



TAVŞANLI KARATE OKULU SPOR KULÜBÜ



**5 YAŞ GRUBU İÇİN**

**EVDE PARKUR KURMA DOSYASI**

**[DOSYADA YER ALAN İSTASYONLARIN VİDEOLARINA ULAŞMAK İÇİN TIKLAYIN.](#)**

# BAŐLAMADAN ÖNCE ÖNEMLİ BİLGİLER

- 1) Çalışmanın yapılacağı alan yumuşak zemin olmalı ya da temas edilen yüzeyin yumuşak olması gerekmektedir. Eğer bu ikisi yapılamıyorsa öğrencimizin spor ayakkabı giymesi önerilir.
- 2) Öğrencimizin uygulayacağı parkuru sizin eşliğinizde yapması gerekir.
- 3) Parkur kurulurken de toplanırken de öğrencimiz sürece dahil olmalıdır.
- 4) Aşağıda belirtilen istasyonları sıra sıra uygulayarak bir parkur oluşturabilirsiniz ya da istasyonları evde uç uca ekleyerek parkur oluşturabilirsiniz.

## 5 YAŞ GRUBU ÇALIŞMA PROGRAMI

1. Öğrencimiz haftanın 2-3 günü parkur, 1-2 günü ise Karate çalışmalarını yapmalıdır.

### PARKURU NASIL OLUŞTURMALIYIM?

- Aşağıda 10 tane istasyon yer almaktadır.
- Bu istasyonların hepsi her evde bulunan basit malzemelerle kurulur.
- Bu istasyonları kullanarak 2 tür parkur kurabilirsiniz:
  - 1) Belirtilen istasyonları sırayla kurup uygulayabilirsiniz ya da;
  - 2) İstasyonları birbirlerine ekleyerek öğrencimizin birkaç istasyonu sırayla yaptığı bir parkur kurabilirsiniz.
- Buradaki önemli nokta, 10 istasyonun da uygulanmasıdır.

### NEDEN PARKUR YAPIYORUZ?

- Evde kaldığımız bugünlerde küçük öğrencilerimizin temel sportif becerilerini canlı tutmak ve spordan uzak kalmamalarını sağlamak için yapıyoruz.

## BİRİNCİ İSTASYON

### SOPA ÜZERİNDEN YANLARA ATLAMA

#### Nasıl yapılır?

- Sopa yere konur ve öğrencimiz çift ayak, eller belde olacak şekilde sopanın sağına-soluna 20 defa atlar.

► Video Linki: <https://bit.ly/birinciistasyon>

#### Kullanılacak Malzemeler

- 1 Vileda sopası  
ya da Uzun dürülmüş bir havlu

## İKİNCİ İSTASYON

### KARŞIDAN KARŞIYA ZIPLAMA

#### Nasıl yapılır?

- İki yastık, yumuşak alan üzerine çizgi ya da dürülmüş iki havlu, aralarında 1-1,5 metre olacak şekilde konur.
- Çizgiden çizgiye doğru sıçrama yapılır ve yine çift ayak yere temas edilir.
- Bu çalışma 20 defa yapılır.

► Video Linki: <https://bit.ly/ikinciistasyon>

#### Kullanılacak Malzemeler

- 2 Yastık  
Ya da  
• İki katlanmış havlu  
Ya da  
Yumuşak alanda 2 çizgi



## ÜÇÜNCÜ İSTASYON

### ENGEL ÜZERİNDEN ATLAMA

#### Nasıl yapılır?

- 2.İstasyonda yer alan bölümlerin ortasına yumuşak oyuncak veya 2 tane üst üste tuvalet kağıdı konulur.
- Öğrenci ortadaki engelin üzerinden 10 defa atlar.  
► Video Linki: <https://bit.ly/ucuncuistasyon>

#### Kullanılacak Malzemeler

- İkinci istasyonda kullanılan malzemelerin aynısı
- Ek olarak yumuşak bir oyuncak ya da 2 tane tuvalet kağıdı.

## DÖRDÜNCÜ İSTASYON

### BACAKLARI 0 AÇIYORUZ

#### Nasıl yapılır?

- Öğrenci bacaklarını yere tamamen değecek kadar açılır.
- Veli tam açılmayan bacağı hafifçe bastırarak destek olur.
- Bacakların açık kaldığı son noktada 60 saniye beklenir.  
► Video Linki: <https://bit.ly/dorduncuistasyon>

#### Kullanılacak Malzemeler

-



## BEŞİNCİ İSTASYON

### ARALARDAN ZIPLA

#### Nasıl yapılır?

- Alana göre 5 tuvalet kağıdını ya da yumuşak oyuncacı 20-30 santimetre aralığında sıralanır.
  - Öğrenci aralıklı olarak sıralanan tuvalet kağıtlarının ya da oyuncakların arasından 10 tur tek bacak olacak şekilde atlayarak geçer.
- Video Linki: <https://bit.ly/besinciistasyon>

#### Kullanılacak Malzemeler

- 5 tane tuvalet kağıdı ya da 5 tane yumuşak oyuncak

## ALTINCI İSTASYON

### ÜSTÜNDEN ATLA

#### Nasıl yapılır?

- Alana göre 5 tuvalet kağıdını ya da yumuşak oyuncacı 20-30 santimetre aralığında sıralanır.
  - Öğrenci aralıklı olarak sıralanan tuvalet kağıtlarının üzerinden kontrollü ve çift ayak yere basacak şekilde atlayarak ilerler.
  - Git-Gel 10 tur bu çalışma yapılır.
- Video Linki: <https://bit.ly/altinciistasyon>

#### Kullanılacak Malzemeler

- 5 tane tuvalet kağıdı ya da 5 tane yumuşak oyuncak

## YEDİNCİ İSTASYON

### DENGEDE MAE GERİ YÜRÜYÜŞÜ

#### Nasıl yapılır?

- Farklı yönlere uzanan dairesel bir çizgi çekilir.
- Öğren her bir adımda sağ-sol olarak şekilde bir tane Mae Geri vurur.
- 5 Tur boyunca çalışma yapılır  
► Video Linki: <https://bit.ly/yedinciistasyon>

#### Kullanılacak Malzemeler

- 2-3 metre uzunluğunda ip, kuşak ya da lastik vb.

## SEKİZİNCİ İSTASYON

### HAREKETLİ SOPADAN ATLA

#### Nasıl yapılır?

- Bu çalışmayı veli ve öğrencimiz birlikte yapar.
- Veli sopayı alır ve öğrencinin önünde sopayı yavaşça aşağı ve yukarı oynatır.
- Sopa aşağıya indiğinde öğrenci atlar ve diğer tarafa geçer.
- Bu çalışmayı 10 defa yapar.  
► Video Linki: <https://bit.ly/sekizinciistasyon>

#### Kullanılacak Malzemeler

- Sopa

## DOKUZUNCU İSTASYON

### HAREKETLİ SOPANIN ALTINDAN GEÇ

#### Nasıl yapılır?

- Bu çalışmayı veli ve öğrencimiz birlikte yapar.
  - Veli sopayı alır ve öğrencinin önünde sopayı yavaşça aşağı ve yukarı oynatır.
  - Sopa yukarı çıktığında öğrenci hızlıca sürünür ve diğer tarafa geçer.
  - Bu çalışmayı 10 defa yapar.
- Video Linki: <https://bit.ly/dokuzuncuistasyon>

#### Kullanılacak Malzemeler

- Sopa

## ONUNCU İSTASYON

### ÜSTTEN ATLA ALTTAN SÜRÜN

#### Nasıl yapılır?

- Bu çalışmayı veli ve öğrencimiz birlikte yapar.
  - Velimizin elinde 2 sopa olur.
  - Sopaların biri aşağı biri yukarı doğru hareket eder.
  - Sopa aşağıya indiğinde öğrenci atlar yukarı çıktığında sürünür.
  - Bu çalışmayı 10 defa yapar.
- Video Linki: <https://bit.ly/onuncuistasyon>

#### Kullanılacak Malzemeler

- 2 tane sopa