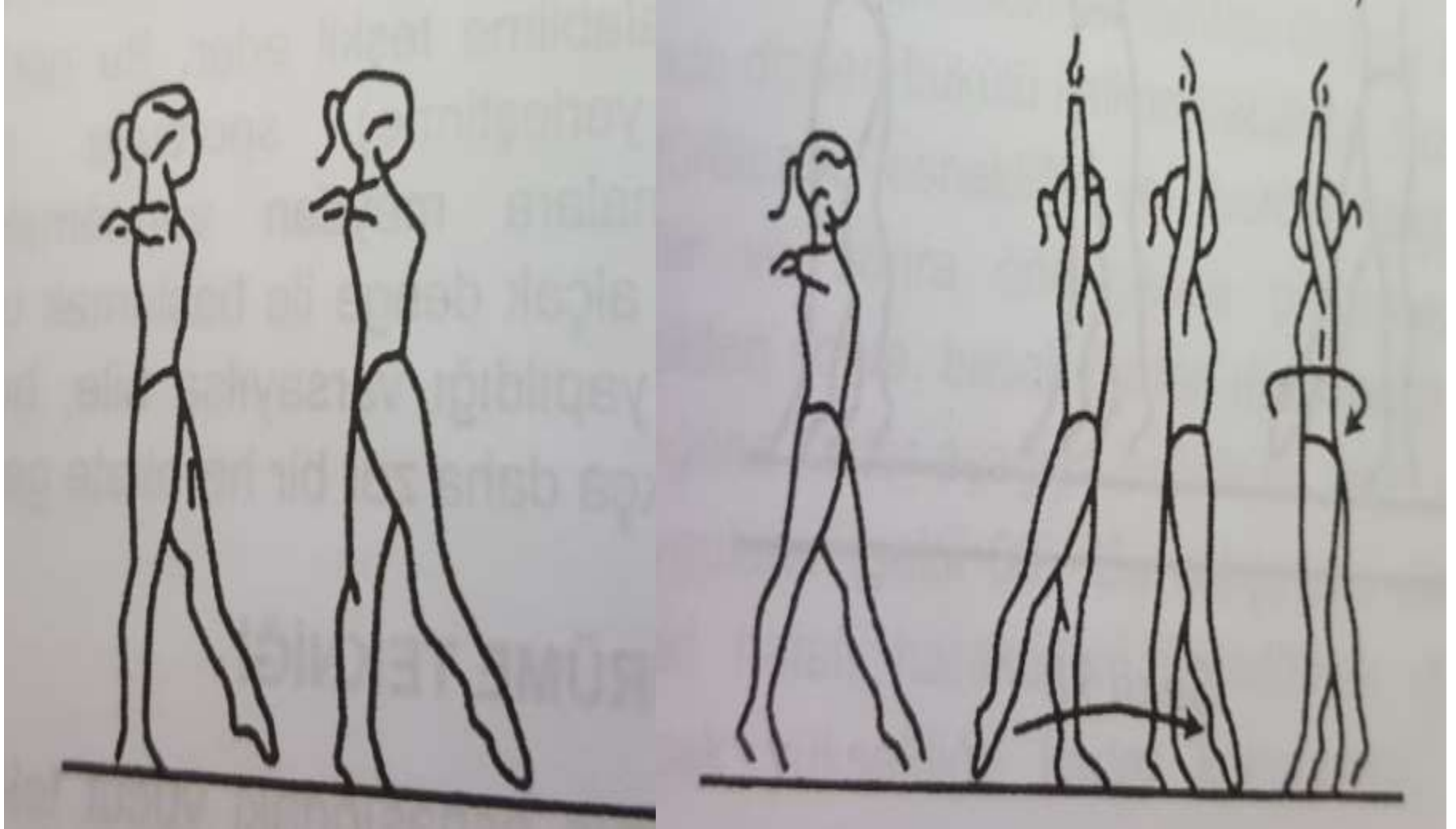


TEMEL BASIŞ VE YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ

TEMEL BASIŞ VE YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ

- Adım alınırken tüm bacak kalçadan öne uzatılır ve ayak bileği gergin olarak hafif dışa çevrilir.
- Ağırılık ayağın alt düzeyine dağıtılmalı, ayak parmakları hissedilmelidir.
- Vücut düz ve dik tutulmalıdır. Omuzlar, kollar, kalça ve kafa aynı düzlemde olmalı, omuz kalça karesi oluşturulmalıdır.

TEMEL BASIŞ VE YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ



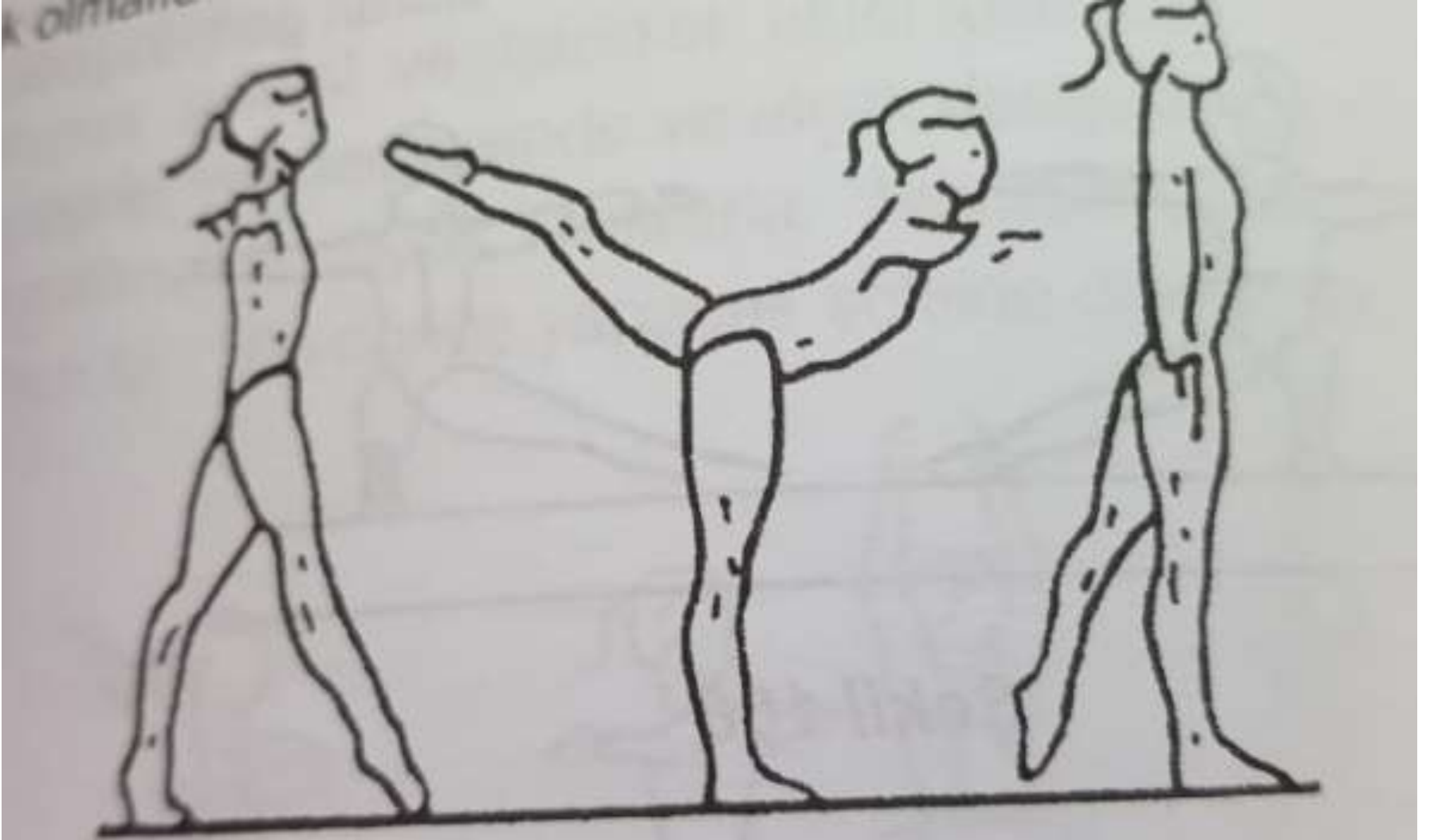
PLANÖR DURUŞU 1

- Sporcu öne adım alır ve arkadaki bacağını kalçadan dışa dönük, gergin bir şekilde yavaş yavaş kaldırır. Bu sırada sırt gergin ve göğüs ileriye çıkarılarak, arkada kalkan bacağın yükselmesiyle üst gövde baş karşıya bakar pozisyonda öne hafifçe yatırılır.

PLANÖR DURUŞU 2

- Kollar yanlarda, yan geride veya biri önde biri yanda gergin olarak tutulur. Arkadaki bacağın ulaştığı en yüksek noktada üç sayılık bir bekleme yapılır ve kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna geri dönülür.
- Planör yapılırken kalça dışarıya doğru çıkartılmamalı, dizler bükülmemeli, her iki bacak kalçadan dışarıya dönük, sırt hafif yay pozisyonunda tüm vücut sıkılı çene dengeye paralel olacak şekilde boyun açık olmalıdır.

PLANÖR DURUŞU 3



DİZ PLANÖRÜ

- Planör hareket çalışılırken yardımcı hareket ya da destekleyici hareket olarak diz planörü çalışılabilir.
- Diz planöründe, sporcu diz üstü durur ellerini göz hizasına koyarak, bir bacağını arkaya gergin olarak uzatır ve yukarıya doğru yavaşça kaldırır. Bacağın kaldırıldığı en yüksek noktada 3 sayılık bir süre beklenir.

DİZ PLANÖRÜ

