



EĞİTİM 2 MODÜLÜ

SPORA ÖZGÜ TEMEL EĞİTİM VE HAREKET BECERİLERİNE YÖNELİK MODÜL PROGRAMI YÖNERGESİ

Aşağıda açıklamaları verilen modül programında sporcuların beceri koordinasyon, eğitsel oyunlar ve temel kuvvet eğitimlerine yönelik çalışmalara yer verilmiştir.

Bu çalışmalar planlanırken sporcuların yaşları ve illerdeki imkânlar göz önünde tutulmuştur. Bu kapsamda aşağıda maddeler halinde verilen yönergeye uymanız sporcuların gelişimleri açısından öne kazanmaktadır.

- Temel Becerilere yönelik program 4 ay sürdürülmelidir. Bu süreç içerisinde en az 80 çalışma oluşturulmalıdır.
- Haftada en az iki çalışma uygun olup, hafta sonu tercih edilebilir. Bir antrenman biriminde birden fazla çalışma yapılabilir.
- Aşağıda verilen programın sıralaması ya da çalışmaları seçme süreçleri sporcuların gelişim seviyelerine göre eğitmen tarafından belirlenir. Ancak 4 aylık süreç içerisinde her çalışma en az 1 kez uygulanmalıdır.
- Çalışmalarda 10 dk'lık ısınma (düşük tempo kuşu ve esnetme) ardından sırasıyla beceri koordinasyon (15-25 dk), Temel Kuvvet eğitimi (15-25 dk), Eğitsel oyun (10-20 dk) ve esnetme yoğunluklu soğuma (10 dk) verilmelidir.
- Üstte belirtilen çalışmaların sonunda mutlaka soğuma amaçlı esnetme çalışması yapılmalıdır.
- Çalışmalarda sporcuların yeterli durumları göz önünde tutularak sıralamaya uymayabilirsiniz. Ancak basit çalışmalar öncelikli verilmelidir.
- Beceri Koordinasyon (sayfa 3) çalışmalarında tekrar sayısı önemlidir. Bu amaçla sporcuların dizilişine dikkat edilerek tekrar sayıları her çalışma için efora bağlı olarak en az 10 tekrar yaptırılmalıdır. Parkurların uzatılması harekete odaklanma sürelerini arttıracaktır. Çember ya da engellerin arasındaki mesafelerin uzatılması adım ve fule uzunluğunu geliştirecek, mesafelerin kısaltılması ritim yeteneğini geliştirecektir. Bu çalışma sırasında hareketin zorluk derecesi arttıkça hareketi algılamada zorluk çeken sporcuları ayrı tutarak kısa bir parkurda onların hareketi çalışmaları sağlanmalıdır. Hareketler ritmik olarak yapılması istendik bir durumdur.



- Eğer çalışma çok rahat yapılıyorsa çeşitlendirin ya da farklı bir çalışmayı planlayınız. Bu çalışmaları uygularken sporcuların bilişsel yetilerini geliştirmek için sayısal içerikli sorular (dört işlem, vb.) sorulabilir. Aynı zamanda çalışmalarla bilişsel yetilerin etkileşimi için sporculara hareketlerin çeşitlendirilmesine dair uygulama önerilerine yer verilmelidir.
- Temel kuvvet eğitimi (sayfa 50) yanlış bir çalışma kurgusu içerisinde yapılırsa sporcuların sakatlanma olasılığını yükseltecektir. Bu bağlamda sporcular kendi vücut ağırlıklarında ya da düşük ağırlıklarla çalışmalıdır. Örnek olarak verilen çalışmalar dairesel formda verilebilir. En az 5 hareketin kombine olarak yapılabileceği çalışmalarda çevre ve zemin güvenliği, konforu ve hareketlerin doğru teknikte yapılması önemlidir. Temel kuvvet için verilen hareketlerin zorluk derecelerine bağlı olarak hareketler 6-8 tekrar ile başlanır ve ileriki çalışmalarda aynı çalışma planlanıyorsa mutlaka tekrar sayısı aşamalı olarak (örnek olarak 2'şer artış) arttırılmalıdır. Sporcuların harekete adaptasyon (uyum) süreçlerine dikkat edilmelidir. Bu amaçla sporcular çok iyi gözlenmelidir.
- Eğitsel oyunlar (sayfa 25) yaşa uygun olarak seçilmiştir. Ancak bazı illerde imkânlar dâhilinde oyunlar çeşitlendirilebilir. En son çalışma olarak konulması sporcuların çalışmalara motive olması amacıyla. Bu modül de hedef-davranış olarak beceri ve kuvvet gelişimi baskın olarak ele alınmıştır. Bu kapsamda eğitsel oyunlar sporcular sosyal iletişim, alan kavramı ve karar verme süreçlerini etkileyecek şekilde planlanmıştır.
- Bu modül de çok fazla öne çıkmayan esneklik yetisi bazı çalışmaların içeriğinde aktif esneklik olarak çalıştırılmaktadır (Örn; Beceri koordinasyonda çember çalışmalarda fule ya da adım uzunluğu arttırılmasında hamstring kaslarının uzaması vb.). Ancak özellikle ısınma aktif esnetme, soğuma evresinde ise statik esnetme yaptırılması, sporcuların toparlanma ve hareketleri kaliteli yapabilmesi kapsamında önemlidir. Son olarak uygulanan çalışmalar raporlaştırılmalı ve zorluk dereceleri not edilerek sporcuların gelişmeleri takip edilmelidir.



BECERİ KOORDİNASYON

Çalışma 1	Sporcular yandaki hareket diyagramına göre çember içinde açık ve kapalı olacak şekilde sıçrama çalışması yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Çember	

Çalışma 2	Sporcular yandaki hareket diyagramına göre çember içinde belirlenen adımlarda adımlama yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme	Çember	

Çalışma 3	Sporcular yandaki hareket diyagramına göre çember içinde açık ve kapalı olacak şekilde sıçrama çalışması yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme	Çember	



Çalışma 4	Sporcular kırmızı renkteki çembere sağ ayak ile mavi renkteki çembere sol yeşil renkteki çembere çift ayakla basar. Bu renk ve ayak uyumu tekrarlar değiştirilir. Çember sayısının fazla olması daha istendik durumdur.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember	

Çalışma 5	Sporcular yandaki hareket diyagramına göre çember içinde sağ ve sol adımlama yaparak koşar. Çember arası kısaltılıp uzatılabilir	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Çember	

Çalışma 6	Sporcular yandaki hareket diyagramına göre çember içlerine çift ayak sıçrama yapıp denge minderinden yürüyerek adımlama ile devam eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Alçak denge minderi ya da denge, Çember	



Çalışma 7	Sporcular yandaki hareket diyagramına (çeşitlendirilmeli) göre çember içlerine basacak şekilde koşar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember	

Çalışma 8	Sporcular iki gruba ayrılır, ikişerli eşleşen sporcular ellerinde slalom çubukları ve üzerinde top olacak şekilde sıralanırlar belirlenen hedefe topu düşürmeden taşımaya çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Slalom çubuğu, Top	

Çalışma 9	Sporcular Denge platformunun üzerinde tek ayak, çift ayak üzerinde farklı formlarda karşılıklı tek ya da çift elle karşıdaki arkadaşına atar. Her iki tarafta denge olması, tek ya da çift topla yapılması gibi değişik uygulamalar zorlanmalıdır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Denge minderi, Slalom çubuğu altlığı vb. Top	

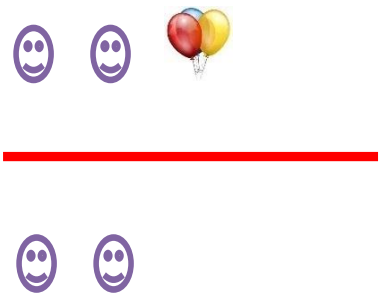


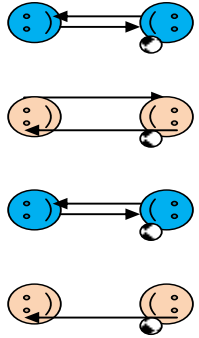
Çalışma 10	Sporcular ellerindeki topları antrenörün komutuyla farklı formatlarda ve ritimlerde atıp yakalarlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Tenis Topu vb.	

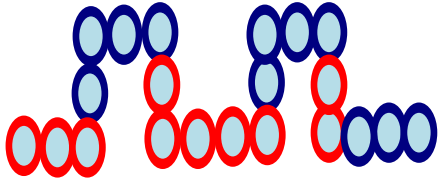
Çalışma 11	Sporcular iki gruba ayrılırlar; her sporcu sırayla numaralandırılmış bölgelere kendi bölgelerinde bulunan topları taşır ve sıradaki arkadaşlarıyla yeleğini değiştirir diğer sporcu aynı şekilde hareketi uygular	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Yelek, Çember, Top	

Çalışma 12	Ağırlaştırılmış (içerisine su ya da kum konulabilir) balon yukarıya tek veya çift elle atılıp tutulur. Sporcu aynı zamanda önünde bulunan engelleri antrenörün belirttiği hareket modellerine (sıçrama ya da yürüme) göre geçer.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Engel, Balon	



Çalışma 13	Sporcular ellerindeki balon ile antrenörün komutuna göre şerit altından-üstünden geçerek el ya da ayakla balonu sektirmeye çalışırlar	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	: Engel, Balon	

Çalışma 14	Sporcular karşılıklı olarak yerleşir, eşlerden biri elindeki topu havadan atarken diğeri yerden atar.	
Uygulanışı	Sporcular karşılıklı olarak ayaklarıyla ya da zıplatarak vb. uygulamalarda topu değiştirebilirler	
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	: Farklı renk ya da ebatlarda toplar	

Çalışma 15	Sporcular öne ve yanlara yerleştirilmiş farklı renklerdeki çemberleri farklı formlardaki adımlamalarla geçmeye çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember	



Çalışma 16	Sporcular ikişerli eşleşirler. Eşlerin birinde huni diğerinde ise tenis topu vardır. Tenis topu olan sporcu karşısındaki arkadaşının elindeki huninin içine topu atmaya çalışır. Her iki oyuncuda top ve huni olacak şekilde aynı anda atarak çalışma zorlaştırılır	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Huni, Tenis topu	

Çalışma 17	Sporcular ellerindeki topları zıplatarak ya da havaya atıp tutarak aynı anda merkeze gidip geri döner. Merkeze gidip dönüşte sağ ya da sol huniye aynı anda giderek uygulama zorlaştırılır	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Hentbol topu, Huni	

Çalışma 18	Sporcular kırmızı çemberlerde yalnız sol ya da sağ sıçrama mavi çemberlerde çift ayak sıçrama yaparak parkuru tamamlar. Çemberlerin sıra ve yerleri değiştirilerek çalışma zorlaştırılabilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Huni, Tenis topu	



Çalışma 19	Sporcular sağ ya da sol ayağına bağlanmış ip topu çevirirken diğer ayağı ile adımlama yaparak topun üzerinden geçer.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	İp top	

Çalışma 20	Sporcular engelleri ve çemberleri farklı hareket modelleri ile geçmeye çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Düşük yükseklikte (en fazla 15 cm) engel ve çember	

Çalışma 21	Sporcular üç ya da daha fazla olacak şekilde gruplar oluşturur. Her sporcu elindeki topu antrenör ya da grup liderinin komutuyla sağındaki arkadaşına atar. Elle yapılan bu çalışma sol taraf ile ya da ayakla aynı şekilde uygulanarak zorlaştırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Basketbol, Futbol vb top	



Çalışma 22	Sporcular belirtilen yerde sıralanır. Sporcular antrenörün belirttiği hareket formlarında (tek ya da çift ayakla sıçrama) engelleri geçer.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember	

Çalışma 23	Sporcular belli bir yükseklikten sıçrayarak denge minderi ya da platformunun üzerinde dengede durmaya çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	: Denge minderi vb. top	

Çalışma 24	Sporcular farklı formattaki çember ya da engelleri adımlama ya da sıçrama yaparak geçer. Adım frekansını ya da uzunluğunu arttırmak için çember ya da engeller için mesafeleri arttırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember, engel (en fazla 15 cm yüksekliğinde)	



Çalışma 28	Sporcular yer merdiveninde değişen adım formatlarında adımlama yapar. Yalnızca tek ayak ya da sağ sol karışık adımlama yaparak çalışma zorlaştırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Yer merdiveni	

Çalışma 29	Sporcular önce sol taraftan daha sonra sağ taraftan olacak şekilde ritmik bir şekilde yer merdivenin içine ve dışına adımlama yaparlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Yer merdiveni	

Çalışma 30	Sporcular yer merdiveninde şekildeki formata uygun olarak tek, çift öne ve dönerek çift adım basarak farklı formlarda adımlamalarla geçmeye çalışırlar. Dönerek yapılan adımlamada yön değiştirilerek hareket zorlaştırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember	



Çalışma 31	Sporcular şekildeki formata uygun olarak çift adım basarak farklı formlarda sıçramalar geçmeye çalışırlar. Tek ayakla ve farklı format ve mesafelerde uygulanarak hareket zorlaştırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember	

Çalışma 32	Sporcular şekildeki formata uygun olarak önce yer merdiveninde koşar ve ardından tek ve çift ayak olacak şekilde sıçramalar yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Yer merdini, Çember	

Çalışma 33	Sporcular yer merdiveninde şekildeki formata uygun olarak tek, çift öne ve dönerek tek adım basarak farklı formlarda adımlamalarla geçmeye çalışırlar. Dönerek yapılan adımlamada yön değiştirilerek hareket zorlaştırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember	



Çalışma 34	Sporcular kırmızı renkte yerleştirilmiş çemberlere yalnızca sağ ya da sol ayak ile adımlayarak koşar. Renk ve çemberlerin yerleri değiştirilerek çalışma zorlaştırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember	

Çalışma 35	Sporcular kırmızı çemberde sol sağ adımlamasına başlarken üçüncü çemberde yön antrenör ya da arkadaki arkadaşı tarafından yön söylenir. Buna göre sporcular engelleri sıçrayarak, çemberleri ise sağ ya da sol ayak ile tek adım-çift adım şeklinde adımlamalarla geçmeye çalışırlar. Sesli komut yerine el ile yön belirterek çalışma zorlaştırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Engel, Çember	

Çalışma 36	Sporcular çemberden sol sağ adımlama yaparak koşar minderde yuvarlandıktan sonra top alan çemberdeki topu diğer taraftaki çemberin içine taşır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember, Top, Minder	

Çalışma 37	Sporcular kırmızı renkteki	



Uygulanışı	çemberden başlayarak sağ ya da sol ayak ile engeller üzerinden koşar, mavi çembere gelmeden söylenen yöne doğru hareketine devam eder. Çemberler içerisinde çift ayak ile sıçrama yapılarak hareket zorlaştırılır.	
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember, Engel	

Çalışma 38	Sporcular çemberlerden çift ayak sıçrar, denge (en az 2 metre uzunluğunda 10 cm yüksekliğinde, ya da çizgi üzerinden) üzerinden geçip sağ ve sol adımlama ile tekrar denge ve sağ sol adımlama yapar. Adım değişiklikleri ile çalışma zorlaştırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember, Denge; ya da 12 cm genişliğinde çizgi	

Çalışma 39	Sporcular ellerinde bulunan topları diğer ellerinde bulunan huni ile yakalamaya çalışırlar. Topları duvara atıp huniyle yakalamaya çalışarak çalışma zorlaştırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Huni, Tenis topu	



Çalışma 40	Sporcular yeşil çemberden sol ayak ile başlar öndeki kırmızıya tekrar sol basıp maviye sağ adım ve tekrar kırmızıya sol ile basar ve bu hareket öne doğru aynı adımlama formatında devam eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember	

Çalışma 41	Sporcular yeşil çemberden sağ ayak ile başlar öndeki kırmızıya tekrar sağ basıp maviye sol adım ve tekrar kırmızıya sağ ile basar ve bu hareket öne doğru aynı adımlama formatında devam eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember	

Çalışma 42	Sporcular yeşil çemberden sağ ayak ile başlar öndeki kırmızıya tekrar sağ basıp maviye sol adım ve tekrar kırmızıya sağ ile basar. Aynı hareket formatını bu sefer sol ayak ile başlayarak devam eder. Her yeşil çemberde ayak değişimi zorlanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember	



Çalışma 42	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden yalnızca sol-sağ ve çift ayak sıçramalar yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Engel	

Çalışma 43	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden yalnızca çift sol ya da çift sağ sıçramalar yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Engel	

Çalışma 44	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden yalnızca çift geçer çemberlerde sol sağ sol ya da sağ sol sağ adımlama yapıp sıçramaya devam eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember, engel	



Çalışma 45	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Çember ve engel formatı değiştirilerek çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember, Engel	

Çalışma 46	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Engel formatı değiştirilerek hareket çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember, Engel	



Çalışma 47	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Çember ve engel formatı değiştirilerek çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember, Engel	

Çalışma 48	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Çember ve engel formatı değiştirilerek çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember, Engel	



Çalışma 49	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Çember ve engel formatı değiştirilerek çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember, Engel	

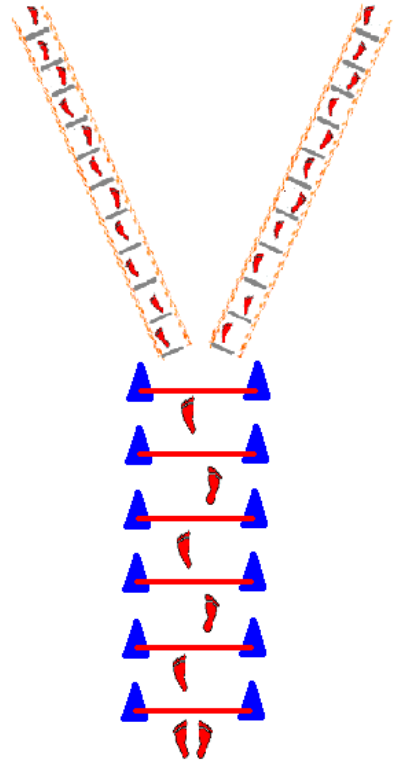
Çalışma 50	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Engel formatı değiştirilerek hareket çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Engel	



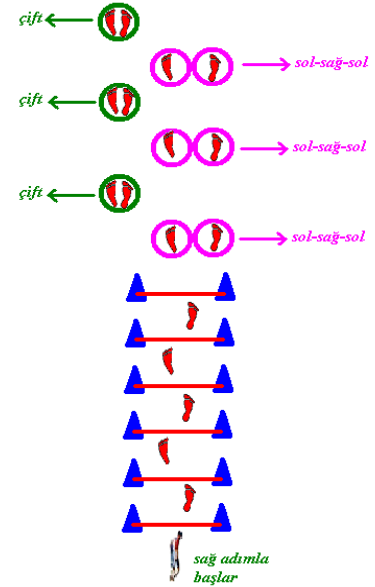
Çalışma 51	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Çember ve engel formatı değiştirilerek çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Engel	

Çalışma 52		
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember	

Çalışma 53	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Çember ve engel formatı değiştirilerek çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember	



Çalışma 54	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Çember ve engel formatı değiştirilerek çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember	





Çalışma 55	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Çember ve engel formatı değiştirilerek çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember	

Çalışma 56	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Çember ve engel formatı değiştirilerek çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember	



Çalışma 57	Sporcular şekildeki formata uygun olarak engeller üstünden adımlama ya da sıçramaya devam eder. Çember ve engel formatı değiştirilerek çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Yüksek	
Malzeme	Çember	



EĞİTSEL OYUNLAR

Balık Ağı	Sporculardan bir tanesi (kırmızı renk) ebe seçilir. Ebe kaçan arkadaşlarını yakalamaya çalışır. Yakalananlar ebinin elinden tutarak diğer sporcuları yakalamaya çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Yelek	

Şampiyon Kedi	Sporculardan iki kişi kedi olarak salonun bir köşesine yerleşirler. Fareler salonda koşarlar. Komutla birlikte kediler yuvalarından çıkarak fareleri yakalamaya çalışırlar. Yakaladıkları fareleri yuvalarına götürürler. Oyunun sonunda en çok fare yakalayan kedi şampiyon olur.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Yelek	

Treni Yakala	Sporcular arka arkaya sıralanırlar. Birbirlerinin kıyafetlerinden tutan sporcular arkadaki (kırmızı) sporcunun öne ulaşmasını engeller. Sırayla herkes ebe olarak öndeki sporcuyu yakalamaya çalışır. En kısa sürede yakalanan grup liderini yakalayan kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Yelek	

Yakan Top	Sporcular eşit sayıda iki gruba ayrılır. Bir grup ortaya geçer diğer takım belirlenmiş çizgilere yerleşirler. Antrenörün komutuyla ortaya geçen sporcuları vurmaya çalışırlar. Vurulan sporcular dışarı çıkar. Sporcuların hepsi vurulduktan sonra diğer grup ortaya geçer.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Yelek	

Kurdele Kapmaca	Eşit sayıda iki grup oluşturulur. Aralarındaki mesafe 4-5 m uzaklıkta olacak şekilde çizgi üzerine yerleşirler. Antrenörün komutuyla her iki gruptaki ön sıradaki sporcular ortada duran antrenörün elinden topu almak için koşarlar. Topu ilk alan sporcu topu alıp kendi bölgesine götürmeye çalışır. Diğer sporcu da kovalayarak topu alan sporcuyu yakalamaya çalışır. Yakalaması durumunda onu kendi takımına alır. Yakalayamazsa topu alamayan sporcu diğer takıma geçer. En çok sporcu toplayan takım kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Kurdele ya da top	



Kırmızı Beyaz Oyunu	Sporcular iki gruba ayrılır ve oyun alanında karşılıklı dururlar. Ellerinde birer top vardır. Antrenör ortada durur, elinde bir kırmızı birde yeşil bayrak vardır. Antrenör hangi bayrağı kaldırır o grup, top sürerek kenar çizgiye doğru koşar. Bu sırada diğer grup top sürerek onları kovalar. Kaçan gruba dokunduklarında puan alırlar. Her turda puanlar sayılır. Belirli turlar sonucu fazla puan alan grup yarış kazanır. Oyun, sporcuların farklı çıkışlarıyla devam eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Top, Bayrak	

“X” Ol Ebelenme	Sporculardan bir veya iki tanesi ebe seçilir. Ebeler kaçan arkadaşlarını X şeklini almadan yakalamaya çalışır. Kaçanlar ise ebeye yakalanmamak için ebe yaklaşınca yerde X şeklini alırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	-	



Kovaya Basket	Sporcular daire biçiminde yerleşmiş çemberlerin içine girerler. Antrenörün verdiği topları her sporcu kendi çemberine yerleştirir. Antrenörün komutuyla oyun başlar ve sporcular çemberlerindeki topları ortadaki kovaya isabet ettirmeye çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Top, Çember, Sepet ya da Kova	

Çömel Kurtul	Sporcular sahaya dağınık olarak yerleşirler. Bir ebe seçilir ve diğer sporculara dokunarak ebelemeye çalışır. Sporcular ebelenmemek için yere hızlı bir şekilde çömelmeleri gerekir. Yakalanan sporcu ebeyle yer değiştirerek oyun devam eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Yelek	

Yuvarlanan Top	Sporcular iki gruba ayrılırlar. Gruplar kendi sahalarında yan yana gelecek şekilde dizilirler. Antrenörün komutuyla birlikte ortada duran topu vurmaya çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Top	



Kale devirme	Sporcuların hepsi havuzun içine girerek karşılarına dizilen hunileri devirmeye çalışırlar. Hepsini devirdikten sonra oyun sonlanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Huni, Top, Top Havuzu	

Tırmanma	Takımlar antrenörün yardımıyla tırmanma duvarında, en yükseğe çıkmaya çalışırlar. Her çıkan üstte bulunan tenis toplarından birini aşağı indirir. Tenis toplarını hedefe ilk taşıyan grup kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Tırmanma Duvarı, Bayrak	

Mandal Tak	Sporcular iki gruba ayrılır. Müzikle birlikte ortadaki ipin etrafında dans ederler. Müzik durduğu anda yerdeki mandalları ve kağıtları ipe takmaya çalışırlar. Düdükle oyun sona erer ve düdük çaldığında en fazla hangi grup mandal takmışsa bir puan alır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Mandal, İp	



Lider Ebe	Sporculardan dört tane ebe seçilir. Ebeler salonun dört köşesinde belirlenen noktada hazır beklerler. Antrenörün komutuyla ebeler ortada koşan sporcuları yakalayıp kendi bölgelerini götürürler. Oyunun sonunda hangi ebe daha çok sporcu yakalamışsa puan kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Yelek	

Beş Taş	Sporcular iki gruba ayrılır. Ortada bir ebe bulunur ve ebenin görevi ortadaki taşları korumaktır. Gruplar önce renkli taşları topla vurarak devirir. Sonrasında ortadaki ebeye yakalanmadan boyutlarına göre üst üste dizmeye çalışırlar. Vurulan sporcu taş koyma hakkını kaybeder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Taş, Top, Yelek	



Havuzu Boşalt	Oyun alanının ortasında, dört kasa veya kutu biçiminde düzenlenerek bir havuz oluşturulur. Malzemelerin arasında bulunan tüm toplar havuzun içine bırakılır. Sporcular, kendi çemberlerinin içine girerler. Antrenörün düdüğüyle, sporcular kendi alanlarında koşarlar. Antrenörün ikinci düdüğüyle sporcular havuzun içindeki topları alarak kendi çemberlerinin içine koyarlar. Tekrar düdük sesi gelince ellerinde top kalmışsa havuzun içine bırakıp koşturmayı devam ederler. Antrenörün komutuyla bitiş organize edilir. Takımların kasalarındaki toplar sayılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Top Kutusu, Top, Çember	



Sihirbaz	Sporculardan bir kişi ebe seçilir. Ebe kaçan arkadaşlarına dokunarak bir hayvan ismi söyler. Yakalanan sporcu hemen söylenen hayvanı taklit eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Yelek	

Tavşan Tazı	Sporcular yerleştirilen çemberlerin içine girerek beklerler. Bir kişi tavşan olarak dışarıda kalır. Bir tane ebe seçilir oda tazı olur. Tavşan antrenörün komutuyla tazıdan kaçmaya başlar. Kurtulmak için herhangi bir çembere girer. Tavşanın girdiği çemberdeki tavşan, tazıdan kaçmaya devam eder. Her sporcu tavşan ve tazı olunca oyun sonlandırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember	



Gözlerini Kapa	Üç'er sporcu el ele tutuşur. Ortadaki sporcu gözleri açık diğer iki yandakinin gözleri kapalıdır.	
Uygulanışı	Ortadaki sporcu iki yandaki sporcunun gözü olur ve antrenörün “başla” komutuyla koşmaya başlarlar. Gruplar sürekli değiştirilir. Sporcuların birbirine güvenmesi ve ortak hareket etmeleri açısından iyi bir oyundur.	
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Göz bandı, Yelek	

Tenis Topunu Uçurma	Sporcular, 50 cm uzunluğunda 10 cm genişliğinde bez parçası ile arkadaşının attığı tenis topunu yakalamaya çalışırlar. Yakaladığı topu arkadaşına geri yollar. Bu çalışma kendi attığı topu tutmaya çalışarak ya da belirli bir mesafedeki huniye atmaya çalışarak zorlaştırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Tenis top, Çember, Bez parçası ya da Yelek	

Topla Merhaba	Sporcularla birlikte çember olunur. Çemberin içine bir ebe seçilir. Ebe elindeki topa önce kendi ismini ardından bir arkadaşının ismini söyler. Sırayla devam edilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme		



Heykel Ol	Müzik eşliğinde sporcular serbestçe dans ederler. Müzik durduğu anda antrenörün komutuyla heykel olurlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Müzik ses sistemi	

Vücudunu Kullan	Müzik eşliğinde koşan sporcular müzik durduğunda antrenör, vücudunun sırasıyla bir, iki, üç, dört... tane uzuvu (kollar, bacaklar, dizler, dirsekler...) yere değmesi için komut verir. Bütün sporcular yaptıktan sonra tekrar devam edilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Müzik ses sistemi	



Renkli Kaçış	Sporcular renk vb. olacak şekilde iki gruba ayrılarak sırt sırta beklerler. Antrenörün komutuyla söylenen renk grubu kaçarken diğer grupta arkasındaki arkadaşını yakalamaya çalışır. Bekleme sırasında farklı etkinlikler (sıçrama, oturma vb.) ile çeşitlendirilir. Oyunun sonunda diğerini en çok yakalayan sporcular kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Yelek	

Hazine Avcıları	Sporculardan bir kişi hazine koruyucusu olur ve ortadaki hazineyi (farklı renkteki toplar) korur. Diğer sporcular ise gizlice hazineyi almaya çalışır. Hazineyi alırken yakalanırsa oyun dışı kalır ve hazineye yaklaşamaz.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Kutu, farklı renkte toplar	

Kuyruk Kapmaca	Sporcular verilen kuyrukları arkalarına takarlar. Antrenörün komutuyla önce kuyruklarını sallayarak koşarlar. Daha sonra ikinci komutla arkadaşlarının kuyruklarını koparmaya çalışırlar. En çok kuyruk toplayan puan kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Kuyruk (Mendil ya da İp)	



Tavşan Tazı	Sporcular yerleştirilen çemberlerin içinde beklerler. Bir kişi tavşan olarak dışarıda kalır. Bir tane ebe seçilir oda tazı olur. Tavşan antrenörün komutuyla tazıdan kaçmaya başlar. Kurtulmak için herhangi bir çembere girer. Tavşanın girdiği çemberdeki tavşan tazıdan kaçmaya devam eder. Her sporcu tavşan ve tazı olunca oyun sonlandırılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember	

Toplu Ebe Oyunu	Sporculardan biri ebe seçilir. Diğer sporcular sahaya dağılırlar. Ebe olan sporcu diğerlerini topu dokundurarak yakalamaya çalışır. Yakalanan sporcu ebe olur ve oyun devam eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Yelek, Top	

Kurtaran Top Oyunu	Bu oyunda iki ya da üç kişide top vardır. Bunların dışında kalan sporculardan ikisi ebe olur. Ebeler topu tutan sporcuları kovalar. Toplu sporcular ise kurtulmak için topu başka bir arkadaşına atarak kurtulur.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Top	



Hızlı Tren	Sporcular alanda dağınık bir şekilde koşarlar. Seçilen iki ebe kaçan arkadaşlarını yakalayarak, arkasından tutup tren olmasını ister. Oyunun sonunda en çok kişiyi yakalayan en uzun tren olan takım kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Yelek	

Taklit	Sporcular el ele tutuşarak bir halka oluştururlar. Halkanın ortasına bir kişi geçer ve hareketler yapar. Halkanın etrafında bulunan sporcular ortadaki kişinin taklidini en iyi şekilde yapmaya çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	-	

Kedi-Fare Oyunu	Sporcular el uçlarının birbirine dokunmasıyla blok kurarlar. Bu şekilde oluşturulmuş koridor içinde kedi olan bir sporcu fare olan diğer sporcuyu kovalar. Antrenörün düdük komutuyla el ele tutuşmuş sporcular kırk beş derecelik dönüş yapar ve tekrar el ele tutuşarak yeni bir koridor oluştururlar. Sık sık düdük sesiyle yeni pozisyonlar yaratılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	-	



Dönen Çember	Sporcular iki gruba ayrılıp el ele tutuşurlar. İki sporcunun ortasında bir çember vardır. Antrenörün komutuyla birlikte çemberi, ellerini bırakmadan vücutlarından geçirerek başlangıç noktasına en hızlı şekilde ulaştırmaya çalışırlar. İlk ulaştıran takım bir puan kazanır. Grup sayısına bağlı olarak çember sayısı artırılabilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember	

Mevsimler	Sporcular “ilkbahar” “yaz” “sonbahar” “kış” mevsimlerini alarak dört eşit gruba ayrılırlar. Her grup kendileri için belirlenen bir köşeye gider ve kendi aralarında birer sporcu seçip ortaya gönderir. Bu seçilenlerin görevi grupların ve değişimi sırasında kendi grup sporcularının dışındaki sporcuları vurmak ve onları kendi gruplarına katmaktır. Antrenör ilkbahar-kış- derse iki grup sporcuları birbirlerinin köşesine vurulmadan gitmeye çalışırlar. Köşe değiştirirken vurulan sporcunun grubuna (-) sayı kazandırır. En az (-) sayı alan gruplar sırasıyla 1-2-3-4 olur veya vurulan sporcular vuran sporcunun grubuna geçer, en çok sporcu avlayan grup oyunu kazanır. Antrenör aynı anda “kış-sonbahar; yaz-ilkbahar” diyerek iki grubu birden harekete geçirebilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Top	



Atla-Yerleş	Sporcuların her birinde atlama ipi vardır. Antrenörün komutuyla oyun alanında dağınık bir biçimde ip atlarlar. İp atlama komutuyla birlikte tek ayak, çift ayak değişir. İp atlayarak tüm alanda koşarlar. Antrenörün düdüğüyle birlikte sahada dağınık olarak bulunan çemberlere ikili ol, üçlü ol ya da dörtlü ol komutlarıyla yerleşmeye çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Çember, İp	

Sırt Sırta	Sporcu eşler sırt sırta uzun oturuş durumunda otururlar ve eşlerden biri “bir” diğeri ”iki” olarak numaralandırılır. Antrenör numaralardan birini söyler ve numarası söylenen eşler hızla kalkar, eşlerinin çevresinden bir tur atar ve yerlerine otururlar. Burada kimin daha çabuk bu hareketi tamamladığına bakılır. Oyunda sayı çoğaltılabilir oturuş biçiminde değişiklik yapılabilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	-	



Balık Ağı Şapka Değiştirme	Sporculardan üç veya dört kişiye Antrenör verilir. Şapka Antrenörün kpononcularıyla çedaberi olan üç kişiye diğerlerinin yakaladığında çalışırlar. Yakalananın kiki komutunla geri olup başları Antrenörün yakaladığı şapka olur. Her spordan başına koyar ve kulaklıklarla birlikte şapka döşer. Müzik çalırken şapka kimde kalmışsa taklit yapar ya da şarkı söyler.	
Uygulanışı		
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Zorluk Malzeme Derecesi	Orta	
Malzeme	Şapka, Müzik ses sistemi	

Zıpla Vur	Sporcular iki eşit sayıda gruplara ayrılır. Sıranın önündeki her iki sporcu zıplama toplarıyla belirli bir mesafe zıplayarak ilerlerler. Sonrasında yerde duran hentbol toplarından birini alır ve labutları devirmeye çalışırlar. Bir kere topa vurma şansları vardır. Tekrar zıplama topuyla geri dönüp sıradaki takım arkadaşına zıplama topunu verir. Oyunun sonunda devrilen labutlar sayılır. En çok labut deviren grup kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Labut, Hentbol Topu, Zıplama Topu	



Kurbağalar ve Leylekler	Oyun alanına aralarında mesafe olacak şekilde iç içe iki büyük daire çizilir. İçerideki daire göl olur. İkinci daire içinde kurbağalar vırak-vırak diye sesler çıkararak dolaşırlar. Dairenin dışında ise leylekler ikinci dairenin içerisine girerek kurbağaları yakalamaya çalışırlar. Göle atlayan kurbağalar kurtulur. Yakalanan kurbağalar ise leylek olur.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Tebeşir, Yelek	

Çömeli E Sende	Sporcular bahçeye dizilirler. Bir kişi ebe olur. Diğer sporcular dağınık şekilde dururlar. Antrenör düdük çalınca ebe hariç diğer sporcular leylek gibi tek ayakları üzerinde dururlar. Ebe dokunmak üzere leyleklere yaklaşır. Leylekler bir ayakla sekerek kaçarlara. Ebe kime dokunursa o çömeli. En son kalan leylek, ebe olur.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Düdük, Yelek	



Stop	Sporcular ile birlikte bahçeye çıkılır. Bir ebe seçilir. Ebe olan sporcuya orta boy bir top verilir. Diğer sporcular ebinin etrafında toplanır. Oyun başladığında ebe topu havaya atar, sporcuların tümü kaçır. Ebeden havaya attığı topu yere düşmeden yakalaması ve yakaladığı anda stop! diye bağırması istenir. Ebe stop deyince sporcular oldukları yerde kalırlar. Ebe elindeki topu herhangi bir sporcuya atar. Top sporcuya değerse, topun değdiği sporcu ebe olur. Ebe olan sporcu kimseyi vuramazsa ebeliği devam eder.	
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Top	

En Çok Kimde	Oyuncular iki eşit gruba ayrılır ve el ele tutuşurlar. Her takım kendisi için belirlenmiş çizginin gerisinde antrenörün komutuyla birlikte ortada havuzda bulunan hentbol, tenis ve masa tenisi toplarını kendi bölgelerine taşımaya çalışırlar (On saniye içinde). İkinci düdük çaldığında her takım kendi bölgesine dönmüş olmalıdır. Birinci düdükten sonra antrenör, üç,iki,bir... diye sayar. Oyunun bitiminde takımların topları ve puanları sayılır (masa tenisi topu= 5P, tenis topu=10P, hentbol topu=15p).	
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Masa tenisi topu, Tenis topu, Hentbol topu	



Koşan Adamı Vur	Belirli bir uzaklıkta iki çizgi çizilir. Sporcular iki eşit gruba ayrılır. Birinci grup bir çizgiye, ikinci grup diğer çizgiye geçer. İkinci çizgide ellerinde toplarla bekleyen sporcular karşıdan karşıya koşan sporcuyu topla çizgiyi geçmeden vurmaya çalışırlar. Her vurulan sporcu kendisini vuranla yer değiştirir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Top, Tebeşir	

Yuvarlanan Topu Vur	Sporcular eşit sayıda iki gruba ayrılır. Belirlenen iki çizgiye yerleşirler ve hepsinde ikişer adet hentbol topu vardır. İki grubun ortasına yaklaşık dört-beş metre uzaklıkta olan cimmastik sırası yerleştirilir. Antrenörün düdük çalmasıyla birlikte ve sıranın üzerinden yuvarladığı topu vurarak karşı takımın sahasına düşürmeye çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Top, Düdük	

Çember Benim	Gruptan iki kişi ebe seçilir. Diğer sporcular sahaya dağınık şekilde kaçarlar. Ebeler kaçanları topla ebelemeye çalışırken kaçanlar ancak yerde duran çembere girerek kurtulabilirler. Giremedikleri zaman ebelenirler. Ebe değişerek oyun devam eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Çember, Top	



Yuvarla Kazan	Sporcular iki gruba ayrılırlar. Her iki grup kendisi için belirlenen alanda dururlar. Antrenörün düdük sesiyle oyun başlar. Gruplar kendi sahalarında bulunan topları rakip takıma doğru yuvarlar. Sahasında en az top kalan takım kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Top, Düdük	

Yürümece Oyunu	Huniler karşılıklı ve yan yana aralıklı olarak dizilir. Oyun ikişerli olarak oynanır. Antrenör bir hayvan ismi söyler ve sporcular o hayvanı taklit ederek bir huniden diğerine yürürler. Diğer sporculardan taklit yapan arkadaşlarını alkışlaması istenir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Top, Düdük	

Çuval Yarışı	Sporcular hunilerin karşılıklı gelecek şekilde dizilir. Sporcular çuvalara girip göğüs hizasında tutarak antrenörün komutuyla zıplayarak karşı huniye ulaşp yeniden başladıkları huninin yanına dönmeleri istenir. Grup arkadaşı ile çuval değiştirilerek devam edilecek ve ilk bitiren grup kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Huni, Çuval	



Horoz Dövüşü	Her sporcu kendisine bir eş bulur ve eşleşir. El ele tutuşup birbirlerinin ayaklarına basmaya çalışırlar. Sonra antrenörün komutuyla çökme pozisyonuna gelerek birbirlerini devirmeye çalışırlar deviren sporcular kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	-	

Yakan Top	Sporcular eşit sayıda iki gruba ayrılır. Öncelikle bir grup ortaya geçer ve diğer grup sporcuları belirlenmiş çizgilere yerleşirler. Antrenörün komutuyla ortadaki grup, diğer grup sporcularını vurmaya çalışırlar. Vurulan sporcu dışarı çıkar. Sporcuların hepsi vurulduktan sonra diğer grup ortaya geçer ve vurulmamaya çalışır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Top	



Küp Devirme	Sporcular belirlenen alana geçerler. Bir ebe ve bir atıcı seçilir. Üst üste küpler koyulur. Koyulan küplerin yanına ebe yerleştirilir. Küplere paralel belirlenen çizginin gerisine oyuncular geçer. Atıcı küpleri devirmek için topu atar ve devrilen küpleri tekrar üst üste dizmek için oyuncular, ebeye yakalanmadan diğer sahaya geçerek oyunu tamamlamaya çalışırlar. Ebein yakaladığı oyuncu ebeye yardım eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Küp, Top	

Üstünden Atla-İçinden Geç	Sporcular eşit sayıda iki gruba ayrılırlar. Belirlenen çizginin gerisinden koşarak çıkarlar engellerin üstünden atlayıp tünel minderlerinin içinden geçerler. Sonra huninin etrafından dolaşarak geriye koşarlar ve grubun arkasına geçerler.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Engel Minderler, Tünel Minder, Huni	



Nehirde Yarış	Sporcular eşit sayıda iki gruba ayrılırlar. İki çizgi çizilir ve gruplar yerleşir. Çizgilerin hizasında karşı taraf nehir alanı olur içine taşlar, ilerisine çember, çemberin önüne top ve topun da önüne kova koyulur. Sporcular belirlenen çizginin gerisinden tek ayak sekerek taşlara ulaşırlar. Taşların üzerinden yürüyerek geçtikten sonra çemberin içinden geçerler ve yerdeki tenis toplarından birini kovaya atarlar. Sonrasında koşarak geri dönerler ve sıranın arkasına geçerler.	
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Taş (çakıl taşları olabilir), Çember, Tenis Topu, Kova	

Top Sürerek Ebele	Bütün sporcularda bir hentbol topu vardır. Sahaya dağınık olarak yerleşirler. Bir tane ebe seçilir ve top sürerek diğer arkadaşlarını ebelemeye çalışır. Dokunduğu kişi ebe olur. Sonrasında oyun antrenörün komutu ile top sürme devam eder.	
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Hentbol Topu	



Oyuncak Koruyucusu	Sporcular yüzleri merkeze dönük olarak bir halka oluşturur. Merkeze bir huni koyulur. Sporculardan biri bunun muhafızı olur. Muhafız, topu halkadaki arkadaşlarına atar. Halkadaki sporcular huniyi devirmek ister. Huniyi deviren oyuncu muhafızla yer değiştirir. Oyun bu şekilde devam eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Top, Huni	

Günaydın Benimle Gelme	Sporcular bir halka üzerinde, yüzleri merkeze dönük olarak dururlar. Bir ebe halkanın dışındadır. Halkanın etrafında koşarken hafifçe bir arkadaşına dokunarak topu arkasına bırakır ve "Benimle gelme" der. İki oyuncu topu alarak ters istikamette koşarlar. Karşılaştıkları zaman birbirlerine eğilerek "Günaydın derler" ve boş kalan yeri kapmak için koşularına devam ederler. Boş yeri kapamayan sporcu ebe olur ve oyun aynı şekilde tekrarlanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Top	

Değişen Ebe	Sporculardan iki kişi ebe seçilir. Ebelere farklı renklerde top verilir. Tüm sporcular ebelerden kaçarlar. Yakalanan sporcu ebeyle topların değiştirip ebe olur ve oyuna devam ederler.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	



Malzeme	Top	
Devir Kazan	Sporcular iki gruba ayrılırlar. Grupların ortasına huniler dizilir. Antrenör gruplara ayrı ayrı renk ismi söyler. Her grup antrenörün komutuyla birlikte orta çizgide dizili olan kendi grubuna ait renkli hunileri devirmeye çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Top, Huni	

Yelek Giyinme Yarışı	Gruplar arka arkaya derin kolda hizaya geçerler. Antrenör her grubun önüne tebeşirle daireler çizer. Dairelerin içine yelek bırakır. Her grubun oyuncusu giderken, yolu üzerinde yelek giyer. Hedefin etrafından dolanır. Dönerken aynı yerde yelege çıkarıp bırakır ve sıradaki arkadaşının eline vurarak çıkış komutu verir. Önce bitiren takım kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Yelek	



Esir Alıp Verme	Sporcular karşılıklı iki sıra olur. Aralarında 7-8 metre mesafe vardır. Her sıra sağdan numara sayar. A sırasının bir numarası karşıya gider. O sıranın önünden geçerken bir kişinin herhangi bir yerine dokunur ve yakalanmadan kendi sırasına doğru kaçır. Kendisine dokunulan oyuncu kaçan oyuncuyu öbür sıranın hizasına kadar kovalamaya başlar. Eğer oyuncuyu yakalarsa, yakalanan oyuncu B sırasına esir olarak gider. O sıranın en sonuna eklenir. Dokunulmadan kaçarsa B sırasındaki kovalayan oyuncu esir olur ve A sırasının en sonuna eklenir. Belli bir süre sonra hangi sıra daha fazla ise o taraf oyunu kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	-	

Top ile Topu Takip Et	Büyük bir dairede sporcular tek ve çift sayarak iki gruba ayrılırlar. Tüm tekler, aynı grubu çiftler ise ayrı bir grup oluşturur. Oyunda iki top hazır bulundurulur. Topun biri teklerdeki grubun bir oyuncusunda; diğeri ise çiftlerdeki bir oyuncudadır. Antrenörün komutu ile takip başlar. Toplar aynı yönde ve birer oyuncu atlatılarak diğer kendi oyuncusuna çabucak verilir. Bu oyunun amacı çabuk pas verip diğer grubun pasını yakalayıp geçmektir. Bu başarılsa bir puan kazanılır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Top	



Tilki Avı	Sporcu sayılarına göre dört-beş oyuncudan oluşan küçük daireler meydana getirilir. Bu daireler salonda dağılır. Her daire oyuncuları el ele tutuşarak içinde bir tilki olacak şekilde oluşturulur. Bütün tilkiler yuvalarında gizlenir. Ancak bir tanesinin yuvası yoktur ve aralarda koşuştur. Yuvası olmayan tilkiyi bir avcı kovalar. Kovalanan tilki herhangi bir yuvaya sığındığında diğer tilkinin hemen yuvayı terk etmesi gerekir. Tilkinin yakalanmasıyla görevler yer değiştirir. Antrenör tarafından sık sık yuva oluşturan oyuncularla tilki ve avcı olan oyuncular yer değiştirir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	-	

TEMEL KUVVET EĞİTİMİ

Çalışma 1	Sporcular antrenörün komutuyla belli bir yükseklik üzerinden sağa ve sola sıçrama çalışması yaparlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Engel	



Çalışma 2	Sporcu antrenörün belirlediği alanda bar ya da sıra kullanarak kol çalışması yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme		

Çalışma 3	Sporcu antrenörün belirlediği alanda sağlık topunu farklı yönlerle itiş ve çekiş çalışması yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme		

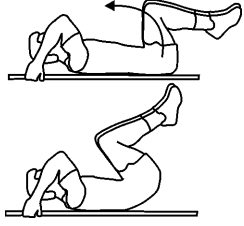
Çalışma 4	Sağlık topu ile eğilip – kalkma çalışması	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme		

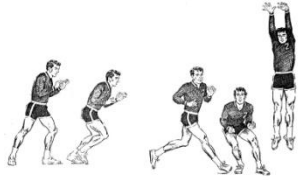
Çalışma 5	Sağlık topu ile şınav çalışması	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme		



Çalışma 6	Sağlık topu ile mekik çalışması	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Sağlık Topu	

Çalışma 7	Sporcular belirlenen ağırlıklarla (pet şişe vb.) ağırlığı yukarı yönlü kaldırıp indirirler.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Zıplayan top, pilastik su şişesi (500ml)	

Çalışma 8	Sporcular antrenörün komutuyla diz çekip iterler.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	-	

Çalışma 9	Sporcular antrenörün komutuyla sıçrama çalışması yaparlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	-	



Çalışma 10	Tek grupta arka arkaya sıralanan öğrenciler hazırlanan parkurda koşarak ısınma çalışması yaparlar. Daha sonra çalışmaya sağlık topu eklenir ve topla çalışma devam eder.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Sağlık topu	

Çalışma 11	Sporcular şişe ya da benzeri düşük ağırlıklarla kol fleksiyon ve ekstensiyon hareketleri yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Pilastik su şişesi (500ml)	

Çalışma 12	Grup ikiye bölünür her grup sağlık topunu birbirine farklı yüksekliklerde atmaya çalışır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Sağlık topu	



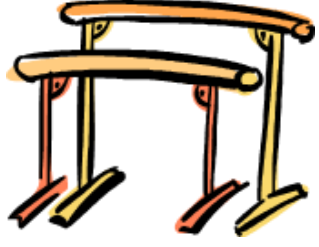
Çalışma 13	Sporcular iki gruba ayrılırlar ve önlerindeki çemberlerden önce topsuz sonra topla sıçrama yaparlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember	

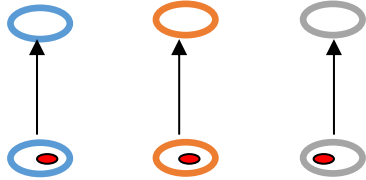
Çalışma 14	Sporcular belirlenen yerde sıraya geçerler. Elastik bantları bacaklarına takarak komutla birlikte farklı yönlerde bacak çalışması yaparlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Elastik bant	

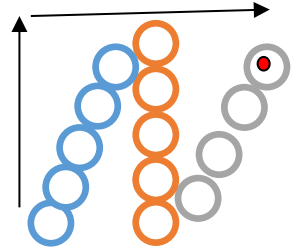
Çalışma 15	Sporcular sahada dağınık şekilde dururlar. Antrenör müziği açtığında çemberlerin içindeki topları boş olan çemberlere taşımaları gerekir. Müzik durduğun sporcular dinlenme yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Kolay	
Malzeme	Müzik ses sistemi	

Çalışma 16	Sporcular antrenörün komutuyla ip atlamaya çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Atlama ipi	

Çalışma 17	Sporcular antrenörün hazırladığı merdivenin en yukarısına kadar tırmanmaya çalışır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Cimnastik merdiveni	

Çalışma 18	Sporcular sıraya geçerler ve barda en uzun düşmeden durmaya çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Paralel bar	

Çalışma 19	Sporcular antrenörün hazırladığı parkurda sağlık toplarını karşı çembere taşır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Çember, sağlık topu	

Çalışma 20	Sporcular antrenörün hazırladığı parkurda topları aralarındaki çemberlerden sıçrayarak taşır ve arkadaşına getirir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Çember, sağlık topu	



Çalışma 21	Sporcular antrenörün hazırladığı parkurda topları aralarındaki çemberlerdeki toplarla değiştirerek koşar ve topu arkadaşına getirir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Çember, sağlık topu	

Çalışma 22	Sporcular sıraya geçerler. Önlerinde bulunan cimnastik sırasının üzerinden kendilerini çekerler. Sıra yükselttilerek hareket çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Cimnastik sırası	

Çalışma 23	Sporcular mekik hareketine benzer olacak şekilde makas ve yarım makas hareketlerini yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	-	

Çalışma 24	Sporcular antrenörün komutuyla squat sıçrama yaparlar daha sonra aynı çalışmayı sağlık topları ile yaparlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Orta	
Malzeme	Sağlık topu	

Çalışma 25	Sporcular 10 ile 20 cm yüksekliğindeki kasalara sıçrama ve iniş yapar. Çalışmaya daha sonra top eklenir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Kasa, Top	

Çalışma 26	Sporcular ikili eşleşirler eşlerden birinde top bulunur diğeri ise mekik pozisyonunda yatar. Komutla birlikte ayaktaki kişi topu her mekikte eşine verir ve geri alır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	Top	

Çalışma 27	Sporcular yerde ayaklarını kaldırıp mekik yaparlar. Ellerini bir yerden tutarak destek alabilirler.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi	Zor	
Malzeme	-	



Çalışma 28	Sporcular tek sıra halinde dizilirler önlerinde bulunan platformuna tırmanmaya çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme	Yüksek atlama minderi	

Çalışma 29	Sporcular tek sıra halinde dizilirler önlerinde bulunan platformuna sağlık topuyla birlikte tırmanmaya çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme	Yüksek atlama minderi	

Çalışma 30	Sporcular tek sıra halinde dizilirler önlerinde bulunan platformuna ayaklarında lastik bağlı halde tırmanmaya çalışırlar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme	Yüksek atlama minderi	

Çalışma 31	Sporcular zıplayan topları ayaklarıyla sıkıştırılmış halde topu kaldırış yapar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme	Zıplayan top	



Çalışma 32	Sporcular eşleşirler. Eşlerden birinde top bulunur ve bir platform üzerinde durur arkadaşı ise jimnastik sırası üzerinde yatar. Yukarıdan gelen topu tutup tekrar arkadaşına atar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme		

Çalışma 33	Sporcular birer tane ağırlık topu alır ve antrenörün komutuyla yere atıp yakalar.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme		

Çalışma 34	Sporcular sağlık topunu duvara atar. Bu hareket hedef belirlenerek çeşitlendirilir.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme		



Çalışma 35	Sporcular birer çember olarak daire şeklini alırlar. Antrenörün komutuyla ortadaki sağlık toplarından kendi çemberlerine taşırlar. Oyun durdurulduğunda top sayıları toplanır. En çok toplayan kazanır.	
Uygulanışı		
Zorluk Derecesi		
Malzeme		

CORE BÖLGESİNE YÖNELİK TEMEL KUVVET ÇALIŞMALARI

Çalışma 36	Sporcular dizlerinin üstünde dirsekler yere konularak plank pozisyonu alırlar. Dizi koyduğunuz yer gövdenin dümdüz kalabileceği yer olmalıdır. Fazla öne gelirse gövdenin nötr pozisyonu bozulur. Dirsekler omuz eklemleriyle aynı hizada ve dirseklerin omuz genişliğinde açık olmalıdır. Hareket boyunca yere bakılır ve göbek deliği içeri çekilir.
Uygulanışı	
Zorluk Derecesi	

Çalışma 37	Sporcular dizlerinin üstünde dirsekler yere konularak yan plank pozisyonu alırlar. Dizler birbirine temas eder ve 90 derecelik açı oluşturulur. Dirsekler omuz eklemleriyle aynı hizada tutulur. Hareket boyunca karşıya bakılır ve en önemlisi baştan dize kadar dümdüz bir pozisyon korunur. Bu pozisyonda sporcular kalçayı sıkarak geride tutulmalıdır.
Uygulanışı	
Zorluk Derecesi	

Çalışma 38	Sporcular sırt üstü yere yatırılır, bacaklar dizlerden bükülür. Kollar baş arkasına yerleştirilir. Daha sonra ağızdan nefes verilerek sadece kürek kemikleri yerden teması kesecek şekilde kaldırılır. Bu kısımda 2 saniye kadar izometrik kasılmayla durulur ve tekrar başlangıca dönülür.
Uygulanışı	
Zorluk Derecesi	



Çalışma 39	Sporcular yüz üstü yere yatırılır ve kollar gergin bir şekilde öne uzatılır. Hareket boyunca boyun düz tutulmalıdır. Sol kol sağ bacak kalkarken diğer iki uzuv aşağıda olacak ardından diğerleri bunu izleyecektir.
Uygulanışı	
Zorluk Derecesi	Orta

Çalışma 40	Sporcular sırt üstü yere yatırılır. Kollar gövdenin yanında yerle temas eder.
Uygulanışı	Hareket boyunca sırt ve kalça sabit pozisyonda tutulmalıdır. Öne doğru gergin bir şekilde uzanırken diğer bacağı dizden bükerek gövdeye çekilir.
Zorluk Derecesi	Zor

Çalışma 41	Sporcular sırt üstü yere yatırılır ve kollar gergin bel boşluğunda olmalıdır. Hareket boyunca sırt ve kalça sabit pozisyonda tutulmalıdır.
Uygulanışı	İki bacağı kalça eklemi hizasında tutup, bacaklar gergin pozisyonda biri yukarı biri aşağı inecek şekilde hareket ettirilmelidir.
Zorluk Derecesi	Zor

Çalışma 42	Sporcular sırt üstü yere yatırılır, kollar gövdenin yanında durur. Bacak 90 derecelik açı oluşturur. Ardından göbek deliği içeri çekilerek kalça yerden kaldırılır ve diz hizasına getirilerek 2-3 saniye burada tutulur.
Uygulanışı	
Zorluk Derecesi	Orta

Çalışma 43	Sporcular sırt üstü yere yatırılır, kollar omuz hizasında gergin ve bacaklar 90 derece bükülerek diz kalça eklemi hizasında harekete başlanır.
Uygulanışı	Ardından nefes verilerek sağ kol geriye baş hizasına sol bacak yani tersi uzuv gövde hizasına kadar indirilir. Bu sırada havada olan bacak 90 derecelik açıyı korumalı diğer kolda omuz hizasında olmalıdır.
Zorluk Derecesi	Orta



Çalışma 44	Sporcular bu harekette yine bacaklar 90 derece diz kalçayla aynı hizada, omuz hizasında ve gergin pozisyonda başlanır ve hareket boyunca yere bakılır gövde nötr tutulur. Ardından nefes verilerek sağ kol öne baş hizasında sol bacak yani tersi uzuv gövde hizasına kadar kaldırılır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta; ters kol ve bacak hareket ettirilmelidir ve kol tam omuz hizasında, bacaksa kalça eklem, hizasında olmalıdır.
Uygulanışı	
Zorluk Derecesi	Zor

Çalışma 45	Sporcular yere oturtulur ve gövde hafif geriye alınarak nötr tutulur. Bu sırada bacaklar hafif bükülerek yerle teması sağlanır. Bu özellikler korunarak gövdeyi sağa sola rotasyon yaptırılır.
Uygulanışı	
Zorluk Derecesi	Zor

Çalışma 46	Sporcular yere oturtulur ve gövde hafif geriye alınarak nötr tutulur. Bu sırada bacaklar gergin yerden kaldırılır ve ellerden destek alınır. Daha sonra bu özellikler korunarak dizler gövdeye çekilir ve tekrar başlangıca getirilir.
Uygulanışı	
Zorluk Derecesi	Orta

Çalışma 47	Sporcular yüz üstü yere uzanırlar. Kollar gövde yanında geriye alınır ve yerle temas eder. Nefes verilerek sadece baş ve kollar kalkar bu sırada ayaklar yerle temas etmeye devam etmelidir. Sonra burundan nefes alınarak tekrar başlangıca dönlür. Hareket boyunca sporculardan alt sırtın etkili bir şekilde hissedilmesi istenir.
Uygulanışı	
Zorluk Derecesi	Orta



Çalışma 48	Sporcular eller üstünde plank pozisyonu alırlar ve bacaklar omuzdan biraz daha geniş bir şekilde açılır. Hareket boyunca plank pozisyonu korunur ve sağa sola düşmeden kollar tek tek tersi yönünde bulunan omuz başına temas eder ve burada birkaç saniye durduktan sonra başlangıca gelerek diğer kol diğer omuz başına temas eder.
Uygulanışı	
Zorluk Derecesi	Zor