Ad Soyad: ..... Tarih: ...../...../.....

Isınma İstasyonları

Kartları kesip istasyonlara as. Hareketi yap, bitirince kutuyu işaretle.

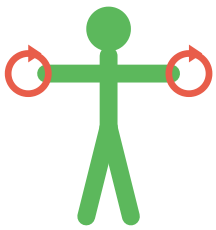
1 Yerinde hafif koşu



1 dakika

Yaptım ☐

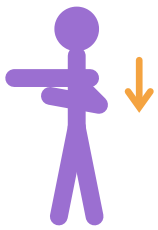
2 Kol çevirme



10 öne, 10 geriye

Yaptım ☐

3 Omuz germe



Her kol 10 saniye

Yaptım ☐

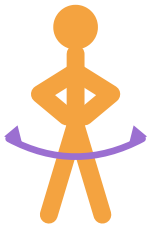
4 Yana esneme



Her yön 10 saniye

Yaptım ☐

5 Gövde döndürme



Her yön 8 kez

Yaptım ☐

6 Ayak bileği çevirme



Her ayak 8 kez

Yaptım ☐

Neden ısınırız? Doğruysa ✓, yanlışsa ✕ işaretini daire içine al.

1. Kaslarım ve eklemlerim harekete hazırlanır. ✓ ✕
2. Sakatlanma riskim azalır. ✓ ✕
3. Kalp atışım yavaş yavaş hızlanır. ✓ ✕
4. Isınma yapınca daha çabuk yorulurum. ✓ ✕

adimadimetkinlik.com · Ücretsiz eğitim materyali · Kişisel ve sınıf içi kullanım içindir.