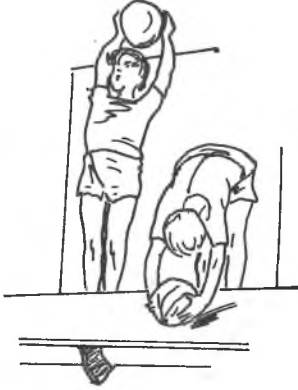
#### BACAK KASLARI KUUVETİ:

Diz yüksekliğindeki kasanın üzerine, tek bacak ile basıp yukarıya doğru sıçrama. Her seferinde ayak değiştirerek (bir sağ, bir sol ayakla) dene. Her basıp sıçrama 1 puan. (Şekil 2)



Şekil 2

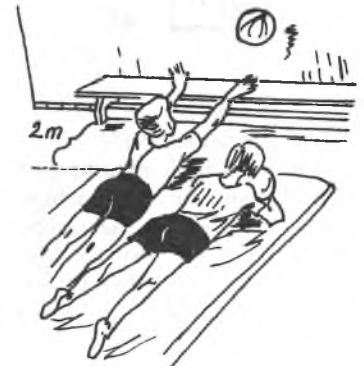
#### KARIN KASLARI KUUVETİ:



Şekil 3

#### SIRT VE KOL KASLARI KUUVETİ:

Duvardan 2m. uzaklıkta, minderde yüzüstü yatış pozisyonunda küçük bir sağlık topunu, duvarın önündeki bankın üzerinden atarak (çift elle) duvara çarptır. Her çarptırma 1 puan. (Şekil 4)



Şekil 4

#### BACAK KASLARI KUUVETİ:

İp atlama: İpin her turu tamamlayışı yani her atlayışı 1 puan. (Şekil 5)



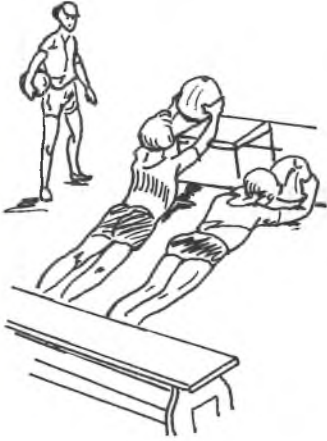
Şekil 5

#### KOL KASLARI KUVVETİ:

Ayaklar bank üzerinde, eller yerde ve vücut cephe pozisyonunda: Göğüs yere değinceye kadar kolları bük ve hızla ger. Kolları en gergin duruma getirirken bir elini hızla diğerine değdir ve tekrar omuz genişliğinde eski yerine getir. Bunu bir sağ, bir sol eline değdirtirerek yap. Her bükme-germe 1 puan (Şekil 6)



Şekil 6



#### SIRT KASLARI KUVVETİ:

Ayaklar bankın altına takılı, minderde yüzüstü yatış pozisyonunda: Sağlık topunu gergin kollarla kasanın üzerine değdirinceye kadar göğüsünü yerden kaldır ve tekrar yüzüstü yat. Her kalkış-yatış 1 puan. (Şekil 7)

Şekil 7

#### KARIN KASLARI KUVVETİ:

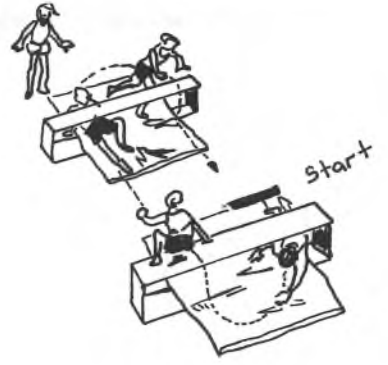
Pamaklığa takılı, eğimli bir şekilde yerleştirilen bank üzerinde sırtüstü yatış pozisyonunda: Eller başın gerisinde pamaklığı sıkıca tutarken, dizleri bükerek ve karna doğru çekerek ayakları başın gerisinde pamaklığa dokundur ve tekrar geriye başlama pozisyonuna dön. Her dokunma-yatma 1 puan. (Şekil 8)



Şekil 8

#### ÇEVİKLİK VE ÇABUKLUK:

Yan konulmuş ve birbirinden yeteri kadar uzaklıkta bulunan iki kasa parçasının içine şekilde görüldüğü gibi uzunlamasına birer minder yerleştirilir. Şekildeki başlama noktasından hızlı ve dikkatli bir şekilde 1. kasanın içinden geçip üstünden atlanır. Aynı hareket 2. kasada da yapılarak başlama noktasına gelinir. Tamamlanılan her tur için 4 puan. (Şekil 9)



Şekil 9



**KOLLEKTİF ŞİRKETİ**

**ZAFER FIRINCI ve ORTAĞI**

- ★ BİNA ASANSÖRLERİ
- ★ LÜKS TİP OTEL ASANSÖRLERİ
- ★ FABRİKA ASANSÖRLERİ
- ★ SERVİS ASANSÖRLERİ
- ★ TAM OTOMATİK FOTOSEL ASANSÖRLERİ
- ★ MÜZİKLİ VE TELEFONLU ASANSÖRLER

Alemdar Cad. Erdem İşhanı No : 3 Kat : 3  
Büro : 40 - 41 41040 KOCAELİ

**Telefon : 12 92 67 - 11 70 20**