

SON DAKIKA

Aranacak Kelimeyi Yazın

Maras Gündem

Maras Gündem
Ekonomi & Politika

<input type="checkbox"/>	İMKB	<input type="checkbox"/>	ALTIN	<input type="checkbox"/>	DOLAR	<input type="checkbox"/>	EURO
80.549	%0.65	98.039	%0.37	2.3775	%0.72	2.6965	%0.07

YERELDEN EVRENSELE AÇILAN KAPI

CENAZE İLANLARI

NÖBETÇİ ECZANELER

GÜNDEM EKONOMİ POLİTİKA SPOR EĞİTİM SAĞLIK MAGAZİN TEKNOLOJİ ÇEVRE KÜLTÜR SANAT KİM KİMDİR?

Kmaraş 5 °C

VIDEO HABER FOTO GALERİ

Günün Haberleri » Arşiv » Site Ekle » Kahramanmaraş » RSS



Aikido, Konsantrasyonu Artırıyor

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.

28 Ocak 2015 Çarşamba 20:17

Yazdır Gönder

Yazı Boyutu: - A | A +

- 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 gözlemlenme 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 eğitmenlerle 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 yaşta itibaren düzgün şekilde kullanılması ve çalıştırılması ileride yaşanabilecek problemleri önleyebilmekte. Bu açıdan da bakıldığında aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı artırıcı bir spor ve sanattır" diye konuştu.

"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.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Küçük Amerika, New Yağlıdere

YAZARLAR

- M.Halit AYHAN**
Gözümüzün Nuru Namaz
- Nurettin Abacıoğlu**
Asrın Projesi Kıbrıs Su İle Buluşuyor
- Mehmet TAŞ**
Reklam filmi çekmiyoruz!..
- S. Erdoğan Yılmaz**
Aksu Tv Ve Kahramanmaraş...
- Naif Karabatak**
Adalet Bu Binada!
- M.Fatih ERDOĞAN**
Harekete Geçmek Lazım
- Bekir YILMAZ**
Nereden Nereye
- Gülser YAMAN**
Hiç Kalp Kırdınız Mı Veya Kalbinizi Kıran Oldu Mu?
- Jülide DEMİRTAS**



Kaynak:

HABERİ PAYLAŞ!

YORUM KATI

Yorumunuz...

GÖNDER

Yorum eklemek için üye girişi yapınız.

GELEN YORUMLAR

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

POPÜLER YORUMLAR



1. YAŞAR OKUR

1



GÜNÜN MANŞETLERİ



Bu Kim?



Ali İlbey

Sürekli Aldatan Fransız Zihniyetli Lâ-Dinî Cumhuriyet Gazetesi



Asuman SOYDAN ATASAYAR

Mehtapla Boğazın Aşkı (Şiir)



Habibe BAYKALKÖK

Uzağı Yakın Eden Güçlerin Can Dostlarına İthaf Gök Bayrak

ÜYE İŞLEMLERİ

SON DAKİKA

20:32 Sanatkarlardan Vefa Örneği

20:32 Karamürsel'de Trafik Kazası

20:32 Kahta'da Yalancı Bahar

20:32 Gönülden'den Suriye'ye 215 Ton Gıda Yardımı

20:32 Gebze'de Gönül Sohbetleri

20:27 Figo Adaylığını Açıkladı

20:27 Küçük Amerika, New Yağlıdere

20:27 Doğan'dan Muhtara Geçmiş Olsun Ziyareti

20:27 Genel Sekreterden Hastanelere Ziyaret

20:27 Omü'den Meb Sertifikalı Eğitim

ÇOK OKUNANLAR

BU HAFTA BU AY



İstinye Cinayeti Zanlıları Adliyeye Sevk

İstinye'de 24 Aralık'ta lüks araçta başından vurularak öldürülen iş adamı Ali Ekber Akgün cinayetiyle ilgili gözaltına alınan 6 şüpheli adliyeye

< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 >

YORUMLANANLAR

BU HAFTA BU AY



Cumhurbaşkanı Erdoğan, Yök Üyelğine

Büyükşehir Belediye Meclis Üyeleri

Kahramanmaraş Büyükşehir Belediye Başkanı Fatih Mehmet Erkoç, Ocak Ayı Meclis Toplantısı'nın ardından Büyükşehir meclisi üyeleri ile birlikte

< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 >



Güvenç'ten Ambulans Müjdesi
AK Parti Kahramanmaraş Milletvekili Sıtkı GÜVENÇ, Sağlık Bakanlığı tarafından Kahramanmaraş'a yapılan



Onikişubat Belediyesi 'Çiçek Çocuklar' İçin Yaşam Merkezi Kuruyor
Kahramanmaraş Merkez Onikişubat Belediyesi, Down Sendromlu çocuklar için Sosval



Pazarcık Tema Gönüllüleri Kimlik Kartlarına Ve Rozetlerine Kavuştular
Pazarcık İlçesinde TEMA Vakfı İlçe Gönüllü Sorumluluğu çalışmalarını aralıksız olarak sürdürüyor.



Onikişubat Yapı Kooperatifinde Üye Kayıtları Başladı

Onikişubat Belediyesi tarafından hayata geçirilen toplu konut projesinde, kura sonucu üyelik



4 YILDIR OĞLUNUN KATİLLERİNİ ARIYOR



4 Yıldır Oğlunun Katillerini Arıyor
Kahramanmaraş'ın Elbistan ilçesinde, 4 yıl önce oğlu cinayete kurban giden 64 yaşındaki Ramazan Tekin, olayın ardından 4



Kahramanmaraş Tüketime Değil Üretime Yönelik Çalışıyor

Karaküçük: "Kahramanmaraş tüketime yönelik değil yatırım ürünleri için kredi kullanmış ve



İL İL TÜRKİYE NÜFUSU

İL İL Türkiye Nüfusu

Türkiye nüfusunun yüzde 18,5'inin ikamet ettiği İstanbul, 14 milyon 377 bin 18 kişi ile en çok nüfusa sahip olan il oldu. En az nüfusa



Büyükşehre Sarıyer'den Takviye

Temsilcimiz Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyespor Sarıyerspor'dan Sami Gökteke ile anlaştı.

GÜNDEM - Türk Ocağında Yeni Başkan Kemal Yavuz

26 Ocak 2015 Çarşamba 09:38

GÜNDEM - Kılıç: "Bu Santralde Çalışan Da Ölen De Biziz, Burası Sahipsiz Değil"

26 Ocak 2015 Çarşamba 09:26

GÜNDEM - Bakan Ömer Çelik 29 Ocak'ta Kahramanmaraş'ta

27 Ocak 2015 Salı 18:12

ASAYİŞ - Duvardan Uçtukları Otomobili Bırakıp Kaçtılar

27 Ocak 2015 Salı 17:31

GÜNDEM - Ana Arterlerin Temizlik Ve Bakımı Büyükşehir'de

27 Ocak 2015 Salı 17:24

POLİTİKA - Güvenç'ten Ak Partili Başkanlara Ziyaret

27 Ocak 2015 Salı 14:57

SPOR - Hentbol'da Çifte Başarı

27 Ocak 2015 Salı 13:56

SOSYAL MEDYA

TWITTER'DA TAKİP ET

@marasgundem kullanıcısından Tweetler

FACEBOOK'DA TAKİP ET

FACEBOOK TAKİPÇİLERİ



[Künye](#) | [İletişim](#) | [Ziyaretçi Defteri](#) | [Önemli Linkler](#) | [Sık Kullanılanlara Ekle](#) | [Yayın İlkeleri](#) | [Copyright ©2008 Maras Gündem](#)

Sitemizdeki yazı, resim ve haberlerin her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilmeden kullanılamaz.
Görsel Tasarım: INVIVA - Yazılım: CM Bilişim



Bu site İHA
abonesidir

Google+