



# SPOR OKULLARI

BİLGİLENDİRME  
KİTAPÇIĞI

JİMNASTİK • FUTBOL • OKÇULUK • TAEKWONDO • MASA TENİSİ • ESKRİM

“  
KADİM  
KÜLTÜR  
YENİLİKÇİ  
EĞİTİM  
”



YENİDOĞU  
OKULLARI

444 82 00  
yenidoguokullari.com



f t i / yenidoğuspor

www.yenidoğusporclubu.com

444 82 00



4

# JIMNASTİK

## Yaş Grupları

4-5 Yaş Hareket Eğitimi  
6-8 Yaş Temel Jimnastik  
9-12 Yaş Temel Jimnastik  
İlerleyen dönemlerde artistik jimnastik  
ve ritmik jimnastik grupları açılacaktır.

## Eğitim İçeriği

### Yer Değiştirme Hareketleri

- Vücudun yatay ve dikey yönlerde bir konumdan başka bir konuma hareket edilerek yer değiştirilmesidir.
- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Adım al-sek
- Sekme (Hoplama)
- Galop
- Kayma adımı
- Atlamalı koşu

### Nesne Kontrol Hareketleri

- Bireyin nesnelere ilişki kurması ile ilgilidir.
- Atma / Fırlatma
- Yakalama
- Yuvarlama
- Topa ayakla vurma
- Topa araçla vurma
- Durdurma

### Dengeleme Hareketleri

- Vücudun nispeten sabit olarak yapabildiği hareketlerdir.
- Eğilme
- Esnetme
- Bükülme
- Çekme
- Döndürme
- Sallama / Çevirme
- Konma / Durma
- İtme
- Denge T

## Kazanımlar

- Vücut farkındalığı gelişir,
- Esneklik ve denge gelişir,
- Genel kuvvet gelişir,
- Beden yapısındaki niceliksel ve niteliksel yapı artar,
- Sinir, kas ve eklem koordinasyonu gelişir,
- El-Kol hareketini sağlayan kasların kontrolü gelişir,
- Koordinasyon (Eşgüdüm) gelişir,
- Dikkat, algı, karar verme yetisi gelişir,
- Kendine güven duygusu artar,
- Fiziksel uygunluk düzeyi artar,
- Daha sosyal ve dışa dönük birey olur,
- İletişim becerisi yüksek birey olur,
- Yaşlarına göre daha aktif ve girişken olur,
- Hiperaktif çocuklarda hiperaktivitenin azalmasına ve kontrol edilmesine katkı sağlar.

## Etkinlikler

- Yıl sonu gösterileri,
- Yarışmalara izleyici olarak katılım,
- Gelişim kateden sporculara lisans çıkartılması,
- Sporcuların yarışmalara hazırlanması,
- Veli-Çocuk etkinlikleri.

5



# FUTBOL

## Yaş Grupları

6-8 Yaş

10-12 Yaş

13-16 Yaş

## Eğitim İçeriği

### Topsuz Temel Teknik Beceriler

- Sprint, yön değiştirme, asimetric hareketler,
- Tek ve çift ayakla sıçrama atlama,
- Kayarak savunma,
- Vücut çalımı,
- Rakip ile omuz omuza oynama,
- Top ile temel teknik beceriler,
- Paslar (iç pas, ayak içi falsolu pas, iç üst pas, dış pas, aşirtma pas, kafa pası, topuk pası, dış pas)
- Kontroller (ayak içi kontrol, ayak dışı kontrol, ayaküstü kontrol, taban ile kontrol, diz kontrolü, göğüs kontrolü, kafa kontrolü),
- Top sürme (ayağın bütün yön ve kısımlarını kullanarak),
- Vuruşlar (iç vuruş, iç üst vuruş, dış vuruş, dış üst vuruş, üst vuruş, kafa vuruşları, vole vuruşları, yere yakın durumda ve oturarak geriye yuvarlanma ile gerçekleştirilen rövaşata deneyimleri),
- Aldatmalar (lokomotif aldatma, makaslama aldatma, şut aldatması, yön aldatması, hız aldatması, mathews aldatması, taban aldatması, Beckenbauer dönüşü).

## Kazanımlar

- Hoşgörü, iyi iletişim, saygı duyma, kendini tanıma, sebat etme, hedef koymayı öğrenme, zaman yönetimi ve zorluklarla mücadele yeteneği kazanma, takım çalışmasını öğrenme gibi birçok olumlu kişilik özelliklerini ortaya çıkarır.
- Aerobik egzersize olanak verir,
- İşbirliğini teşvik eder,
- Sportmenliği öğretir,
- Kazanma ve kaybetmeyi, grup kararı verebilmeyi öğretir.

## Etkinlikler

- Haftada 2 gün 1'er saat antrenman,
- Hazırlık maçları,
- Gelişim kateden oyuncuların takımlara dahil edilmesi,
- Turnuvalar ve liglere katılım,
- Kamplar.





8

# OKÇULUK

## Yaş Grupları

6-8 Yaş

10-13 Yaş

15-18 Yaş

## Eğitim İçeriği

- Yaysız duruş ve teknik,
- Vücut postürünün ideal duruşu,
- Ayakların basış pozisyonu,
- Basış, çekiş kollarının ve omuzların hareketi,
- Başın duruşu,
- Çekiş elinin çeneyle teması,
- Yay ile duruş ve tutuş,
- Yay ile ayakların basış pozisyonu,
- Basış elinin kabzaya yerleştirilmesi,
- Kirişi çeken parmakların pozisyonu,
- Çekiş eli sırtının ideal duruşu,
- Yay ile çekiş yapma,
- Yayı çekme ve çekiş tekniği,
- Kirişin yüzde kesilmesi ve ideal duruşu,
- Lastik ile okçuluk atış tekniği ve bırakış.

## Kazanımlar

- Okçuluk, tüm spor dallarında olduğu gibi sağlığı ve bedeni olumlu yönde etkiler,
- Okçuluk beden terbiyesi sağlar,
- Okçuluk stresle baş etmeye yüksek oranda yardımcı olur,
- Adaptasyon ve motivasyonu güçlendirir,
- Doğru nefes alımını sağlayarak daha fazla oksijenin beyne ulaşmasına yardımcı olur. Böylece beyin daha verimli çalışmasını sağlar,
- Konsantrasyon sırasında kalbin dakikadaki atım sayısını düşürerek kalbi kuvvetlendirir,
- Yapısal olarak insana dik bir duruş sağlar ve bu sayede çeşitli kemik ve omurga problemlerini hem önleyici hem de iyileştirici etki sağlar.

9

## Etkinlikler

- Haftada 2 gün 1'er saat antrenman,
- Yarışmalara izleyici olarak katılım,
- Yarışmalara hazırlık,
- Gelişim kateden sporcuların lisanslanarak müsabakalara katılması.





## Eğitim İçeriği

- Taekwondo değer ve amaçları,
- Taekwondo ruhu,
- Dobok metodu ve kemer alınması,
- Beden bölümleri ve hayati noktalar,
- Taekwondo statüsü
- Temel hareketler ve temel poomse teorisi,
- Müsabaka kuralları,
- Temel bilimsel teoriler,
- Fiziksel eğitim teorileri,
- Öğretme metodları.

## Kazanımlar

- Fiziksel güç ve denge,
- Fiziksel hareket fonksiyonlarının gelişimi
- Konsantrasyon,
- Disiplin ve saygı,
- Özgüven,
- Kendini savunma,
- Mükemmellik.

## Etkinlikler

- Taekwondo antrenmanları,
- Müsabaka hazırlık grupları,
- Kuşak sınavları,
- Yarışmalara ve turnuvalara katılım,
- Kamplar,
- Veli-Çocuk etkinlikleri.

# TAEKWONDO

## Yaş Grupları

5-8 Yaş

9-12 Yaş

13-18 Yaş





12

# MASA TENİSİ

## Yaş Grupları

6-8 Yaş

10-13 Yaş

15-18 Yaş

## Eğitim İçeriği

- Masa Tenisi temel kavramları,
- Masa Tenisinin araç gereçleri,
- Masa Tenisi yönetmelikler,
- Masa Tenisinde vuruşlar,
- Masa Tenisi temel taktik çalışmaları,
- Masa Tenisi maç teknikleri.

## Etkinlikler

- Haftada 2 gün 1'er saat antrenman,
- Yarışmalara hazırlık,
- Yarışmalara izleyici olarak katılım,
- Gelişim kateden sporculara lisans çıkartılması,
- Sporcuların yarışmalara hazırlanması.

## Kazanımlar

- Kentleşme ve teknolojinin beraberinde getirdiği stres, psikolojik ve fizyolojik olumsuzlukların giderilmesine yardımcı olur,
- Bireylerin kişisel özelliklerini bu sporun özellikleri ile birleştirerek kolay ve zararsız deşarj olabilmesine imkân sağlar,
- Pek çok hastalığın (kalp, kas, sinir, vb.) tedavi ve rehabilitasyonunda destek sağlar,
- Çok tekrar yapılarak öğrenildiği için insanların sabırlı ve hoşgörülü olmasını sağlar,
- Ani doğru karar verebilme yeteneği kazandırır,
- Masa tenisinin karakteri dolayısıyla, oynayanlara kazandırdığı refleks kabiliyeti ile hayatlarında ve işlerinde yardımcı olur.

13





# ESKRİM

## Yaş Grupları

6-8 Yaş

10-12 Yaş

13-16 Yaş

## Eskrim Nedir?

Eskrim; hamlenizi uzun uzun düşünmenize zamanınızın olmadığı, satrancın ayakta ve fiziksel efor gerektiren bir tarzı olarak betimlenebilecek, kesici ve delici özelliklere sahip olmayan kılıçlarla oynanan bir spor dalıdır.

## Neden Eskrim?

Eskrim herkese uygun bir spordur. Her yaşta kadın, erkek, çocuk, kısa boylu, uzun boylu, şişman, zayıf ayrımı olmaksızın bu sporu yapabilir. Tüm beden aktif olarak kullanıldığı, fiziksel ve zihinsel özelliklerin en iyi şekilde ve en geniş ölçüde öne çıkartıldığı salon sporudur.

## Etkinlikler

- Haftada 2 gün 1'er saat antrenman,
- Hazırlık maçları,
- Gelişim kateden oyuncuları takımlara dahil etmek,
- Turnuvalar ve liglere katılım,
- Kamplar.

## Kazanımlar

Eskrim çocukları; sağlık, disiplin, dayanıklılık, yaratıcılık, sürat, güç, çeviklik, dikkat, mesafe kontrolü, zamanlama, çabuk düşünme, odaklanma, karar verme, önsezi, strateji - planlama - taktik, patlayıcı kuvvet, esneklik, denge, refleks, el-göz ve beden-zihin koordinasyonu, konsantrasyon, stres kontrolü, bağımsızlık, özgüven, rakiplerine saygı duymayı öğreterek çok yönlü ve aktif bir kişiye dönüştürür. Bireysel ve takım müsabakaları şeklinde düzenlenen eskrim turnuvalarındaki süreçler çocukların sorumluluk sahibi olarak yetişmelerini sağlar. Eskrim ayrıca savaş pilotlarına dikkat ve konsantrasyonu artırmak amacı ile tiyatro sanatçılarına da duruş pozisyonlarının gelişimine katkıda bulunmak amacı ile tavsiye edilmektedir.









#### Genel Merkez

Örnek Mahallesi Cahar Dudayev  
Caddesi Ferah Feza Sokak No: 9  
Ataşehir / İSTANBUL  
0 216 474 10 75

#### Sancaktepe Kampüsü

Veysel Karani Mahallesi Elmalı Sokak  
No: 1/A Sancaktepe / İSTANBUL

#### Başakşehir Kampüsü

Başak Mahallesi Mevlana Celaleddini  
Rumi Caddesi No: 26  
Başakşehir / İSTANBUL

#### Bahçeşehir Kampüsü

Isparta Kule Mahallesi Hilal Caddesi No: 3  
Bahçeşehir / İSTANBUL

#### Bilgi almak için:

[iletisim@yenidogusporkulubu.com](mailto:iletisim@yenidogusporkulubu.com)

#### Hemen kayıt için:

[kayit@yenidogusporkulubu.com](mailto:kayit@yenidogusporkulubu.com)

“  
KADİM  
KÜLTÜR  
YENİLİKÇİ  
EĞİTİM  
”



YENİDOĞU  
OKULLARI

444 82 00  
[yenidoguokullari.com](http://yenidoguokullari.com)

