



TAVŞANLI KARATE OKULU SPOR KULÜBÜ



# UZAKTAN EĞİTİM BİLGİLENDİRME DOSYASI



## TKO UZAKTAN EĞİTİM BİLGİLENDİRME DOSYASI

### Uzaktan Eğitimin İçeriği

Her Gün Yapılacaklar

Gün Gün  
Yapılacaklar

#### Sevgili TKO'lular ve Bu Eğitimden Faydalanacak Tüm Karate-Ka'lar!

Uzaktan eğitimimiz ilk aşamada 16-22 Mart 2020 tarihleri arasında yapılacaktır. Bu süreçte her gün yapmanız gereken egzersizler olacaktır. Ayrıca bir hafta boyunca her gün sosyal medya hesaplarımızdan yeni videolar paylaşacağız. Peki bir hafta boyunca neler yapacağız?

## Uzaktan Eğitimlerimize Nasıl Ulaşabilirsin?

Youtube  
**/tavsanlikarate**

Instagram  
**/tavsanlikarate**

Facebook  
**/tavsanlikarate**

Web Sitemiz  
**/tavsanlikarate.com**

### Eğitimlerimize Ulaşmak Çok Kolay!

Uzaktan eğitim sürecini yukarıda belirttiğimiz hesaplardan takip edebilirsin. Eğitimlerimizin tüm ayrıntıları bu hesaplar üzerinden paylaşılacak. Sen de eğitimlerimizden yararlanmak için bizi takip edebilirsin. Fakat takip etmek yetmez! Uygulaman da gerekir. Tatil süreci bitip Dojo'na döndüğünde kendini geliştirmen ve ilerlemen daha kolay olacak!



## TKO UZAKTAN EĞİTİM BİLGİLENDİRME DOSYASI

HER GÜN YAPILACAKLAR	GÜN GÜN YAPILACAKLAR		
	TARİH	YAPILACAKLAR	
Her gün 30 sayfa kitap oku.	16 Mart 2020	Tsuki Antren*manı	Karate-Kid 1'i izle
	17 Mart 2020	Dachi Antrenmanı	Karate-Kid 2'yi izle
En az 30 dakika Temel Kihon çalışmalarını yap.	18 Mart 2020	Hikite Antrenmanı	"Çanakkale Destanı" ile ilgili bir film ya da belgesel izle
	19 Mart 2020	Keri Waza Antrenmanı (Tekme Teknikleri Antrenmanı)	"Dangal" filmini izle
30 dakika Kata videoları izle.	20 Mart 2020	Heian Shodan ve Heian Sandan Antrenmanı	Japonca sayıları Japonca harflerle yazma çalışması
	21 Mart 2020	Heian Nidan ve Yondan Antrenmanı	Kung-Fu Panda 1'i izle
30 dakika Kumite videoları izle.	22 Mart 2020	Dönüş ve Denge Antrenmanı	Haftalık Değerlendirme

## “HER GÜN YAPILACAKLAR” Listesinin Açıklamaları



### Kitap Oku

Vaktinin önemli bir kısmını kitap okuyarak geçirebilirsin. Bu hafta her gün en az 30 sayfa kitap okuyacaksın.



### Temel Teknik Çalışmaları Yap

Temel teknik çalışmaları sayesinde teknikleri geliştirme fırsatı bulacaksın. DOJO’nda gösterilen temel teknik çalışmalarını uygulamalısın.



### Kumite Maç Videoları İzle

Her gün 30-60 dakikalık zamanını WKF’nin Youtube kanalından ya da diğer kanallardaki başarılı Kumitecilerin videolarını izleyerek geçirebilirsin.



### Kata Maç Videoları İzle

Her gün 30-60 dakikalık zamanını WKF’nin Youtube kanalından ya da diğer kanallardaki başarılı Kumitecilerin videolarını izleyerek geçirebilirsin.

## GÜN GÜN YAPILACAKLAR

16 MART 2020 Pazartesi



## TSUKİ WAZA ANTRENMANI

Sosyal medya hesaplarımızdan paylaştığımız videoyu izle. Orada belirtilen Tsuki çalışmalarını yap. Videoda belirtilen seti, her bir Dachı üzerinde 10 tane yapman gerek;

- Yoi Dachı üzerinde 10 Set
- Kiba Dachı üzerinde 10 Set
- Sağ Zen Kutsu Dachı üzerinde 5 Set
- Sol Zen Kutsu Dachı üzerinde 5 Set
- Sağ Kokutsu Dachı üzerinde 5 Set
- Sol Kokutsu Dachı üzerinde 5 Set



## KARATE KİD 1'İ İZLE

Ailece yapılacak harika bir aktivite. Güzelce meyve tabaklarınızı hazırlayıp, efsane Karate Kid 1 filmini ailecek izleyin!

**GÜN GÜN YAPILACAKLAR****17 MART 2020 Salı****DACHI WAZA ANTRENMANI**

Sosyal medya hesaplarımızdan paylaştığımız videoyu izle. Orada belirtilen Dachi çalışmalarını yap. Videoda belirtilen seti aşağıdaki gibi uygula;

- Dachi Geçişleri 10 Set
- Hareketli Dachi Geçişleri 10 Set
- Dachi üzerinde serbest teknik çalışması

**KARATE KİD 2'Yİ İZLE**

Ailecek yapılacak harika bir aktivite! Güzelce meyve tabaklarınızı hazırlayıp, Karate Kid 2 filmini ailecek izleyin!

## GÜN GÜN YAPILACAKLAR

18 MART 2020 Çarşamba

**HİKİTE ANTRENMAN**

Sosyal medya hesaplarımızdan paylaştığımız videoyu izle. Orada belirtilen Hikite çalışmalarını yap. Videoda belirtilen seti aşağıdaki gibi uygula;

- HİKİTE setini 50 defa uygula

**ÇANAKKALE DESTANI İLE İLGİLİ BİR FİLM YA DA BELGESEL İZLE**

Ailecek yapılacak harika bir aktivite! Güzelce meyve tabaklarınızı hazırlayıp, Çanakkale Destanı ile ilgili bir film ya da Belgesel izleyin! Çanakkale Şehitlerimizi unutmayalım!



**GÜN GÜN YAPILACAKLAR****19 MART 2020 Perşembe****KERİ WAZA ANTRENMAN**

Sosyal medya hesaplarımızdan paylaştığımız videoyu izle. Orada belirtilen Tekme çalışmalarını yap. Videoda belirtilen seti aşağıdaki gibi uygula;

- Diz Çekme Çalışma Setini 20 Defa Yap
- Mae Keri Setini 10 Sağ ve 10 Sol Yap
- Yoko Keri Setini 10 Sağ ve 10 Sol Yap
- Serbest Mawashi Çalışması Yap

**DANGAL FİLMİNİ İZLE!**

Ailecek yapılacak harika bir aktivite. Güzelce meyve tabaklarınızı hazırlayıp, DANGAL filmi izleyin!

**GÜN GÜN YAPILACAKLAR****20 MART 2020 Cuma****HEİAN SHODAN VE HEİAN SANDAN ANTRENMANI**

Sosyal medya hesaplarımızdan paylaştığımız videoyu izle. Orada belirtilen Kata çalışmalarını yap. Videoda belirtilen seti aşağıdaki gibi uygula;

- Heian Shodan Katasının dönüşlerini tekrar et
- Heian Sandan Katasının dönüşlerini tekrar et
- Kataları baştan sonra tekrar et

**JAPONCA SAYILARI JAPONCA HARFLERLE YAZ**

Derslerde sürekli söylediğimiz Japonca sayıların Japonca harflerini öğren ve 3 defa kağıda yaz!

**GÜN GÜN YAPILACAKLAR****21 MART 2020 Cumartesi****HEİAN NİDAN VE HEİAN  
YONDAN ANTRENMANI**

Sosyal medya hesaplarımızdan paylaştığımız videoyu izle. Orada belirtilen Kata çalışmalarını yap. Videoda belirtilen seti aşağıdaki gibi uygula;

- Heian Nidan Katasının önemli noktalarını tekrar et
- Heian Yondan Katasının önemli noktalarını tekrar et
- Kataları baştan sonra tekrar et

**KUNG-FU PANDA 1 FİLMİNİ  
İZLE**

Ailecek yapılacak harika bir aktivite. Güzelce meyve tabaklarınızı hazırlayın ve Kung Fu Panda 1 filmi izleyin!

**GÜN GÜN YAPILACAKLAR****22 MART 2020 Pazar****DÖNÜŞ VE DENGE  
ANTRENMANI**

Sosyal medya hesaplarımızdan paylaştığımız videoyu izle. Orada belirtilen Dönüş ve Denge çalışmalarını yap. Videoda belirtilen setleri uygula.

**HAFTALIK DEĞERLENDİRME**

Haftalık Değerlendirme videosunu izle ve kendi haftanı değerlendir.



## TKO UZAKTAN EĞİTİM BİLGİLENDİRME DOSYASI

16 Mart 2020 tarihinde başladığımız uzaktan eğitim sürecimiz, dünyanın Korona Virüs endişesi nedeniyle verilen tatil ile birlikte devam ediyor. Bu çalışmamız, öğrenmenin ve tekrar etmenin insanlığın en önemli vasıflarının başında gelen iki özelliği olduğunu bir kez daha hatırlatmak için yapılmıştır.

Karate-Do sanatını uygulayan her insan, öğrenmenin ve mükemmelleşme adına pratik yapmanın becerisini kazanmıştır. Bu beceriye sahip olan herkes kendi hayatında başarılı olabilir.

Gelecekte şuan olduğu gibi yine farklı tehlikeler dünyamızı etkileyebilir. Fakat bunların üstesinden zayıf karakterli ve sabredemeyen doktorlar, mühendisler ya da siyasetçiler değil; Küçük yaştan itibaren milyonlarca kez aynı şeyleri tekrar edip mükemmelleştirme tecrübesi edinmiş insanlar gelecektir.

Her şeyin yakında eskisinden daha iyi olacağını umuyorum ve herkese iyi çalışmalar ve keyifli tatiller diliyorum.

Mustafa Oğulcan ALIMCI

16 Mart 2020