


BOŞANMALAR SON 2 YILDA YÜZDE YÜZ ARTTI

HASIMLAR ÇOK İNSAFSİZ ÜZERİMİZE GELİYOR

KOBANİ KURTULDU AMA GÖZLER HALEPTE

GALATASARAY'DAN BURAK PATLAMASI

BEDELLİ ASKERLİK İÇİN AYMYE İTİRAZ

İSTANBUL'U ADALAR FAYI TEHDİT EDİYOR
[Haberler](#) » [Son Dakika](#) » [Güncel](#) » [İstanbul](#)


Aikido, Konsantrasyonu Artırıyor

28 Ocak 2015 Çarşamba 23:00

Güncel

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, aikidonun dinleme ve öğrenme üzerine kurulu bir spor olduğunu belirterek, "Aikido yapan çocukların belli bir süre sonra konsantrasyonları artıyor" dedi.

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, aikidonun dinleme ve öğrenme üzerine kurulu bir spor olduğunu belirterek, "Aikido yapan çocukların belli bir süre sonra konsantrasyonları artıyor" dedi.

Uzmanlar, konsantrasyonu artan çocukların ders için de ilgisini daha uzun süre koruyacağını, bu yüzden de çocukları konsantrasyonu arttıran aikido gibi sporlara yönlendirmek gerektiğini söylüyor. Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, aikidonun çocukların hem derslerinde başarı

sağlamasında hem de öğrenmelerini kolaylaştırmasına etkin olduğunu belirtti. Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Önceleri derse 10 - 15 dakika ilgi gösterebilirken, sonrasında bu süre ders sonuna kadar sürmeye başlıyor. Aynı durum çocukların sınavları için de geçerli. Aikido 4-12 yaş arasındaki çocukların özgüvenlerini geliştirmesinde yardımcı oluyor. Aikido derslerinde çocuklar hem kendilerini savunmayı, hem de bir problemin birden fazla çözüm yolu olabileceğini öğreniyor. Çocuklar aikidoda dersleri tüm dikkatleri ile dinlemek zorunda. Dinlemeyi öğrenen çocuklar pratik uygulama aşamasına geçtikleri zaman, eğitime tam anlamıyla odaklandıkları için teknikleri düzgün bir şekilde yapmayı öğreniyorlar. Bu da onlara bir özgüven kazandırıyor. İyi dinleme, iyi gözlemleme becerilerini kazanan çocuk, yüksek bir özgüvenle bu alışkanlığını derslerine de yansıtıyor ve başarı kendiliğinden geliyor" dedi.

"YERE DÜŞMEYİ VE KALKMAYI DA ÖĞRETİYORUZ"

"Biz çocuklara yere düşmeyi ve kalkmayı da öğretiyoruz" diyen Başkurt, "Aslında çocuklarımızın bilinçaltına yerleştirmek istediğimiz en önemli unsur bu. Tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi düşmek ve kalkmaktır. Düştüğünde pes etmemeli, tam tersi problemin üzerine gidip başarılı olmak için daha çok çalışmalı, durumu analiz etmeli, hatalarımızdan dersler çıkartmalı ve kalkıp yola devam etmeliyiz. Çocuklarımız bunu aikido ile öğreniyor" şeklinde konuştu.

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan ise, "Aikido çocukların fiziksel gelişim, dayanıklılık ve sportif becerileri açısından tam not alan, doğru eğitimlerle ve sistemle çalışıldığında tüm çocuklara önerilen bir spor dalıdır. Bir ortopedi uzmanı olarak sıklıkla orta-ileri yaş kemik ve eklem hastalıkları ile karşılaşmaktayım. Bu hastalıkların çocukluk çağından itibaren başlayan beslenme alışkanlıkları ve sportif faaliyetlerle direkt ilgisi var. Kas, kemik ve eklemlerin çocuk yaştan itibaren düzgün şekilde kullanılması ve çalıştırılması ileride yaşanabilecek problemleri önleyebilmekte. Bu açıdan da bakıldığında aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı arttırıcı bir spor ve sanattır" diye konuştu.

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ


ZAHİDE YETİŞİ UTANDIRAN ANLAR

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tümü

DİZİ - MAGAZİN


AŞKIN BEDELİNDE YARIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tümü

VİDEOLAR


Haber siteleri insan olsaydı

Fransa Charlie Hebdo dergisi

Yeni Dünya fragman

Yapışık Kardeşler fragman

FOTO GALERİLER


Kardashian'ların sırları ortaya

Beşiktaş yerine Survivor'a katıldı

"BEDENİ SAĞLIKLI OLAN ÇOCUK, BAŞARIYA DAHA YAKINDIR"

"Bedeni sağlıklı olan çocuk başarıya daha yakındır" diyen Mercan, "Motor hareket çalışmaları ile çocuklar kolları, bacakları ve gövdeyi antrenmana hazır hale getirerek beden fonksiyonlarını her antrenmanda daha iyiye götürebilir. Antrenmanlarda yapılan teknikler çocukların algısını geliştirir. Güç ve mücadele oyunları ile kas gelişimi arttırılır. Aikidonun stratejiye dayalı hareketler harmonisi çocukların öğrenme, oyun, aktivite, disiplin, beceri ve zarar vermeden savunma ve strateji temelinde ilerlemesine yardımcı olur. Bedeni sağlıklı olan bir çocuk başarıya daha yakındır" ifadesini kullandı.



AK Parti'de vekillik yarıştı!



Bu ülkede erkek kıtlığı yaşanıyor!

SON HABERLER

Körfez'de Köylere Merkez Mahalleler Gibi Hizmet Götürülüyor

Anadolu'nun Bilim Merkezi Kayseri "Erciyes Üniversitesi"

Aikido, Konsantrasyonu Artırıyor

Anayasa Mahkemesi Başkanı Kılıç:

Futbol: Ziraat Türkiye Kupası

22'lik Türk, 1. Lig'den Premier Lig'e...

Son 13 Dakikada 3 Gol

Altınordu'yu Tek Başına Yikan Bayburtlu! Durmadı...

Başkan Karalar, Pınar Mahallesi'nde Vatandaşların Sorunlarını Dinledi

Avrupa'da Yılın En İyi Erkek Basketbolcusu Parker

Aliğa'da İlan Reklam ve Hafta Sonu Çalışma Ruhsatı İçin Son Gün Yaklaştı

Çaycuma'da İbret Olsun Diye 6 Nisan 2012 Anıtı Dikildi

İ Emniyet Müdürü Yavuz'dan Kaymakam Arslan'a Ziyaret

Renault, Motorda Yaptıkları Temel Değişiklikleri Açıkladı

Avukat Turgut Kazan "Ergenekon Üyeliği" Suçlamasıyla İfade Verdi

Adıyaman'da 75 Dernek Kuruldu; 42 Dernek Kapandı

Çaykur, 3 Bin 500 İşçi Alacak

Spor Toto 2. Lig Beyaz Grup

Uludağ'da Kayak Keyfine Sis Engeli

Manisa'da Adım Adım 125 Bin Kişiyile Görüştü

E-POSTA LİSTESİ

Ad Soyad
E-Posta
<input type="button" value="Ekle"/>















Kaynak: IHA

Ekleme Tarihi: 28.01.2015 23:00, Son Güncelleme: 28.01.2015 23:00

Tüm İstanbul Haberleri

Diğer Güncel Haberleri

 <p>Futbol: Ziraat Türkiye Kupası Centone Karagömrük: 0 - Samsunspor: 3</p>	 <p>Aikido, Konsantrasyonu Artırıyor Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, aikidonun dinleme ve</p>
 <p>Futbol: Ziraat Türkiye Kupası Tuzlaspor: 3 - Gaziantep Büyükşehir Belediyespor: 1</p>	 <p>Küçük Amerika, New Yağlıdere Giresun'un, Yağlıdere ilçesinde nüfusundan daha fazlasının Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD)</p>
 <p>Ukrayna'da Kömür Ocaklarının Kapatılması Protesto Edildi KİEV (AA) - Ukrayna'da kömür ocaklarının kapatılmasını</p>	 <p>Donanma Tatbikatı Nefesleri Kesti Donanma Komutanlığı'na bağlı Lojistik Destek Gemileri Komodorluğu tarafından düzenlenen tatbikat nefesleri</p>
 <p>Uludağ'da Kayak Keyfine Sis Engeli Kış turizminin önemli merkezlerinden Uludağ'da, sömestr tatili yoğunluğu yaşıyor. Otellerin doluluk</p>	 <p>Çaycuma'da İbret Olsun diye 6 Nisan 2012 Anıtı Dikildi Zonguldak'ın Çaycuma ilçesinde 4'ü henüz bulunamayan 15 kişinin</p>
 <p>Futbol: Ziraat Türkiye Kupası FEM Makina Balçova Yaşamspor: 1 - Diyarbakır Büyükşehir Belediyespor: 1</p>	 <p>Gebe Koyuna Hastanede Tedavi Bursa İli Damızlık Koyun ve Keçi Yetiştiriciliği Birliği'nde bir ilk yaşandı. Birlik hastanesinde hasta bir koyun</p>
 <p>Avukat Turgut Kazan "Ergenekon Üyeliği" Suçlamasıyla İfade Verdi ESKİ İstanbul Barosu Başkanı Avukat Turgut Kazan, Çağlayan'daki İstanbul Adalet</p>	 <p>Çaykur, 3 Bin 500 İşçi Alacak ÇAYKUR Genel Müdürü Sütüoğlu:</p>

