






## YAZ TATİLİNİ DEĞERLENDİRME PROGRAMI

“Bir insan boş zamanlarında ne yapıyorsa o’dur.”

Sevgili TKO’lu,

Yaz tatilleri, senin gibi hem sporcu hem de okul öğrencisi olanlar için çok önemli bir dönemdir. Bu tatili verimli geçirirsen tatil dönüşünde okulda ve Karate’de daha başarılı olabilirsin. Tatilde her gün yapacağın ufak çalışmalarla zihnini ve bedenini geliştirebilirsin.

Aşağıda yapacağın çalışmaların tablosu var. 1 Haziran’dan itibaren 100 günlük tatilin bitene kadar çalışmalarını **HER GÜN** yapmalısın ve her yaptığında **takip çizelgesine** işaretlemelisin.

HER GÜN YAPACAKLARIN!	
 <p>En az 10 sayfa kitap OKU!</p>	 <p><b><u>KARATE Çalışmalarını YAP!</u></b></p>
 <p>10-30 arası Şınav ÇEK!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zen Kutsu Dachı’de <b>60 Tsuki</b> (30 Sağ – 30 Sol)</li> <li>• Kokutsu Dachı’de <b>60 Shuto Uke</b> (30 Sağ – 30 Sol)</li> <li>• Kiba Dachı’de <b>50 Tsuki Vuruşu</b></li> </ul>
 <p>15-40 arası Mekik ÇEK!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öne engel konarak <b>40 Mae Geri</b> (20 Sağ – 20 Sol)</li> <li>• Bacak inmeden <b>40 Mawashi Geri</b> (20 Sağ – 20 Sol)</li> <li>• Bacak inmeden <b>40 Yoko Geri</b> (20 Sağ – 20 Sol)</li> </ul>
 <p>20 Dakika Karate maç videoları İZLE!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gardda zıplayarak <b>20 Kizami-Gyaku-Kizami Mawashi</b> (10 Sağ – 10 Sol)</li> <li>• Bildiğin tüm <b>Kata’ları 3’er defa yap.</b></li> </ul>
<p>Karate çalışmalarının, şınav ve mekik hareketlerinin yer aldığı videoya Youtube’taki TAVŞANLI KARATE OKULU kanalından veya <a href="http://www.tavsanlikarate.com/indir">www.tavsanlikarate.com/indir</a> sayfasındaki “YAZ TATİLİ PROGRAMI” bölümünden ulaşabilirsin.</p>	

“TAKİP ÇİZELGESİ”NE YAPTIĞIN HER GÜN İŞARET KOY! ✓

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100