

BRANŞLAR VE KURALLAR REHBERİ

ÇALIŞTIRICIYA BİLGİLER

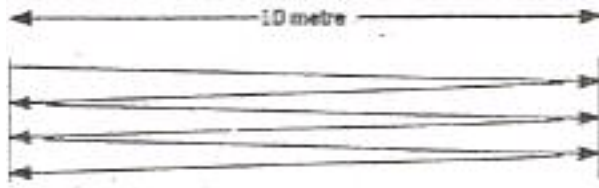
50 m ve 75 m: Başlama komutları "yerlerinize", "dikkat" ve arkasından tabanca, düdük, el çırpma vs. sesi. Sporcuların aynı şartları paylaşmaları koşuluyla, bu mesafeleri 25'er metrelik bölümlere ayırabilirsiniz.

ÖNERİ: Tabanca, düdük gibi aletiniz yoksa ve el çırpma sesi yeterince duyulmuyorsa menteşeli tahta kullanabilirsiniz. Finişte iyi çizilmiş bir çizgi yeterlidir. Kronometreler az olacağına göre, birinci gelenin zamanını belirleyiniz. Arkadan gelenler için her metreye 0.2 saniye esasına göre hesaplama yapınız.

50 m. iP ATLAMA: Komutlar 50 m ve 75 m'lerde olduğu gibidir.

ÖNERİ: İpin kesintisiz dönmesine dikkat edin. Dereceler koşulardaki gibi hesaplanır.

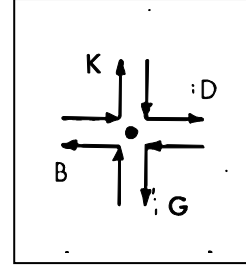
6 x 10 m. MEKİK KOŞUSU:



10 m. aralıkta iki direk yerleştiriniz. Koşucu bu ikisinin arasında koşarak gidip gelecek; her seferinde de çizgiye eli veya ayağı ile dokunacak ve böylece 60 m. yi tamamlayacaktır.

ÖNERİ: Derece belirleme diğer sürat koşularında olduğu gibidir.

PUSULA KOŞUSU: Her yön noktası orta noktadan 10 m. uzaklıkta işaretlenir. Başlama noktası kuzeydir. Koşucu bu noktadan itibaren (ortaya doğru) koşar. Oradan doğuya koşar (ve ortaya döner). Güneye doğru devam eder (ve ortaya döner). Bundan sonra batıya koşar (ve ortaya döner) ve koşuyu kuzey noktasına ulaşılarak bitirir. Sporcu her bir yön noktasına ve her seferinde orta noktaya dokunmalıdır.



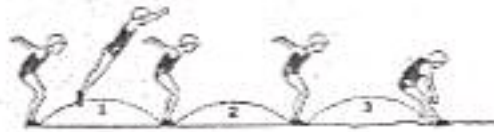
ÖNERİ: Kuzey, Doğu, Güney, Batı, Kuzey şeklindeki yön sıralaması değişmemeli. Birinciden sonra bitirenler için metre başına 0.2 saniyeye göre hesap yapın.

TAŞ TOPLAMA KOŞUSU: 2'şer metre ara ile yere 5 tane taş koyunuz. Koşucu ilk taşı koşarak yerden alıp başlama noktasına getirecektir. Aynı şekilde devam edip ikinci taşı toplayarak geri getirecek, sonra sırasıyla 3., 4., ve 5. taşları da toplayıp geri getirecektir.



ÖNERİ: Taşların yere düzenli olarak 2 m'de bir dizilmiş olmasına dikkat ediniz. Birincinin arkasından gelenlerin derecesini metre başına 0.2 saniyeye göre hesaplayınız.

ÜÇLÜ ATLAMA: Durarak uzun atlamanın arka arkaya 3 kez tekrarlanmasıdır. Ölçümler uzun atlamada olduğu gibi yapılır.



ÖNERİ: Her inişte kolların öne doğru sallanmasına ve hareketin devamlılığına önem veriniz.

15 m. SEKME : Her iki ayak çıkış hattının gerisinde kalmak şartıyla, sekme ayağı önde duracak. Komutlar bütün koşulardaki gibidir.

ÖNERİ: Çocukların her iki ayaklarını denemelerini sağlayın, çünkü küçükler hangi bacaklarını daha iyi kullanabileceğinin pek farkına varamazlar. Koşu sırasında ayak değiştirmelere izin vermeyin. Birinciden sonrakilerin derecelerini metre başına 0.3 saniyeye göre hesaplayınız.

UZUN ATLAMA: Atlama tek ayakla yapılır. Atlama (basma) alanı 0.80 m x 1.20 m ölçülerinde ve ayak izinin belli olması için üzeri ince bir tabaka kireç tozuyla örtülmüş olmalıdır. Atlama mesafesi, basma alanındaki ayak izinin ucu ile kum havuzunda bırakılan izin en arka noktasından ölçülür.

ÖNERİ: Hata problemlerini en azda tutmak amacıyla basma tahtası kullanılmamaktadır. Yaklaşma Koşusunu 5-7 adımlık (fule) ölçüde tutunuz.

SLALOM KOŞUSU: 1'er metre ara ile 11 direk (slalom çubuğu) yerleştiriniz. Koşucu bunların arasından zig-zag çizerek ilerleyecektir, en sondan geriye dönerek başlangıç noktasında koşuyu tamamlayacaktır.



ÖNERİ: Birinci gelenlerden sonrakiler için dereceleri metre başına 0.2 saniye'ye göre hesaplayınız.

40 m. ENGELLİ KOŞU (4 ENGEL) : Komutlar sürat koşularında olduğu gibidir. Engel Yüksekliği 30-40 cm'dir.

ÖNERİ: Engeller koni üzerine tahta koyarak veya plastik çubuklardan yapılabilir. Çubuğun üst uçlarına tahta yerine yumuşak bir madde (geniş lastik bant) gerilebilir. Engel aralarını her çocuğun ihtiyacına göre ayarlayın, örneğin engellileri kısa bacaklılar için kısa, uzun bacaklılar için uzun aralıklarla sıralayın. Birinci engeller değişmez olarak çıkıştan 10 m. mesafede yerleştirilir. başlangıçta çocukları engellerin üzerinden yürüterek geçirin. Özellikle çekme bacağından yandan öne getirme hareketini ısrarla çalıştırınız. Derece tespitleri diğer koşularda olduğu gibi yapılır.

800 m KOŞU: Komutlar "Yerlerinize, ardından diğer koşularda olduğu gibi tabanca, düdük, el çırpma vs. şeklinde verilir.

ÖNERİ: Bu branşı başlangıçta bir yarış gibi değil, daha çok yavaş bir ısınma koşusu gibi ele alınır. Birinciden sonrakilerin dereceleri metre başına 03 saniyeye göre hesaplanır.

400 m YÜRÜYÜŞ: Çıkış komutları 800 m koşusunun aynıdır. Bir ayağın sürekli yerle temasta olması gerektiğini unutmayın.

ÖNERİ: 800 m'de olduğu gibi bu da başlangıçta düzenli adımlarla ve yavaş tempolu bir yürüyüş olarak uygulanmalıdır. Kesinlikle bir yarış havasına girilmemelidir. Birincinin dışındakilerin dereceleri metre başına 0.4 saniyeye göre hesaplanır.

DURARAK UZUN ATLAMA: İki ayak paralel olacak şekilde çıkış çizgisinin gerisinde durulur. Kolları öne savurarak hızla sıçranır ve ayakları paralel olarak öne uzatarak kuma inilir. Atlama mesafesi çıkış çizgisinden, kumdaki ayak izinin en arka noktasına kadar ölçülür.



ÖNERİ: Her iki kolun öne savrulması ve gövdenin atlayış (iniş) anında öne doğru bükülmesinin üzerinde durulmalıdır. Sporcularınıza iniş sırasında, iki ayaklarını birbirine paralel duruma getirmelerini söyleyin.

DURARAK ÜÇADIM ATLAMA: Çıkış çizgisinin gerisinde ve en güçlü ayakla (sıçrama ayağı) başlanır. Atlayışa geçene kadar bu ayak yere basmalı. Sporcu güçlü ayakla sıçrayıp yine onun üzerine basacak,

daha sonra diğer ayakla adım atacak ve her iki ayağın üzerine düşecek biçimde atlayışını yapacaktır. Ölçümler uzun atlamadaki gibidir.



ÖNERİ: İnışte iki ayağın paralel olmasına dikkat ediniz. Sporcu, sıçrama hareketine başlamakta güçlük çekiyorsa zayıf ayağını arkadan eliyle tutmasını sağlayın. Sıçrama anında bacağını bırakıp onunla adım almaya, sonra da atlamasını tamamlamaya alıştıırınız.

YÜKSEK ATLAMA: Atlama tek ayakla yapılır. Başarısız atlayış sayısı ne olursa olsun, sporcunun istediğı kadar deneme yapmasına izin veriniz.

ÖNERİ: Tercihen lastik bir çıta kullanınız. Omurga yaralanmalarından korumak için bu yaşlarda Flop (sırt üstü) tekniğini kullanmayınız. Ayak üstüne düşerek uygulanan makas atlama tekniklerini tercih ediniz. Yaklaşma koşusunu 5-7 adımlık uzaklığa ayarlayınız.

DURARAK FUTBOL TOPU ATMA: Çizginin arkasında, ayaklar ister bitişik ister açık durulur. Her iki el topu tutmalıdır. Top elden çıktıktan sonra vücudun hiçbir bölümü, çizginin önündeki alana geçmemelidir. 4 Numaralı veya onun karşılığı bir top kullanılır.



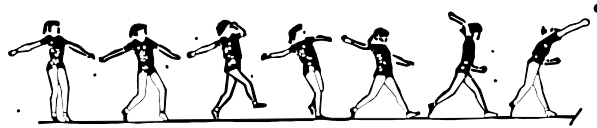
ÖNERİ: Geriye doğru güçlü bir yaylanma ile vücudun atış yönünde topu takip etmesine dikkat ediniz. Topun düşme noktasındaki izin arka ucundan çıkış çizgisine kadar olan mesafeyi ölçünüz.

OTURARAK FUTBOL TOPU ATMA: Atış, her iki ayağı çizginin gerisinde tutarak oturma pozisyonundan yapılır.



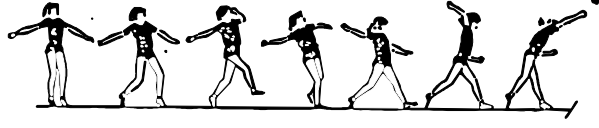
ÖNERİ: Topun düşüş noktasındaki izin gerisinden, atış çizgisine kadar olan mesafeyi ölçünüz.

FIRLATMA TOPU -TENIS TOPU ATMA: Atışlar belli bir çizginin gerisinden tek kolla yapılır.



ÖNERİ: 3 -5 adımlık bir yaklaşma alanı kullanınız. Atış öncesi kolun omuz yüksekliğinde, gergin tutulmasına ve avuç içinin yukarıya dönük olmasına, fırlatma sırasında da dirseğın yüksekte tutulmasına dikkat ediniz.

ROKET (ÇOMAK) ATMA: Atışlar belli bir çizginin gerisinden tek kolla yapılır. Değerlendirme 6 atışın sonunda yapılır.



ÖNERİ: Atışları 6 m. çizgisinden itibaren yaptırın. Atış için 300 - 400 gr. Ağırlığında, roket benzeri plastik maddeden yapılmış herhangi bir araç rahatlıkla kullanılabilir. 50-60 cm uzunluğunda 4 cm kalınlığında kesilmiş plastik su borusunun ucuna lastik tıpa, arkasına denge için plastik levha kuyruk yapıştırarak böyle bir araç kolaylıkla yapılabilir.