

ISINMA HAREKETLERİ

(SABAH SPORU)

HAREKET 1:

KELEBEK HAREKETİ

AYAKLAR SIÇRAYARAK YANA DOGRU AÇILIRKEN KOLLAR YUKARIDA BİRLESTİRİLİR. SIÇRAYARAK AYAKLAR YA KAPANIRKEN KOLLAR CEP HIZASINA İNDİRLİR 15 TEKRAR

HAREKET 2:

KOL DAİRESİ (KOLLAR BİRBİRİNİ TAKİP EDEREK ÖNE DOĞRU)

AYAKLAR OMUZ GENİŞLİĞİNDEN KACARAK KOLLAR ONE DOGRU BİR SAG BİR SOL CEVRİLİR 15 TEKRAR

HAREKET 3:

AYAKLAR OMUZ GENİSLİĞİNDE ACARAK KOLLARI GERİYE DOGRU BİR SAG BİR SOL CEVRİLİR 15 TEKRAR

HAREKET 4:

OLDUGU YERDE KOSMA YAPILIR 8 SAYININ SONUNDA AYAKLAR KARNA ÇEKİLEREK KOSULUR, 8 SAYININ SONUNDA TOPUKLAR HER ADIMDA KALCAYA DOKUNDURULACAK ŞEKİLDE KOŞULUR 8 SAY

HAREKET 5:

SQUAT POZİSİYONUNDA AYAKLARI YANA DOGRU AC ORTAYA DOGRU HAFIF OTUR SQUAT POZİSİYONUNDA KOLLAR ONDE MAKAS GIBI SAĞ VE SOLA KESME HAREKETİ YAPTIKTAN SONRA KOLLARI YANA DOGRU ACARAK GENLES 8 SAYI

HAREKET 6:

SAG ADIM AL SICRAYARAK BASKET AT 8 SAYI

SOLA ADIM AL SICRAYARAK BASKET AT 8 SAYI

HAREKET 7:

AYAKLAR OMUZ GENİŞLİĞİNDE AÇILIR. KOLLAR YUKARI KALDIRILARAK ELLER BAŞ ÜZERİNDE KENETLENİR. VÜCUDUN ÜST KISMI SAĞA VE SOLA ESNETİLİR (AYAKTA DİK DURUŞ)

HAREKET 8:

PARMAKLARI BİRBİRİNE GECİR. ONDE KOLLAR AVUÇ İÇLERİ KARŞIYI GÖSTERECEK ŞEKİLDE ONE DOGRU ESNE KAMURUNU ÇIKAR .