



THB-BH-1

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 1 Komutla Yakalamaca/Kale Fethi



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TEK TİP  
SPOR YETEREK TABANMASIYLA YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Yer değiştirme içeren hareketleri yapar.
- \* Farklı yol ve yönlerde koşma hareketlerini yapar.
- \* Basit kurallı oyunlar oynar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı ( yol, seviye, yönler)
- \* Efor Farkındalığı (tempo, akıcılık)



### Fiziksel Uygunluk

- \* eviklik
- \* Sürat
- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Cimnastik minderleri, alan belirleyici işaret tabakları, yelekler.





# Temel Hareket Becerileri

## Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 1

### Komutla Yakalamaca/Kale Fethi



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



#### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



**KOMUTLA YAKALAMACA:** Sporcular yüz yüze bakacak şekilde iki çizgi üzerinde dururlar. Gruplar karşılıklı olarak kendi bölgelerinin sınırını belirleyen çizgi üzerinde dururlarken antrenör her iki grubun ortasında durur. Her grup bir renk seçer ve yaklaşık aralarında 5-10 adım mesafesi kalana kadar antrenöre doğru hareket ederler. Antrenör seçilen bir rengi söyler. Rengi söylenen grup kendi alanlarındaki çizgiye doğru koşarken diğer grup onları yakalamaya çalışır. Amaç kaçan grubun kendi çizgilerine ulaşmadan diğer grubun karşı gruptaki kişiyi gruplarına katabilmesidir. Oyun süresinin sonunda hangi grupta daha çok sporcu varsa o grup kazanır.

**KALE FETHİ:** Dört grup oluşturulur. Her grubun belirlenen bir alan içerisinde bir kalesi ve bu kalede diğer takımların herhangi birinden bir oyuncu bulunmaktadır. Her takım karşı takımın kalesinde bulunan oyuncusunu bulunduğu kale içerisinden eline dokunarak kendisi yakalanmadan kurtarmaya çalışır. Kendi takım oyuncusunu kurtaracak olan takım aynı zamanda da kendi kalesinde tuttuğu karşı takım oyuncusunun kurtulmasını engellemeye çalışırlar. Eğer grup üyelerinden herhangi biri kendi oyuncusunu kurtarmak için gitmiş ve kale alanı içinde yakalanmışsa o da kale içerisinde kalır. Takım üyelerinin hepsi yakalandığında o takım elenir ve oyun biter.

#### Öğretim İpuçları



- \* Vücudun sağa ve sola dönmeleri kısa sürede olmalıdır.
- \* İşitsel uyarılara uyulmalıdır.
- \* Koşu ritmi duruma göre değiştirilmelidir.
- \* Antrenör tarafından verilen işitsel uyarılar gurup çizgiden uzaklaşınca verilmelidir.
- \* Vücut pozisyonu ve hızıyla ilgili sporcuya geri bildirim verilmelidir.
- \* Sporculara yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.

#### Güvenlik



- \* Kontrolsüz koşular engellenmelidir.
- \* Sahada sporculara zarar verecek herhangi bir nesne bulunmamalıdır.

#### Çeşitlendirme



##### DAHA KOLAY

- G** Yavaş hızda yapmak
  - E** Tek renk ekipman kullanmak Kale sayısını azaltmak
  - M** Çizgilerin mesafesini azaltmak Küçük alanda oynamak
  - İ** Az sporcu ile oynamak Rehine sayısını az tutmak
- ##### DAHA ZOR
- G** Seçilen rengi söylemeden önce değişik renkleri de söylemek
  - Hızlı oynamak
  - E** Birden fazla renkli ekipman kullanmak Kale sayısını arttırmak
  - M** Çizgilerin mesafesini arttırmak Büyük alanda oynamak
  - İ** Sporcu sayısını arttırmak.
  - Rehine sayısını arttırmak

#### Sporculara Sorular



- \* Eşle koşularda dengeni kaybetmemek için ne yapmalısın?
- \* Kendi kalede rehin aldıkları kişinin kurtulmasını engellemek için üç yol söyleyebilir misin?
- \* Grup üyelerinden herhangi biri kendi esirini kurtarmak için gittiği zaman kale alanı içinde yakalanmamak için hangi yolları izlemelidir?



THB-BH-2

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 2 Yerini Bana Ver-Büyük Sıçrayış



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TURKİYE  
SPORU YETEREK YARINAKI SPORA YÖNELİMİNE PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Dengeleme içeren hareketleri yapar.
- \* Farklı yol ve yönlerde yürüme hareketlerini yapar.
- \* Basit kurallı oyunlar oynar.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (vücut bölümleri, ağırlık merkezinin yer değişimi)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş; acıklık: serbest-zorunlu)
- \* Alan farkındalığı (seviye, yön, uzamsal)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Cimnastik minderleri, yelekler, cimnastik sırası, kasalar.





THB-BH-2

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 2 Yerini Bana Ver-Büyük Sıçrayış



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



**YERİNİ BANA VER:** 3'er kişilik 2 grup oluşturulur ve cimnastik sırasının üzerinde 6 sporcu yan yana karşıya bakacak şekilde durur. Her grup farklı bir yekek giyer. Her gruptan cimnastik sırasının başındaki sporcu yanındaki arkadaşıyla yer değiştirecek cimnastik sırasının sonuna ulaşmaya çalışır. Yer değiştirme sırasında cimnastik sırasından düşen sporcu için grup (-1) puan alır. Oyun sonunda hangi grup daha hızlı değişim yapar ve (-) puanlara en az sahipse oyunu kazanmış olur.

**BÜYÜK SIÇRAYIŞ:** Sporcular üç gruba ayrılır. Görevleri belirli mesafede koyulmuş 5 cimnastik kasalarından birinden diğerinin üzerine atlamaktır. Grup oyuncularından iki kişi hariç hepsi 1. kasanın üzerindedirler ve sırayla karşıya atlamaya çalışırlar. Atlayan oyuncuları da diğer kasanın üzerinde duran 2 yardımcı kişi karşılar ve güvenli bir şekilde düşmeden buldukları kasanın üzerine yere değmeden çıkmalarını sağlarlar. En kısa süre bu görevi tamamlayan takım ise 1. gelmiş sayılır.

### Öğretim İpuçları



- \* Yer değiştirme kısa sürede olmalıdır.
- \* Yer değiştirme yapılırken eğilme, adım alma vb. hareketler yapılmamalıdır.
- \* Oyunda atlamada dikkat edilmesi gereken hususlar gözden geçirilmelidir.
- \* Antrenör cimnastik sırasından ve kasadan düşen sporcuya dikkat etmelidir.
- \* Kasa ve cimnastik sırasının yüksekliği sporcuların özelliklerine uygun olmalıdır.
- \* Vücut pozisyonu ve hızıyla ilgili sporcuya geri bildirim verilmelidir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Daha yavaş hızda oynamak
- E** Az sayıda kasa kullanmak
- M** Cimnastik sırasının /kasanın yüksekliğini azaltmak
- İ** Az sayıda sporcu ile oynamak  
Bireysel oynamak

#### DAHA ZOR

- G** Hızlı oynamak
- E** Kasa sayısını arttırmak
- M** Cimnastik sırasının /kasanın yüksekliğini arttırmak
- İ** Sporcu sayısını arttırmak  
Eş ile el ele tutuşarak oynamak

### Güvenlik



- \* Kontrolsüz sıçramalar engellenmelidir.
- \* Sahada sporculara zarar verecek herhangi bir nesne bulunmamalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Yerini bana ver oyununda daha hızlı yer değiştirmeyi nasıl yapabilirsin?
- \* Yerini bana ver oyununda dengeni kaybetmemek için ne yapmalısın?
- \* Büyük sıçrayış oyununda grup üyelerinden herhangi biri daha yavaş ise kasalardan geçişlerde hangi yolları izlemelidir?



THB-BH-3

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 3 FutKetBol



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAREKİT  
SPORU YETEREK YARANACI SPORA YÖNELİMİNDE PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Basit kurallı oyunlar oynar.
- \* Çeşitli şekillerde paslaşır.
- \* Farklı hedeflere atış/vuruş yapar.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (vücut ağırlığının transferi)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş; acıcılık: serbest-zorunlu)
- \* Hareket ilişkileri (nesne ve bireyle, grup ile)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Aerobik dayanıklılık
- \* Çeviklik
- \* Koordinasyon
- \* Sürat



### Ekipman

Minyatür kaleler, Basketbol potaları, futbol topları, yelekler.





THB-BH-3

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 3 FutKetBol



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



#### FUTKETBOL

Sahanın büyüklüğüne göre takım sayısı belirlenir. Bir takım en fazla 5-6 kişi olabilir. Takımlar iki yarı sahada yer alırlar. Amaç önce gol atıp sonra basket atmaktır. Oyun top yerde normal futbol maçı gibi başlar. Gol atan takım birinci hedefini gerçekleştirmiş olur ve ikinci hedefine odaklanır. Puan alabilmek için her golden sonra bir basket atmak zorunluluğu vardır. Gol atan takım topu kalenin içinden el ile alıp basket oynamaya başlar. Bu sırada rakip takım pasif olarak oyunun başlamasını bekler. Basketbolda top sürmek yasaktır. Sporcular en fazla 2 adım atıp arkadaşına pas vermek zorundadır. Top hangi arkadaşından geliyorsa ona geri atılmamalıdır. Top eğer elden ele geçerken yere düşerse, oyun başa döner ve tekrar futbol ile oyun başlanır ve puan alınmaz. Top yerdeyken kesinlikle elle oynamak yasaktır. Topu yerdeyken ya da yerde sektikten sonra elle oynayan takım aleyhine penaltı ya da serbest atış verilir. 1 gol ve 1 basket atan takım ancak 1 puana ulaşır. 15 dakika içinde en çok puan toplayan takım oyunu kazanır.

### Öğretim İpuçları



- \* Topu kontrol ederek hedefe odaklanmalıdır.
- \* Atışların yönüne karar verilmelidir.
- \* Top kontrolü sağlanmalıdır.
- \* Top sürmede ayağın farklı bölgelerle (ayak içi, dışı, üstü) kullanılmalıdır.
- \* Futbol veya basketbol oyun kuralları uygulanmalıdır.
- \* FutKetBol oyununun kuralları, futbol ve basketbol ile kıyaslamalarını sözlü veya yazılı olarak istenmelidir.
- \* Top sürerken ve paslaşma yaparken sporculara geri dönütler verilmelidir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Orta tempoda oynamak  
Oyun süresini kısa tutmak
- E** Tek topa oynamak
- M** Geniş alanda oynamak
- İ** Az sayıda sporcuyla oynamak

#### DAHA ZOR

- G** Hızlı tempoda oynamak  
Oyun süresini arttırmak
- E** Farklı toplarla oynamak
- M** Dar alanda oynamak
- İ** Sporcu sayısını arttırmak

### Güvenlik



- \* Zeminin uygunluğuna dikkat edilmelidir.
- \* Gruplar ve sporcular arasındaki mesafelere dikkat edilmelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Atışlarda/vuruşlarda nelere dikkat ettin?
- \* Başarılı atışlar/vuruşlar yapmanın farklı yolları nelerdir?
- \* Nasıl daha hızlı oynayabilirsin?
- \* Elle ve ayakla paslaşma yaparken nelere dikkat ettin?



THB-BH-4

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 4 Uzay Ebesi-Kapalı Arter



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TRTÜRK  
SPORU YETEREK YATIRILMASIYLA YÖNELİMİNE PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Sağlık kavramlarını açıklar.
- \* Yer değiştirme içeren hareketleri yapar.
- \* Basit kurallı oyunlar oynar.



### Kavramlar

- \* Arter, kalp atım hızı ve kolesterol
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş; akıcılık: serbest-zorunlu)
- \* Alan farkındalığı (kişisel-genel alan; seviye, yönler, uzamsal )



### Fiziksel Uygunluk

- \* Aerobik Dayanıklılık
- \* Koordinasyon
- \* Sürat



### Ekipman

Huniler, çemberler, yelekler, bilek bandı.





THB-BH-4

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 4 Uzay Ebesi-Kapalı Arter



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI  
SPORİT YETERLİK TAZARAK SPORA YÖNELİMİNDE PROJEYİ

### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



**UZAY EBESİ:** Huniler salonun ortasına çok sayıda sporcunun sığabileceği büyüklükte daire biçimde yerleştirilir. Bunun ismi 'uzay istasyonu' dur. 4 ile 6 sporcu 'uzaylı' veya 'ebe' olarak seçilir. Geri kalan sporcular astronot olarak görevlendirilir. Uzaylılar, uzayda araştırma yapan ve uzaya uydu yerleştiren sıkıcı astronotlardan kurtulma peşindedirler. Uzaylılar astronotları ebediklerinde, astronotları kara delik olarak adlandırılan dairenin içine atarlar.

Kara delikten çıkmanın tek yolu, diğer astronotları kara deliğin içine atmadan arkadaşlarını çekip çıkarmaktır. Eğer astronot kendini uzaylılardan korumak istiyorsa uzay istasyonunun içine saklanabilir. Ancak istasyonda sadece bir astronot saklanabilir.

**KAPALI ARTER:** 5 sporcudan 2 tanesi arter 3 tanesi kolesterol olur. Kolesterol olan sporcular arterleri yakalamaya çalışır. 3 kolesterol birden 1 arteri yakalarsa damar tıkanmış demektir. Arteri kurtarmak için bütün grup harekete geçer. Aynı anda etkinlik yapmaya başlar. Bu etkinlik koşu, şınav, mekik vb. olabilir. Sporcular etkinlik sonrası kalp atım hızlarını kontrol eder. Kalp atım hızlarının yükselmesi tıkalı arterin kurtuluş yoludur. Arter kurtulduktan sonra sporcular yer değiştirir ve etkinlik bu şekilde devam eder.

### Öğretim İpuçları



- \* Koşu yönüne göre vücut şekil almalıdır.
- \* Oyunlarda yakalanmamak ve yakalayabilmek için bireysel ve takım taktikleri geliştirilmelidir.
- \* Koşu formuna dikkat edilmelidir.
- \* Arter, kalp atım hızı ve kolesterol kavramları hakkında sporculara bilgi verilmelidir.
- \* Oyunlar arasında yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.

### Güvenlik



- \* Zeminin kaygan olmamasına dikkat edilmelidir.
- \* Sporcular arasında yeterli mesafe olmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Yürüyerek ve koşarak oynamak
- E** Küçük engeller kullanmak
- M** Oyun alanını küçültmek
- İ** Az sporcu ile oynamak  
Kolesterol sayısını azaltmak

#### DAHA ZOR

- G** Farklı yer değiştirme hareketleri (sıçrama, ip atlama, galop, kayma vb.) ile oynamak
- E** Geniş ve yüksek engeller kullanmak
- M** Oyun alanını büyültmek
- İ** Sporcu sayısını arttırmak

### Sporculara Sorular



- \* Kara delikteki astronotları kurtarma girişimleri neler olabilir?
- \* Kolesterolü düşürmenin yolu nedir?





THB-BH-5

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 5 Yuvarlanan Top- Makarnalı Ebe



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



SPORU YETEREK YARANAN SPORA YÖNELİNDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Basit kurallı oyunlar oynar.
- \* Yer değiştirme hareketlerini artan doğrulukta yapar.
- \* Farklı büyüklükteki hedeflere top yuvarlar.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (vücut ağırlığının transferi)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş; acıcılık: serbest-zorunlu)
- \* İlişkiler farkındalığı (nesne ve eşle/grup ile)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Dar tahtalar, farklı büyüklükte toplar, bilek bandı, deniz makarnaları, yelekler.





THB-BH-5

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 5 Yuvarlanan Top- Makarnalı Ebe



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



**YUVARLANAN TOP:** 4 kişilik gruplar oluşturulur. Her grupta farklı büyüklükte 4 top vardır. 4 kişi yüz yüze bakacak şekilde durur ve ellerinde dar bir tahta vardır. Bir kişi tahtanın başında durur. Yerde çok sayıda sepet vardır. Sepet hedef sayılır. Top gruptaki bir sporcu tarafından tahtanın üstüne bırakılır ve dört sporcu topu tahtada tutmaya ve topu hedefe ulaştırmaya çalışırlar. Toplar hedeflere ulaşana kadar oyun devam eder. En kısa sürede topları hedeflere ulaştıran grup alkışlanır.

**MAKARNALI EBE:** Çizgi üzerinde oynanması gereken bir oyundur. Bir ebe seçilir ve ebeye deniz makarnası verilerek diğerini ebelemesi istenir. Oyunda iki tane önemli kural vardır. Birisi oyunda koşmak yasaktır diğeri de tüm sporcular sadece çizgiler üzerinde ilerleyebilirler. Sporcular oyundaki kurallar doğrultusunda sahadaki çizgilerin üzerinde sağa ve sola hareket ederek ebeden kaçmaya çalışırlar. Ebelenen sporcu oyundan çıkar. Alternatif olarak ebe sayısı çoğaltılabilir, makarna uzunluğu azaltılabilir.

### Öğretim İpuçları



- \* Topu kontrol ederek hedefe ulaştırmaya çalışırken dinamik denge sağlanmalıdır.
- \* Sağa ve sola giden hareketli topa bakılmalıdır.
- \* Çizgiler üzerinde sağa veya sola dönüş (90 derece) yapılmalıdır.
- \* Çizgiler üzerinde uygulanacak yer değiştirme hareketlerinin temel formuna uyulmalıdır.
- \* Topu grup ile birlikte hedefe ulaştırmada dört farklı dinamik denge olduğu anlatılmalıdır.
- \* Topun denge tahtası üzerindeki yuvarlanma hızının dengenin korunmasına nasıl etki ettiği anlatılmalıdır.
- \* Farklı yön ve yollardaki çizgilerin kullanılması söylenmelidir.
- \* Makarnalı Ebe oyunu farklı yer değiştirme hareketleri ile oynatılmalıdır.
- \* Oyunlar arasında yeterli dinlenme süresi verilmelidir.

### Güvenlik



- \* Zeminin uygunluğuna dikkat edilmelidir.
- \* Gruplar ve sporcular arasındaki mesafelere dikkat edilmelidir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Çift elle tahtayı tutmak  
Yürüyerek/koşarak oynamak
- E** Geniş ağızlı hedefler kullanmak  
Tek makarna ile oynamak
- M** Geniş denge tahtası ile oynamak  
Sadece voleybol saha çizgileri üzerinde oynamak
- İ** Bir ebe ile oynamak  
Az sayıdaki sporcu ile oynamak

#### DAHA ZOR

- G** Tek elle tahtayı tutmak  
Kayma, galop vb. hareketlerle oynamak
- E** Dar ağızlı hedefler kullanmak  
Makarna sayısını arttırmak
- M** Dar denge tahtası ile oynamak  
Çok çizgi kullanmak

### Sporculara Sorular



- \* Topu dengede tutarak grup ile birlikte hedefe ulaştırabildiniz mi?
- \* Sağa ve sola giden hareketli hedefe topu kontrol ederek ulaştırabildiniz mi?
- \* Çizgilerin çok ve uzun olması yer değiştirmeye nasıl zorluklar getirdi?
- \* Çizgiler üzerinde kaç kez sağa veya sola dönüş yaptın?



THB-BH-6

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 6 Toplar Sepete-Haydi Sahaya



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TURKİYE  
SPORU YETEREK YARINAKI SPORA YÖNELİNDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Nesne kontrolü içeren hareketleri yapar.
- \* Yer değiştirme içeren hareketleri yapar.
- \* Basit kurallı oyunlar oynar.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (vücut bölümleri, ağırlık merkezinin yer değişimi)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş; akıcılık: serbest-zorunlu)
- \* Alan farkındalığı (kişisel-genel alan; seviye, yönler, uzamsal)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Aerobik Dayanıklılık
- \* Koordinasyon
- \* Çeviklik
- \* Denge



### Ekipman

Çeşitli raketler, tenis/masa tenisi/badminton topları, kutular/sepetler, basketbol/voleybol/futbol/hentbol topu, farklı renkte yelekler, farklı büyüklükte kaleler.





THB-BH-6

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Oyun 6 Toplar Sepete-Haydi Sahaya



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



**TOPLAR SEPETE:** Topu atan ve topa raketle vuran öğrenciler olmak üzere ikişerli gruplar oluşturulur. Her sporcuya birer tenis raketi ve tenis topları verilir. Her grubun 2-3 m. ilerisine ağzı büyük kutular/sepeler konur. Oyunda amaç eşinin yere bıraktığı topa vuruş yaparak topu sepete/kutuya atmaktır. Oyunun tamamında atışı ve vuruşu yapan oyuncular yer değiştirir. Verilen süre sonunda en fazla topu sepete isabet ettiren grup oyunu kazanır. Oyun daha sonra farklı raket/top ve atış şekli ile çeşitlendirilebilir.

**HAYDİ SAHAYA:** Eşit sayıda iki takım oluşturulur. Oyun içerisinde sporcular hem savunma hem de hücum oyuncusu olarak görev alırlar. Her takımın bir kaleci ve bir topu vardır. Düdükle oyun başlar. Sporcular karşı sahaya doğru paslaşarak hücum yaparken takımın geride kalan sporcuları karşı takımın oyuncularının hücumunu kesmeye ve sayı bulmalarını engellemeye çalışır. Top yere düşerse aynı takım iki topa birden sahip olabilir. Topun yere düşmesi yasaktır. Sporcularının birbirleriyle paslaşmasına dikkat edilir. Savunma yapan ve hücum yapan sporcular 5 dakikada bir yer değiştirir. Verilen süre sonunda en fazla sayı atan takım oyunu kazanır.

### Öğretim İpuçları



- \* Vuruş yönüne göre vücut şekil almalıdır.
- \* Vuruş sonunda vücudun tamamının fileye dönük olmasına dikkat edilmelidir.
- \* Top takip edilmelidir.
- \* Paslaşmada top atma ve tutma hareketlerindeki gözlenmesi gereken davranışlar istenmelidir.
- \* Antrenör vuruş anında vücut şekli ile ilgili sporcuya geri bildirim vermelidir.
- \* Raket tutuşuyla ilgili sporcuya geri bildirim vermelidir.
- \* Sporçunun topu almaya hazır olduklarını gösteren sinyaller vermesi sağlanmalıdır.

### Güvenlik



- \* Zemin düz ve kaygan olmamalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Topun yerde bir kez zıplamasına izin vermek  
Tek pas türü ile oynamak
- E** Büyük raketler ile oynamak  
Büyük toplar ile oynamak  
Büyük kalede oynamak
- M** Oyun alanını küçültmek
- İ** Az sayıda sporcuya ile oynamak

#### DAHA ZOR

- G** Top yere değmeden vuruş yapmak  
Farklı pas türleri ile oynamak
- E** Küçük raketler ile oynamak

### Sporculara Sorular



- \* Vuruş yaparken rahat pozisyon alabildin mi?
- \* Hangi tür vuruşta topu sepete isabet ettirebildin?
- \* Arkadaşının vuruşları hakkında ne söyleyebilirsin?
- \* Haydi sahaya oyununda takım olarak nasıl bir taktik uyguladınız?
- \* Daha çok hangi tür pas çeşidini kullandınız?



THB-BH-7

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Parkur 1 Parkur-1



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Temel Hareket Becerilerini birleştirerek uygular.
- \* Parkuru en kısa sürede doğru olarak tamamlar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (yön, seviye, yol)
- \* İlişkiler farkındalığı (nesneyle)
- \* Vücut Farkındalığı (Vücut ağırlığının transferi)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş; akıcılık: zorunlu-serbest)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon
- \* Kuvvet



### Ekipman

Eğimli düzener, minderler, engeller, kutular, slalom çubukları, pompalar, huniler.





THB-BH-7

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Parkur 1 Parkur-1



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Parkurda yer alan temel beceriler tek tek doğru şekilde yapılmalıdır.
- \* Parkurlardaki hareketler sırayla yapılmalıdır.
- \* Uzun atlama becerisinde iniş sert yapılmamalıdır.
- \* Çubuğun altından geçişlerde seri olunmalıdır.
- \* Yuvarlanma esnasında vücut pozisyonu korunmalıdır.
- \* Engel üzerine ve yere sıçramalarda emniyetli iniş yapılmalıdır.(önce parmak ucu sonra topuk)
- \* Pompayla sürünmede dirsekler yere değmemelidir.
- \* Çubuk etrafında dönerken denge korunmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Parkur içerisinde yer alan alıştırmaların arasına yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- \* Parkurun başlangıç ve bitiş yönüne dikkat edilmelidir.
- \* Ara dinlenmeler sık verilmelidir.
- \* Sporcular art arda çıkış yapmamalı, bir sporcu parkuru tamamlamak üzereyken ikinci sporcu başlamalıdır.
- \* Sporcuların hazırbulunuşluk seviyelerine bağlı olarak parkurdaki alıştırmaların düzeneklerinin sayısı azaltılabilir.
- \* Sporcuların parkuru tamamlarken zorlanması durumunda, bitirmeleri için zorlama yapılmamalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Parkuru yavaş tamamlamak
- E** Düşük seviyede engeller kullanmak
- M** Dar alanda çalışmak
- i** Bireysel yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Parkuru hızlı tamamlamak
- E** Yüksek seviyede engelle çalışmak
- M** Geniş alanda çalışmak
- i** Arkadaşları ile zamana karşı yarışmak

### Güvenlik



- \* Parkurun kurulu olduğu alan düz ve kaygan olmamalıdır.
- \* Alanda alıştırmaların düzeneklerinden başka ekipman bulunmamalıdır.
- \* Alıştırmaların düzeneklerindeki ekipmanlar sabitlenmiş olmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Parkuru bireysel tamamlamak ile yarış yaparak tamamlamak arasında bir fark var mıydı?
- \* Görevler arasındaki farkları ayırt edebildin mi?
- \* Bu parkuru daha kısa sürede nasıl tamamlayabilirdin?
- \* Parkuru çeşitlendirecek olsan hangi hareketleri eklerdin? Neden?



THB-BH-8

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Parkur 2 Parkur-2



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Temel Hareket Becerilerini birleştirerek uygular.
- \* Parkuru en kısa sürede doğru olarak tamamlar.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (vücut ağırlığının transferi)
- \* Alan farkındalığı (yön, seviye, yol)
- \* İlişkiler farkındalığı (nesneyle)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Huniler, tünel, engeller, peynir minderler, cimnastik sırası, cimnastik minderleri, eğimli düzlem, çemberler.





THB-BH-8

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Parkur 2 Parkur-2



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Parkurda yer alan temel beceriler tek tek uygun şekilde yapılmalıdır.
- \* Parkur başlangıcında işitsel ya da görsel uyarılara uyulmalıdır.
- \* Parkurun başlangıç ve bitiş yönüne dikkat edilmelidir.
- \* Parkurlardaki hareketler sırayla yapılmalıdır.
- \* İtmede dirsekler gergin olmalıdır.
- \* Yuvarlanmalarda vücut kontrolü sağlanmalıdır.
- \* Sıçrayarak dönüşlerde denge kaybı yaşanmamalıdır.
- \* Atlamada kollardan yardım alınmalı ve konmalarda dizler bükülü olmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Parkurlar belirli bir tempoyla yapılmalıdır.
- \* Başlangıç aşamasında hareketler yapılırken acele edilmemeli ve hareket formları bozulmamalıdır.
- \* İlerleyen aşamalarda parkurun hızlı ama doğru yapılması istenebilir.
- \* Parkur içerisinde yer alan alıştırmaların arasına yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- \* Ara dinlenmeler sık verilmelidir.
- \* Sporcuların hazırbulunmuşluk seviyelerine bağlı olarak parkurdaki alıştırmaların sayısı azaltılabilir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Hareket/set sayısını azaltmak. Yavaş yapmak
- E** Yüksekliği düşük ekipmanlar kullanmak
- M** Hareketlerin aralarındaki mesafeyi kısa tutmak
- İ** Bireysel çalışmak

#### DAHA ZOR

- G** Hareket/set sayısını arttırmak. Hızlı yapmak
- E** Yüksekliği artırılmış ekipmanlar kullanmak
- M** Hareketlerin aralarındaki mesafeyi arttırmak
- İ** Arkadaşları ile zamana karşı yarışmak

### Güvenlik



- \* Parkurlar düz ve güvenli zemine kurulmalıdır.
- \* Cimnastik sırasında yürürken sporcuların yanında durulmalıdır.
- \* Alanda alıştırmaların düzeneklerinden başka ekipman bulunmamalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Parkurda hangi hareketi yaparken eğlendin?
- \* Parkurda hangi hareketleri geliştirmen gerektiğini düşünüyorsun?
- \* Parkuru daha kısa sürede bitirmek için neler yapabilirsin?
- \* Sen bir parkur oluşturursan hangi hareketler yer alırdı?





THB-BH-9

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Parkur 3 Parkur-3



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Temel Hareket Becerilerini birleştirerek uygular.
- \* Parkuru en kısa sürede doğru olarak tamamlar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı ( yol, seviye, yönler)
- \* Efor Farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş; akıcılık: zorunlu-serbest)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon
- \* Çeviklik
- \* Sürat



### Ekipman

Slalom çubukları, mini engeller, tenis topları, işaret tabakları, antrenman merdiveni, denge tahtası, kovalar, huniler.





THB-BH-9

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Parkur 3 Parkur-3



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Parkurda yer alan temel beceriler tek tek doğru şekilde yapılmalıdır.
- \* Parkurlardaki hareketler sırayla yapılmalıdır.
- \* Vücudun sağa ve sola dönmelerinde slalom çubukları arasından kısa sürede geçilmelidir.
- \* Farklı yönlerdeki koşularda hız aynı olmalıdır.
- \* Yüksek ve alçak seviyelerdeki engellerden geçilirken vücut formu korunmalıdır.
- \* Diz çekmeler yapılırken diz ve kalça açısı 90 derece olmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Parkurlar belirli bir tempoyla yapılmalıdır.
- \* Parkur başlangıcında işitsel ya da görsel komutlara uyulmalıdır.
- \* Parkurun başlangıç ve bitiş yönüne dikkat edilmelidir.
- \* Başlangıç aşamasında hareketler yapılırken acele edilmemeli ve hareket formları bozulmamalıdır.
- \* İlerleyen aşamalarda parkurun hızlı ama doğru yapılması istenebilir.
- \* Parkur içerisinde yer alan alıştırmaların arasına yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- \* Ara dinlenmeler sık verilmelidir.
- \* Sporcuların hazırbulunuşluk seviyelerine bağlı olarak parkurdaki alıştırmaların sayısını azaltılabilir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Hareket/set sayısını azaltmak. Yavaş yapmak
- E** Mini engel kullanmak. Huni sayısını azaltmak
- M** Engel ve slalom çubukları mesafesini artırmak
- İ** Bireysel yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Hareket/set sayısını arttırmak. Hızlı yapmak
- E** Engel yüksekliğini arttırmak Huni sayısını artırmak
- M** Engel ve slalom çubuğu mesafesini azaltmak
- İ** Arkadaşları ile zamana karşı yarışmak

### Güvenlik



- \* Kontrolsüz koşular engellenmelidir.
- \* Parkurlar düz ve güvenli zemine kurulmalıdır.
- \* Alanda alıştırmaların düzeneklerinden başka ekipman bulunmamalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Yön değiştirme koşularında hızını kaybetmemek için ne yaparsın?
- \* Slalom çubuklarına çarptığında koşu hızındaki değişim nasıl olur?
- \* Parkurda hangi hareketi yaparken zorlandın/ eğlendin?
- \* Parkuru daha kısa sürede bitirmek için neler yapılabilir?
- \* Sıçramalar sırasında dengeni kaybetmemek için ne yapmalısın?



THB-BH-10

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Parkur 4 Parkur-4



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



SPORU YETEREK YATIRILMASIYLA YÖNELİMDE PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Temel Hareket Becerilerini birleştirerek uygular.
- \* Parkuru en kısa sürede doğru olarak tamamlar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı ( yol, seviye, yönler)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş; akıcılık: serbest-zorunlu)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Aerobik Dayanıklılık
- \* Anaerobik Dayanıklılık
- \* Denge
- \* Sürat
- \* Çeviklik
- \* Esneklik
- \* Koordinasyon
- \* Kuvvet



### Ekipman

Çemberler, huniler, mini engeller, atlama ipleri, ayak resimleri.





## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Parkur 4 Parkur-4



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Parkurda yer alan temel beceriler tek tek doğru şekilde yapılmalıdır.
- \* Parkurlardaki hareketler sırayla yapılmalıdır.
- \* Farklı yöne koşularda hunilerden geçişlerde hızlı olunmalıdır.
- \* Sıçrama sırasında vücut formuna dikkat edilmelidir.
- Slalom çubukları arasından geçerken çubuklara temas edilmemelidir.
- \* Diz çekmeler yapılırken diz ve kalça açısı 90 derece olmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Parkurlar belirli bir tempoyla yapılmalıdır.
- \* Parkur başlangıcında işitsel ya da görsel komutlara uyulmalıdır.
- \* Parkurun başlangıç ve bitiş yönüne dikkat edilmelidir.
- \* Başlangıç aşamasında hareketler yapılırken acele edilmemeli ve hareket formları bozulmamalıdır.
- \* İlerleyen aşamalarda parkurun hızlı ama doğru yapılması istenebilir.
- \* Parkur içerisinde yer alan alıştırmaların arasına yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- \* Ara dinlenmeler sık verilmelidir.
- \* Sporcuların hazırbulunuşluk seviyelerine bağlı olarak parkurdaki alıştırmaların düzeneklerinin sayısı azaltılabilir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Hareket/set sayısını azaltmak. Yavaş yapmak
- E** Çember ve huni sayısını azaltmak
- M** Hareketlerin aralarındaki mesafeyi kısa tutmak
- İ** Bireysel çalışmak

#### DAHA ZOR

- G** Hareket/set sayısını arttırmak. Hızlı yapmak
- E** Çember ve huni sayısını arttırmak
- M** Hareketlerin aralarındaki mesafeyi arttırmak
- İ** Arkadaşları ile zamana karşı yarışmak

### Güvenlik



- \* Kontrolsüz sıçramalar engellenmelidir.
- \* Zeminin düz olmasına dikkat edilmelidir.
- \* Alanda alıştırmaların düzeneklerinden başka ekipman bulunmamalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Engel üzerinde geçiş yaparken hızını kaybetmemek için ne yapmalısın?
- \* Sıçramalar sırasında dengeni kaybetmemek için ne yapmalısın?
- \* Parkurda hangi hareketi yaparken zorlandın/ eğlendin?
- \* Parkuru daha kısa sürede bitirmek için neler yapılabilir?



THB-BH-11

## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Parkur 5 Parkur-5



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Temel Hareket Becerilerini birleştirerek uygular.
- \* Parkuru en kısa sürede doğru olarak tamamlar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (yol, seviye, yönler)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş; akıcılık: serbest-zorunlu)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Aerobik Dayanıklılık
- \* Anaerobik
- \* Esneklik
- \* Koordinasyon
- \* Kuvvet
- \* Çeviklik
- \* Dayanıklılık
- \* Denge
- \* Sürat



### Ekipman

Slalom çubukları, huniler, antrenman merdiveni.





## Temel Hareket Becerileri Birleştirilmiş Hareketler-Parkur 5 Parkur-5



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Parkurda yer alan temel beceriler tek tek doğru şekilde yapılmalıdır.
- \* Parkurlardaki hareketler sırayla yapılmalıdır.
- \* Yön değiştirmeli koşullarda huniler arasından kısa sürede geçilmeli ve hunilere temas edilmemelidir.
- \* Sıçramalar sırasında ayağın basış şekline ve vücut formuna dikkat edilmelidir.
- \* İp merdivende geçiş ve sıçrama yapılırken çizgilere basılmamalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Parkurlar belirli bir tempoyla yapılmalıdır.
- \* Parkur başlangıcında işitsel ya da görsel komutlara uyulmalıdır.
- \* Parkurun başlangıç ve bitiş yönüne dikkat edilmelidir.
- \* Başlangıç aşamasında hareketler yapılırken acele edilmemeli ve hareket formları bozulmamalıdır.
- \* İlerleyen aşamalarda parkurun hızlı ama doğru yapılması istenebilir.
- \* Parkur içerisinde yer alan alıştırmaların arasına yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- \* Ara dinlenmeler sık verilmelidir.
- \* Sporcuların hazırbulunuşluk seviyelerine bağlı olarak parkurdaki alıştırmaların sayısı azaltılabilir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Hareket/set sayısını azaltmak. Yavaş yapmak
- E** Hunilerin sayısını azaltmak
- M** Hareketlerin aralarındaki mesafeyi kısa tutmak
- İ** Bireysel çalışmak

#### DAHA ZOR

- G** Hareket/set sayısını arttırmak. Hızlı yapmak
- E** Huni ve ip merdiven sayısını arttırmak
- M** Hareketlerin aralarındaki mesafeyi arttırmak
- İ** Arkadaşları ile zamana karşı yarışmak

### Güvenlik



- \* Kontrolsüz koşular engellenmelidir.
- \* Parkurlar düz ve güvenli zemine kurulmalıdır.
- \* Alanda alıştırmaların düzeneklerinden başka ekipman bulunmamalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Yön değiştirmeli koşullarda geçiş yaparken koşu hızında nasıl bir değişim olur?
- \* İp merdivende geçiş yaparken hızlı adım atmak için ne yapmalısın?
- \* Geriye sıçramalarda dengeni kaybetmemek için ne yapmalısın?
- \* Parkuru daha kısa sürede bitirmek için neler yapılabilir?



THB-YDH-1

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 1 Yürüme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIğI



TAREKİV  
SPORU YETEREK TABANMASSPORU YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Farklı vücut formlarında yürür.
- \* Farklı yönlere yürür.
- \* Parmak ucunda (releve'de) yürür.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel ve genel alan, yönler)
- \* Vücut farkındalığı (Vücut ağırlığının transferi)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Esneklik
- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Müzik çalar, cimnastik sırası, minderler.





# Temel Hareket Becerileri

## Yer Değiştirme Hareketleri 1

### Yürüme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIğI



#### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Yürüyüşlerde dengenin korunmasına dikkat edilmelidir.
- \* Gövdenin az salınımda olmasına dikkat edilmelidir.
- \* Bakışlar karşıyı göstermelidir.

#### Öğretim İpuçları



- \* Önce bireysel sonra eş ve grupla çalışma yapılmalıdır.
- \* Çalışmalar kaygan ve yumuşak olmayan zeminde yapılmalıdır.
- \* Vücudun genliği korunmalıdır.
- \* Bacak savurmalarında sıralama, öne, yana ve geriye bacak savurma şeklinde olmalıdır.
- \* Bacak savurmalarında sporcuların kendi eklem hareketliliği göz önüne alınmalıdır.

#### Çeşitlendirme



##### DAHA KOLAY

- G** Yavaş ritimde yürümek
- E** Minderde yürümek
- M** Mesafeyi kısaltmak
- İ** Tek başına yürümek

##### DAHA ZOR

- G** Hızlı ritimde yürümek
- Müziğe uygun ritimde yürümek
- E** Cimnastik sırası üstünde yürümek
- M** Yürüme mesafesini uzatmak
- İ** Eşle ve grupla eşgüdümle yürümek

#### Güvenlik



- \* Sporcuların aralarındaki mesafenin yeterli olmasına dikkat edilmelidir.
- \* Etkinlikten önce zemin güvenliği kontrol edilmelidir.

#### Sporculara Sorular



- \* Hareketleri daha başarılı yapabilmek için neler yapabilirsin?
- \* Yürüme hareketlerinden hangisinde zorlandın?
- \* Üç farklı yürüme şeklini birleştireceğin bir hareket serisi gösterebilir misin?





THB-YDH-2

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 2 Taklidi Yürüyüşler



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIğI



### Kazanımlar

- \* Hayvan taklitleri yaparak yürür.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (farklı vücut bölümleri, vücut ağırlığının transferi)
- \* Alan farkındalığı (kişisel alan, genel alan)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş, akıcılık: zorunlu-serbest)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Esneklik
- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Minderler, işaret tabakları, müzik çalar.





THB-YDH-2

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 2 Taklidi Yürüyüşler



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Taklidi yapılacak yürüyüş için doğru pozisyon alınmalıdır.
- \* Yürüyüşlerde dengenin korunmasına dikkat edilmelidir.
- \* Bakışlar karşıyı göstermelidir.
- \* Yürüyüşlerde eller karşıyı göstermelidir.

### Öğretim İpuçları



- \* Yürüyüşler müzik eşliğinde ve oyun formunda yapılabilir.
- \* Başlangıçta hareketler bağımsız olarak, ilerleyen aşamalarda birleştirilmiş formlarda art arda yapılabilir.
- \* Taklidi hareketler öğrenildikten sonra ısınma çalışmaları olarak kullanılabilir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Yavaş ritimde yürümek  
Düz çizgi üzerinde yürümek
- E** Ekipmansız yürümek
- M** Yürüme mesafesini azaltmak
- i** Bireysel yürümek

#### DAHA ZOR

- G** Hızlı ritimde yürümek. Farklı yönlere yürümek
- E** Yere konan ekipmanlar arasından yürümek
- M** Yürüme mesafesini artırmak
- i** Eşle ve ya grupta eşgüdümlü yürümek

### Güvenlik



- \* Çarpışmaları önlemek için sporcuların birbirlerinden uzak mesafede durmaları sağlanmalıdır.
- \* Yürüyüşler cimnastik minderleri üzerinde yapılmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* En çok hangi hareketi yaparken eğlendin?
- \* Kolları güçlendirmek için hangi hareketleri yapabiliriz?
- \* Hangi hareketi yaparken zorlandın?
- \* Yengeç yürüyüşü hareketi vücudumuzun hangi bölgelerini çalıştırır?



THB-YDH-3

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 3 Koşma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIğI



### Kazanımlar

- \* Hızlı ve yavaş koşar.
- \* Farklı uyaranlarla çeşitli şekillerde koşar.
- \* Koşarken yön değişikliği yapar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel ve genel alan, yönler)
- \* Vücut farkındalığı (vücut ağırlığının transferi)
- \* Efor farkındalığı (Hızlı/yavaş)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Çeviklik
- \* Denge
- \* Koordinasyon
- \* Sürat



### Ekipman

Huniler, çemberler, işaret tabakları.





THB-YDH-3

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 3 Koşma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Vücut hafifçe öne eğilmeli ve gözler ileriye bakmalıdır.
- \* Kollar dirseklerden bükülü, vücudun yanında öne geriye salınmalıdır.
- \* Koşarken tabandan parmak ucuna doğru hareket tamamlanmalıdır.
- \* Bütün koşularda doğal bir şekilde nefes alınmalı, nefes tutulmamalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Kaygan ve yumuşak olmayan zeminde çalışma yapılmalıdır.
- \* Doğru koşma biçimi kazanıldıktan sonra eğlenceli koşu oyunlarına başlanmalıdır.
- \* Koşu süreleri ve mesafeleri sporcuların düzeylerine göre ayarlanmalıdır.
- \* Farklı çıkış pozisyonlarından (oturarak, sırt veya yüzüstü yatarak vb.) koşular çalıştırılmalıdır.
- \* Alıştırmalar arasında yeterli dinlenme süresi verilmelidir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoda koşmak  
Aynı yöne doğru koşmak
- E**
- M** Düz zeminde koşmak  
Kısa mesafede koşmak
- i** Bireysel koşmak

#### DAHA ZOR

- G** Farklı tempolarda koşmak  
Farklı yönlerde koşmak. Farklı koşu formlarında koşmak
- E** Ekipmanın olduğu alanda koşmak
- M** Uzun mesafede koşmak.  
Farklı zeminlerde koşmak
- i** Eşle/grupla koşmak

### Güvenlik



- \* Koşulan zeminin düz olmasına ve kaygan olmamasına dikkat edilmelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Koşmak neden önemlidir?
- \* En hızlı koşan hayvanlar hangileridir?
- \* Hangi sporlarda hızlı koşmak gerekir?
- \* Koşarken hızlandığınızda vücudunuzda ne gibi değişiklikler olur?



THB-YDH-4

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 4 Sıçrama



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIğI



TAREKTV  
SPORU YETEREK YARANMASI İÇİN YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Sıçrama hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.
- \* Sıçrama hareketini vücut, alan ve efor farkındalığı kullanarak yapar.
- \* Sıçramada vücut pozisyonunu korur.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (vücut ağırlığının transferi)
- \* Alan farkındalığı (kişisel ve genel alan, yönler)
- \* Efor farkındalığı (akıcılık: zorunlu/serbest; Güç: güçlü/güçsüz)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Kas kuvveti
- \* Dayanıklılığı
- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Minderler, sıçrama kutuları, engeller, çemberler, ipler, trampolin, cimnastik sırası.





THB-YDH-4

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 4 Sıçrama



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Kollar vücudun gerisine doğru çekilirken dizler hafifçe bükülmeli ve kalça geriye doğru hareket etmelidir.
- \* Geriye çekilen kollar, aşağıdan yukarı veya ileri doğru hızlıca salınım yapmalı ve sıçrama anında vücut formu korunmalıdır.
- \* Yere konma tek veya çift ayak üzerine önce ayak pençesi sonra topuk yere gelecek şekilde yapılmalıdır.
- \* Yere konma esnasında dizler hafif bükülü olmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Toplu sıçramalarda topuklar kalçaya yaklaşmamalıdır.
- \* Kol salınımları sıçrama türüne göre öğretilmelidir.
- \* Alıştırmalar arasında yeterli dinlenme süresi verilmelidir.
- \* Sıçrama yapılırken ritim kullanılabilir.
- \* Akran çalışması yapılabilir.
- \* Engel yükseklikleri arttırılmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Çift ayakla sıçramak. Hız alarak sıçramak
- E** Engellerin sayısını ve yüksekliğini azaltmak
- M** Sıçrama alanlarının mesafesini kısa tutmak
- i** Bireysel ip atlamak

#### DAHA ZOR

- G** Tek ayakla sıçramak  
Ardışık dik sıçramak
- E** Engel sayısını arttırmak  
Yüksek engel üzerinden sıçramak
- M** Sıçrama alanlarının mesafesini uzatmak  
Yumuşak zeminde sıçramak
- i** Eşle ve grupla ip atlamak  
Eşi takip ederek sıçramak

### Güvenlik



- \* Engellerin yüksekliğine dikkat edilmelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Hangi ayağıyla (baskın ayak) daha kolay sıçrayabilirsin?
- \* Daha yükseğe nasıl sıçrayabileceğini uygulayarak söyler misin?
- \* Daha ileriye nasıl sıçrayabileceğini uygulayarak söyler misin?
- \* Farklı ip atlama şekillerinden hangisi daha zordur?



THB-YDH-5

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 5 Adım Al Sek



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIğI



TAKTİK VE  
SPOR YETEREK YATIRIMINA YÖNELİK PROGRAM

### Kazanımlar

- \* Adım al sek hareketini artan doğrulukta yapar.
- \* Hareketi seçilen müziğe ve ritme uyumlu yapar.
- \* Hareketi eşli ve grupta eşgüdümlü olarak yapar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel ve genel alan, yönler)
- \* Vücut farkındalığı (vücut ağırlığının transferi)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Müzik çalar, tebeşirler, antrenman merdiveni, eşarplar/ponponlar.





THB-YDH-5

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 5 Adım Al Sek



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Baş yukarıda olmalı ve gözler ileri bakmalıdır.
- \* Gövde dik pozisyonda olmalıdır.
- \* Bir ayak ile öne adım alınmalıdır.
- \* Adım ile sekme ayağı aynı olmalıdır.
- \* Adım alınan ayak ile yukarı doğru küçük bir sekme yapılmalıdır.
- \* Sekme anında diz karna doğru çekilmelidir.
- \* Sekme yapılan ayak üzerine parmak uçları ile inilmelidir.

### Öğretim İpuçları



- \* Sürekli aynı bacak üzerinde çalışma yapılmamalıdır.
- \* Verilen ritme (Örn: müzik) göre hareket gerçekleştirilmelidir.
- \* Önce bireysel sonra eş ve grupla çalışma yapılmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoda yapmak  
Hareketi tek tek yapmak
- E** Ekipman kullanmadan yapmak
- M** Kısa mesafede ve geniş alanda yapmak
- İ** Bireysel yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Hızlı ve sık tekrarlar yapmak  
Hareketi ardışık olarak yapmak
- E** Eşarp, kurdele, ponpon vb. ekipman kullanarak yapmak
- M** Uzun mesafede yapmak Farklı yönlerde ve çizgi üzerinde yapmak
- İ** Eş/Grup ile eşgüdümlü yapmak

### Güvenlik



- \* Sporcular arasında yeterli mesafe olmalıdır.
- \* Etkinlikten önce zemin güvenliği kontrol edilmelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Hangi hareketi/hareketleri yaparken zorlandın? Neden?
- \* Bu adımlamayı hangi sporlarda kullanabilirsin?
- \* Adım al sek kullanarak ne tür alıştırmalar/oyunlar üretebilirsin?
- \* Ürettiğin oyunları arkadaşlarınla gösterebilir misin?





THB-YDH-6

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 6 Galop



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIğI



TAKTİK VE  
SPORU YETEREK YARANACIĞINA YÖNELİK PROGRAM

### Kazanımlar



- \* Galop hareketini artan bir doğrulukta yapar.
- \* Eşle/grupla eşgüdümlü galop hareketini yapar.

### Kavramlar



- \* Vücut farkındalığı (Vücut ağırlığının transferi)
- \* Alan Farkındalığı (Kişisel/genel alan, Yönler)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı/yavaş)

### Fiziksel Uygunluk



- \* Denge
- \* Koordinasyon

### Ekipman



Huniler, toplar.



THB-YDH-6

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 6 Galop



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Vücut dik pozisyonda olmalıdır.
- \* Herhangi bir ayak ile öne bir adım alınmalı, vücut ağırlığı bu ayak üzerine aktarılmalıdır.
- \* Adım alınan ayak üzerinde yukarı doğru küçük bir sıçrama yapılmalıdır.
- \* Havada ayaklar birbirine temas etmemelidir.
- \* Yere önce arkadaki ayakla basılmalı, öndeki ayak arkadaki ayağı takip etmemelidir.

### Öğretim İpuçları



- \* Galop hareketi önce sağ/sol olarak yapılmalı, her ikisiyle de doğru yapılabilir hale geldikten sonra sağ-sol ayakla karma olarak uygulanmalıdır.
- \* Galop hareketi farklı yönlerde uygulanmalıdır.
- \* Verilen ritme (Örn: müzik) göre hareket gerçekleştirilmelidir.
- \* Önce bireysel sonra eş ve grupta çalışma yapılmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Yavaş ve az sayıda yapmak
- E** Müziksiz ve ekipman kullanmadan yapmak
- M** Kısa mesafede yapmak
- İ** Bireysel yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Hızlı tempoda yapmak
- E** Müzik eşliğinde ponpon, kurdele vb. kullanarak yapmak
- M** Mesafeyi arttırmak ve yönleri çeşitlendirmek  
Çizilen şekil üzerinde yapmak (kare, üçgen vb.)
- İ** Eşle ve grupta yapmak

### Güvenlik



- \* Sporcuların birbirlerine çarpmamasına dikkat edilmelidir.
- \* Sporcuların arasına yeterli mesafe bırakılmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Hareketi daha başarılı yapabilmek için neler yapabilirsin?
- \* Galop yaparken yukarı doğru sıçramada vücut pozisyonu nasıl olmalı?
- \* Arkadaşının galop performansını geliştirmek için neler önerebilirsin?



THB-YDH-7

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 7 Kayma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIğI



### Kazanımlar

- \* Kayma hareketini artan bir doğrulukta yapar.
- \* Farklı yönlere kayma hareketi yapar.
- \* Kullanılan nesneyi kontrol ederek kayma yapar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel ve genel alan, yönler)
- \* Vücut farkındalığı (Vücut ağırlığının transferi)
- \* Hareket ilişkileri (eşler, gruplar)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon
- \* Çeviklik



### Ekipman

Huniler, toplar, işaret tabakları, sünger toplar/  
balonlar.





## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 7 Kayma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Vücut dik pozisyonda olmalıdır.
- \* Ayaklar omuz genişliğinde açılmalı ve dizler hafifçe bükülmelidir.
- \* Sağ tarafa sağ ayak ile sol tarafa sol ayak ile bir adım olarak ve küçük bir sıçrama yaparak kaymaya başlanmalıdır.
- \* Kollar alıştırma türüne göre aktif/pasif olabilir.

### Öğretim İpuçları



- \* Kayma hareketi farklı yönlere yapılmalıdır.
- \* Kayma hareketi farklı uyaranlar ile (görsel ve işitsel) ile yapılmalıdır.
- \* Doğru kayma biçimi kazanıldıktan sonra eğlenceli kayma oyunlarına başlanmalıdır.
- \* Kayma hareketi müzik/ritim eşliğinde yapılabilir.
- \* Alıştırmalar arasında yeterli dinlenme süresi verilmelidir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Yavaş tempoda yapmak  
Aynı yöne doğru kayma yapmak
- E** Müziksiz ve ekipman kullanmadan yapmak
- M** Kısa mesafede yapmak
- i** Bireysel yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Hızlı tempoda yapmak  
Farklı yönlere kayma yapmak
- E** Müzik eşliğinde, ponpon, top, kurdele vb. ile yapmak
- M** Uzun mesafe ve farklı yönlere doğru yapmak
- i** Eşle/grupla uyumlu yapmak

### Güvenlik



- \* Kayma hareketinin yapıldığı zeminin ıslak ve kaygan olmamasına dikkat edilmelidir.
- \* Sporcular arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Kayma hareketi hangi sporlarda kullanılır?
- \* Hangi yöne kayma hareketini daha kolay yapıyorsun?
- \* Galop ve kayma hareketi arasındaki farkı açıklayabilir misin?



THB-YDH-8

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 8 Yuvarlanma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIğI



TRTİV  
SPORİTİ YETEREK TABANMASSPORİTA YÖNELİNDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Çeşitli şekillerde yuvarlanma hareketi yapar.
- \* Farklı düzlemlerde yuvarlanma yapar.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (vücut bölümleri)
- \* Alan farkındalığı (kişisel/genel alan; seviyeler)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Minderler ( peynir minder, silindir minder vb.).





THB-YDH-8

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 8 Yuvarlanma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Sırt üstü yere yatılmalıdır.
- \* Kütük yuvarlanmasında kollar başın gerisinde gergin bir şekilde uzatılmalıdır.
- \* Bacaklar birbirine bitişik şekilde gergin olarak uzatılmalıdır.
- \* Kollar, gövde ve bacaklar yerden kaldırılmadan sağa, sola doğru gövde etrafında bir (360 derece) veya birden fazla tur dönülmelidir.
- \* Kaplumbağa yuvarlanmasında gövde açılmamalıdır. Aynı pozisyonda gövde etrafında bir tam tur dönülmelidir.

### Öğretim İpuçları



- \* Yuvarlanmalarda aynı yöne çok tekrar yapılmamalıdır.
- \* Kütük yuvarlanması farklı yönlere yapılmalıdır.
- \* Önce gözler açık sonra gözler kapalı yuvarlanma yapılmalıdır.
- \* Yuvarlanmalar önce sporcunun kendi hızıyla, daha sonra antrenörün komutu ile yapılmalıdır.
- \* Alıştırmalar arasında yeterli dinlenme süresi verilmelidir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Farklı yönlerde serbest yuvarlanmak.  
Peynir minderde aşağı doğru yuvarlanmak
- E** Araçsız yuvarlanmak
- M** Geniş alanda yuvarlanmak
- İ** Eş yardımıyla yuvarlanmak

#### DAHA ZOR

- G** Farklı yuvarlanmaları birleştirerek ardışık olarak yuvarlanmak
- E** Nesneyi taşıyarak yuvarlanmak
- M** Sınırlı alanda aynı yönde yuvarlanmak
- İ** Eş ile uyumlu yuvarlanmak

### Güvenlik



- \* Eğik zeminin yüksekliği 30-45 derece arasında olmalıdır.
- \* Başın korunmasına dikkat edilmelidir.
- \* Sporcularla sürekli göz teması kurulmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* En zor ve en kolay uyguladığın yuvarlanma şekilleri nelerdir?
- \* Yuvarlanmaların daha iyi yapılması hakkında 3 öneri sunar mısın?
- \* Farklı şekillerdeki yuvarlanmaları birleştirerek bir kompozisyon oluşturup, gösterir misin?



THB-YDH-9

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 9 Tırmanma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIğI



TAKTİK VE  
SPORU YETEREK YARANMASI İÇİN YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Tırmanma hareketinde vücut bölümlerinin hareketlerini tanımlar
- \* Vücut dengesini sağlayarak farklı platformlara uygular.



### Kavramlar

- \* Vücut, alan, efor farkındalığı



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon
- \* Kuvvet



### Ekipman

Halatlar, duvar parmaklığı, peynir minderler, antrenman merdivenleri, eğimli platform, tırmanma filesi.





THB-YDH-9

## Temel Hareket Becerileri Yer Değiştirme Hareketleri 9 Tırmanma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIğI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Tutuşlarda kollar omuz genişliğinde açık olmalıdır.
- \* Tırmanma barı ve halat avuç içi ve parmaklarla kavranmalıdır.
- \* Gövde tırmanma yüzeyine ve halata yakın olmalıdır.
- \* En az  destek noktası kullanılmalıdır.
- \* Halatla tırmanmada eller ardışık şekilde tutulmalı, aynı anda gövde yukarı ekeler ayaklar halatı kavramalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Sporcunun ellerinin halatı sıkıca tutmasına ve bırakmamasına dikkat edilmelidir.
- \* Antrenman merdiveninin hareket yapılırken sallanmamasına dikkat edilmelidir.
- \* Tırmanma yüksekliliği sporcu seviyesine uygun olmalıdır.
- \* Yükseklik korkusu olan sporcularda yerden yüksekliliği az olan tırmanma platformları kullanılmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Eğimi az olan araçlara tırmanmak
- E** Yksekliliği az olan merdivene, peynir mindere ve halata tırmanmak
- M** Sabit olan alanda tırmanmak
- İ** Yardımla tırmanmak

#### DAHA ZOR

- G** Eğimi fazla olan platformda tırmanmak
- E** Yksekliliği fazla olan merdiven ve halata tırmanmak
- M** Hareketli olan zeminde tırmanmak (halat, tırmanma filesi vb.)
- İ** Yardımsız tırmanmak

### Güvenlik



- \* Sporcularla bireysel çalışılmalıdır.
- \* Minderler kullanılarak zemin güvenliği sağlanmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Tırmanmada en zorlandığın noktaları ve nedenlerini açıklar mısın?
- \* Nasıl daha kolay tırmanabilirsin?
- \* Duvar parmaklığına tırmanmada dikkat edilmesi gereken noktaları açıklayabilir misin?
- \* Etkinlik yaparken vücudun hangi bölümlerinin daha çok kullanıldığını gösterebilir misin?





THB-UKGH-1

# Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 1 Topa Alışma Çalışmaları



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



SPORU YETEREK YATIRILMAMIŞTIR YÖNLENDİRME PROGRAMI

## Kazanımlar

- \* Top duyusu geliştirir.
- \* Çeşitli toplarla kontrollü hareketler sergiler.



## Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel alan, yönler)
- \* Vücut farkındalığı (farklı vücut bölümleri, vücut ağırlığının transferi)
- \* İlişkiler farkındalığı (bireysel-eşli)



## Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



## Ekipman

Çeşitli büyüklükte toplar.





# Temel Hareket Becerileri

## Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 1

### Topa Alışma Çalışmaları



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



#### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Her an top izlenmelidir.
- \* Top kontrolü sağlanmalıdır.
- \* Çalışmalarda uygun vücut pozisyonu korunmalıdır.
- \* Hareketler ritimli ve akıcı yapılmalıdır.

#### Öğretim İpuçları



- \* Sporcuların farklı toplarla çalışmaları sağlanmalıdır.
- \* Sporcuların el-göz ve göz-ayak koordinasyonunun gelişmesi için etkinlikler sık tekrarlanmalıdır.
- \* Spor dallarına hazırlayıcı etkinlik ve oyunları içeren alıştırmalar yaptırılmalıdır.

#### Çeşitlendirme



##### DAHA KOLAY

- G** Çift el kullanmak  
Yavaş tempoda yapmak
- E** Hafif ve büyük top ile yapmak
- M** Olduğu yerde yapmak. Geniş alanda yapmak
- İ** Bireysel yapmak

##### DAHA ZOR

- G** Tek el kullanmak  
Hızlı tempoda yapmak
- E** Ağır ve küçük top ile yapmak
- M** Hareketli yapmak. Sınırlı alanda yapmak
- İ** Eşle ve grupla yapmak

#### Güvenlik



- \* Sporcuların birbirlerinden uzak durmalarını sağlanmalıdır.

#### Sporculara Sorular



- \* Topu kontrol etme neden önemlidir?
- \* Hareketleri daha başarılı yapabilmek için neler yapabilirsin?
- \* Topu hangi şekilde tutmada zorlandın?
- \* Top ile oynanan spor dalları nelerdir?



THB-NGH-2

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 2 Atma-Tutma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKTİK VE  
SPORU YETEREK YARANMASI İÇİN YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Çift elle/tek elle top atar tutar.
- \* Farklı büyüklüklerde topları atar tutar.
- \* Farklı büyüklükteki hedeflere top atar.
- \* Farklı büyüklükteki topları hedeflere atar.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (farklı vücut uzuvları, vücut ağırlığının transferi)
- \* Alan farkındalığı (yönler: yukarı-aşağı, sağ-sol seviyeler: düşük-orta-yüksek )
- \* İlişkiler farkındalığı (bireysel, eşli)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Farklı büyüklükte toplar, çemberler, farklı büyüklükte hedefler, bosular.





THB-NGH-2

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 2 Atma-Tutma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Atma-tutma sırasında top takibi yapılmalıdır.
- \* Atış yapan kolun ters tarafındaki ayak önde olmalıdır.
- \* Atış yapılacak hedefe bakılarak top atılmalıdır.
- \* Top vücuttan uzakta yakalanmalı ve dirsekler bükülerek vücuda doğru yaklaştırılmalıdır.
- \* Tutarken / yakalarken topun gelişi takip edilmelidir.

### Öğretim İpuçları



- \* Sporcuların el göz koordinasyonlarının gelişmesi için etkinlikler sık tekrarlanmalıdır.
- \* Eşle yapılan çalışmalarda göz teması kurulmalıdır.
- \* Eşle yapılan çalışmalarda atma-tutmalar eş zamanlı yapılmalıdır.
- \* Eşle yapılan çalışmalarda kullanılan topların ağırlık ve büyüklükleri eşit olmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Olduğu yerde top atmak / tutmak  
Çift elle top atmak / tutmak  
Tek yönden gelen topları tutmak
- E** Daha büyük top atmak / tutmak  
Büyük hedefe top atmak
- M** Atma / tutma mesafesini kısa tutmak
- İ** Bireysel olarak top atmak / tutmak  
Sabit eşe top atmak / tutmak

#### DAHA ZOR

- G** Hareketliken top atmak / tutmak  
Tek elle top atmak / tutmak  
Farklı yönlerden gelen topları tutmak
- E** Daha küçük top atmak / tutmak  
Küçük hedefe top atmak
- M** Atma / tutma mesafesini artırmak
- İ** Eş ile top atmak / tutmak  
Hareket halinde olan eşe top atmak / tutmak

### Güvenlik



- \* Sporcular arasında yeterli mesafe olmalıdır.
- \* Atışlarda göz teması sağlanmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Atma / tutmada hareketlerinde nelere dikkat etmeliyiz?
- \* Farklı hızla gelen topları tutmak için en uygun yol nedir?
- \* Oynadığınız oyunların hangilerinde atma / tutma vardır?
- \* Atma / tutmanın olduğu yeni bir alıştırmayı söyleyebilir misiniz?



THB-NGH-3

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 3 Yakalama



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Farklı büyüklükteki topları yakalar.
- \* Farklı yönlerden gelen topları yakalar.
- \* Farklı hızlarda gelen topları yakalar.
- \* Olduğu yerde/mesafe kat ederek topları yakalar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel ve genel alan, yönler: öne-geri, sağ-sol, seviyeler: düşük-orta-yüksek yol: düz-dairesel-zik-zak)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş)
- \* İlişkiler farkındalığı (bireysel, eşler, gruplar)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Eşarplar, yelekler, farklı büyüklükte toplar, tenis topları, huniler, deniz sosisleri.





THB-UKGH-3

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 3 Yakalama



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Top sürekli izlenmelidir.
- \* Topun geliş hızına ve açısına göre mesafe ayarlaması yapılmalıdır.
- \* Ayaklar omuz genişliğinde olmalıdır.
- \* Nesne / top çift elle yakalanmalıdır.
- \* Nesne / top denge kaybı olmadan yakalanmalıdır.
- \* Top eller öne uzatılarak vücuda temas etmeden tutulmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Sporcuların el-göz koordinasyonlarının gelişmesi için etkinlikler sık tekrarlanmalıdır.
- \* Başlangıçta daha yavaş atılan nesnelere / toplarla etkinlikler yapılırken ilerleyen aşamada nesnenin / topun hızı artırılmalıdır.
- \* Başlangıçta nesne / top sporcuya yakın mesafede atılırken ilerleyen aşamada uzaklık artırılmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Sabit bir noktada nesneyi / topu yakalamak.  
Aynı yönden gelen nesneyi / topu yakalamak.  
Yerden gelen topu yakalamak
- E** Büyük ve hafif topu yakalamak
- M** Yakalama mesafesini kısaltmak
- İ** Bireysel çalışmak

#### DAHA ZOR

- G** Mesafe kat ederek nesneyi / topu yakalamak.  
Farklı yönlerden gelen nesneyi / topu yakalamak.  
Havadan gelen topu yakalamak
- E** Küçük ve ağır topu yakalamak
- M** Yakalama mesafesini artırmak
- İ** Eşle/grupla çalışmak

### Güvenlik



- \* Sporcular arasında yeterince mesafe olmalıdır.
- \* Sporcular arasında göz teması kurulmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Farklı hızlarda gelen nesnelere / topları yakalamak için en uygun tutma şekli nedir ?
- \* Tutma ve yakalama arasındaki fark nedir ?
- \* Yakalamada daha başarılı olmak için neler yapabilirsin ?
- \* Hangi topları/nesnelere yakalamak daha kolaydır/zordur?



THB-NGH-4

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 4 Ayakla Vurma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKTİK VE  
SPORU YETEREK YARARLANMA PROGRAMI

### Kazanımlar

- \*Sabit / hareketli topa ayakla vuruş yapar.
- \*Farklı büyüklükteki hedeflere ayakla vuruş yapar.
- \*Eşi ile paslaşma sonrası hedefe ayakla vuruş yapar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel ve genel alan, yönler: sağ-sol, öne-geri, yol: düz-dairesel-zik-zak uzamsal: yakın-uzak)
- \* Vücut farkındalığı (farklı vücut bölümleri, vücut ağırlığının transferi)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Futbol topları, saplı top, huniler, çemberler, farklı büyüklükte hedefler, kaleler.





THB-NGH-4

## Temel Hareket Becerileri

### Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 4

# Ayakla Vurma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



#### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Destek ayağı topun yanına konmalıdır.
- \* Vuruş yapacak bacak kalçadan geriye alınıp sonra öne topa doğru hareket etmelidir.
- \* Ayağın farklı bölgeleriyle (ayak içi, üstü ve dışı) vuruş yapılmalıdır.
- \* Topa vurduktan sonra takibi yapılmalıdır.
- \* Vuruş öncesinde hedefe bakılmalıdır.

#### Öğretim İpuçları



- \* Başlangıçta çevre kontrolü sağlayabilmek için gölge vuruş çalışmaları (top olmadan) yapılmalıdır.
- \* Sporcuların farklı toplarla farklı büyüklükteki hedeflere vuruş çalışmaları yapmaları sağlanmalıdır.
- \* Sporcuların topa vurma becerilerinin yanı sıra topa bakma, hedefe bakma ve topu takip etme becerileri de pekiştirilmelidir.

#### Çeşitlendirme DAHA KOLAY



- G** Tek bir vuruş yapmak.  
Rastgele vuruş yapmak. Sabit topa vuruş yapmak  
Sabit durumdayken vuruş yapmak
- E** Büyük hedefe vuruş yapmak  
Büyük ve ya hafif topa vurmak
- M** Yakın hedefe vuruş yapmak. Geniş alanda vuruş yapmak
- i** Bireysel vuruş yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Art arda vuruşlar yapmak  
Hedefe vuruşlar yapmak. Hareket halinde olan topa vurmak. Hareket halindeyken vuruş yapmak
- E** Küçük hedefe vuruş yapmak. Küçük topa vurmak
- M** Uzak hedefe vuruş yapmak  
Sınırlandırılmış alanda vuruş yapmak
- i** Eşle ve grupla paslaşarak vuruş yapmak

#### Güvenlik



- \* Uygun etkinlik alanı belirlenmelidir.
- \* Vuruştan sonra top almaya giderken çevre kontrolü yapılmalıdır.
- \* Vuruşu yapan sporcular top almaya giden sporculara dikkat etmelidir.

#### Sporculara Sorular



- \* Hangi vuruş şekli daha kolaydı?
- \* Farklı mesafeler için hangi vuruş şeklini kullanırsın?
- \* Ayakla vuruş yaparken vücudumuzun hangi bölgesi daha çok çalışmaktadır?
- \* Hangi vuruşta kendini daha başarılı buldun?





THB-OKGH-5

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 5 Yuvarlama



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Kazanımlar

- \* Farklı mesafelere top yuvarlar.
- \* Farklı büyüklükteki hedeflere top yuvarlar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel ve genel alan, yol: düz-eğimli-dairesel-zik-zak, uzamsal: yakın-uzak, ebat: büyük-küçük)
- \* Efor farkındalığı (güç: güçlü-güçsüz, tempo: hızlı-yavaş)
- \* Vücut farkındalığı (farklı vücut uzuvları)
- \* İlişkiler farkındalığı (bireysel, eşli)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Koordinasyon



### Ekipman

Çeşitli büyüklüklerde toplar, huniler, pilates topları, işaret tabakları, deniz sosisleri, çemberler.





THB-NGH-5

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 5 Yuvarlama



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Yere yakın durulmalıdır.
- \* Tek elle yuvarlamada yuvarlama yapacak elin ters yöndeki ayağı önde olmalıdır.
- \* Yuvarlama anında kol gergin olmalıdır.
- \* Yuvarlama sonrası kol hareketine devam etmelidir.
- \* Nesne izlenmelidir.

### Öğretim İpuçları



- \* Yuvarlama ile ilgili etkinlikler oyunlaştırılarak uygulanabilir.
- \* Yuvarlamada hedefe yönelik çalışmalar üzerinde durulmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Çift elle yuvarlama yapmak  
Hedef olmadan yuvarlama yapmak
- E** Yumuşak ve hafif araç gereç kullanmak
- M** Eğimli düzeyden yuvarlamak. Kısa mesafeden yuvarlamak
- İ** Karşısındaki arkadaşına yuvarlamak

#### DAHA ZOR

- G** Tek elle yuvarlama yapmak.  
Hedefe yuvarlama yapmak. Zik-zak, daire, çizgi vb. yuvarlama yapmak
- E** Büyük ve ağır araç gereç kullanmak
- M** Düz bir çizgide yuvarlamak. Mesafeyi artırmak
- İ** Farklı yönlerdeki arkadaşlarına yuvarlamak

### Güvenlik



- \* Sporcular arasında yeterli mesafe olmalıdır.
- \* Topa basıp düşmelere ve çarpışmalara karşı dikkatli olunmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Yuvarlamayı daha başarılı yapabilmek için neler yaparsın?
- \* Hangi elle daha kontrollü yuvarlama yapıyorsun?
- \* Hangi çalışmada kendini daha başarılı buldun?
- \* Farklı yuvarlama şekillerini kullanarak bir etkinlik / oyun tasarlayabilir misin?



THB-NKGH-6

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 6 Durdurma-Kontrol



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAREKİTİV  
SPORU YETEREK YARANACIĞIYLA YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Farklı raketler üzerinde top kontrolü yapar.
- \* Farklı vücut bölümleriyle top kontrolü / durdurma yapar.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (farklı vücut bölümleri, vücut ağırlığının transferi)
- \* Alan farkındalığı (uzamsal: yakın-uzak, ebat: büyük-küçük)
- \* İlişkiler farkındalığı (bireysel-eşli)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş, akıcılık: serbest-zorunlu)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Çeşitli büyüklükte toplar, farklı raketler, tenis topları, tişörtler, huniler, deniz makarnaları.





THB-NGH-6

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 6 Durdurma-Kontrol



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Topları kontrol edebilmek için sporcu vücudunu nesneye doğru döndürmelidir.
- \* Topların geliş yönüne doğru uygun pozisyon alınmalıdır.
- \* Toplar sürekli izlenmelidir.
- \* Toplar farklı vücut bölümleri kullanılarak ve nesne ile (diz, ayak, göğüs, el vb.) kontrol edilmelidir.

### Öğretim İpuçları



- \* Sporcuların fiziksel özelliklerine uygun ekipman kullanılmalıdır.
- \* Başlangıçta el ve ayak kullanılarak, ilerleyen aşamalarda nesnelere durdurma / kontrol çalışmaları yapılmalıdır.
- \* Raketle durdurma / kontrol çalışmalarında başlangıçta büyük, hafif raketler ve topolar tercih edilmelidir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Yavaş gelen topu durdurmak / kontrol etmek.  
Olduğu yerde topu durdurmak / kontrol etmek.  
Çift elle topu durdurmak / kontrol etmek.  
Aynı yönden gelen topu durdurmak / kontrol etmek
- E** Hafif ve büyük topu durdurmak / kontrol etmek
- M** Kısa mesafeden gelen yavaş topu durdurmak, kontrol etmek/Geniş alanda çalışmak
- İ** Eşle çalışmak

#### DAHA ZOR

- G** Hızlı gelen topu durdurmak / kontrol etmek  
Mesafe kat ederek topu durdurmak / kontrol etmek.  
Tek elle topu durdurmak / kontrol etmek  
Farklı yönden gelen topu durdurmak / kontrol etmek
- E** Ağır ve küçük topu durdurmak / kontrol etmek
- M** Daha uzun mesafeden gelen topu durdurma / kontrol etmek  
Sınırlı alanda çalışmak

### Güvenlik



- \* Uzun saplı araçla yapılan etkinliklerde sporcular arasında yeterli mesafe olmalıdır.
- \* Sporcular birbirleriyle göz teması kurmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Vücudun hangi bölgeleri ya da uzuvlarıyla topu durdurabilir / kontrol edebiliriz?
- \* Hangi durdurma şeklinde top kontrolü daha zordur?
- \* Kendinizi hangi çalışmada başarılı buldunuz?
- \* En beğendiğin top durdurma, kontrol etme şeklini gösterebilir misin?



THB-NGH-7

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 7 Elle Top Sürme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKTİK VE  
SPOR YETERLER YATIRILMASIYLA YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Olduğu yerde top sektirir.
- \* Öne, geriye ve yana hareketlerle top sürer.
- \* Aynı anda/ardışık çift top sürer.
- \* Farklı top çeşitleriyle top sürer



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel ve genel alan, yönler: öne-geri, sağ-sol, saat yönü-saat yönünün tersi, yol: düz-eğimli-dairesel-zik-zak, uzamsal: geniş-dar-yakın-uzak)
- \* Vücut farkındalığı (Vücut bölümleri)
- \* Efor farkındalığı (zaman: uzun-orta-kısa, tempo: hızlı-orta-yavaş)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Çeşitli büyüklükte toplar, huniler, işaret tabakları, balonlar.





THB-NGH-7

## Temel Hareket Becerileri

### Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 7

# Elle Top Sürme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Vücudun ağırlık merkezi hafif önde olacak şekilde temel duruş pozisyonu alınmalı
- \* Dizler bükülerek vücut düz karşıya bakmalıdır.
- \* Top bel hizasında vücudun yan-ön bölgesinde sürülmelidir.
- \* Top el bileği esnek tutularak avuç içine değmeyecek şekilde parmakların son iki boğumu ile sürülmelidir.
- \* Top sürerken gözler karşıya bakmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Başlangıçta durarak, ilerleyen aşamada mesafe kat ederek top sürme çalışmaları yapılmalıdır.
- \* Sonra eş ve grupla top sürme çalışmaları yapılmalıdır.
- \* Topa bakmayı engellemek için burnunun altında top sürmediği elle kağıt tutulmalıdır.
- \* Tek elle top sürme çalışmalarında baskın el ile başlanıp baskın olmayan el ile de aynı çalışmalar tekrarlanmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Yürüme temposunda top sürmek. Baskın el ile top sürmek
  - Düz doğrultuda top sürmek
- E** Büyük top ile top sürmek
- M** Kısa mesafede top sürmek.
  - Serbest alanda top sürmek
- İ** Bireysel top sürmek

#### DAHA ZOR

- G** Koşu temposunda top sürmek
  - Baskın olmayan el ile top sürmek
  - Yön değiştirerek top sürmek
- E** Küçük top ile top sürmek
- M** Uzun mesafede top sürmek
  - Engeller arasından top sürmek
- İ** Sabit duran eşine karşı top sürmek

### Güvenlik



- \* Sporcular birbirlerini kontrol etmelidir.
- \* Zemin ve top, top sürmeye elverişli olmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Hangi spor branşlarında elle top sürme vardır?
- \* Top sürerken nelere dikkat edilmelidir?
- \* Hangi toplar top sürerken zorlandın? Neden? Nasıl geliştirebilirsin?
- \* Top sürme ile ilgili bir alıştırmayı oluşturabilir misin?



THB-NGH-8

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 8 Ayakla Top Sürme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKTİK VE  
SPORU YETEREK TABANMASIYLA YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Ayağın farklı bölümlerini kullanarak top sürer.
- \* Ayakla hızlı / yavaş şekilde top sürer.
- \* Engeller arasından top sürer.
- \* Çeşitli büyüklükte topları ayakla sürer.

### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel alan, genel alan, yönler: öne-geri, sağ-sol, saat yönü-saat yönünün tersi, uzamsal: yakın-uzak, ebat: büyük-küçük)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş, akıcılık: zorunlu-serbest)
- \* Vücut farkındalığı (farklı vücut bölümleri)
- \* İlişkiler farkındalığı (bireysel-eşli)

### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon

### Ekipman

Çeşitli büyüklükte toplar, işaret tabakları, huniler.



THB-NGH-8

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 8 Ayakla Top Sürme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Gövde hafif öne eğik olmalıdır.
- \* Top mümkün olduğunca sporcuya yakın olmalıdır.
- \* Top sürmede ayağın farklı bölgeleri (ayak içi, dışı, üstü) kullanılmalıdır.
- \* Ayakla top sürmede top takibi yapılmalıdır.
- \* Top sürmede her iki ayak kullanılmalıdır.
- \* Topa yumuşak dokunuşlarla ilerlenmelidir.

### Öğretim İpuçları



- \* Başlangıç çalışmalarında topa bakılarak yapılan çalışmalar tercih edilirken, ilerleyen aşamalarda mümkünse kademeli olarak bu davranış azaltılmalıdır.
- \* Sporcuların göz-ayak koordinasyonunun gelişmesi için etkinlikler sık tekrarlanmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Yürüme temposunda top sürmek  
Baskın ayak ile top sürmek  
Düz doğrultuda top sürmek
- E** Büyük top ile top sürmek
- M** Kısa mesafede top sürmek.  
Serbest alanda top sürmek
- i** Savunma olmadan top sürmek

#### DAHA ZOR

- G** Koşu temposunda top sürmek  
Baskın olmayan ayak ile top sürmek  
Yön değiştirerek top sürmek
- E** Küçük top ile top sürmek
- M** Uzun mesafede top sürmek.  
Engeller arasından top sürmek
- i** Pasif savunmaya karşı top sürmek

### Güvenlik



- \* Zeminin top sürmeye elverişli olmasına dikkat edilmelidir.
- \* Sporcular top sürerken birbirlerine dikkat etmelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Ayakla top sürmek neden önemlidir?
- \* Hangi ayakla top sürmek daha kolaydı?
- \* Hangi top sürme çeşidini yaparken zorlandın? Neden? Nasıl geliştirebilirsin?
- \* Ayakla top sürerken nelere dikkat etmeliyiz?





THB-UKGH-9

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 9 Uzun Saplı Araçla Top Sürme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKTİK VE  
SPOR YETEREK YARARLANMA PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Sabit pozisyonda uzun saplı araçla kısa mesafeli vuruşlar yapar.
- \* Mesafe kat ederek uzun saplı araçla top sürer.
- \* Engeller arasından uzun saplı araçla top sürer.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel ve genel alan, yönler: sağ-sol, saat yönü-saat yönünün tersi; yol: düz-dairesel-zik-zak; uzamsal: geniş-dar-yakın-uzak)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı-yavaş)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Çeşitli büyüklükte top, çeşitli raketler, hokey sopaları, deniz makarnaları, huniler, işaret tabakları.





THB-NGH-9

## Temel Hareket Becerileri

### Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 9

# Uzun Saplı Araçla Top Sürme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Top sürerken gözler topu izlemelidir.
- \* Uzun saplı araçla temel tutuş pozisyonu alınmalıdır.
- \* Dizler bükülmeli ve vücut öne hafifçe eğilmelidir.
- \* Top vücudun sağ yanında olmalıdır.
- \* Uzun saplı aracı topun arkasında tutmalı ve topun alt yarısına vurulmalıdır.
- \* Topa hafif vuruşlarla (top en fazla 1 m. gidecek şekilde) ileriye doğru hareket edilmelidir.
- \* Baş yukarıda tutulmalı ve çevre kontrolü sağlanmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Sporcuların fiziksel özelliklerine uygun uzun saplı araç kullanılmalıdır.
- \* Performansa dayalı tekniksel ayrıntıya girmekten kaçınılmalıdır.
- \* Başlangıçta uzun saplı araç ve top temasını arttırabilmek için çalışmalar yavaş tempoda yapılmalıdır.
- \* Başlangıç çalışmalarında topa bakılarak yapılan çalışmalar tercih edilirken, ilerleyen aşamalarda mümkünse kademeli olarak bu davranış azaltılmalıdır.
- \* Çevre kontrolü (görüş geliştirme/ileriye bakma) çalışmaları yaptırılmalıdır.

### Güvenlik



- \* Sporcular birbirlerini kontrol etmelidir. Sporcular arasındaki mesafe yeterli olmalıdır.
- \* Zemin top sürmeye elverişli olmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Yürüme temposunda top sürmek  
Düz doğrultuda top sürmek
- E** Tenis/badminton raketi ile top sürmek  
Büyük top ile top sürmek
- M** Kısa mesafede top sürmek. Serbest alanda top sürmek
- İ** Bireysel top sürme çalışması yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Koşu temposunda top sürmek  
Yön değiştirerek top sürmek
- E** Hokey sopası ile top sürmek  
Küçük top ile top sürmek
- M** Uzun mesafede top sürmek. Engeller arasından top sürmek
- İ** Sabit duran eşine karşı top sürmek

### Sporculara Sorular



- \* Uzun saplı araçla top sürerken nelere dikkat edilmelidir?
- \* Uzun saplı araçla top sürme ile ilgili bir alıştırmayı/oyun oluşturabilir misin?



THB-OKGH-10

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 10 Raketle Vurma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKTİK VE  
SPORU YETEREK YARANACAKSINIZ YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Farklı raketlerle vuruş yapar.
- \* Raketle çeşitli hedeflere vuruş yapar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel alan, genel alan, yönler: sağ-sol, uzamsal: yakın-uzak, ebat: büyük-küçük)
- \* Efor farkındalığı (güç: güçlü-güçsüz; akıcılık: zorunlu-serbest)
- \* İlişkiler farkındalığı (bireysel-eşli; nesne ile)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Çeşitli büyüklükte top, tüp top, farklı raketler, işaret tabakları, huniler, kısa file/engeller.





THB-NGH-10

## Temel Hareket Becerileri

### Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 10

# Raketle Vurma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Raket tokalaşır gibi kavranmalıdır.
- \* Vücut ağırlığı her iki ayağa dengeli bir şekilde verilmelidir.
- \* Top sürekli takip edilmelidir.
- \* Topa raketin ortası ile vurulmalıdır.
- \* Vuruş sırasında yeterli kuvvet uygulayabilmek için vücut ağırlığı öne aktarılmalıdır.
- \* Vuruştan sonra raket başlangıç noktasına getirilmelidir.

### Öğretim İpuçları



- \* Başlangıç çalışmalarında raket üzerinde farklı materyaller taşınabilir.
- \* Raket ve top seçimi sporcuların gelişim düzeylerine uygun olmalıdır.
- \* Başlangıç çalışmalarında beceri basamaklamasının doğru yapıldığından emin olunmalı ve performansa dönük beklentilerden kaçınılmalıdır.
- \* Çalışmalar arasında yeterli dinlenme süresi verilmelidir.

### Çeşitlendirme DAHA KOLAY



- G** Tek bir vuruş yapmak. Hareketsiz topa vuruş yapmak.  
El önü (forehand) vuruşu yapmak
- E** Hafif ve raket başı büyük olan raketler kullanmak.  
Büyük ve yumuşak toplar kullanmak  
Büyük hedefe vuruş yapmak
- M** Sınırlandırılmış alanda vuruş yapmak
- i** Bireysel vuruş yapmak

### DAHA ZOR

- G** Ardişık vuruşlar yapmak.  
Hareketli topa vuruş yapmak.  
El arkası (backhand) vuruşu yapmak
- E** Raket başı küçük olan raketler kullanmak.  
Küçük toplar kullanmak. Küçük hedefe vuruş yapmak
- M** Geniş alanda vuruş yapmak
- i** Antrenörünün/eşinin attığı topa vuruş yapmak

### Güvenlik



- \* Sporcular arasında yeterli mesafe olmalıdır.
- \* Raketlerin kavranarak tutulduğundan ve kontrollü hareketler sergilediklerinden emin olunmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Raketle oynanan spor dalları nelerdir?
- \* Hangi raketle vuruş daha kolaydı/zordu?
- \* Hangi vuruş türünü daha çok kullandın?
- \* El önü/el arkası topa vururken nelere dikkat ettin?
- \* Topu daha uzağa atmak için neler yapmalısın?



THB-NGH-11

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 11 Uzun Saplı Araçla Vurma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAREKTV  
SPORU YETEREK YARANACIĞIYLA YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Uzun saplı araçla duran topa vuruş yapar.
- \* Uzun saplı araçla hareketli topa vuruş yapar.
- \* Uzun saplı araçla çeşitli büyüklükteki hedeflere vuruş yapar.

### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (kişisel alan-genel alan; yönler: sağ-sol; uzamsal: yakın-uzak, ebat: büyük-küçük)
- \* Efor farkındalığı (hızlı-yavaş, akıcılık: zorunlu-serbest)
- \* İlişkiler farkındalığı (bireysel-eşli; nesne ile)

### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon

### Ekipman

Uzun saplı araçlar, çeşitli büyüklükte toplar, işaret tabakları, huniler, çemberler.



THB-NGH-11

## Temel Hareket Becerileri Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler 11 Uzun Saplı Araçla Vurma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Vuruş sopası çift elle tutularak sıkıca kavranmalıdır.
- \* Vuruş yapılan kolun tersindeki ayak öne alınmalıdır.
- \* Vuruş yapılacak nesne gözle kontrol edilmelidir.
- \* Vuruş sırasında yeterli kuvvet uygulayabilmek için vücut ağırlığı öne aktarılmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Başlangıçta vuruş tekniğini öğretmek amacı ile hedef konulmadan etkinlikler yapılmalı, ilerleyen aşamalarda hedef konularak etkinlikler sürdürülmelidir.
- \* Etkinlikler sık tekrarlanmalıdır.
- \* Başlangıç çalışmalarında beceri basamaklamasının doğru yapıldığından emin olunmalı ve performans dönük beklentilerden kaçınılmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA UZUN

- G** Sabit nesneye vurmak  
Tek bir vuruş yapmak
- E** Geniş yüzeyi olan araçla vuruş yapmak  
Büyük hedefe vuruş yapmak.  
Tek bir uzun saplı araç kullanmak
- M** Kısa mesafeli vuruşlar yapmak
- i** Bireysel vuruşlar yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Hareketli nesneye vurmak  
Belirlenen hedefe vuruş yapmak  
Art arda (tekrarlı) vuruşlar yapmak  
Farklı yönlerden gelen nesnelere vuruş yapmak
- E** Dar yüzeyli araçla vuruş yapmak  
Küçük hedefe vuruş yapmak  
Farklı uzun saplı araç kullanmak
- M** Uzun mesafeli vuruşlar yapmak
- i** Eşle paslaşarak vuruş yapmak

### Güvenlik



- \* Sporcular arasında yeterli mesafe olmalıdır.
- \* Uzun saplı aracın kontrollü tutulduğundan emin olunmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Topa doğru vuruş yapmak için neler yapılmalıdır?
- \* Uzun mesafeli vuruşları nasıl yapabilirsin?



THB-DH-1

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 1 Esnetme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TRTAKTİM  
SPORU YETEREK YARARLANMA SPOZA YÖNELİNDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

\* Vücudun farklı bölümlerine yönelik esnetme çalışmaları yapar.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (vücut bölümleri)
- \* Efor farkındalığı (zaman: kısa/orta/uzun)
- \* Hareket ilişkileri ( bireysel)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Esneklik
- \* Denge



### Ekipman

Duvar, barlar, minderler.





# Temel Hareket Becerileri

## Dengeleme Hareketleri 1

### Esnetme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Esnetme büyük kas gruplarından (omuz, kalça vb.), küçük kas gruplarına (ayak bileği, ön kol vb.) doğru yapılmalıdır.
- \* Vücudun yapacağı hareketler için uygun pozisyon alınmalıdır.
- \* Kasların dinlenik uzunluğundan daha fazla uzayabilmesi sağlanmalıdır.
- \* Her bir esnetme hareketi 20-30 sn. süre ile yapılmalıdır. Hareketler sırasında doğal nefes alıp verilmelidir.

### Öğretim İpuçları



- \* Esnetme etkinlikleri statik germe şeklinde olmalıdır.
- \* Boyun, bel ve diz eklemlerinde dairesel hareketlerden kaçınılmalıdır.
- \* Ağrı hissedildiğinde esnetme bırakılmalıdır.
- \* Hareketler arasında yeterli dinlenme aralığı verilmelidir.
- \* Eğilme sırasında eklemlere aşırı yük bindirilmemelidir.
- \* Eğilirken ani hareketlerden kaçınılmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Hareketleri bir set yapmak  
Tekrar sayısını düşük tutmak
- E** Ekipman kullanmadan esnetme yapmak
- M** Sert zeminde yapmak
- i** Yardımla yapmak

#### DAHA ZOR

- G** İki ya da üç set yapmak. Tekrar sayısını arttırmak
- E** Elastik bant, duvar, atkılar, barlar kullanarak esnetme yapmak
- M** Yumuşak zeminde yapmak
- i** Eşle ile yapmak

### Güvenlik



- \* Esnetme hareketleri öncesinde zeminin kaygan olmamasına dikkat edilmelidir.
- \* Eşli çalışmalarda eşe kuvvet uygulanmamasına dikkat edilmelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Esnetme ve denge arasında nasıl bir ilişki vardır?
- \* Hangi eklemlerde dairesel hareketlerin yapılması zordur? Neden?
- \* Esnetme hareketlerini yaparken hangi duyguları hissettin?
- \* Esnetme hareketlerinde 15-20 saniye hareketsiz kaldığında vücudundaki değişiklikleri açıklar mısın?





THB-DH-2

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 2 Eğilme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKTİK  
SPORU YETEREK YARANMASI İÇİN YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Farklı yükseklikteki engellerin altından eğilerek geçer.
- \* Çeşitli şekillerde eğilme yapar.



### Kavramlar

- \* Alan farkındalığı (yönler: yukarı-aşağı, sağ-sol, seviyeler: düşük-orta-derin)
- \* Hareket ilişkileri (bireysel, eşli grupta)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Esneklik
- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Engeller, çemberler, minderler, pilates topları, tırtıl tünel, çeşitli toplar vb.





THB-DH-2

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 2 Eğilme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



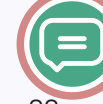
SPORİT YETERNESİZ TAZARLAMA SPORİT YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Vücut yapacağı hareketler için uygun pozisyonu almalıdır.
- \* Eğilme hareketlerinde denge kaybı yaşanmamalıdır.
- \* Gözler açık olmalıdır.
- \* Eğilirken ani hareketlerden kaçınılmalıdır.
- \* Eğilme sırasında eklemlere aşırı yük bindirilmemelidir.

### Öğretim İpuçları



- \* Diz eklemini içeren hareketlerde diz açısı 90 derecenin altına inmemelidir.
- \* Eşle ve grupla yapılan çalışmalarda doğru vücut pozisyonu korunmalıdır.
- \* Eşle/grupla yapılan eğilme çalışmalarına eşgüdüm sağlanmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Tekrar sayısını azaltmak
- E** İpin yüksekliğini arttırmak. Geniş çember kullanmak
- M** Kişisel alanı artırmak
- İ** Sert ve düz zeminde yapmak  
Bireysel yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Tekrar sayısını artırmak
- E** En az üç eğilme hareketini ardışık yapmak  
İpin yüksekliğini azaltmak. Dar çember kullanmak
- M** Kişisel alanı daraltmak. Yumuşak zeminde yapmak
- İ** Eşle/grupla eşgüdümlü yapmak

### Güvenlik



- \* Sporcular sürekli izlenmelidir.
- \* Diz üstü sürünmelerde zeminin sert olmamasına dikkat edilmelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Hangi yükseklikteki engellerin altından geçmek daha kolaydı/zordu?
- \* Eğilme hareketini günlük hayatta hangi durumlarda kullanabiliriz?
- \* Eşle/grupla yapılan eğilme çalışmalarında neye dikkat etmeliyiz?
- \* Farklı bir eğilme hareketi gösterebilir misin?



THB-DH-3

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 3 Dönme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TEK TİP  
SPORU YETEREK YARARLANMA SPORA YÖNELİMİNE PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Çeşitli şekillerde dönme hareketleri yapar.
- \* Bireysel, eşli ve grupta dönme hareketleri gösterir.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (vücut ağırlığının transferi)
- \* Alan farkındalığı (kişisel alan, genel alan, seviyeler, yönler)
- \* Efor farkındalığı (tempo: hızlı/yavaş)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Ponponlar, ipler, eşarplar, çemberler, sopalar, mendiller, kurdeleler, minderler, halat.





THB-DH-3

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 3 Dönme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Dönme hareketi yapılırken baş karşıda olmalıdır.
- \* Vücudun tamamı hareket etmelidir.
- \* Dönüşlerde denge kaybı yaşanmamalıdır.
- \* Bütün dönme hareketlerinde gözler açık olmalıdır.
- \* Sıçramalı dönüşlerde yere inişlerde dizler bükülü ve parmak ucunda olmalıdır.
- \* Dönme hareketleri farklı yönlere (saat yönünde-saat yönünün tersine) yapılmalıdır.
- \* Dönme hareketi yapılırken vücudun sağa-sola salınımı fazla olmamalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Dönme hareketleri öğretilmeden önce dönme dereceleri (90-180-360) öğretilmelidir.
- \* Dönme hareketleri ara dinlenmeli uygulanmalıdır.
- \* Hareketi yaparken baş dönmesi olduğunda ters yönde dönme çalışmaları yapılmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Hareketi yavaş yapmak  
Tek bir dönme hareketi yapmak
- E** Mendil, kurdele vb. ekipman kullanmak
- M** Hareketi geniş alanda yapmak
- i** Bireysel yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Hareketi hızlı yapmak. Ardışık dönme hareketleri yapmak
- E** Birden fazla ekipman kullanmak
- M** Hareketi sınırlı alan içerisinde uygulamak
- i** Eşle/grupla eşgüdümle yapmak

### Güvenlik



- \* Hareketlerde uygun mesafede çalışılması sağlanmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Dönme hareketi yaparken vücudun hangi bölümleri daha çok kullanılmaktadır?
- \* Dönme hareketini yaparken baş dönmesi olduğunda problemi nasıl çözersin?
- \* Dönme hareketi yaptığında vücut dengesini korumak için neler yaparsın?



THB-DH-4

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 4 Konma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKTİK VE  
SPOR YETEREK YATIRIMCIYLA YÖNLENEN PROGRAM

### Kazanımlar

- \* Çeşitli şekillerde atlama/konma yapar.
- \* Farklı yönlere atlama/konma yapar.
- \* Engel üzerinden çeşitli şekillerde atlama ve konma yapar.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (vücut ağırlığının transferi)
- \* Alan farkındalığı (yönler: yukarı-aşağı, sağ-sol, öne-geriye) seviyeler: düşük-orta-yüksek)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon



### Ekipman

Kasalar, peynir minderler, renkli bantlar.





THB-DH-4

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 4 Konma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Atlamada dizler bükülmeli ve kollardan güç alınmalıdır.
- \* Yere konmada ayak parmak ucuna düşülmeli ve dizler bükülmelidir.
- \* Atlama ve konma hareketlerinde denge kaybı yaşanmamalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Atlama-konma çalışmalarında başlangıçta çift ayakla çalışmalar yapılmalı, ilerleyen aşamalarda tek ayakla yapılan çalışmalara geçilmelidir.
- \* Atlama yüksekliği sporculara göre ayarlanmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Çift ayak atlamak/konmak  
Bir kez atlamak/konmak
- E** Az sayıda engel kullanmak
- M** Engeller arası mesafeyi uzun tutmak. Sert zemine konmak  
Atlama yüksekliğini az tutmak
- i** Yardımla atlamak/konmak

#### DAHA ZOR

- G** Tek ayak atlamak/konmak. Art arda birkaç kez atlamak/konmak
- E** Çok sayıda engel kullanmak
- M** Engeller arasındaki mesafeyi kısaltmak.  
Yumuşak zemine konmak  
Atlama yüksekliğini artırmak
- i** Yardımsız atlamak/konmak

### Güvenlik



- \* Atlama yapan sporcuya yakın olunmalıdır.
- \* Engeller diz seviyesini geçmeyecek şekilde olmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Farklı yükseklikte atlarken nelere dikkat edersin?
- \* Hangi atlama şekli daha zordu, neden?
- \* Konma anında dengeni kaybetmemek için nelere dikkat edersin?



THB-DH-5

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 5 Başlama-Durma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKTİK VE  
SPOR YETEREK YARARLANMA PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Başlama-durma becerisini güvenli şekilde uygular.
- \* Farklı uyaranlarla başlama-durma yapar.
- \* Başlama-durma hareketleri içeren basit kurallı oyunlar oynar.



### Kavramlar

- \* Efor farkındalığı (zaman, tempo, akıcılık)
- \* Alan farkındalığı: yönler (öne-geriye) yol (dairesel-zikzak-düz)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Çeviklik
- \* Denge
- \* Koordinasyon
- \* Sürat



### Ekipman

Huniler, toplar, bayraklar, düdük, farklı renk ve büyüklükte kartlar, sandalye, müzik çalar.





THB-DH-5

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 5 Başlama-Durma



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI  
SPORTİF YETEREK YATIRIM SPOZA YÖNELİMLİ BİR PROJEDİR

### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Yapılacak başlama hareketine uygun vücut pozisyonu alınmalıdır.
- \* Verilen komutlar (işitsel, görsel vb.) ile birlikte hemen harekete başlanmalı/durulmalı
- \* Başlama ve durma mesafesi uzun olmamalıdır.
- \* Statik-dinamik denge geçişlerinde vücut pozisyonu korunmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* İşaretlere en kısa sürede ulaşılması istenmektedir.
- \* Farklı ve dikkat çekici uyaranlarla başlama-durma çalışması yapılmalıdır.
- \* Uyaran olarak eğlenceli ve motivasyonu artırıcı müzikler kullanılabilir.
- \* İlerleyen aşamalarda başlama ve durma içeren oyunlar oynatılabilir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Ayakta sabit başlamak
- E** Sesli uyaranlar ile başlamak
- M** Geniş alanda başlamak/durmak
- İ** Bireysel yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Yerden başlamak
- E** Görsel uyaranlar ile başlamak
- M** Sınırlanmış alanda başlamak/durmak
- İ** Eşle/grupla çalışmak

### Güvenlik



- \* Zeminin engebeli olmamasına dikkat edilmelidir.
- \* Sporcuların çarpışmaması önleyici tedbirler alınmalıdır.
- \* Sakatlanma riskine karşı alan güvenliği sağlanmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Başlama pozisyonunun hangisini (ayakta, sırtı dönük, cephe pozisyonu vb.) uyguladığında daha hızlı koşabildin?
- \* Arkadaşlarının yaptığı farklı başlama-durma şekillerini gözleyerek tekrar edebilir misin?
- \* Başlama hareketindeki hız ile durma hareketindeki hız farkını açıklayabilir misin?
- \* Başlama-durma hareketlerini en çok hangi spor dallarında kullanabiliriz?





THB-DH-6

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 6 Statik-Dinamik Denge



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAKTİK VE  
SPORU YETEREK YARANAN SPORA YÖNELİMLİ PROGRAM

### Kazanımlar

- \* Farklı destek noktalarını kullanarak denge hareketlerini yapar
- \* Eşle statik denge hareketlerini yapar
- \* Eşle dinamik denge hareketlerini yapar



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (vücut ağırlığının transferi)
- \* Hareket ilişkileri: Nesne ve ya bireyler



### Fiziksel Uygunluk

- \* Esneklik
- \* Denge
- \* Koordinasyon
- \* Kuvvet



### Ekipman

Çemberler, ipler, borular vb.





THB-DH-6

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 6 Statik-Dinamik Denge



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Vücut ağırlığı destek noktalarına eşit olarak dağıtılmalıdır.
- \* Statik denge pozisyonunda hareket formunun gösterilebileceği belli bir süre beklenmelidir.
- \* Statik bekllemlerde sporcunun düzeyi göz önünde bulundurulmalıdır.
- \* Dinamik denge çalışmalarında denge kaybı fazla olmadan yer değiştirme yapılmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Statik ve dinamik dengeler önce nesnesiz çalışılmalıdır.
- \* Destek noktaları iki, üç, dört, beş vb. verilerek önce bireysel sonra eşle çalışılmalıdır.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Denge süresini kısa tutma
- E** Denge sırasında nesneyi sabit tutmak
- M** Destek noktalarını artırmak
- İ** Yardım alarak yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Denge süresini uzun tutmak
- E** Hareketli nesne (kaykay, tornet, pilates topu vb.) üzerinde dengede durmak
- M** Destek alanını dar tutmak
- İ** Eşle ve grupla senkronize yapmak

### Güvenlik



- \* Hareketlerde uygun mesafede çalışılması sağlanmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Statik ve dinamik denge arasında ne fark vardır?
- \* Statik dengeden dinamik dengeye geçiş hareketlerine iki örnek veriniz?



THB-DH-7

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 7 Duruş-Oturuş



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAREKİTV  
SPORU YETEREK YATIRILMISPORU YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Çeşitli şekillerde duruş hareketleri gösterir.
- \* Çeşitli şekillerde oturuş hareketleri gösterir.
- \* Duruş ve oturuş hareketlerini eşli olarak uygular.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (Vücut bölümleri, vücut ağırlığının transferi)
- \* Alan farkındalığı (genel/kişisel alan)
- \* Hareket ilişkileri



### Fiziksel Uygunluk

- \* Esneklik
- \* Denge
- \* Kuvvet



### Ekipman

Matlar, minderler, denge sehpası, cimnastik sırası, sandalyeler.





THB-DH-7

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 7 Duruş-Oturuş



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI

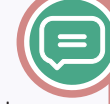


### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Destek noktalarında sabit kalınmalıdır.
- \* Ağırlık merkezinin yer değişimi kısa sürede olmalıdır.
- \* Vücudun en az iki bölgesini kullanarak geniş bir duruş gösterilmelidir.
- \* Bakışlar karşıya göstermelidir.
- \* Duruşlar belirli bir süre korunmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Temel duruş-oturuş hareketleri sporcuların;
  - Doğru duruş alışkanlıkları kazanmalarına,
  - Omurga çevresi ve diğer kaslarını kuvvetlendirmelerine yardımcı olur. Bu nedenle duruş-oturuş hareketleri yeterince yapılmalıdır.
- \* Duruşlarda destek noktaları sporculara söylenmelidir.
- \* Önce bireysel sonra eşle alıştırmalar yapılmalıdır.
- \* Yapılan çalışmalarda eşlerin aynı boy ve kiloda olmasına dikkat edilmelidir.
- \* Sporcuların eğlenmesini sağlamak için duruş ve oturuş hareketleri oyunlaştırılarak ve müzikle yaptırılabilir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Duruş ve oturuşları ayrı ayrı göstermek
- E** Duvar, sandalye ve masa vb. yerlerden destek alarak duruş ve oturuşları yapmak
- M** Geniş alanda, yerde, düz zeminde yapmak
- i** Hareketleri yardım alarak yapmak

#### DAHA ZOR

- G** Birden fazla duruşu art arda bağlayarak yapmak
- E** Cimnastik sırası, denge sehpası vb. araçlar üzerinde duruşları yapmak
- M** Dar alanda, çizgi üzerinde yapmak
- i** Yardımsız yapmak  
Eşle ve grupla uyumlu yapmak

### Güvenlik



- \* Duruş ve oturuşlarda düz ve sert zemin kullanılmalıdır.
- \* Sporcular arasındaki mesafeye dikkat edilmelidir.

### Sporculara Sorular



- \* Hangi duruşları birbirine bağlantılı olarak yaparsın?
- \* Farklı duruşları yaparken dengeyi kaybetmemek için neler yapmalısın?
- \* Doğru duruş ve oturuşun önemi nedir?



THB-DH-8

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 8 İtme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TEK TİP  
SPORU YETEREK YARANMASI İÇİN YÖNLENDİRME PROGRAMI

### Kazanımlar

- \* Farklı vücut parçalarını kullanarak itme hareketi yapar
- \* İtme hareketinde dengesini korur.



### Kavramlar

- \* Vücut farkındalığı (Vücut ağırlığının transferi)
- \* Efor farkındalığı (güç: güçlü/güçsüz)
- \* Hareket ilişkileri (nesne ve ya bireyler)



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon
- \* Kuvvet



### Ekipman

Toplar, minderler, tornetler (kaykaylar), sandalye, pilates topları.





THB-DH-8

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 8 İtme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Baş yukarıda ve gözler ileri bakmalıdır.
- \* Kollar gergin bir şekilde itme hareketi yapılmalıdır.
- \* İtilecek materyal iki el desteği ile itilmelidir.
- \* Ellerle itme hareketi yapılırken öne adım alınmalıdır.
- \* İtmede denge kaybı olmamalıdır.
- \* İtme hareketi en az 5 saniye uygulanmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Vücudun farklı bölümleriyle itme hareketi uygulanmalıdır.
- \* Yüksek bir yerde itme hareketi yapılmamalıdır.
- \* İtme hareketinde denge bozulduğunda çalışma sonlandırılmalıdır.
- \* Eşle yapılan itme etkinliklerinde sporcuların fiziksel özelliklerinin benzer olmasına dikkat edilmelidir.
- \* Eşle yapılan itme etkinliklerinde dengenin korunmasına dikkat edilmelidir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** İtmeyi el ve ayakları kullanarak yapmak
- E** Hafif ekipmanları itmek
- M** İtme mesafesini azaltmak
- İ** Arkadaşıyla bir nesneyi aynı yönde itmek

#### DAHA ZOR

- G** İtmeyi farklı pozisyonlarda yapmak
- E** Ağır ekipmanları itmek
- M** İtme mesafesini artırmak
- İ** Arkadaşıyla bir nesneyi zıt yönde itmek

### Güvenlik



- \* Kontrolsüz itme hareketleri engellenmelidir.
- \* Torne çalışmalarında ellerin konumuna dikkat edilmelidir.
- \* Tornele yapılan etkinliklerde olası kazalardan korunmak için gözler hep karşıda olmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Farklı büyüklükteki nesnelere iterken nelere dikkat etmelisin? Neden?
- \* Küçük ve hafif nesnelere iterken en çok çalışan vücut parçaları neler?
- \* Büyük ve ağır nesnelere iterken en çok çalışan vücut parçaları neler?
- \* Sakatlanmamak için farklı büyüklükteki nesnelere çekerken nelere dikkat etmelisin?



THB-DH-9

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 9 Çekme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



TAREKTV  
SPORU YETEREK YARANMAYANLAR İÇİN PROGRAM

### Kazanımlar

- \* Farklı vücut parçaları ile çekme hareketi yapar.
- \* Çekme hareketinde dengesini korur.



### Kavramlar

- \* Efor farkındalığı (Güç: güçlü/güçsüz)
- \* Vücut farkındalığı (Vücut ağırlığının transferi)
- \* İlişkiler farkındalığı: Nesne veya eşle



### Fiziksel Uygunluk

- \* Denge
- \* Koordinasyon
- \* Kuvvet



### Ekipman

Egzersiz lastikleri, tornetler (kaykaylar), yer barı, silindir minderler, engeller, pompalar.





THB-DH-9

## Temel Hareket Becerileri Dengeleme Hareketleri 9 Çekme



T.C. GENÇLİK VE  
SPOR BAKANLIĞI



### Etkinlik/Öğrenme Anahtarı



- \* Baş yukarıda ve gözler ileri bakmalıdır.
- \* Nesneyi çekerken kollar gergin olmalıdır.
- \* Önde çekme hareketi yapılırken gövde hafifçe öne eğilmeli ve bir adım ile öne gidilmelidir.
- \* Elle/ayakla yapılan çekme hareketlerinde eller/ayaklar arasındaki mesafe omuz genişliğinde olmalıdır.
- \* Çekmede denge kaybı yaşanmamalıdır.
- \* Tornette (kaykayda) yapılan çekme hareketlerinde ayaklar yere değmemelidir.
- \* Çekme hareketi en az 5 saniye uygulanmalıdır.

### Öğretim İpuçları



- \* Vücudun farklı bölümleriyle çekme hareketi uygulanmalıdır.
- \* Yüksek bir yerde çekme hareketi yapılmamalıdır.
- \* Çekme hareketinde denge bozulduğunda çalışma sonlandırılmalıdır.
- \* Eşle yapılan çekme etkinliklerinde sporcuların fiziksel özelliklerinin benzer olmasına dikkat edilmelidir.

### Çeşitlendirme



#### DAHA KOLAY

- G** Çekmeyi el ve ayakları kullanarak yapmak
- E** Hafif ekipmanları çekmek  
Tekerlekli araçları çekmek
- M** Çekme mesafesini azaltmak
- i** Eşle birlikte çekmek

#### DAHA ZOR

- G** Çekmeyi farklı pozisyonlarda yapmak
- E** Ağır ekipmanları çekmek. Tekerleği olmayan araçları çekmek
- M** Çekme mesafesini artırmak
- i** Dirence karşı çekmek

### Güvenlik



- \* Kontrolsüz çekme hareketleri engellenmelidir.
- \* Törnet çalışmalarında ellerin konumuna dikkat edilmelidir.
- \* Törnetle yapılan etkinliklerde olası kazalardan korunmak için gözler hep karşıda olmalıdır.

### Sporculara Sorular



- \* Farklı büyüklükteki nesnelere çekerken nelere dikkat etmelisin?
- \* Nesnelere çekerken en çok çalışan vücut parçaları hangileri?
- \* Sakatlanmamak için farklı büyüklükteki nesnelere çekerken nelere dikkat etmelisin?