

19



Ellerini yumruk yap ve kollarını
yanlara aç. Dirseklerini bükerek
yumruklarını omuzlarına değdir
ve tekrar aç. Bu pazı hareketini
19 kez tekrarla.

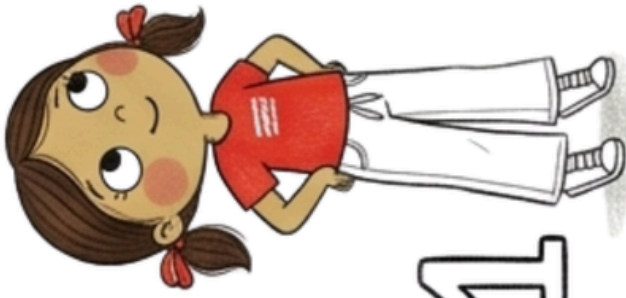
19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı



HAREKET KARTLARI

"Ben sporcunun zeki,
çevik ve aynı zamanda
ahlaklısını severim"

Mustafa Kemal Atatürk



1



2

Ellerin belinde olsun. Parmak uçlarının üzerinde yüksel ve tekrar topuklarının üzerine in. Bunu 19 kez tekrarla.

19!



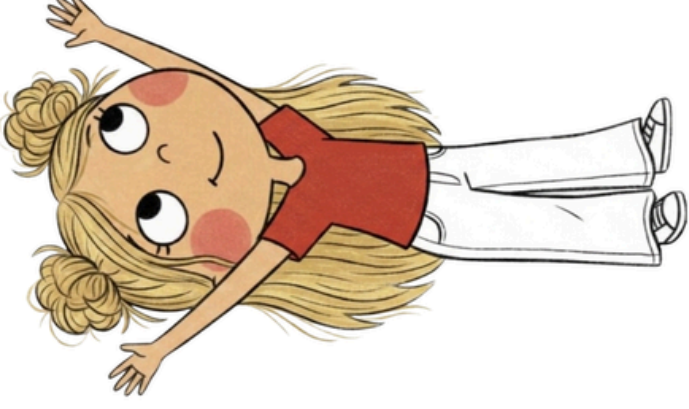
19!



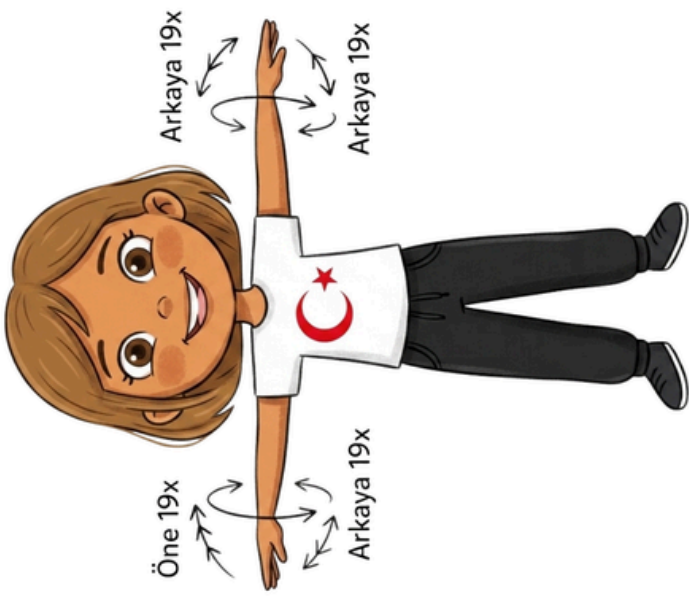
Olduğun yerde yıldız şeklinde (kollar ve bacaklar açık) 19 kez zıpla. Son zıplayışta “19 Mayıs” diye bağır!



Ayaklarını omuz genişliğinde
aç. Sanki büyük bir vapur
dümeni çeviriyormuş gibi
gövdeni 19 kez sağa ve sola
döndür.



Samsun'dan doğan güneş gibi yüksel!
Ayaklarını hiç oynatmadan ellerinle
gökyüzüne uzan, sonra eğilip parmak
uçlarınla ayakkabılarına dokun. Bunu
5 kez tekrarla.



Kollarını iki yana aç. El
bileklerini aynı anda 19 kez
öne doğru, sonra 19 kez
arkaya doğru çevir.

www.ogretmenimneyapiyor.com



Yerde bir deniz dalgası
varmış da sen o vspurmuşsun
gibi kollarını iki yana açarak,
zikzak çizerek 19 adım yürü.



Ayaklarını sabit tut. Sadece başını yavaşça sağa çevir, sonra sola çevir. Bunu toplam 19 kez tekrarla. (Boyun kaslarını yormadan, nazikçe).



Topuklarını yerden hiç kaldırmadan, sadece ayak parmak uçlarını sırayla yere vurarak (tık tık tık) 19 kez tempo tut.



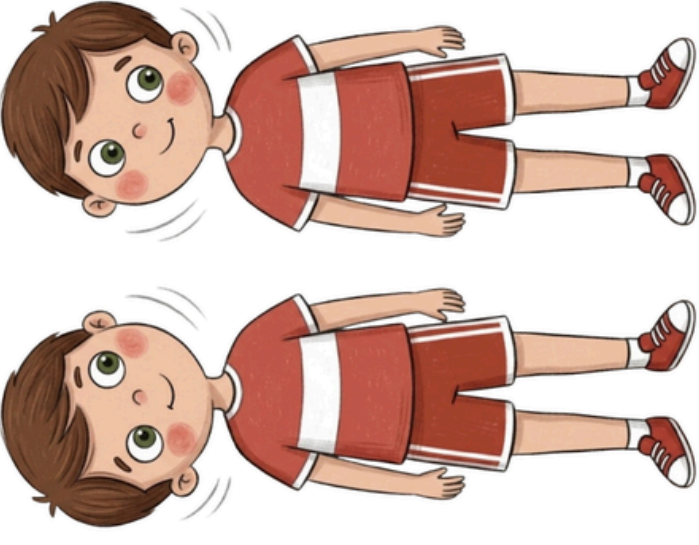
Ayaklarını yere sağlam bas,
kollarını en yukarıya, gökyüzüne
doğru uzat ve parmaklarını açıp
kapatarak 19 kez gökyüzüne
dokunur gibi yap.



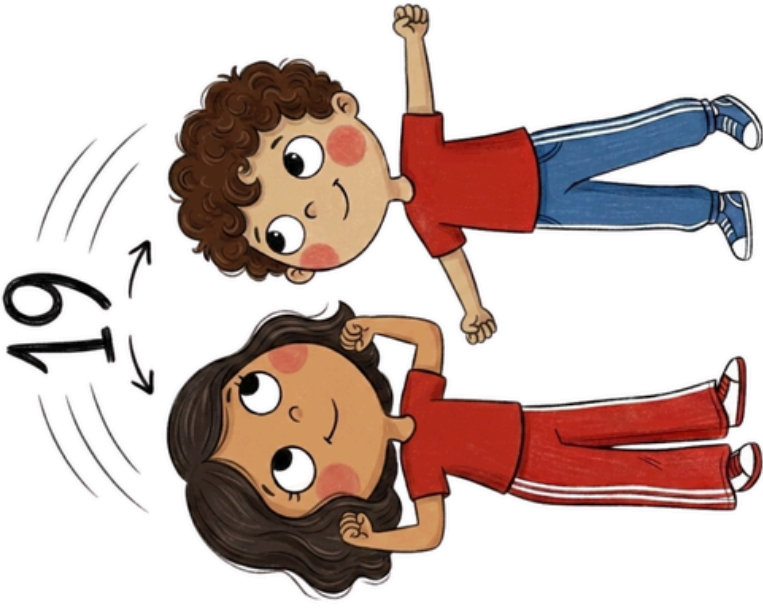
Tek ayağını hafifçe öne uzat ve
parmak ucunla havada küçük
daireler çiz. Her ayak için 19
saniye boyunca bileğini çevir.



Kollarını önde dümdüz tut. Ritmik bir şekilde (marş temposuyla) alkış tut. Her alkışta bir hecesini söyleyerek "19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı!" diye fısılda veya bağır.



Başını sanki kulağını omuzuna değdirecekmışin gibi nazikçe sağa yatır, sonra diğer taraf için tekrarlar (omuzlarını kaldırmadan yapmaya dikkat et).



Ellerini yumruk yap ve kollarını yanlara aç. Dirseklerini bükerek yumruklarını omuzlarına değdir ve tekrar aç. Bu pazı hareketini 19 kez tekrarla.

www.ogretmenimneyapiyor.com



Olduğun yerde dur. Dizlerini sırayla karnına doğru çekerek 19 kez say sayarak marş temposunda olduğun yerde yürü.



Yumuşak bir topu veya bir
balonun yere düşmesine
izin vermeden 19 kez
havaya at ve tut.



Ellerini omuzlarına koy.
Dirseklerinle havada daireler
çizerek omuzlarını 19 kez
geriye doğru yuvarla.



İki elini havaya kaldır ve sadece bileklerini kullanarak ellerini hızlıca sağa sola sallat. Bunu 19 saniye boyunca coşkuyla yap.



Ayaktayken kollarını sırayla öne doğru büyük daireler çizerek çevir. Sanki denizde kulaç atıyormuşsun gibi 19 kez tekrarla.

19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı

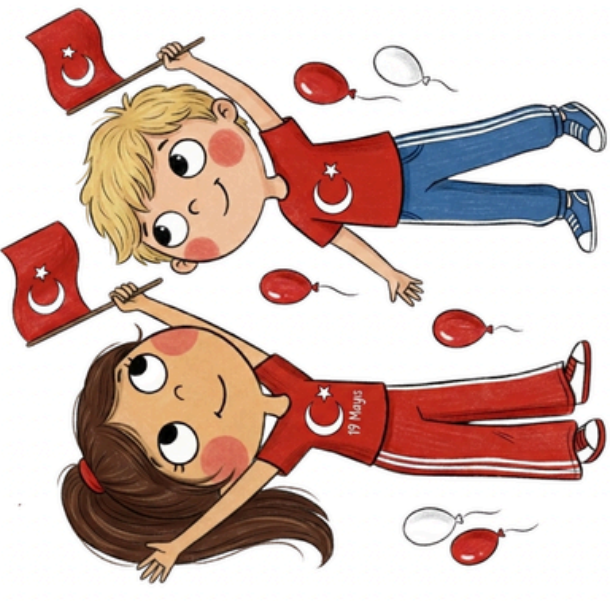


HAREKET KARTLARI

"Ben sporcunun zeki,
çevik ve aynı zamanda
ahlaklısını severim"

Mustafa Kemal Atatürk

19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı



HAREKET KARTLARI

"Ben sporcunun zeki,
çevik ve aynı zamanda
ahlaklısını severim"

Mustafa Kemal Atatürk