

**Ortaöğretim**  
**Spor Lisesi**  
**Bireysel Sporlar**  
**BOKS**  
**Ders Kitabı**

**YAZARLAR**

Serdar BATMAZ  
Şafak KILINÇOĞLU



**DEVLET KİTAPLARI**  
**BİRİNCİ BASKI**

....., 2019

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI .....: 6546  
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ.....: 898

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

**DİL UZMANI** : Özgür GEDİKLİ  
**PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI** : Yrd. Doç. Dr. Ahmet KURNAZ  
**ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME UZMANI** : Süleyman ARSLANTAŞ  
**REHBERLİK VE GELİŞİM UZMANI** : Rahime İ. EKER  
**GÖRSEL TASARIM UZMANI** : Lütfiye Ebru KÜÇÜKKERNİÇ  
**GRAFİK TASARIM UZMANI** : Yavuz Selim TAŞPINAR

ISBN 978-975-11-4434-8

Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.08.2017 gün ve 11707395 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiş, Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün ..... gün ve ..... sayılı yazısı ile birinci defa ..... adet basılmıştır.





## İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;  
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.  
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;  
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!  
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?  
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.  
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.  
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!  
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.  
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,  
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.  
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,  
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;  
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.  
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;  
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:  
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.  
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:  
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?  
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!  
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,  
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlahî, şudur ancak emeli:  
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.  
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-  
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,  
Her cerîhamdan İlahî, boşanıp kanlı yaşım,  
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;  
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!  
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.  
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;  
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;  
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

**Mehmet Âkif Ersoy**

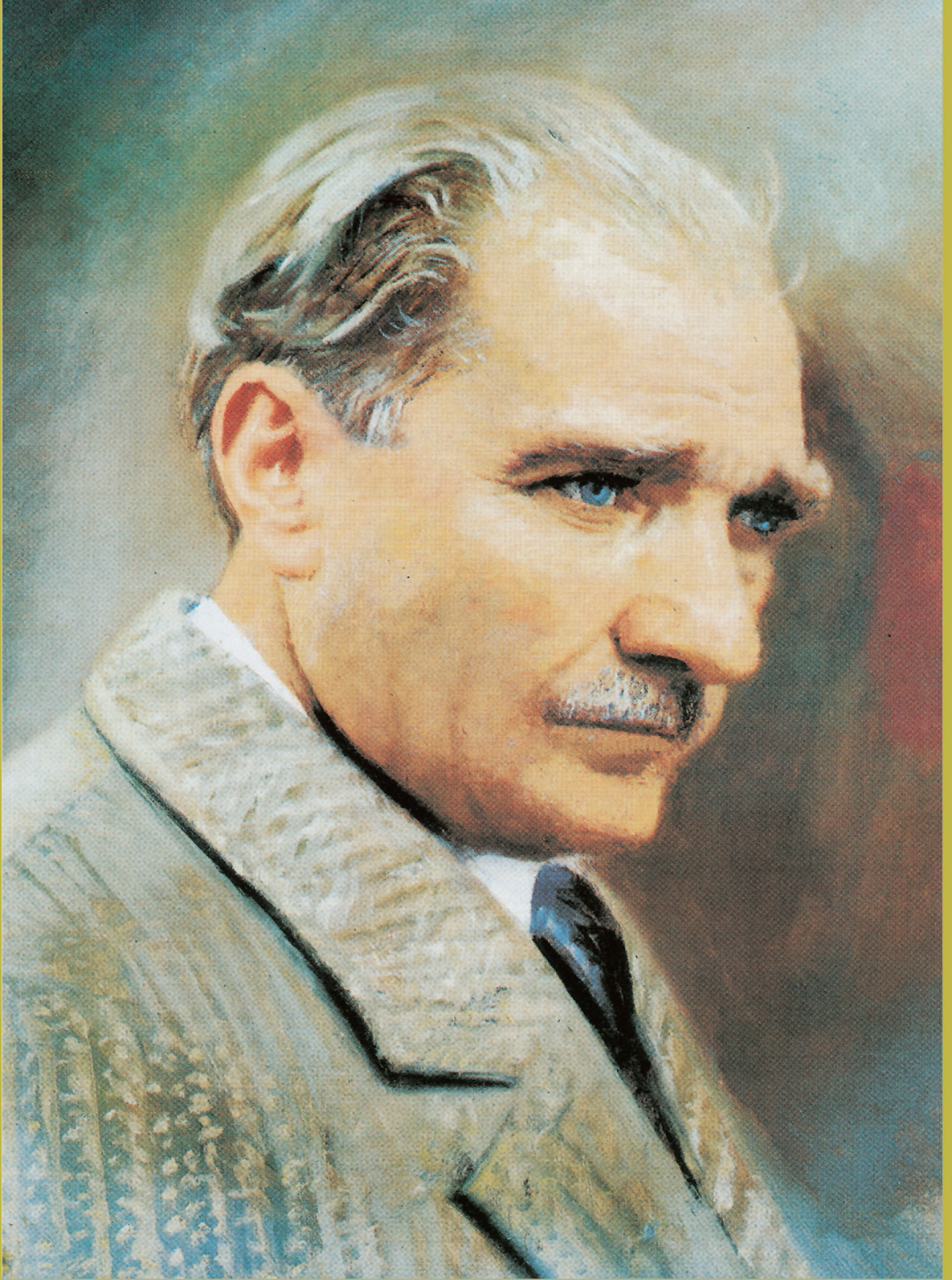
## GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsaît bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK



# İÇİNDEKİLER

## 1. BOKS SPORUNUN TARİHİ GELİŞİMİ ..... 4

- 1.1. Boksun Dünyadaki Gelişimi ..... 4
- 1.2. Boksun Türkiye'deki Gelişimi ..... 10

## 2. BOKSUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ ..... 21

- 2.1. Boks..... 21
  - 2.1.1. Boksun tanımı ..... 22
- 2.2. Boksun Kavramsal Çerçevesi..... 25
  - 2.2.1. Boksla ilgili kavramlar..... 25

## 3. BOKSUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ ..... 42

- 3.1. Saha(Ring) ..... 42
  - 3.1.1. Saha (Ring) ölçüleri..... 44
- 3.2. Malzeme..... 46
  - 3.2.1. Boksla ilgili malzeme ve özellikleri ..... 46
- 3.3. Boks Kuralları ..... 50
  - 3.3.1. Boksun yarışma kuralları ile ilgili temel bilgiler..... 50

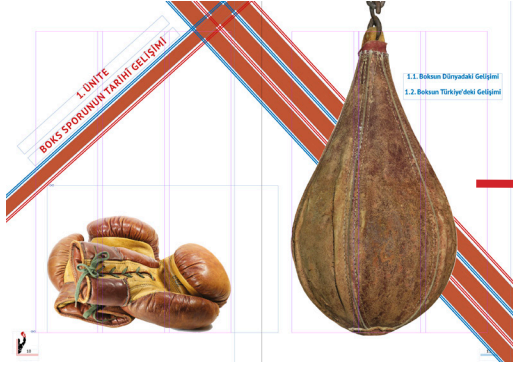
## 4. BOKSUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI ..... 63

- 4.1. Gard Teknikleri..... 63
  - 4.1.1. Gard pozisyonunda vücut bölümlerinin konumları ..... 65
  - 4.1.2. Gard pozisyonunda kolları, vücudu ve ayakları doğru tutmak ..... 66
- 4.2. Vuruş Teknikleri..... 70
  - 4.2.1. Direk, aparkat ve kroşe vuruşlar..... 70
  - 4.2.2. Direkt, kroşe aparkat vuruş çalışmaları ..... 76
- 4.3. Savunma Teknikleri..... 98
  - 4.3.1. Omuz savunması, eskif ve blok teknikleri..... 98
  - 4.3.2. Omuz savunması, eskif ve blok tekniklerinin uygulanması..... 99
- 4.4. Ayak Hareket Teknikleri..... 110
  - 4.4.1. İleri, sağa, sola çıkışlar ; geri çekilme ve çeşitli şekillerde ayak ..... 110 hareketleri
  - 4.4.2. Geri adım, yana çıkış ve ayakta çalışma tekniklerin uygulanması ..... 111
- 4.5. Tekniklerin Kombinasyonları..... 123
  - 4.5.1. Vuruş ve savunma tekniklerinin kombinasyonu..... 123
  - 4.5.2. Vuruş ve savunma teknik kombinasyonlarının uygulanması ..... 126





# KİTABIN TANITIMI



Ünite kapaklarını gösterir

## İÇİNDEKİLER

1. BOKS SPORUNUN TARİHİ GELİŞİMİ	14
1.1. Boksun Dünyadaki Gelişimi	14
1.2. Boksun Türkiye'deki Gelişimi	20
2. BOKSUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ	31
2.1. Boks	31
2.1.1. Boksun Tanımı	32
2.2. Boksun Kavramsal Çerçevesi	35
2.2.1. Boksle ilgili kavramlar	35

Kitabın içinde işlenecek konular

## İÇERİK

Boksun Dünyadaki gelişimi  
Boksun Türkiye'deki gelişimi

## KAZANIMLAR

Boksun dünyadaki gelişimini açıklar.  
Boksun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

Ünitenin içeriğinde işlenen, kazanımlar, beceri ve değerleri gösterir.

## BE CERİ VE DEĞERLER

### Beceri

Denge	.....
Temel teknikleri kavrama ve uygulama	.....
Temel motorik beceriler	.....
Spor kültürü edinme	Sayfa:16,29
Yaratıcı düşünme	.....
Analitik düşünme	Sayfa 17,27
Problem çözme	.....
İletişim	.....
Araştırma	Sayfa 23,26
Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma	Sayfa 21,23

### Değerler

Doğruluk ve dürüstlük	.....
Sabır	.....
Yatansızlık	.....

## ÜNİTE HAZIRLIK SORULARI

1. Boksun ilk izleri hangi medeniyetlerde kaçınıcı yüzyılda görülmüştür?
2. Boksun kurallarının gelişim seyrinin nası olduğunu düşünüyorsunuz?
3. 20. yüzyılın sonlarında teknolojinin devreye girmesiyle boksun sevilmesini sağlayan ünlü boksörleri araştırmız?
4. Türklere boks ortaya çıkışı ve günümüze kadarki seyrini hakkında ne düşünüyorsunuz?

Öğrencilerin konu ile ilgili düşüncelerini, neler bildiklerinin farkına varabilmelerini sağlamaya yönelik hazırlık çalışmalarını kapsar.

## ETKİNLİK

Bir boksör ile kendinizi karşılaştırarak aşağıdaki boşlukları 1 ile 5 puan üzerinden değerlendiriniz.

	BEN	BOKSÖR
Mücadele		
Dayanıklılık		
Hız		
Bilimsel çalışma		
Kendine güven		
Düzenli yaşam		

Konunun işlenmesine yardımcı olan ve daha iyi anlaşılmasını sağlayan çalışmaları kapsar.



**Düşünelim-Tartışalım**

Boks sporunun insan sağlığına etkilerini en aza indireyecek tedbirler neler olabilir, sınıfta tartışınız.

→ Konuya farklı açılardan bakmayı, öğrencinin becerisini geliştirmeyi, tartışma sanatının inceliklerini kazandırmayı amaçlayan bölümdür.

**Araştırma Tasarlayalım**

Boks spor tarihinin en büyük on maçı ve bu maçların hikayesi ni araştırınız ve sergi hazırlayınız.

→ Konuyla ilgili araştırmaya yönlendiren bölümdür.

**Bunu biliyor musunuz?**

Ülkemize, olimpiyatlardaki ilk madalyayı 1984 Los Angeles oyunlarında 51 kiloda Eyüp CAN kazandırmıştır.

→ Konuyla ilgili olayların öğrenilmesini sağlar.

→ Bölüm ayracı

**2. Kafaya sağ direkt vuruşu**



21. Gard alınır.  
22. Gözet rakibe odaklanır.  
23. Sol yumruk rakibin genişini hedef alır.  
24. Vücut sağlığı sola bacağı verilir.  
25. Sol ayak koşuğu hafifçe kaldırılır.  
26. Sağ ayağa hedefe doğru ileri çıkarılır.  
27. Vücut sağ bacak yönüne çevrilir.  
28. Sol kol ve sol dirsek vücudu korumak için kaldırılır.  
29. Sağ kol avuç içi sağa doğru bakacak bir şekilde yumruk yapılarak hedef bölgeye yöneltilir.  
30. Hedef bölgeye vurulmaz, kol hızca aynaya yünden geri çekilir.  
31. Tekrar gard alınır (Gözet 4-76, 4-77-4-81).

Gözet 4.76. Kafaya sağ direkt vuruş pozisyonları

Aşağıdaki açıklamalara göre kafaya sol aparat vuruşu uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiğinizin karşısına (X) işaret koyunuz	Yaptım	Yapamadım
Gard alındıktan sonra dizler hafif keser		
Üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir		
Agrinik merkezi sola bacağı verilir		
Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıvıca kaldırılır		
Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur		
Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır.Kollar dirseklerden bakışta tutulur		
Hedef bölgeye vurduktan sonra kol hemen qırdığı yoldan geri çekilir, tekrar gard alınır		
Yapamadıklarımı neden yapamadım?		
Nasıl yapabilirim?		

→ Değerlendirme formu, belli bir konuda öğrencinin kendi kendisini değerlendirmesini sağlar.

→ Bölüm ayracı

**ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME**

A)Bir müsabakada iki boksörün attığı yumruklar, kullanılan tekniklere göre sınıflandırılıp, grafik olarak verilmiştir? Bu grafiğe göre soruları cevaplayınız.

Frekans	Boksör A
24	
20	
16	

→ Ölçme değerlendirme çalışmaları, öğrenilen bilginin ne derecede öğrenildiğinin belirlenmesini sağlar.

**ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARLARI**

**1.ÜNİTE : BOKS SPORUNUN GELİŞİMİ**

B)Boşluk Doldurma  
1- Fikriye Selen  
2-1928 - Sovyetler Birliği ,Moskova  
3-Sinan Şamil Sam  
4-Boks Eğitimi, Boks Okulu

C)Çoktan Seçmeli  
1- Çember  
2- Kurallar  
3-Bandaj  
4- Sağlığını  
Çoktan Seçmeli

→ Değerlendirme sorularının yanıtlarını içerir.

Adı Soyadı	Ders	Tarih					
	Boks						
<b>1. Adım (Uygulama Öncesi)</b>							
Uygulama için gerekli malzemeler hazır mı?		Evet ( ) Hayır ( )					
Savunma tekniklerini uygulamaya hazır hissediyor muyum?		Evet ( ) Hayır ( )					
Planlamama uygun uygulamalara başladım mı?		Evet ( ) Hayır ( )					
<b>2. Adım (Uygulama Sırası)</b>							
Savunma teknikleri antrenman programına uyuyor muyum? (Her gün ilgili yere işaretlenecek)							
Görünür	Pazarlı	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Evet							
Hayır							
<b>3. Adım (Uygulama Sonrası)</b>							
Uygulama/Antrenman yaparken kendimi izledim mi?		Evet ( ) Hayır ( )					
Uygulama/Antrenmanın tamamında öğretmen/antrenörlerimi dinleme ve takip etme görevlerimi yerine getirdim mi?		Evet ( ) Hayır ( )					
Kontrol listeleri ve rubrikleri takip ettim mi?		Evet ( ) Hayır ( )					
Bu uygulamaya ile ilgili tüm görevleri yerine getirdim mi?		Evet ( ) Hayır ( )					
Uygulama/Antrenmanda kendi davranışlarımı değerlendirme							
Zayıf ( )	İdare eder ( )	İyi ( )	Çok İyi ( )	Mükemmel ( )			
Uygulama/Antrenmanda davranışlarım hakkında öğretmen/antrenör görüşü							
Zayıf ( )	İdare eder ( )	İyi ( )	Çok İyi ( )	Mükemmel ( )			
Değerlendirme ve öğretmen/antrenör açıklamaları:							

→ Bireysel ya da grup halinde herhangi bir etkinliğe katılan öğrencilerin tek tek değerlendirilmesinde yararlanılır.

**Kaynakça**

**Kitapları:**

Ayhan, Y.A., & Tunç, A. (1997). Beden Eğitimi ve Spor Tarihi. Konya: Damla Matbağcılık.

Ayhan, O. (1973). 1743-1973 Boks. İstanbul.

Barke, S. (1999). The Evolution of Amateur Boxing. Colarado.

Cavala, C. (1993). Prevention in Boxing. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Vol:23.

Demirci, N. (1995). A'dan Z'ye Spor. Ankara.

Hatmaker, M., & Werner, D. (2004). Boxing Mastery: Advanced Technique, Tactics and Strategies. Chula Vista: Tracks Publishing.

→ Kitap içinde alıntı yapılan yazılı ve görsel malzemenin kaynağının gösterildiği bölümdür.

**SÖZLÜK**

**abandone** : Boksörün rakibinin üstünlüğü karşısında dövülemeyecek hale gelmesi sonucunda kendi isteği ya da antrenörünün müdahalesi ile müsabakayı bırakması.

**abanma** : Rakip atakları önlemek amacıyla rakibe yaslanması.

**aerobik** : Oksijene gereksinim duyulan ortam.

→ Kitap içinde kullanılan sözcüklerin, terimlerin anlamlarını açıklama amacını taşır.

# 1. ÜNİTE BOKS SPORUNUN TARİHİ GELİŞİMİ







## 1.1. Boksun Dünyadaki Gelişimi

## 1.2. Boksun Türkiye'deki Gelişimi



## İÇERİK

Boksun Dünyadaki gelişimi  
Boksun Türkiye'deki gelişimi

## KAZANIMLAR

Boksun dünyadaki gelişimini açıklar.  
Boksun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

## BECERİ VE DEĞERLER

### Beceri

Temel teknikleri kavrama ve uygulama	.....
Temel motorik beceriler	.....
Spor kültürü edinme	Sayfa: 6, 19
Yaratıcı düşünme	.....
Analitik düşünme	Sayfa 7, 17
Problem çözme	.....
İletişim	.....
Araştırma	Sayfa 13, 16
Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma	Sayfa 11, 13

### Değerler

Sabır	.....
Vatanseverlik	.....

## ÜNİTE HAZIRLIK SORULARI

1. Boksun ilk izleri hangi medeniyetlerde, kaçınıcı yüzyılda görülmüştür?
2. Boks kurallarının gelişimi hakkındaki düşüncelerinizi söyleyiniz?
3. 20. yüzyılın sonlarında teknolojinin devreye girmesiyle boksun sevilmesini sağlayan ünlü boksörleri araştırınız?
4. Türklerde boksun ortaya çıkışı ve günümüze kadarki seyri hakkındaki düşüncelerinizi söyleyiniz?





## Vatansever Bir Boksörün Portresi

Asıl adı Ahmet Esat olan İngiliz Kemal, 1887 yılında İstanbul'da doğmuştur. Galatasaray Lisesini bitirdikten sonra 1908 yılında İngiltere'ye giderek Navy Colleyde öğrenimine devam etmiştir. Lise yıllarında boksolan ilgisi İngiltere'deki öğrenim yıllarında da devam etmiş ve İngiltere'de profesyonel boks başlamıştır. 1914 yılında İngiltere'deki eğitimini bitirip İstanbul'a döndüğünde akıcı İngilizcesi ve Avrupaî tavırlarıyla dikkat çekmiştir. Bu yetenekleri ve sarışın, mavi gözlü olması, o yıllarda, ona İngiliz Kemal lakabının takılmasına neden olmuştur. Aynı yıl İstanbul'da Teşkilâtımahsusaya katılmış dönemin ünlü istihbaratçılarından eğitim almıştır. Yaptığı ilginç görevler arasında esir alınan İngiliz bir generalle aynı hücreyi paylaşıp ondan bilgi alması da vardır. Bir yandan görevini yapmış bir yandan da İngiliz boksörlerle ringlerde maçlar yapıp başarılar kazanmıştır. Ahmet Esat, işgal yıllarında İngilizler tarafından tutuklanan askerlerimizi kurtarmaya çalışırken İngiliz istihbaratı tarafından yakalanıp Beyoğlu'ndaki İngiliz hapisanesine atılmıştır. Ahmet Esat bulunduğu hapisaneden birkaç kez kaçma teşebbüsünde bulunduktan sonra Sahra hapisanesine sevk edilmiştir. Buradan kaçmayı başarmış ve Kuvayimilliyecilere katılmıştır.

İngiliz Kemal Yunan işgali başlayınca Ankara'ya gelmiş, orada Mustafa Kemal tarafından kabul edilmiştir. Fransızca, İtalyanca, Rumca ve İngilizceyi iyi bildiği için istihbarat amaçlı görevlerde bulunmuştur. Amerikalı gazeteci olarak Yunan karargâhına girip bilgi toplaması o dönemdeki ilginç görevlerindendir. İngiliz Kemal lakabıyla anılan Ahmet Esat vatanına yaptığı hizmetlerden dolayı İstiklal Madalyası'yla ödüllendirilmiştir.

1932 yılına kadar hafif sıklet boks şampiyonluğunu kimseye bırakmamış, 1966 yılında vefat etmiştir.

*Derleme*  
İngiliz Kemal Nerele?  
[www.kimnereli.net](http://www.kimnereli.net)

METİN 1.1.



## 1. BOKS SPORUNUN TARİHİ GELİŞİMİ



Görsel 1.1. "Hachit-Triado"adlı vazo

Günümüzde şöhrete, maddi kazançla ulaşmanın yollarından biri olarak görülen boksun tarihi insanlığın tarihi kadar eskidir. Bu sporun temel unsuru olan yumruğu insanlar önceleri kendilerini savunmak için kullanmışlardır. Eskiden beri toplumların güçlü insanlara göstermiş olduğu ilgi ve verdiği değer de bu ilkel sporun insanlar tarafından benimsenmesini kolaylaştırmıştır. Fakat boks tam bir spora dönüşmeden önce kurallardan uzak bir uğraş olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu uğraş ancak yıllar sonra belirli kuralları olan tam bir spora dönüşebilmiştir. Özellikle modern zamanlarda büyük organizasyonlarla kendini gösteren bu spor artık insanları savunma amaçlı kullanılmakla kalmamış, onlara şan ve şöhretin kapılarını da aralamıştır.

### 1.1. Boksun Dünyadaki Gelişimi

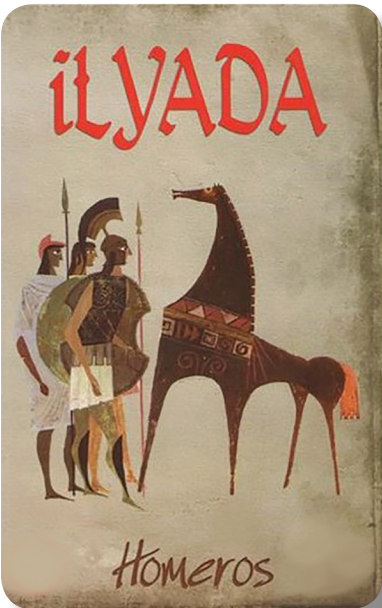
Dünyada boksun ilk izleri milattan 4-5 bin sene evvel Girit'te "Hachit-Triado" isimli bir vazanın üzerinde bulunmuştur (Görsel 1.1). Bu vazoda boksun ana figürlerini, mücadele şeklini, karşılıklı vuruşları hatta nakavtı bile görmek mümkün olmuştur. Yalnız müsabakaların eldivensiz olması da dikkati çekmektedir.

Sümerlere ait MÖ 3000, Mısırlılara ait MÖ 2000'li yıllara ait kabartmalarda yumruklarını kullanarak dövüşen insanların tasvir edildiği görülmektedir. O dönemdeki dövüşler geniş araziler üzerine kurulu, halka açık arena ismi verilen yerlerde yapılmaktaydı. Kazananlar o dönemin değerli eşyalarıyla ödüllendirilmekteydi.

İnsanın ellerini ve kollarını savunma, saldırı amacıyla kullanması boks sporunun ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Boksun gelişiminin iki aşaması vardır. İlk aşaması; Babilonyalılar ve Truvalılar zamanı, ikinci aşaması ise Yunanlar ve Romalılar zamanına rastlamıştır. Eski eserler için yapılan kazılarda bazı resimler ve eşya üzerinde boks yapan insan şekilleri bulunmuştur (Görsel1.2). Kurlsız ve koşulsuz yapılan boksta o dönemlerde yere düşmüş olan rakibe vurmak, güreş oyunlarını uygulamak, göze parmak sokmak, boğaz sıkmak, belden aşağı vurmak serbest kabul edilmiştir.

Meşhur Yunan şairi Homeros'un yazmış olduğu "İlyada" isimli eseri, bir boks müsabakasına ait detaylı bilgileri içeren ilk belge olma niteliğini taşır. İlyada'da Miken savaşçılarının aralarında boksun da bulunduğu yarışmalar yaptığı, kazanan yarışmacıların düzenlenen törenlerle ödüllendirildiği görülmüştür.



Görsel 1.2. İlyada



#### Düşünelim-Tartışalım

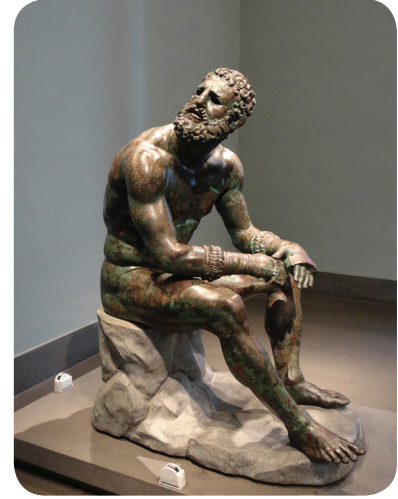
MÖ 3000-2000'li yıllarda yapılan müsabakalarda kazanan dövüşçülere ödül olarak verilen değerli eşyalar sizce neler olabilir? Neden?



Homeros'un eserinde, Apollon için yapılan yarışmalarda, Panope oğlu Epelos ile Mekiste Han oğlu Eurial bellerine kemerler bağlayıp ellerine de siğir derisinden yapılmış kayışları geçirerek karşı karşıya gelmişlerdir. Eurial'e kazandığı için ödül ve kupa verilmiştir.

Yine aynı medeniyette Theseus (Tesus) ilk kuralı boks müsabakalarını düzenlemiştir. Theseus kurallarına göre iki kişi karşı karşıya oturarak birbirlerine vurmaktaydı. Müsabaka boksörlerden biri diğerini öldürene kadar devam etmekteydi.

Eski Roma'da gladyatör dövüşlerinde boksun önemli bir yeri olduğu bilinmektedir (Görsel1.3). Bu devir milattan on asır önce başlamış, milattan bir asır sonrasına kadar devam etmiştir. Gladyatörlerin kullandıkları eldivenlerin üzerinde üç tane çivi bulunmaktaydı (Görsel1.4.).




Görsel 1.3. Romalı gladyatör



Görsel 1.4. Üç çivili eldiven

O zamanda yapılan boks sporunda belli bir dövüş süresi bulunmamaktaydı. Boksörler yoruluncaya kadar dövüşmekteydiler. Maçların yapıldığı yer çok geniş ve etrafı su ile çevrilmişti. Bu suyun içine et yiyen morina balıkları konmuştu. Boks esirler arasında yapılmış ve kazanan tarafa hürriyeti bağışlanmıştı.

Modern çağlara geldiğimizde, 1681 yılında Londra'da çıplak elle ilk ödüllü boks müsabakası yapılmıştır. 1719 yılında James Fegg Londra'da ilk defa bir ring kurarak boks maçı düzenlemiştir. Günümüz boks kurallarından oldukça farklı kurallara sahip olan bu müsabakalarda yazılı kurallar bulunmamakta olup kilo, raunt ayrımı yapılmamıştır. Ancak boks terimi ilk defa bu müsabakalarda kullanılmıştır.



### Düşünelim-Tartışalım

Eski dönemde maçların yapıldığı alanın çevresindeki suya morina balıklarının konulmasının nedenleri neler olabilir? Bu durumu insan hakları açısından arkadaşlarınızla tartışınız.







Görsel 1.5. Jack Broughton



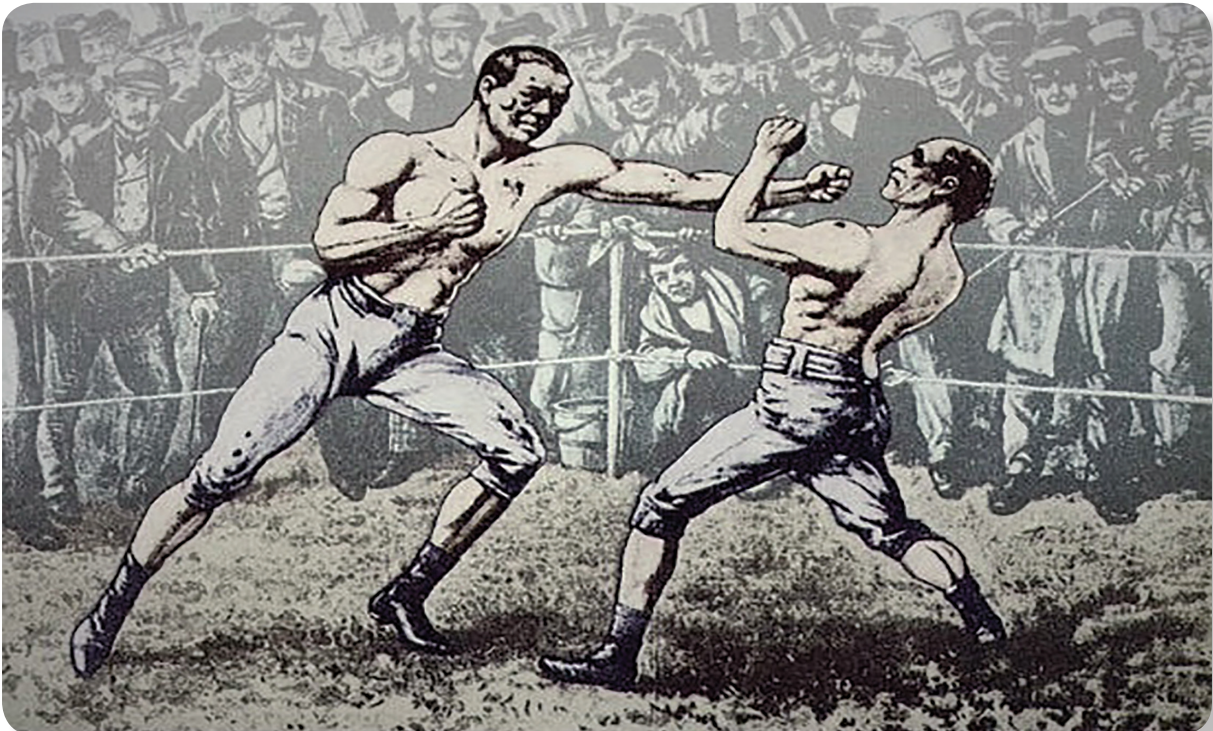
Görsel 1.6. İlk boks gazetesi

Jack Broughton (Görsel1.5), dövüşlerdeki ölümleri engellemek için 1743 yılında kendi ismiyle anılan kuralları ortaya koymuştur. Broughton kuralları boks tarihindeki ilk yazılı kurallardır. Broughton kuralları sporcu yu korumaya yöneliktir. Örneğin boksör yediği yumruklar sonucunda yere düşer ve otuz saniye içerisinde müsabakaya devam edemezse mağlup sayılır. Ayrıca yere düşen boksörü yumruklamak ve belden aşağı vurmamak yasaktır. Broughton'un boksa katkıları bununla da sınırlı değildir. Broughton boks maçlarında ilk kez kullanılan, fulardan yapılmış bir çeşit eldiven de icat etmiştir.

18. yy.da bu sporun gelişimi boks kulüplerinin kurulması, boksun basın alanında boy göstermesi ve boksun kurallarının geliştirilmesi gibi yeniliklerle devam etmiştir. Boksör William Futrell tarafından ilk boks gazetesi yayımlanmıştır (Görsel1.6). Boks müsabakalarını kontrol altına almak için 1814 yılında Amerika Birleşik Devletleri tarafından da kabul gören London Prize Ring adıyla tarihe geçen ilk boks kulübü kurulmuştur. Bu kulüp tarafından 1838 yılında ring kuralları yazılmış ve 1853 yılında bu kurallar tekrar düzenlenmiştir.

Bu kurallar doğrultusunda etrafı halatlarla çevrili 7.3 metre karelik bir ring oluşturulmuştur (Görsel1.7). Boksörlerden biri yumruk darbesiyle yere düştüğünde otuz saniye içerisinde kalkmazsa mağlup sayılmıştır. Boksörün rakibini ısırması, rakibine kafa atması, belden aşağı vurmaları yasaklanmış ve bu tip hareketler faul olarak kabul edilmiştir.

Boks, ödüllü dövüşlere dönüşünce 19. yy.da meşruluğunu yitirmeye başlamıştır. Boks Avrupa'da bazı ülkelerde yasaklanırken, Amerika'da ise hükümet baskısından dolayı gizli gizli oynanan bir spor haline gelmiştir.



Görsel 1.7. Etrafı halatlarla çevrili ring





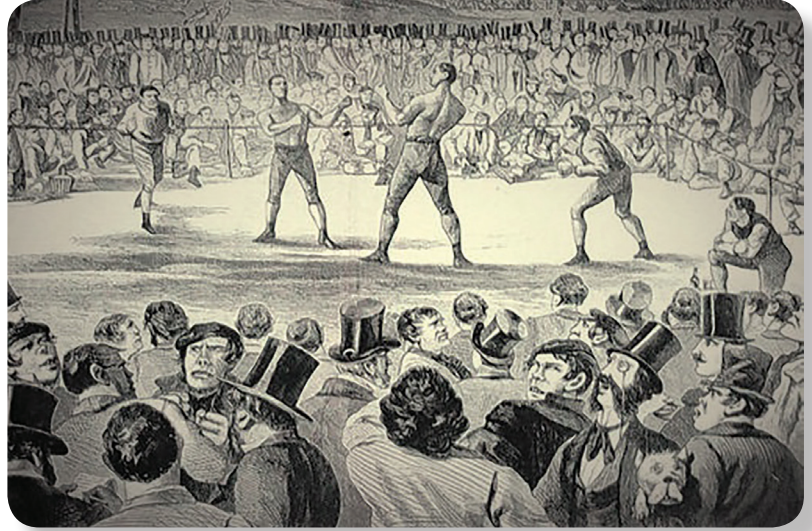
Bahse dayanan bu müsabakaların yapıldığı yerler yasa dışı mekânlara dönüşmüştü. Dövüşlerin sonunda sonuca itiraz edenlerin kavga ettikleri ve ayaklandıkları görülmüştür (Görsel1.8). Eldivensiz yapılan bu maçlarda bütün olumsuzluklara rağmen önemli boksörler yetişmiştir.

Bu yy.daki diğer bir gelişme 1867 yılında Marquess of Queensberry'nin (Markus Kuesberi) organize ettiği (Londra'nın Lillie Bridge bölgesinde yapılan amatör boks müsabakasında) Marquess of Queensberry'nin ismiyle (Marquess of Queensberry Kuralları) anılan kuralların konulmasıdır.

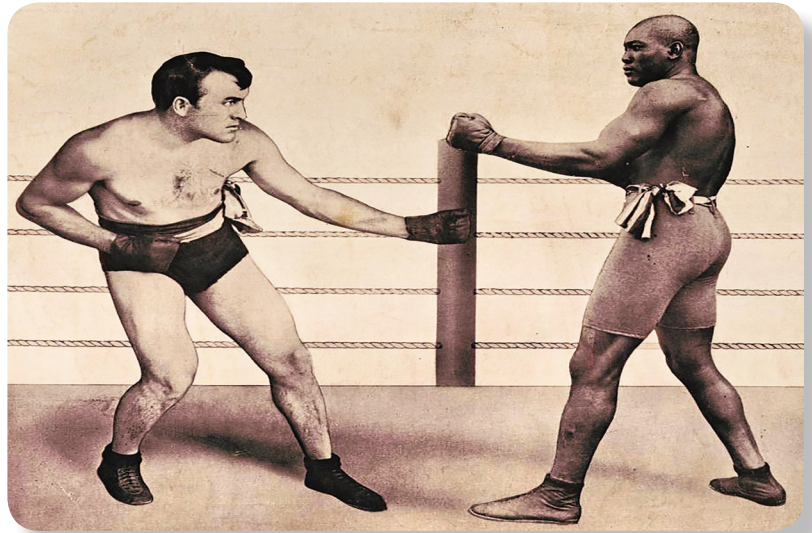
Marquess of Queensberry Kuralları on iki maddeden oluşmaktaydı ve yirmi dört metre karelik alanda oynanan boks maçları için belirlenmişti (Görsel1.9).

Rauntlar üç dakikalık ve rauntlar arasında bir dakikalık dinlenme süresi konulmuştu. Yere düşen boksörün ayağa kalkıp maça devam etmesi için ona on saniyelik bir süre tanınıyordu. Broughton kurallarında olduğu gibi belden sarılmalar yasaklanmıştı.

Marquess of Queensberry Kuralları'nda asıl dikkat çeken eldivenle ilgili kısımdır. Bu kurallar doğrultusunda bağcıklı, at kılıyla şişkin hale getirilmiş eldivenler kullanılmaya başlanmıştır (Görsel1.10). Bu eldiven tipinin kullanımı sadece hücum gücü sağlamıyor aynı zamanda rakibin vuruşlarını da hafifletiyordu. Bu yüzden boks maçları daha uzun sürmeye başladı ve beraberinde hücum ve savunmada pozisyon alma stratejik hale gelmeye başladı. Sporcuyla korumaya dönük yenilikler 20. yy'da da devam etmiştir. 1984 Los Angeles Olimpiyatları'nda ilk kez (AIBA (Uluslararası Amatör Boks Birliği) İcra Komitesinin koruma amaçlı kask ve dişlik kullanımını zorunlu kılması üzerine) kask kullanımı uygulanmıştır (Görsel 1.11.).



Görsel 1.8. Dövüşlerin sonunda kavga eden seyirciler



Görsel 1.9. 1867 yılları kurallı ringde oynanan bir maç



Görsel 1.10. Bağcıklı şişkin boks eldiveni





Amerika'da 1940'lı yıllar bazı kesimler için oldukça zordur. Maddi zorluklar, dışlanmışlık, aşağılanma... Muhammed Ali böylesine zorlu bir dönemde 1942 yılında, fakir bir ailede dünyaya gelmiştir. Clay küçükken her çocuk gibi bisiklete ilgi duyar ve sokaktaki bisikletli çocuklara hayranlıkla bakar. Bu bakışlar babasının dikkatini çeker. Babası bir gün zar zor bir araya getirdiği parayla Clay için kırmızı bir bisiklet alır. Bu sürpriz Clay'i çok sevindirir. Clay sevincini arkadaşıyla paylaşmak ister ve arkadaşını da alıp yeni bisikleti ile gezmeye çıkar. İki arkadaş bedava sosis dağıtılan palyaçoğu görünce, bisikleti bir kenara bırakıp, palyaçodan bir şeyler almaya çalışırken bisiklet çalınır. Bu olay Clay'i derinden üzer, bir umut karakola gider. Karakolda kaderi onu eski bir boksör

olan polis memuru Joe ile karşılaştırır. Joe Clay'in anlattıklarını önemsemmez. Joe onlara polis gözüyle mağdur olarak bakmaz, boksör adayı olarak bakar. Clay'in geniş omuzları ve uzun kollarını görünce onun iyi bir boksör olacağını düşünür ve onlara "Siz boksör olsaydınız sizden korkarlar, bisikletinizi çalmazlardı." diyerek onları çalıştığı boks salonuna götürür. Clay bu salonda boks ile ilk defa karşılaşır.

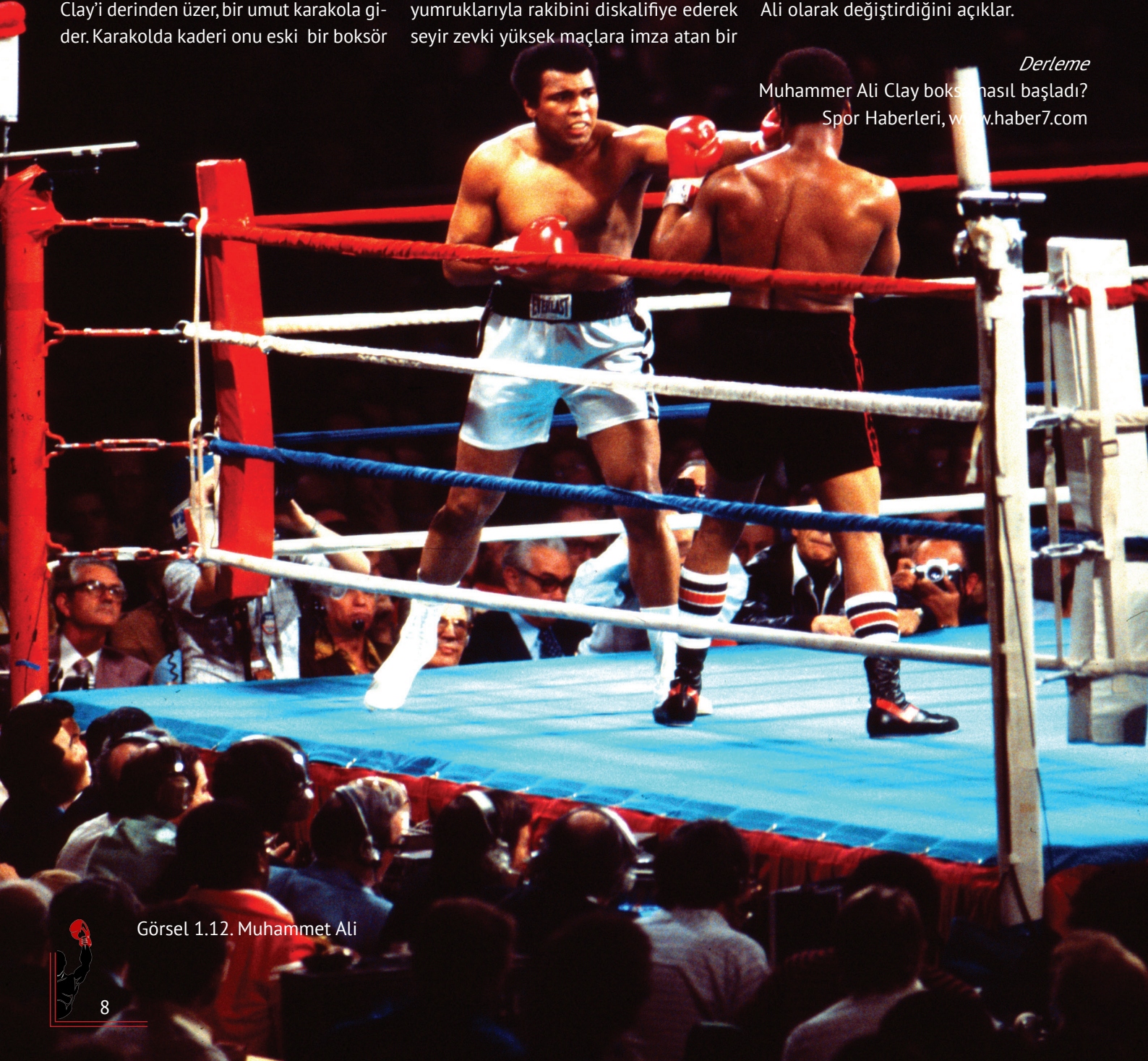
Boksu çok seven ve onu hayat tarzı haline getiren Clay on iki yaşından itibaren çok çalışarak amatör lig maçlarına çıkar. Bu çalışmalar doğuştan gelen hızıyla birleşince, maçlarda rakiplerinden kolay kolay yumruk yemeyen, seri ve ağır yumruklarıyla rakibini diskalifiye ederek seyir zevki yüksek maçlara imza atan bir

boksör ortaya çıkar. Ellerini göbük hizasında tuttuğu kendine özgü dövüş stilini "Kelebek gibi uçarım, arı gibi sokarım." sözüyle özetlemiş ve yaptığı her maçta daha da geliştirmiştir. Azmi ve yeteneği ona başarının kapılarını açar. Kısa zamanda oynadığı 168 maçın 161'ini kazanır. On sekiz yaşında Olimpiyat takımına alınır ve katıldığı Roma olimpiyatlarında altın madalya kazanır. Bu başarılarından sonra on sekiz yaşında profesyonel boksa geçer.

1954 yılında Dünya Ağır Sıklet Boks Şampiyonluğu'nu kazandıktan sonra ödülünü almak için kürsüye çıktığında, kalabalık seyirci topluluğu önünde, Müslüman olduğunu ismini de Muhammed Ali olarak değiştirdiğini açıklar.

*Derleme*

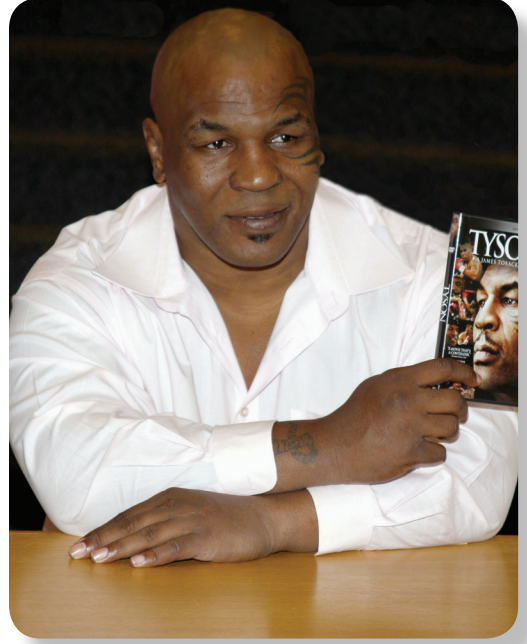
Muhammed Ali Clay boksu nasıl başladı?  
Spor Haberleri, www.haber7.com



Görsel 1.12. Muhammed Ali



20. yy.ın sonlarına doğru hızla gelişen teknoloji boksun dünya genelinde takip edilebilmesine ve yaygınlaşmasına büyük bir katkı sağlamıştır. Teknoloji insanlara radyo ve televizyonların başında maçları takip etme imkânını sunmuştur. Medyanın maçlara ilgi göstermesi boksun yaygınlaşması ve endüstri haline gelmesindeki en önemli etkidir. Televizyonun evlerde yaygınlaşması maçların büyük bir izleyici kitlesine ulaşılmasına katkı sağlamıştır. 1975 yılında 20.yy.ın en büyük bok-sörleri olarak kabul edilen Muhammed Ali ve lakabı "Demir Mike" olan Mike Tyson'ın kendi dönemlerinde rakipleriyle yaptığı boks ma-çları gece yarısı oynanmasına rağmen o güne kadar görülmemiş bir kitle tarafından radyo ve televizyonlardan takip edilmiştir (Görsel 1.13.).




Görsel 1.13. Mike Tyson

Milyonların bu ilgisi, naklen yayın ve rek-lam gelirlerinin inanılmaz boyuttaki artışıyla kendini göstermiş ve boksun büyük bir endüstri haline gelmesine de zemin oluşturmuştur.

Yine 20. yy.ın sonlarına doğru uluslararası boks birliği boks yapmak isteyen kadınların Norveç, Amerika ve Kanada'da açtıkları davaları kazanmaları üzerine kadınların boks yapabil-meleri için yeni kurallar açıklanmıştır. Norveç Boks Federasyonu yapılan baskılar sonunda kadınların boks maçı yapmalarına izin vermek zorunda kalmıştır. Tunus'ta yapılacak toplantıda görüşülmek üzere, Kanada, Amerika ve Norveç boks federasyonları 1993 yıllarında AİBA'ya (Uluslararası Amatör Boks Birliği) başvurarak, kadınların da boks turnuvalarına katılabilmese-sini istemiştir. Toplantıda bu öneri olumlu kar-şılanmış ve kadın sporculara da turnuvalara katılma hakkı verilmiştir.

Sonuç olarak boks insanoğluluyla birlikte var olan bir spordur. Zamanla geliştirilmiş ve profesyonelleştirilmiştir. Ring, eldiven, kural-ları, raunt süresi aşamalı olarak düzenlenmiş-tir (Görsel 1.14.). Günümüzde yayın hakları, reklamlar sayesinde tam bir endüstri haline dönüşmüştür. Boksun sağlığa zararlı olması ve kalıcı hasarlar bırakma riskinden dolayı boks karşılaşmalarının olimpiyatlardan çıkarılması önerilmiştir. Bu olumsuzluklara rağmen me-rakla takip edilen bir spor dalı olma özelliğini de kaybetmemiştir.




### Düşünelim-Tartışalım

Günümüzde boksun popülerliğini sürdürmek için, internet ve kitle ileti-şim araçlarıyla neler yapabilirsiniz?



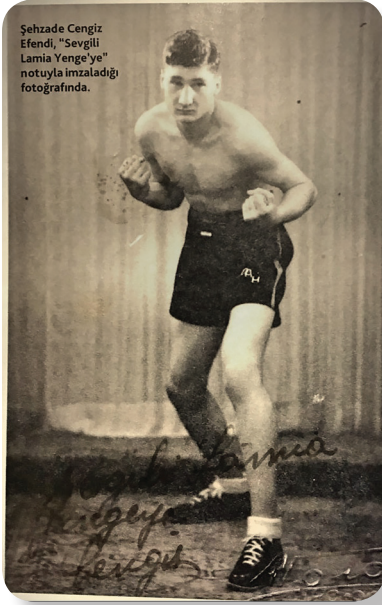
Görsel 1.14. Kadın boksör



### Araştırma Tasarlayalım

Kadınların boks yapmasının top-lumsal açıdan faydaları neler olabilir araştırınız. Araştırma sonuçlarınızı arka-daşlarınızla paylaşınız.






Görsel 1.15. Şehzade Cengiz

## 1.2. Boksun Türkiye'deki Gelişimi

Savaşçı bir toplum olan Türklerin, mücadeleyi ve rakibini alt etmeyi amaçlayan boksa kayıtsız kalmaları düşünülemez. Türk boksunu özellikle savaşsal gücün vazgeçilmez bir unsurudur. Bu yüzden Türkler diğer dövüş sporlarına olduğu gibi boksa da büyük bir ilgi göstermiştir. XVI. yüzyılın büyük kalemlerinden Sudi "Hediyet-ül İrfan Fimahr-ul Gülistan" adlı eserinde bokstan bahsetmektedir. Osmanlı ordusunda Yeniçeri askerlerinin boks öğrendikleri, keçe ile kaplı duvara yumrukla vurarak çalıştıkları, duvar içinde hazırlanmış oyuklara yerleştirilmiş çamura yumruk talimi yaptıkları görülmüştür (Görsel 1.15.).

Osmanlıda spor bir savaş eğitimi olarak kabul edilmesine rağmen, Osmanlı sporu bilimle birleştirip, geliştirilmesine özen göstermiş, sporun teknik eğitimini ve spora yardımcı bilgileri öğretmek üzere okullar açmıştır. Sporun Osmanlı İmparatorluğu için ne kadar önemli olduğunu gösteren kanıtlardan bazıları da Osmanlı saraylarında spor alanlarının inşa edilmesi ve sporcuların da sarayda himaye edilmesidir. Ayrıca elde edilen resimlerde Şehzade Cengiz'in de boksla uğraştığı görülmüştür (Görsel 1.15.).



### Düşünelim-Tartışalım

Türklerin boks sporuna kendilerini yakın hissetmelerini sağlayan tarihi ve fiziksel avantajları neler olabilir ?

Türkiye'de boks 1911 yılında İstanbul'a gelen müttefik kuvvetlere ait boksörlerin yaptıkları gösteri müsabakalarıyla gelişmeye başlamıştır. O tarihlerde özellikle Amerikan ve Fransız donanma personeli kendi aralarında Taksim meydanı çevresinde müsabakalar yapmaktaydı. İlk resmi müsabaka 1920 yılında yabancılar arasında yapılmıştır. Bunu takip eden yıllarda İstanbul'da Galatasaray ve Fenerbahçe kulüplerinde boks faaliyetleri başlamıştır. Bu maçlar çok büyük ilgi görmekte ve kalabalık bir seyirci kitlesiyle seyredilmekteydi. Zamanla yer yer sokak ringleri kurulmaya başlanmış Ermeni, Rum vatandaşlarımız ile yerli boksörlerimiz arasında boks maçları yapılmıştır.



Görsel 1.16. Sabri Mahir ve takım arkadaşları

İstanbul Beden Terbiyesi de kulüpler arası yapılan boks müsabakalarına resmi olarak izin vermiştir. Nihayet bu gelişmeler meyvesini vermiş ve 1920'de Fransa Boks Federasyonunun katkılarıyla İstanbul'da Adil Akşayan tarafından ülkemizdeki ilk boks kulübü kurulmuştur. Bu kulübü Fenerbahçe, Galatasaray ve Kurtuluş gibi bünyesinde boksa yer veren kulüpler izlemiştir.

Resmi ilk boks maçı 1920'de kulüpler arasında Taksim Stadyumu'nda yapılmış. O dönemde bu kulüplerde birçok boksör yetişmiştir. Bu boksörlerin yurtdışı turnuvalara da katılması Türk boksunun dünyaya açılmasını sağlamıştır. Bu dönemde yurtdışında Türk boksunu temsil eden ilk boksör Sabri Mahir olmuştur (Görsel 1.16.).





1927 yılında AIBA üyeliği başvurusu kabul edilen TBF (Türkiye Boks Federasyonu), 1924 yılında kurulmuştur. Bu gelişmeler boks milli takımının kurulmasına zemin hazırlamış ve ilk boks milli takım karşılaşması 1928'de Moskova'da SSCB (Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği) ile yapılmış daha sonra Bakü'de Azerbaycan ile de mili takımlar düzeyinde bir karşılaşma yapılmıştır.

1930'lu yıllar Türk boksunun altın yılları olarak tarihe geçmiştir. Bu dönemde Türk boksu yurtdışında kendinden söz ettirir hale geldi. Avrupa'daki yarışmalarda "Çanakkale Fırtınası" lakaplı Fenerbahçeli Boksör Nuri Kadıköylü, Galatasaraylı Küçük Kemal, Tarık Akçırgan, Küçük Selami o dönemin yıldızları oldular. Yine bu dönemin yıldız isimlerinden Melih Aşba kendi kilosunda ABD'de Altın Eldiven Turnuvası'nda şampiyon olmuştur.

1947 yılında önemli bir gelişme daha olmuştur. Daha önce boks milli takımımız milli takım düzeyinde SSCB ve Azerbaycan'la karşılaşmıştı ancak ilk resmi karşılaşmasına, 1947 yılında Avrupa Boks Şampiyonası'nın düzenlendiği İrlanda'nın başkenti Dublin'de katılmıştır. Bu şampiyonada tekniğiyle göz dolduran Vural İnan en teknik boksör seçilmiştir. Yine bu şampiyonada Halil Ergönür Avrupa karmasına seçilerek Türk boksunun uluslararası alandaki başarılarından birine imza atmış ve ABD'deki maçlarda ülkemizi temsil etmiştir. Ayrıca 1949 yılından itibaren Türkiye ferdi boks şampiyonası ülkemizde düzenlenmeye başlamıştır.

1960'lı yıllar uluslararası alanda Türk boksunun en parlak dönemi olmuştur. İlk şampiyona 1960'da İstanbul'da yapılmıştır. 1960-1970 arası uluslararası şampiyonalarda toplam 17 madalya alınmıştır. 1970-1980 arasında madalya sayısı 19'a yükselmiştir.

Türk boksörleri 1960'tan sonra Balkan ve Avrupa boks şampiyonalarında başarılı sonuçlar almıştır.

1968 Meksika Olimpiyatları'nda ay yıldızlı formayı temsil eden Türk Milli Takımı (Soldan Sağa); Fuat Temel (48 kilo), Engin Yadigar (51 kilo), Seyfi Tatar (57 kilo), Yeter Sevimli (60 kilo), Ali Kılınçoğlu (63,5 kilo), Celal Sandal (67 kilo), (Görsel 1.17).

Özellikle Cemal Kamacı profesyonel ringlerde ülkemize ilk Avrupa şampiyonluğunu kazandırmıştır. Bu dönemdeki boksörler ülkemizi amatör ringlerde temsil etmişler ve Akdeniz oyunları, Balkan şampiyonalarında çok sayıda madalya kazanmışlardır. Bu yıllarda da ülkemizde boks turnuvaları düzenlenmeye devam edilmiştir. 1965 yılından itibaren Türkiye Kulüplerarası Boks Şampiyonası düzenlenmeye başlamıştır.



Görsel 1.17. 1968 Olimpiyat milli takımı kadrosu

**Düşünelim-Tartışalım**

Boks sporunun insan sağlığına etkilerini en aza indireyecek tedbirler neler olabilir, sınıfta tartışınız.

**Araştırma Tasarlayalım**

Boks spor tarihinin en büyük on maçı ve bu maçların hikayesini araştırınız ve sergi hazırlayınız.





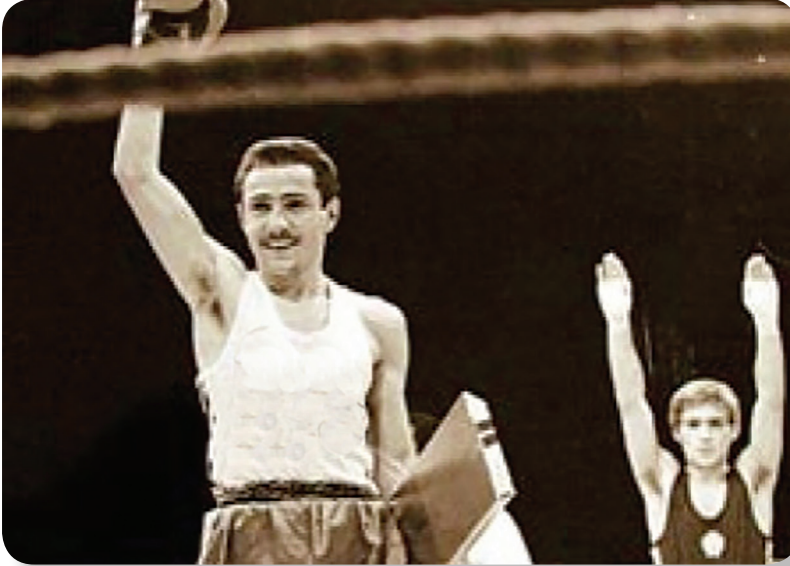
### Bunu biliyor musunuz?

1984 yılında Los Angeles Olimpiyatları'nda Eyüp Can ve Turgut Aytaç Türk boks tarihinde olimpiyatlarda ilk defa bronz madalya kazanan boksörler olarak tarihe geçmiştir.

70'li yıllarda İstanbul'da bir boks ajansı ile Milli Eğitim Bakanlığı arasında gerçekleştirilen protokol ile lise ve dengi okullarda gençlerin boks eğitimi alacağı boks okulu açılmıştır. Bu okulda boks antrenörleri, doktorlar ve yöneticiler görevlendirilmiştir.

Boks okulunun Mithat Paşa Stadı'nın altındaki salonda faaliyet göstermesi kararlaştırılmış, ayrıca bu salonda boks teşvik müsabakaları yapılmaya başlanmıştır. Genç yeteneklerin meydana çıkarılması amacı ile semt müsabakalarına da önem verilmiştir.

80 yıllardan sonra boksörlerimiz Balkan ve Akdeniz oyunlarında başarılarını sürdürdüler. Bu dönemde Yener Durmuş, Alparslan Yıldırım, Burhan Koç, Köksal Özoğlu Öz, Selami Karakelle, Mustafa Genç, Bülent Angin, Şahin Ersungur, Cemal Öner, Ali Çıtak, Ahmet Candaş, Vedat Tutuk, Fikret Kaman, Salih Karaşahinoğlu, Kibar Tatar... yurtdışı turnuvalarda bir çok madalya kazanmıştır.



Görsel 1.18. Eyüp Can

1984 yılında Los Angeles Olimpiyatları'nda Eyüp Can ve Turgut Aytaç Türk boks tarihinde olimpiyatlarda ilk defa bronz madalya kazanmışlardır. Ayrıca Eyüp Can 1989'da İskoç rakibi Pat Clinton'ı yenerek 51 kiloda Avrupa şampiyonu olmuştur. 1990'da dünyanın sayılı boks turnuvalarından Altın Kemer Boks Turnuvası'nda Hidayet Aydoğmuş 60 kiloda altın madalya kazanan ilk Türk boksörü olmuştur (Görsel 1.18.).



Görsel 1.19. Sinan Şamil Sam

Sinan Şamil Sam 1992 yılında Gençler Dünya Şampiyonluğu'nu, 1993'te Avrupa şampiyonluğunu 1995 Dünya ikinciliğini, 1999 Bükre'de Amatör Boks Dünya Şampiyonluğu'nu kazanmış olan ilk Türk boksördür (Görsel 1.19.).



## SİNAN ŞAMİL SAM KİMDİR?

Sinan Şamil Sam, 24 Haziran 1974'te Almanya'nın Frankfurt şehrinde doğdu. Amatör boks yaşamı yıllarında oldukça başarılıydı. 191 cm boyunda olan Sinan Şamil Sam 120 kiloydu. Dokuz defa Türkiye şampiyonluğunu kazandı. 1992 yılında Gençler Dünya Şampiyonu oldu. 1993'te Vize-Avrupa Şampiyonluğu'nu kazandı. 1995'te Dünya ikinciliği'ni elde ederken 1999'da büyüklerde Amatör Boks Dünya Şampiyonu olmayı başardı. 15 Nisan 2000 tarihinde profesyonel oldu. 12 Ekim 2002'de Polonyalı rakibi Przemyslaw Saleta'ya karşı Avrupa Şampiyonluğu için ringe çıktı ve yedinci rauntta onu nakavtla yendi.

"Boğazın Boğası" lakabıyla tanındı. Yaptığı 35 maçın 31'ini kazandı. Bu galibiyetlerin 16'sını nakavtla elde etti. Altın kemerini iki maç boyunca korudu. Bunlardan ilki Danny Williams'a karşıydı ve maçı altıncı rauntta teknik nakavtla aldı. İkinci maçını ise Julius Francis ile yaptı ve bu maçı da yedinci rauntta nakavtla kazandı. 14 Şubat 2004 tarihinde Stuttgart'ta ringe çıkan Sinan Şamil Sam, Arnavut asıllı Alman vatandaşı Luan Krasniqi'ye sayıyla yenilerek altın kemeri ona teslim etti.

20 Kasım 2004'te Güney Almanya'nın Kempten kentinde Rus boksör Denis Bakhtov'a karşı ringe çıktı. Bakhtov'u onuncu rauntta nakavtla yenerek WBC klasmanında Dünya Kıtalararası Ağırsiklet Boks Şampiyonluğu ünvanının sahibi oldu. 22 Şubat 2005'te bu kez Berlin WBC Dünya Kıtalararası Ağırsiklet Boks Şampiyonası unvan maçında rakibi Lawrence Clay-Bey'i sayıyla yendi. 11 Haziran 2005'te Kempten WBC Dünya Kıtalararası Ağır Siklet Boks şampiyonası unvan maçında rakibi Ugandalı Peter Okhellow'ı sayıyla yendi. Ancak aynı yılın 12 Kasım tarihinde Hamburg WBC Dünya Kıtalararası Ağırsiklet Boks maçı ve WBC Dünya Ağır Siklet eliminasyon maçında rakibi Rus Oleg Maskaev'e yenildi.

Sinan Şamil Sam'ı sayılı boksörler arasına sokan özelliği ise ünlü "4 sol-1 sağ" taktiğidir. Sinan Şamil Sam rakiplerine 4 kez üstü üste direk yumruk attıktan sonra rakibine sağ kroşe ile vurur. Bu basit ama Sam'a özgü etkili bir kombinasyondur.

Sinan Şamil Sam karaciğer yetmezliği nedeniyle 30 Ekim 2015 tarihinde vefat etti.

*Derleme*  
Sinan Şamil Sam Kimdir?  
[www.sabah.com.tr](http://www.sabah.com.tr)

METİN 1.2.







Görsel 1.20. Kadınlar boks maç sonucu

Dünyada mahkeme kararı ile başlayan kadın boksunda Türkiye'nin ilk lisanslı kadın boksörü "Demir Leydi" lakabıyla ün yapan Fikriye Selen'dir. Tarihte ilk kadın boks milli takımımız, 1997 yılında Akropolis Turnvası'na katılan Hülya Şahin, Fikriye Selen, Hürü Kale, Mehtap Bakış, adlı dört kadın sporcudan oluşmuştur. Bu turnuva sonunda üç gümüş bir bronz madalya kazanılmıştır.

Akropolis boks turnuvasında ilk resmi maçına çıkan kadın boksörler için özel kurallar uygulanmış ikişer dakikalık üç raunt üzerinden maçlar yapılmıştır.

2000 yılında Finlandiya'nın Tampere şehrindeki turnuvada milli takımımız tarihinin en iyi sonucunu almış ve üç altın ve iki bronz madalya ile turnuvayı tamamlayarak takım halinde Avrupa ikincisi olmuştur. Bülent Ulusoy, Ramazan Paliani, Agasi Ağagüloğlu altın, Nurhan Süleymanoğlu ve Selim Paliani ise bronz madalyayı ülkemize getiren isimler olmuştur.

2011 yılında 39. Avrupa Büyük Erkekler Boks Şampiyonası'na ev sahipliğini Ankara yapmıştır. Turnuvada boksörlerimiz bir altın, bir gümüş ve iki bronz madalya kazanmıştır. Fatih Keleş ve Adem Kılıççı turnuvaya damga vuran boksörlerimizdir. Yine 2016'da ülkemizde Antalya'da Dünya şampiyonası ve Olimpiyat elemeleri gibi başarılı organizasyonlar düzenlenmiştir. Türkiye başarıyla gerçekleştirilen bu organizasyonlar sonunda dünya boksunun ilgi odağı olmuştur.

Ülkemizde ilk izleri Osmanlı döneminde görülen boks zamanla küllüpleşip, profesyonelleşerek gelişmiş ve uluslararası arenada kendinden söz ettirir hale gelmiştir. Türk boksörleri birçok turnuvada derece elde etmiştir. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de boks insanların ilgisini çeken ve merakla takip ettiği bir spor olma özelliğini halen korumaktadır.



### Düşünelim-Tartışalım

Evinizde önemli boks maçlarının izlenmesi ile ilgili bir anınız var mı? Sınıfta paylaşınız.

Bu konuda büyüklerinizin bir anısının olup olmadığını öğreniniz.



## ETKİNLİK 1

Aşağıda verilen tabloya göre uygun tarih, yer ve kişileri yerleştiriniz.

### DÜNYADA BOKSUN GELİŞİMİNE YÖNELİK DEĞERLENDİRME

1743	1867	1814	1984	1993
İlk eldiven	London Prize Ring	Girit	Tunus	MÖ 4000-5000
		12 Kural	Los Angelas Olimpiyatları	

Boks Tarihinden Bir Olay	Tarih	Yer/Kişi
Boksun ilk izlerinin görüldüğü medeniyet		
Jack Broughton Kuralları		
Marquess of Queensberry Kuralları		
Tarihe geçen ilk boks kulübü		
Boks maçlarında ilk kez kask ve dişlik kullanımının zorunlu hale getirilmesi		
AİBA tarafından kadın boksörlere turnuvalara katılma hakkı verilmesi		

## ETKİNLİK 2

Aşağıda verilen açıklama ışığında boş bırakılan kutucukları doldurunuz.

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Boksun dünya- daki gelişimi MÖ 5000'li yıllara kadar uzanırken Türklerde gelişimi 1900'lü yıllarda hız kazan- mıştır. Bunun tarihi ve kültürel sebepleri neler olabilir?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<b>Tarihi Sebepler</b>		<b>Kültürel Sebepler</b>

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

### A. Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Türkiye'deki ilk boks kulübü hangi yılda kim tarafından kuruldu?

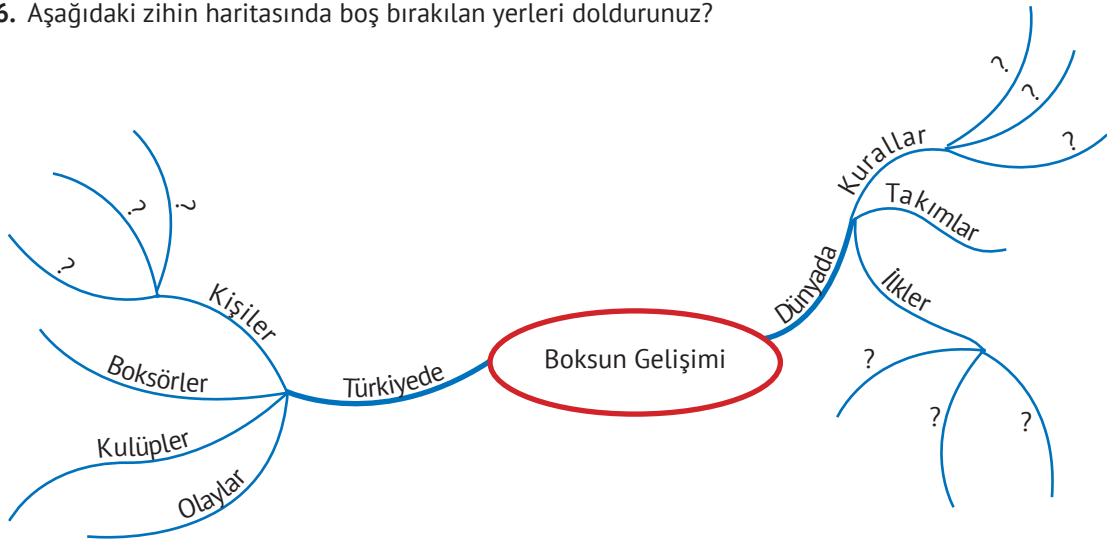
2. Olimpiyatlarda boks, kim tarafından, ne zaman ve neden yasaklanmıştır?

3. Türkiyedeki ilk resmi boks maçı ne zaman ve nerede yapıldı?

4. Toplumun boks sporuna karşı ön yargıları var mıdır? Varsa sporun gelişimine etkileri nelerdir?

5. Bir boks maçında boksör olarak ringde olmayı mı, yoksa seyirci olarak maç seyretmeyi mi tercih edersiniz? Neden?

6. Aşağıdaki zihin haritasında boş bırakılan yerleri doldurunuz?





**B. Aşağıdaki boşluklara uygun ifadeleri yazınız.**

1. Türkiye'deki demir leydi lakaplı ilk kadın boksörümüz .....dir.

2. Boks milli takımımız ilk resmi karşılaşmasını ..... yılında ..... başkenti ..... yaptı.

3. Boğazın boğası lakabıyla tanınan milli boksörümüz .....dır.

4. 1970'li yıllarda İstanbul' da bir boks ajanslığı ile Milli Eğitim Bakanlığı arasında lise ve dengi okullardaki gençlerin ..... alacağı ..... açılmıştır.

**C. Aşağıdaki ifadeleri okuyarak doğru(D) ya da yanlış(Y) şeklinde değerlendiriniz.**

1. Eyüp Can 1989 yılında 51 kiloda Avrupa şampiyonu olmuştur.

2. TBF( Türkiye Boks Federasyonu) 1920 yılında kurulmuştur.

3. 1990' yılında dünyanın sayılı boks turnuvalarından olan Altın Kemer Boks Turnuvası'nda 60 kiloda yarışan Hidayet Aydoğmuş altın madalya kazanan ilk Türk boksörü olmuştur.



# 2. ÜNİTE BOKSUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ





## 2.1. Boks

### 2.1.1. Boksun tanımı

## 2.2. Kavramsal Çerçevesi

### 2.2.1. Boksla ilgili kavramlar



## İÇERİK

- 2.1. Boks
  - 2.1.1. Boksun tanımı
- 2.2. Kavramsal Çerçevesi
  - 2.2.1. Boksla ilgili kavramlar

## KAZANIMLAR

- 1-Boksu tanımlar
- 2-Boksla ilgili kavramları açıklar

## BECERİ VE DEĞERLER

### Beceri

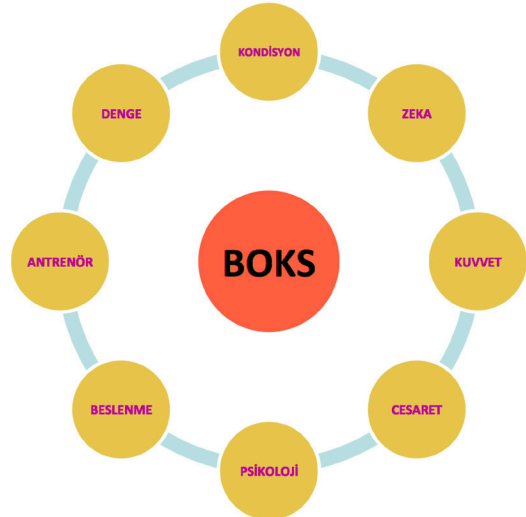
Temel teknikleri kavrama ve uygulama	Sayfa 31
Temel motorik beceriler	
Spor kültürü edinme	Sayfa 33, 34
Yaratıcı düşünme	Sayfa 25, 36
Analitik düşünme	Sayfa 25, 29, 36
Problem çözme	Sayfa 39
İletişim	Sayfa 32
Araştırma	Sayfa 23, 26, 29
Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma	Sayfa 26
Problem çözme	

### Değerler

Sabır	Sayfa 26
Vatanseverlik	

## ÜNİTE HAZIRLIK SORULARI

- Okulunuzda bir boks maçı organizasyonu düzenlenmesi istenirse, organizasyonun gerçekleştirilmesinde nelere ihtiyaç duyulur?
- Sağda verilen kavramların boksla ilişkisi hakkındaki görüşlerinizi kısaca yazınız?
- Boksörü başarıya götüren etkenler neler olabilir? Kısaca açıklayınız.
- Boks maçına çıkmak için hazırlanan bir boksörün yerine kendinizi koyarak, ringe çıkıncaya kadar hangi hazırlık aşamalarından geçtiğini yazınız.
- Boks ve boksör ile ilgili çevrenizdeki insanların neler bildiğini ve düşündüğünü beş cümle ile yazınız.







Görsel 2.1. Boks karşılaşması

## 2. BOKSUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ


### 2.1. Boks

Boks, tarihi en eskiye dayanan sporlardan biridir. Asırlardır insanın olduğu her yerde, kurallı veya kuralsız yapılmıştır .

Boks sporunun temeli kuvvet, cesaret, direnç ve dengeye dayanmaktadır . Bu sporda zekâ ve psikolojinin de önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Ancak boksun temelinde diğer sporlarda olduğu gibi genetiğimizde bulunan üstün gelme isteği vardır.

Boks sporu en eski devirlerden başlayarak günümüze kadar tüm milletler tarafından fiziki güç, yiğitlik alameti, çalışma kapasitesini geliştirme, sağlıklı olma ve asalet göstergesi olarak kabul edilmiştir. İnsanoğlu ile birlikte gelişen gerek atakta, gerek savunmada birçok beceri ilavesiyle en tesirli vuruşu yapmak ve karşı vuruşlardan en az şekilde etkilenmek üzerine kurulmuş boks sporu, usta çırak usulü ile öğretilerek günümüze kadar savunma becerisi olarak gelmiştir.

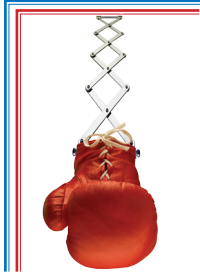
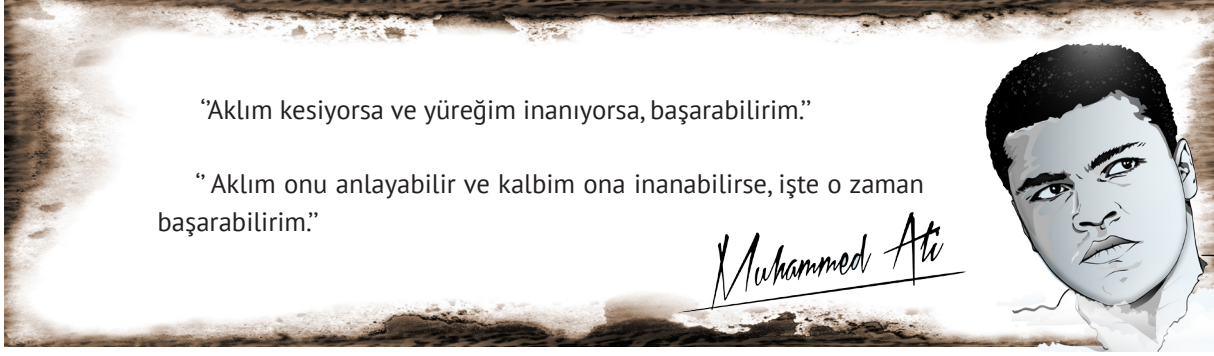
Boksta asıl hedef kazanmaktır. Rakibe kurallara uygun, belden yukarı net ve sert yumruklar vurabilmek, aynı zamanda gelen darbelerden kendini koruyabilmek önemli bir yere sahiptir. Boksta maç sadece yumruk gücüyle kazanılmaz. Sporcunun zekâsı ve çevikliği onu rakibi karşısında üstün kılar. Sporcu rakibinin yumruklarından korunmak, yumruklarını boşa çıkarıp, boşluğunu yakalamak için adeta ringde dans eder. Öfkesini ve hırsını kontrol ederek rakibine tepki vermek için sabırla en uygun zamanı bekler. Boşluğu bulduğunda ise karşı atağa geçer. Amaç doğru zamanda doğru hareketi yapmaktır (Görsel 2.1.).



### Araştırma Tasarlayalım

Boksörü başarıya götüren zekâsı ve çevikliğinin yanında ringde çok iyi dans etmesidir. Boks dansının boksöre hücumda ve savunmada katkısının ne olduğunu ve kelebek gibi uçarım, arı gibi sokarım sözünün kime ait olduğunu araştırınız. Araştırma sonuçlarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız. Sınıfa getirdiğiniz bir boks dansı örneğini arkadaşlarınızla birlikte etkileşimli tahtada izleyiniz.





#### FIKRA:

Yaşlı bir öğretmen, fen bilgisi dersinde kasları anlatıyordu. Öğrencilerden birine şu soruyu sordu :

-Şimdi ben boks yapsam hangi kaslar çalışır?

Çocuk sakın sakın cevap verdi :

-İzleyenlerin gülme kasları öğretmenim!

#### 2.1.1.Boksun tanımı



Görsel 2.2. Pekin Olimpiyatları'ndan bir maç karesi

Boks, iki kişinin eldiven takarak belirli kurallar çerçevesinde, etrafı üç sıra iple çevrilmiş ring denilen bir alan içerisindeki mücadelesidir. Boks bir yumruklaşma sporudur, bir sanattır, kuvvet, yetenek, cesaret, mücadele ve zeka oyunudur. Bu sporun yapılacağı yerin özellikleri, süresi, kuralları (vuruş yerleri, şekilleri, puanlama sistemleri) özel olarak belirlenmiştir.

Boks sporunu diğer sporlardan ayıran en önemli özelliği aktivite sırasında vücudu tamamen çalıştırması, kendini kontrol edebilme ve kendine güven duygusunu geliştirebilmesidir (Görsel 2.2.).

Boks büyük oranda toplam vücut kuvvetine bağlı bir spordur. Boksörler diğer sporcuların arasında en güçlüsü olarak gösterilir. Bio-motor özellik olarak kuvvet, hem savunmada hem de hücumda önemlidir. Ayrıca kuvvet ve esneklik özellikleri birlikte değerlendirildiğinde esneklik, sakatlıkların ve yaralanmaların sıklığının ve riskinin azaltılmasında önemli rol oynar. Bundan dolayı boksta sırt ve bacak kuvveti önemli rol oynamaktadır.



Boks öncelikle yetenek işidir. Bu yeteneğin beceri, zeka ve kuvvetle birleştirilmesi bokstaki başarının olmazsa olmazıdır (Görsel 2.3.). Bunların yanı sıra başarıda şu etkenler önemlidir:



Görsel 2.3. Bokstaki başarı, zeka ve kuvvet

- kurallara uyma
- yenme hırısı
- mücadele
- dayanıklılık
- kuvvette devamlılık
- yaratıcılık
- hızlılık
- anında karar verme
- bilimsel çalışma
- kendine güven
- kurallarına uygun beslenme
- düzenli yaşam
- antrenöre inanç
- kötü alışkanlıklardan uzak durma
- yanlışlarını görme ve bunları düzeltme
- deneyim kazanma
- ruhsal üstünlük
- anaerobik ve aerobik güç
- kuvvet, esneklik

### ETKİNLİK

Televizyonda seyrettiğiniz boks maçlarında bir boksör ile kendinizi karşılaştırarak aşağıdaki boşlukları 1 ile 5 puan üzerinden değerlendiriniz.

	BEN	BOKSÖR
Mücadele		
Dayanıklılık		
Hız		
Bilimsel çalışma		
Kendine güven		
Düzenli yaşam		



### Düşünelim Tartışalım

Yukarıda verilen bilgileri dikkate alarak boks terimini kendi cümlelerinizle tanımlayınız.

BOKS; .....

.....  
.....  
.....





2.4 Sağlıklı Beslenme

### Antrenman ve Beslenme:

Amatör boksör haftada ortalama iki antrenman yaparken profesyonel boksör her gün antrenman yapmak zorundadır. Süreklilik kazanan bu egzersizler sporcuyla disipline eder. Aynı zamanda egzersizler vücut sağlığına fayda sağladığı gibi sporcunun boş zamanlarını doldurarak sporcuyla kötü alışkanlıklardan da uzaklaştırır.

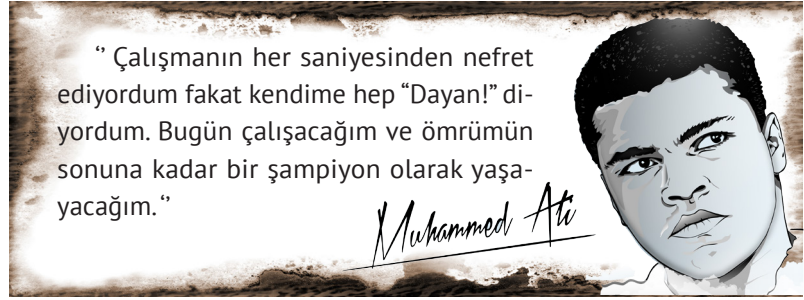
Sporcunun formunu koruması sadece egzersizlere bağlı değildir. Beslenme de formun korunmasını sağlayan egzersizler kadar önemlidir. Bu da sporcuyla sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırırken, sporcunun sağlığına zarar verebilecek yapay besinlerden uzak durmasını sağlar

Sağlıklı besinler ile düzenli olarak beslenmek bir boksör için antrenman yapmak kadar önemlidir. Bu nedenle boksörler her öğünde aldığı protein ve kaloriye dikkat etmelidir. Boksta ringdeki mücadele; beslenmeden egzersizlere, taktikten kuvvete, zekâdan cesarete azimli ve disiplinli bir çalışmanın sonucudur. Boksta kullanılan araçlar, uygulanan kurallar sporcuyla koruma amaçlıdır (Görsel2.4.).



#### Araştırma Tasarlayalım

Bir boksör için sağlıklı düzenli beslenmek ve günlük alacağı protein ve kalori miktarı neden antrenman kadar önemlidir? Sporcunun ihtiyaç duyduğu günlük kalori miktarını da araştırarak sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.



#### Boksun zorluğu ve fiziksel uygunluk:

Boks oyun şekli itibarıyla en fazla vücut teması ve vücut mücadelesi gerektiren branşların içinde yer alır. Boks antrenmanları bireyi anaerobik güç, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik, el göz koordinasyonu, ayak oyunları, çabukluk ve refleksler açısından geliştirir.

Boks vücudun her parçasının bütünlük içinde çalışmasını ve bütün bölgelerin her an harekete hazır olmasını gerektirir. Antrenman programı hazırlanırken boksun zorluğu ve sporcunun fiziksel uygunluğu dikkate alındığında sporcunun performansı artar. Vuruşlardaki yumruk kuvveti gelişimi en üst düzeye 21-25 yaşlarında ulaşmaktadır.



#### Bunları biliyor musunuz?

Boks sporunun gerçek efsanesi Muhammed Ali'dir. Bu sporun, bütün dünyada sevilerek yayılmasına katkı sağlayan boksördür. Ayrıca yaklaşık yirmi milyon insanın müslüman olmasını sağladığı söylenir. Asrın sporcusu unvanını alan dünyadaki tek sporcudur.

#### FIKRA:



Bir gün Temel, Mike Tayson ile ünvan maçına çıkmış. Daha ilk yumrukta Temel nakavt olmuş. Hakem bir, iki, üç dört... sayarken menajeri Temel'in kulağına; "Sakın dokuzdan önce kalkma." demiş. Temel hafiften gözlerini aralayarak menajerine; "Saat kaç?" diye sormuş.





## 2.2. Boksun Kavramsal Çerçevesi

Boks ile ilgili bazı kavramlar vardır. Bunlar sporcunun maça nasıl çıkacağından maçı nasıl bitireceğine, maçı nasıl kaybedeceğinden nasıl kazanacağına, rakibine yaptığı vuruşlardan kendini savunmasına kadar birçok durum ve olayı tanımlamıştır. Bu kavramlar boksta karmaşayı ortadan kaldırmış, bu sporun belirli program ve kurallara uygun yapılmasını sağlamıştır.

### 2.2.1 Boksla ilgili kavramlar

Bu kavramların belli başlı olanları aşağıda kısaca tanımlanmıştır.

**Boksör:** Uzun süre bilinçli ve programlı temel eğitim görmüş ve belirli kurallara uyararak boks yapan kişiye boksör denir. Boksörler her ne kadar yumuşatılmış boks eldivenleri kullansalar da boks çok sert bir spor olup, sadece iyi bir teknik ile kondisyon değil yüksek düzeyde konsantrasyon, cesaret ve girişimcilik gerektirmektedir.

Boks karşılaşmaları "raunt" adı verilen devreler üzerinden oynanır. Rauntların süresi ve sayısı amatör ve profesyonel maçlara göre değişir.

Ringde çapraz olarak her boksörün bir köşesi olur. Boksörler raunt aralarını bu alanda geçirir.

Maçlar sadece, boksörlerden biri maça devam edemeyecek duruma gelince bitmez. Puanlama esas olduğu için iki boksörde maçı ayakta tamamlayabilir. Rakibe belden yukarı net ve sert vuruşlar yapıp, gelen darbelerden kendisini koruyarak kurallar doğrultusunda en çok puan toplayan boksör maçı kazanır (Görsel 2.5.).

### Faullü vuruş şekilleri:

Maçta boksörlerin dirsek, kafa, başın arka kısmına ve enseye vurması; rakibini omuzlarıyla itmesi, belden aşağıya vurması veya belden aşağıyı kavrayarak rakibinin hareketini kısıtlaması yasaktır. Bunlar faullü vuruş şekilleridir.

Aynı zamanda boksörün yere düşen rakibine vurması yasaktır ve boksör rakibinin ayağa kalkmasını beklemek zorundadır. Oyun sırasında yere oturmak, çelme takmak ve rakibi tutarak vurmak da yasaktır.



### Araştırılın Tasarlayalım

Aşağıda verilen soruların cevaplarını araştırınız. araştırmanızı görsellerle de destekleyerek bir sunu hazırlayınız. Hazırladığınız sunuyu sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.

1-Dünyada en çok para kazanan 5 boksör kimdir?

2-Dünyada efsane olan 5 boksör kimdir?

3-Dünyada tüm zamanların en iyi 5 kadın boksörü kimdir?

4-Dünyada tüm zamanların en büyük 5 boks maçı kimler arasında oynanmıştır?

5-Türkiyede efsane olan 5 boksör kimdir?



Görsel 2.5. Boks maçında boksörler raunt arasında





Görsel 2.6. Enseden çekme



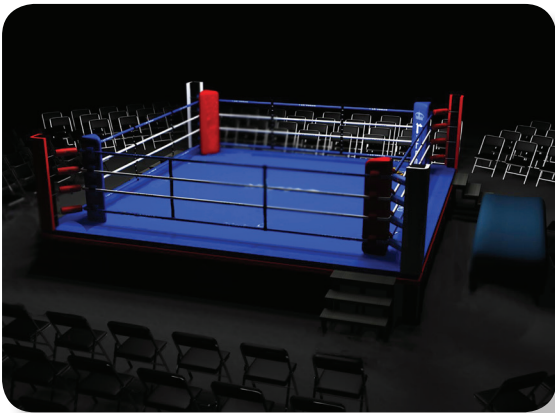
Görsel 2.7. Rakibe yüklenme



Görsel 2.8. Rakibe kafa atma



Görsel 2.9. Belden aşağı vuruş



Görsel 2.10. Müsabaka ringi



Görsel 2.11. Antrenör nezaretinde boks antrenmanı



**Antrenman:** Yaşa ve tecrübeye bakılmaksızın, genel olarak vücudunun formda olması boksa başlayan kişi için birinci önceliktir. Koordinasyonu ve hızı arttırmaya yönelik antrenmanlar yapılmalıdır (Görsel 2.12.).

Boksör formunu korumak ve kendini maçlara hazırlamak için sürekli koşu, kültür fizik, punchingbal, ip atlama, gölge boks gibi ağır egzersizler yapılmalıdır.

Dayanıklılığı arttırmak amacıyla, özellikle genç boksörlerde ağırlık kaldırma antrenmanlarına başlanmamalıdır. Her antrenman seansı düzenli olarak planlanmalı, teknik araçlar kullanılmalıdır. Her zaman kolay olandan zor olana doğru gidilmelidir. Boksörün yapacağı görevler ne kadar karmaşık olursa dikkati o kadar kolay dağılır. Antrenman atmosferini eğlenceli hale getirmek için ilginç oyunlara başvurulmalıdır.



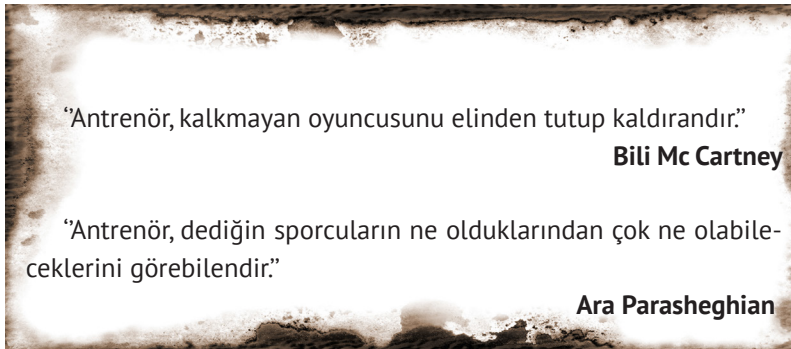
Görsel 2.12. Boks antrenman salonu

**Ring:** Yerden yaklaşık bir metre yükseklikte bulunan, dört köşeden oluşan altı esnek maddeden yapılmış ve etrafı halatlarla çevrili boks alanıdır (Görsel 2.10.).

**Baş Yardımcı:** Müsabaka alanına girdiğinde maç öncesi, esnası ve sonrası boksörle ilgilenen kişiye baş yardımcı denir.

**Antrenör:** Sporçunun en iyi potansiyelini ortaya koyabilmesi için antrenmanlarını yöneten, denetleyen, organize eden ona bir rol model olan kişidir.

Boksörler yapılacak müsabakalara ve turnuvalara antrenör nezaretinde hazırlanırlar. Çalıştıkları antrenörler de genelde eski boksörlerdir. Antrenörler, boksörlerin zaman, mekan, teknik, taktik gibi değişkenleri iyi bir şekilde kullanmalarını sağlar (Görsel 2.11.).



**Araştırma Tasarlayalım**

Boks sporunda, antrenör nezaretinde planlı programlı yapılan çalışmaların sonucunda sporçunun kazandığı, fiziksel özellikler neler olabilir. Araştırınız, araştırma sonuçlarınızı sınıf arkadaşlarımızla paylaşınız..

**Düşünelim Tartışalım**

Hazırlık sorularında yer alan 5. soruda belirlediğiniz noktalar ile öğrendiklerinizi karşılaştırınız. Düşüncelerinizi sınıf arkadaşlarınız ile paylaşınız.





### Boks antrenman malzemeleri:



Görsel 2.13. Boks eldiveni

**Boks Eldiveni:** Deriden yapılan, iç kısmı yumuşak maddeyle doldurulmuş, bağcıkları olan ve boksörlerin ellerine giydikleri boks malzemesidir (Görsel 2.13.).



Görsel 2.14.Kask

**Kask:** Boksörün başına taktığı koruyucu başlıktır (Görsel 2.14.).



Görsel 2.15. Pancing Bol

**Pancing Bol (Armut Top):** Antrenmanlarda, boksörlerin seri ve düzgün yumruk atmaları için kullanılan, havada asılı duran muşamba veya deriden yapılmış topa verilen addır( Görsel 2.15.).



Görsel 2.16. Kum torbası

**Kum Torbası:** Boks antrenmanlarında kullanılan muşamba ve deriden yapılmış içi kum dolu torbadır(Görsel 2.16.).


**Etkinlik Adı: Neden var?**

**Amaç:** Boks ile ilgili kavramların önemini kavrar.

**Süre:** 5 dk.

**Uygulama:** Size göre hangi boks unsuru neden vardır? Aşağıda verilen kavramların karşısındaki boşluklara yazınız.

**Değerlendirme:**



**Bunları biliyor musunuz?**

Boks maçlarında koruma amaçlı olarak kullanılan kask büyük erkekler kategorisinde kaldırılmış fakat büyük kadınlar, yıldızlar ve gençler kategorilerinde ise hala kullanılmaktadır.

KAVRAM	NEDEN VAR?
Ring	
Antrenman	
Eldiven	
Kum Torbası	
Pancing Bol	





## Boksta Temel Vuruş İle İlgili Kavramlar:

**Direkt Vuruş:** Rakibe doğrudan, dirsekleri bükmeden yapılan vuruştur. Bu vuruş direkt rakibin kafasına, çene ucuna ve az da olsa vücuda yapılan vuruşları kapsar (Görsel 2.17).



Görsel 2.18. Kroşe vuruş

**Kroşe:** Boksta nakavtı gerçekleştiren en etkili vuruştur. Bu vuruşta kol dirsekten kırk beş derece açıyla bükülür, kalça ve omuzdan kuvvet alınır, ağırlık merkezi ters tarafa kaydırılarak yumruk atılır (Görsel 2.18.).

**Aparkat ( Uppercut ):** Kroşe vuruşun aşağıdan yukarıya doğru yapılanıdır. Açı yine kırk beş derecedir. Vuruş pozisyonu ve vurulan yere göre açı değişebilir. Daha çok yakın dövüşte kullanılan bir vuruştur (Görsel 2.19.).



Görsel 2.20. Çengel vuruş

**Çengel Vuruş (Hook):** Rakibe yandan, dirsekler bükülerek yapılan vuruştur (Görsel 2.20.).

**Swing:** Yana yatık biçimde yapılan vuruştur (Görsel 2.21.).

**Jab:** Kısa, direkt vuruşlara verilen addır.

**Kaçarak Vuruş:** Vuruş yaptıktan sonra rakipten uzaklaşmadır.

**Gard:** Savunmada ve hücumda dengeyi tam ve rahat sağlayacak duruş şeklidir (Görsel 2.22.).

**Düz Gard:** Boksörün, hücumda ve savunmada aldığı temel duruşdur.



Görsel 2.22. Gard duruşu




Görsel 2.17. Direkt vuruş



Görsel 2.19. Aparkat vuruş



Görsel 2.21. Swing Vuruş



### Düşünelim Tartışalım

En sevdiğiniz vuruşu belirleyiniz. Vuruşu gösterir şekilde sessiz heykel olunuz. Bu duruş şeklinin olumlu ve olumsuz yönlerini arkadaşlarınızla paylaşınız.





Görsel 2.23. Fent



Görsel 2.24. Bloke



Görsel 2.25. Parat



Görsel 2.26. Eskif



Görsel 2.27. Ayak oyunları

## Boksta Savunma ve Hücum Teknikleri İle İlgili Kavramlar:

**Fent:** Boksörün rakibini üstüne çekip rakibine kendi istediği şekilde vuruş yaptırmasıdır. Rakip o anda hücum ettiğini zanneder fakat kontroya maruz kalır. Boksta savunmaya yönelik bir harekettir (Görsel 2.23.).

**Bloke:** Rakibin yumruklarını el içiyle veya kollarla sağa sola iterek yapılan savunmadır (Görsel 2.24.).

**Parat:** Rakipten gelen yumrukları kol veya eldivenlerle tutma şeklindeki savunmadır (Görsel 2.25.).

**Eskif:** Rakipten gelen yumruklara karşı boksörün vücut hareketleriyle sağa, sola veya yana çekilerek kendini savunmasıdır (Görsel 2.26.).

**Ayak Oyunları:** Rakipten gelen yumruklara karşı boksörün ayak hareketleriyle ileri geri, sağa sola hareket ederek kendini savunmasıdır (Görsel 2.27.).

**Forcing:** Boksörün rakibine karşı seri biçimde saldırması, hücum etmesidir.

**Kontr:** Maç esnasında rakibin yumruğunu engelleme, rakibi etkisiz hale getirmedir.

**Etkinlik Adı:** Sessiz sinema

**Amaç:** Vuruş ve savunma tekniklerini ayırt eder.

**Süre:** 20 dk.

**Uygulama:** Öğrenciler iki gruba ayrılabilir.

Önceden kâğıtlara yazılan vuruş ve savunma tekniklerinden kura ile öğrencilerin birer tane seçmesi sağlanır.

Öğrencinin, otuz saniye içerisinde kâğıttaki vuruş veya savunma tekniğini gruba sözsüz anlatması istenir. Gruptaki öğrencilerin tek tahmin hakkı vardır.

### Değerlendirme:

Teknik	Bilinen	Bilinmeyen
Kroşe		
Aparkat		
Direkt		
Eskif		
Blok		
Parat		



## Boksta Müsabaka Sonucunu Belirleyen Kurallar

Müسابaka süresince boksörler hakeme uymak zorundadırlar;

**Nakavt (Knock-out):** Maç esnasında boksörün aldığı yumruklar sonrası yere düşüp hakemin on saniye saymasına rağmen ayağa kalkamaması durumudur.

**Groggy:** Boksörün aldığı ağır darbeler sonunda, bilinç kaybı yaşamasıdır. Nakavt öncesi durumu ifade eder.

**Puan:** Rakibe belden yukarı, her bölüme nizami şekilde yumrukla vurularak kazanılan sayıdır.

**Abandone:** Boksörün dövüşemeyecek duruma düşmesi sonucu kendi isteğiyle ya da antrenörünün müdahalesiyle müsabakayı bırakmasıdır.

**Abanma:** Boksörün yorgunluk anında dinlenmek veya rakip atakları önlemek amacıyla rakibe yaslanmasıdır.

**Açık Eldivenli Vuruş:** Faullü vuruş şekillerinden biridir.

**Diskalifiye:** Boksörün ardı ardına aldığı üç ihtar sonucunda mağlup ilan edilmesidir.

**Faul:** Eldivenin iç kısmı ile vurmak, rakibi tutup sarılmak gibi hakem komutlarına uymamaktır.

**Havlu Atmak:** Antrenörün, boksörünün kötü durumu karşısında yenilgiyi kabul ettiğini belirtmek için sahaya havlu atmasıdır.

**OP:** Boksörün karşılaşmayı sayı üstünlüğü ile kazandığını gösteren karardır.


**RSC:** Maç esnasında orta hakemin boksörlerden birinin, aldığı darbelerden sonra maça devam edemeyecek halinde olduğunu görmesi durumunda diğer boksör lehine karar vermesidir.

**RSH-H:** Boksörün başına aldığı darbelerden sonra nakavt olmamasına rağmen maça devam edemeyecek durumda olması orta hakemin maçı durdurmasıdır.

**Walk-over:** Herhangi bir sebeple bir boksörün sahaya çıkmaması ile elde edilen hükmen galibiyettir.

**Sıklet:** Sporcuların yarışacakları kilolara ve yarışma bölümlerine verilen addır.





**Bunları biliyor musunuz?**

Ukraynalı Ağır Sıklet Boks Şampiyonu Vitali Klitschko, spor bilimi ve felsefe alanlarında doktora yapmıştır. Bu çalışmalarından dolayı Dünya Boks Konseyi Vitali'ye "Şampiyon Profesör" adını vermiştir.

### Orta Hakemin kullandığı komutlar:

**Boks:** Boks maçının başlaması için hakem tarafından verilen komuttur.

**Stop:** Boks maçının durdurulması için hakem tarafından verilen komuttur.


**Ayırma (Break):** Boksörlerin birbirlerine sarıldıkları ve oyunun kilitlendiği durumlarda hakemin sporcuları birkaç adım geri çekmesi için verdiği komuttur.

**Sıkletler:** Karşılaşmaya çıkan boksörler aynı kiloda olmalıdır. Tartı işlemleri, karşılaşma öncesi belirli zamanlarda yapılır. Kiloya göre maçlar hafif, tüy, ağır sıklet gibi isimlerle sınıflandırılır. Ayrıca sınıflandırma yaşa göre de yapılır. Minikler, gençler, yıldızlar, büyükler gibi. Boks müsabakalarında rakiplerin vuruş gücündeki dengesizliğin ortadan kaldırılması için müsabakalar yaş ve sıklet kategorilerine ayrılmıştır.

YAŞ VE SIKLET KATAGORİLERİ				
Yaş Grubu	Ağırlık	Raunt sayısı	Raunt süresi (dk)	Dinlenme süresi (dk)
(15-16) yaş grubu yıldızlar kategorisi	44-46, 48, 50, 52, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 75, 80 ve +80	3	2	1
(17-18) genç, (19-40) büyük erkekler kategorisi	46-49, 52, 56, 60, 64, 69, 75, 81, 91, +91	4	2	1
(17-18) genç, (19-40) büyük kadınlar kategorisi	45-48, 51, 54, 57, 60, 64, 69, 75, 81, +81	4	2	1

"Büyük bir şampiyon olmak için en iyi olduğuna inanmalısın. Öyle olmasan bile, öyle gibi davranmalısın."

*Muhammed Ali*






KİLOLARA GÖRE SİKLETLER BÜYÜK ERKEKLER VE GENÇ ERKEK BOKSÖRLER	
SİKLET İSİMLERİ	KİLO ARALIKLARI
Hafif Sinek Sıklet	46-49 kilo arası boks sıkleti
Sinek Sıklet	49-52 kilo arası boks sıkleti
Horoz Sıklet	52-56 kilo arası boks sıkleti
Hafif Sıklet	56 -60 kilo arası boks sıkleti
Hafif Velter Sıklet	60-64 kilo arası boks sıkleti
Velter Sıklet	64 - 69 kilo olan boks sıkleti
Orta Sıklet	69-75 kilo arası boks sıkleti
Hafif Ağır Sıklet	75-81 kilo arası boks sıkleti
Ağır Sıklet	81-91 kilo arası boks sıkleti
Süper Ağır Sıklet	Amatörde +91 kilo

#### Profesyonel Boksta Yer Alan 5 Büyük Federasyon

**WBA:**  
Dünya Boks Birliği



Görsel 2.28. WBA

**AIBA:**  
Uluslararası Amatör Boks Birliği



Görsel 2.29. AIBA

**IBF:**  
Uluslararası Boks Federasyonu



Görsel 2.30. IBF

**WBC:**  
Dünya Boks Konseyi



Görsel 2.31. WBC

**WBO:**  
Dünya Boks Organizasyonu



Görsel 2.32. WBO





### Araştırma Tasarlayalım

Orta hakemin müsabaka esnasında, sporcuların sağlıklarını korumak için ringdeki görevi nedir? Verebileceği kararları ve yetkilerini araştırarak sınıfta paylaşınız.

**Etkinlik Adı:** Kendi federasyonum!

**Amaç:** Boks organizasyonlarının bileşenlerini fark eder.

**Süre:** 20 dk.

**Açıklama:** Hayalinizdeki boks federasyonunu aşağıdaki başlıklar doğrultusunda tasarlayınız ve arkadaşlarınızla paylaşınız/tartışınız.

<b>Federasyonun Adı</b>	
<b>Kapsamı ve Üye Ülkeler</b>	
<b>Kurallar ve Malzemeleri</b>	
<b>Sıkletler</b>	
<b>Ödül (kendi altın kemerinizi tasarlayınız)</b>	
<b>Açıklama</b>	

**Değerlendirme:** Öğrenci örnekleri orijinallik, bütünlük açısından tartışılır.



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

### A. Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Türkiye gençler boks şampiyonasını baştan sona seyretme imkânınız oldu mu? Olduysa maçların bitiminde hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi yazınız.

2. Bir boksörün kazandığı veya kaybettiği maçın sonucundaki düşünceleri neler olabilir? Kendinizi onun yerine koyarak yazınız.

3. Boksun önemli bulduğunuz ve önemli bulmadığınız üçer özelliğini belirtiniz.

4. Boks yapmanın bireye kazandırdıklarını yazınız.

### B. Aşağıda boş bırakılan yerlere uygun ifadeleri yazınız.

1..... hakem tarafından boksörlerin maça başlamaları için verilen komut.

2..... boksörlerin dirsek, kafa ve belden aşağı vurmalarına denir.

3..... dirsek bükülü şekilde aşağıdan yukarıya doğru yapılan vuruş şeklidir.





**C. Aşağıdaki ifadeleri okuyarak doğru ya da yanlış şeklinde değerlendiriniz.**

1. Tüm boksörler maça çıkarken dişlik, kask ve eldiven kullanırlar.

2. Boksta teknik, kuvvet ve cesaret kadar zeka ve psikoloji de önemlidir.

3. Stop, hakemin oyun kilitlendiğinde sporcuların ayrılması için kullanılan komuttur.

4. Jab, kısa ve direkt vuruşlara verilen addır.

5. WBC, uluslararası boks konseyinin kısaltmasıdır.

**D. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.**

1. Aşağıdaki resimde gördüğümüz hareket temel vuruş şekillerinden hangisidir?

- a) Aparkart
- b) Kroşe
- c) Swing
- d) Direkt
- e) Jab



2. Resmi ve özel boks müsabakaları yaş esasına göre ayrılmış dört kategoride yapılır. Aşağıda büyükten küçüğe doğru sıralı seçeneklerden hangisi doğrudur?

- a) Gençler-büyükler-minikler-yıldızlar
- b) Minikler-yıldızlar-geçler-büyükler
- c) Gençler-yıldızlar-minikler-büyükler
- d) Yıldızlar-büyükler-geçler-minikler
- e) Büyükler-geçler-yıldızlar-minikler

3. Boksörün aldığı darbelerden sonra maça devam edemeyecek durumda olmasına ve hakemin diğer boksör lehine karar vermesine ne ad verilir?

- a) Havlu atma
- b) RSC
- c) Abandone
- d) Diskalifiye
- e) RSH-H



E. Aşağıdaki kavramları, tanımlarını ve özelliklerini dikkate alarak uygun bölüme yazınız.

Aparkat	Boks Eldiveni	Düz Gard	Hafif Sıklet
Horoz Sıklet	Kontra	Kroşe	Nakavt
Orta Sıklet	Pancing Bol	Parat	RSC
Running	Sağ Gard	Sinek Sıklet	Süper Ağır Sıklet
Tüy Sıklet	Velter Sıklet	Winner	Yarı Ağır Sıklet
Çengel Vuruş	Faul	Break	Havlu atmak
Jab	Swing	Abanma	Bloke

Malzemeler	Boks Teknikleri	Kurallar

F. Farklı yıllarda yapılan iki ayrı unvan maçı ile ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir. Verilenlere göre, tablodaki ifadelerin doğru veya yanlış olduğunu tespit edip uygun bölümü işaretleyiniz.

20. yüzyılda		21. yüzyılda	
Yıl	1967	Yıl	2017
Raunt sayısı	10	Raunt sayısı	15
Raunt süresi	5 dk.	Raunt süresi	3 dk.
Atılan yumruk sayısı	650	Atılan yumruk sayısı	640
Salondaki seyirci sayısı	125.000 kişi	Salondaki seyirci sayısı	80.000 kişi
TV'deki seyirci sayısı	500.000 kişi	TV'deki seyirci sayısı	800.000.000 kişi
Seyirci hasılatı	1.250.000 €	Seyirci hasılatı	16.000.000 €
Yayın geliri	500.000 €	Yayın geliri	5.000.000 €
Sponsor gelirleri	500.000 €	Sponsor gelirleri	15.000.000 €
Galip olan	250.000 €	Galip olan	7.250.000 €
Mağlup olan	50.000 €	Mağlup olan	5.550.000 €

	21. yy.da dakikada atılan yumruk sayısı daha fazladır.
	20. yy.da salona gelen izleyiciler daha çok harcama yapmışlardır.
	21. yy.da müsabakalar daha hızlı geçmektedir.
	21. yy.da unvan maçlarında toplam hasılattan boksörlerin aldıkları pay daha azdır.
	20. yy.da unvan maçlarında finalist boksör kazanana oranla daha küçük bir pay almaktadır.
	20. yy.dan 21. yy.a geçişle boksörlerin gelirleri büyük oranda artmıştır.
	20. yy.da basın ilgi ve harcamaları 21. yy.a göre daha yüksek düzeydedir.
	21. yy.da sponsorlar boksa daha çok yatırım yapmışlardır.



**BOKSUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ**

**3. ÜNİTE**







### **3.1. Saha (Ring)**

#### **3.1.1. Saha (Ring) ölçüleri**

### **3.2. Malzeme**

#### **3.2.1 Boksla ilgili malzemeler ve özellikleri**

### **3.3. Boks Kuralları**

#### **3.3.1. Boksun yarışma kuralları ile ilgili temel bilgiler**



## İÇERİK

- 3.1. Saha (Ring)
  - 3.1.1. Saha (Ring) ölçüleri
- 3.2. Malzeme
  - 3.2.1. Boksla ilgili malzemeler ve özellikleri
- 3.3. Boks Kuralları
  - 3.3.1. Boksun yarışma kuralları ile ilgili temel bilgiler

## KAZANIMLAR

- 1- Ring hakkında bilgileri açıklar
- 2- Boks yapmak için gerekli malzemeleri açıklar
- 3- Boks kurallarını açıklar

## BE CERİ VE DE ĞERLER

### Beceri

Temel teknikleri kavrama ve uygulama	Sayfa 26	:
Temel motorik beceriler		:
Spor kültürü edinme	Sayfa 47	:
Yaratıcı düşünme	Sayfa 44, 52	:
Analitik düşünme	Sayfa 45, 58	:
Problem çözme	Sayfa 59	:
İletişim		:
Araştırma		:
Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma		:

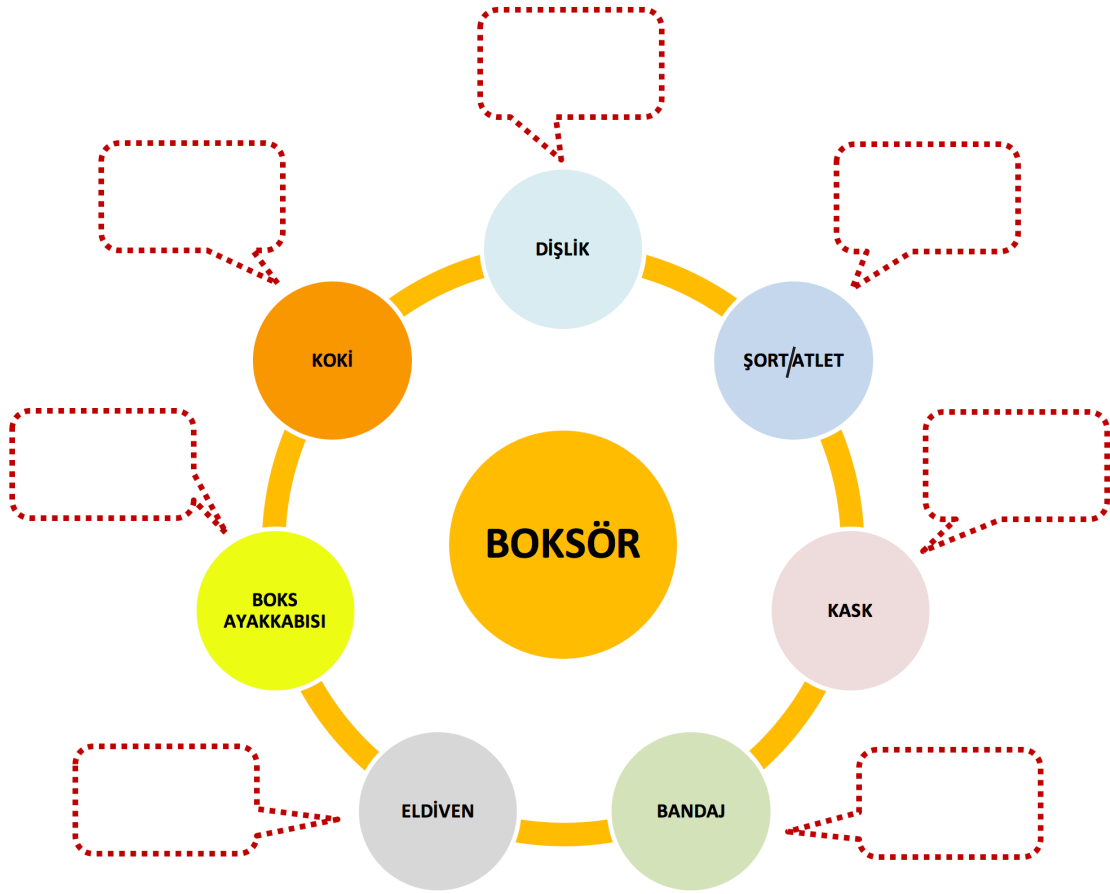
### Değerler

Sabır		:
Vatanseverlik	Sayfa 51	:



## ÜNİTE HAZIRLIK SORULARI

1. Boks ringleri neden kare şeklindedir? Araştırınız. Sizce bu durumun boksörler açısından avantajları ve dezavantajları neler olabilir?
2. Boks maçlarında karşılaşmanın sonucunu belirleyen kararlar nelerdir? Araştırınız. Araştırmanızın sonucunu kısaca sınıf arkadaşlarınıza anlatınız.
3. Aşağıda verilen kavramların boksörle ilişkisini ve boks maçı esnasında boksör tarafından kullanılmalarının faydalarını kutucukların içine kısaca yazınız.



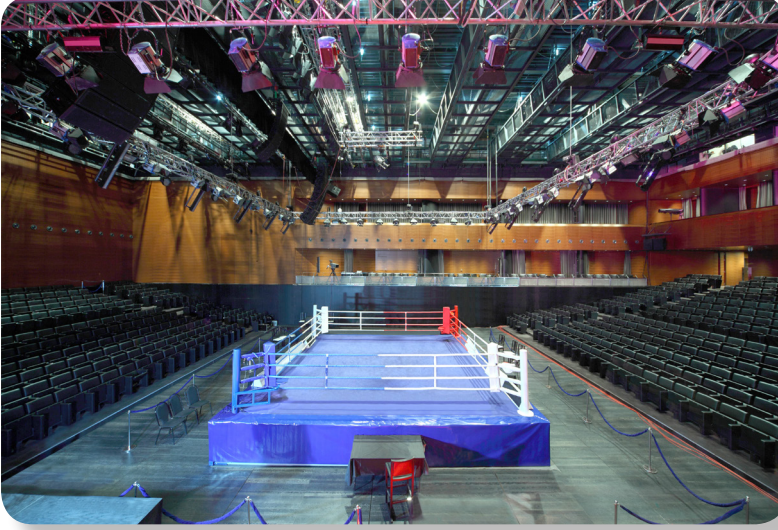


### 3. BOKSUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

#### 3.1. SAHA (RİNG)

1800'lü yıllarda boks maçı yapılan alanda boksörler karşı karşıya geldiğinde, seyirciler boks maçını seyretmek için boksörlerin etrafını sarıyor ve bir çember oluşturuyorlardı. Bu durum maçı seyreden izleyicilerin zarar görmesine neden olabiliyordu. Daha sonraları bu sorunun önüne geçebilmek için dövüş alanının etrafı seyircilerin tuttuğu bir halatla çember biçiminde çevrelenmiştir. Bu halatları tutmak da zorlaşınca halatları sabitlemek için direkler yapılmıştır. Ancak halatlarda sürekli gevşeme sorunu yaşanması, zamanla halatı di-

reklere çember biçiminde sarmanın kullanışlı olmadığı sonucunu ortaya çıkarmıştır. Çözüm olarak da boks ringleri kare bir dövüş alanına dönüşmüştür. Bu nedenle boks maçının yapıldığı alan dünyanın her yerinde kare olmasına rağmen, Türkçemizde "çember, daire" anlamına gelen İngilizce kökenli "ring" kelimesiyle tanımlanmıştır.



Görsel 3. 1. Müsabaka ringi

Ring, boks maçlarının en önemli unsurlarından biridir. Ringler, seyircilerin boksörleri maçı yapıldığı her bölgeden görebilmesi için özel olarak tasarlanmıştır (Görsel 3. 1.).



#### Araştırılmalı Tasarlayalım

Bir boks ringinin boksörlere, hakemlere ve seyirciye en iyi şekilde hitap edebilmesi için ringi, son teknolojiyi kullanarak nasıl modernize edebilirsiniz? Araştırınız. Araştırma sonuçlarınız ışığında kendi fikirlerinizi de yansıttığınız bir ring tasarlayınız.

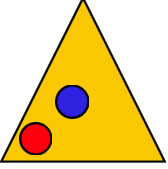
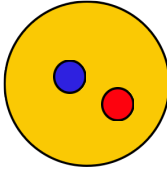
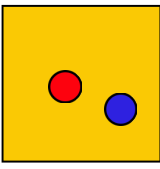
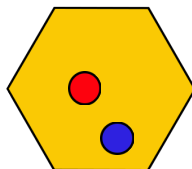


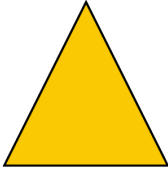
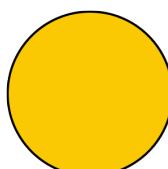

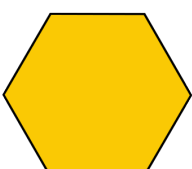
**Etkinlik Adı:** Ringleri karşılaştırıyorum

**Amaç:** Geometrik şekillerden hareketle, ringlerin boks müsabakalarındaki rolünü keşfetme

**Süre:** 40 dk.

**Açıklama:** Sınıfınızda, daire, üçgen ve kare şeklinde bir ring çizerek gruplar oluşturunuz. Bu grupların sırasıyla çizdiğiniz ringlerin içinde gölge boks yapmasını sağlayınız. Bütün şekillerin sporcular açısından avantaj ve dezavantajlarının neler olabileceğini ayrı ayrı tespit ediniz. Sonuçları tartışınız.

			
Avantajlar	Avantajlar	Avantajlar	Avantajlar
Dezavantajlar	Dezavantajlar	Dezavantajlar	Dezavantajlar

								
	Avantaj	Dezavantaj	Avantaj	Dezavantaj	Avantaj	Dezavantaj	Avantaj	Dezavantaj
Savunma açısından								
Hücum açısından								
Efor açısından								
Hakem açısından								
Görsel açıdan								





### Biliyor muydunuz?

Ringlerde kelebek gibi uçup arı gibi sokan Muhammed Ali uçmaktan korkuyordu. 1960 Roma Olimpiyatları'na katılmak için ilk ve son kez sırtında paraşütle bindiği uçağa hayatı boyunca bir daha binmemiştir.

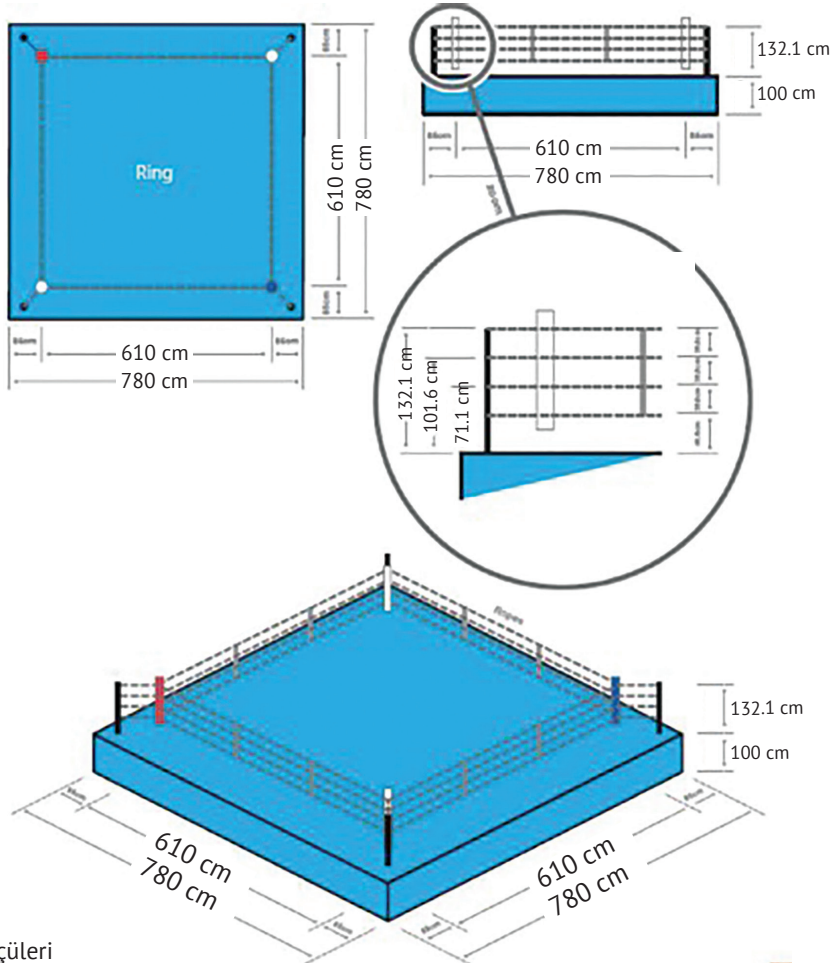
Muhammed Ali'nin kızı Maryum Ali "Babamı korkarken gördüğüm tek an uçağa bindiği andır." diyerek ömrü boyunca bu korkusunu yenemediğini söylemiştir.

### 3.1.1. Saha (Ring) ölçüleri

Boks karşılaşmalarının yapıldığı ringlerin standartlaştırılmış temel özellikleri bulunmaktadır. Bir takım ring; 4 adet taşıyıcı köşe direği, 4 adet dış kasa profili, 6 adet ara kayıt, 42 adet destek kaydı, 3 adet merdiven, 4 adet köşe halatı, 4 adet köşe yastığı ve üst brandadan oluşmaktadır. Ring platformu ve köşe yastıkları, sporcuya güvenlik sağlayacak şekilde tasarlanır ve bunların yüzeyinde sporcuya engel teşkil edecek hiçbir çıkıntı olmaz. Platformun dört köşesinde, yastıklarla kaplanmış ve boksörün sakatlanmasına yol açmayacak şekilde tasarlanmış dört direk bulunur (Görsel 3. 2.).

#### Ring ölçüleri

1. Tüm AIBA müsabakaları için bir ring ölçüsü 610 cm ve ring halatlarla çevrili olmalıdır.
2. Apronun boyutu, halatların sıkılması ve ringin emniyetli hale getirilmesi için gerekli ek branda dâhil her bir köşedeki halatların 85 cm dışına kadar uzanmalıdır.
3. Ring aşağıdaki şekilde verilen ölçülere sahip olmalıdır. Ringin yerden yüksekliği 100 cm olmalıdır.



Görsel 3. 2. Ring ölçüleri



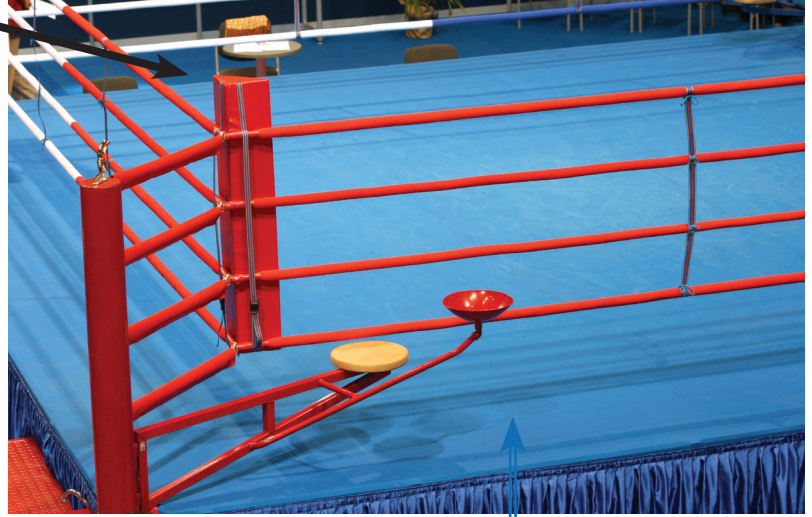


## Platform ve Köşe Minderleri

1. Platform emniyetli bir şekilde inşa edilmelidir. Platform boksörlerin sakatlanmasını engellemek için dört köşe minderine sahip dört köşe direğiyle sabitlenmelidir.

- yakın sol köşede – kırmızı
- uzak sol köşede – beyaz
- uzak sağ köşede - mavi
- yakın sağ köşede - beyaz

2. Platform 780 cm, ring ölçüsü 610 cm olmalıdır (Görsel 3.3.).



Görsel 3.3. Platform ve köşe minderleri

## Ring Taban Yüzeyi

1. Zemin; keçe, kauçuk veya diğer yumuşak kalitedeki elastikliği uygun materyalle kaplanmalıdır. 1.5 cm'den daha ince ve 2 cm'den daha kalın olmamalıdır.

2. Branda tüm platformu kaplamalı ve kaymayan materyalden yapılmış olmalıdır.

3. Branda mavi renkte olmalıdır.

## Halatlar

1. Halatlar kalın dolgu maddesi ile kaplanmış olmalıdır.

2. Ring, köşe direklerinin her bir tarafından dört ayrı halatla çevrilmelidir. Halatlar, kaplaması hariç 4 cm kalınlığında olmalıdır.

3. Dört halatın yüksekliği brandadan sırasıyla 40.6 cm, 71.1 cm, 101.6 cm ve 132.1 cm olmalıdır



## Basamaklar(merdivenler)

Ring'e çıkmak için üç merdiven bulunur. Boksörlerin ve yardımcıların kullanımı için kırmızı, mavi köşelerde iki merdiven ve orta hakemin, ring doktorlarının kullanımı için tarafsız köşelerden birinde ise bir merdiven bulunur (Görsel 3.4.).

Görsel 3.4. Ring kesiti



## Düşünelim Tartışalım

Ringlerde ilk halatın döşemeden en az 40.6 cm yüksek olmasının sebebi ne olabilir? Düşüncelerinizi sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.



## 3.2. MALZEMLER

### 3.2.1 Boksla ilgili malzemeler ve özellikleri

#### Boks eldiveni:



Görsel 3. 5. Boks eldiveni

Amatör ve profesyonel karşılaşmalarda boksörler eldiven kullanır. Boks eldivenleri deri ya da suni malzemeden (PU, PVC) üretilmektedir. Boks eldivenleri tüm amatörler için 10 onstur. Bedenler 12, 14 ons şeklinde devam eder. Boks eldiveni boksörün eline oturtulmalıdır. Boks eldiveni giyilip kullanıldıkça ele göre şekil alır. Amatör boksörler 227 g ağırlığında, profesyonel boksörler ise ağırlığı 170-283 g arasında değişen eldivenler kullanır. Bazı ülkelerde profesyonel ağır sıklette 285 g ağırlığında eldivenler kullanılır (Görsel 3. 5.).

#### Şort-Atlet:



Görsel 3. 6. Atlet



Görsel 3.7. Şort

Amatör boksörler şort, atlet ya da fanilâ; profesyoneller ise yalnızca şort giyerler. Uluslararası müsabakalarda ve şampiyonalarda ise boksörler köşe renklerine göre kırmızı ya da mavi renkte atlet kullanırlar. Şort, atlet ya da fanilalarının aynı renkte olması durumunda boksörlerden biri bel bandı kullanır. Bel bantları 10 cm (4 inch) genişliğinde kırmızı ya da mavi renklerdedirler (Görsel 3. 6.-3.7.).

#### Bandaj:



Görsel 3. 8. Bandaj



Görsel 3. 9. Bandaj

Amatör ve profesyonel boksörler, ellerini koruyucu bir sargıyla korumak zorundadırlar. Bu sargı, amatörlerde her iki eli de saran; eni 5 cm'yi, boyu 2,5 m'yi geçmeyen tıbbi sargıdır. Aynı ende boyu 2 m'yi geçmeyen vello türü sargılar da kullanılır. Profesyonellerde ise eni 5 cm'yi, boyu 5,5 m'yi geçmeyecek şekilde yumuşak sargı ya da 2,5 cm eninde, 3,35 m boyunda çinko oksitli sargılar kullanılabilir. Bandaj olarak kauçuk şeritlerin veya yapışkanlı sargı bezlerinin kullanılması yasaklanmış olmasına rağmen, bandajların açılmaması için bileğin üst kısmına, 7,5 cm uzunluğunda, 2,5 cm genişliğinde bir yapışkanlı sargı bezi kullanılmasına izin verilmektedir. Bu sargıları sabitlemek için çit çit da kullanılabilir. Boksör eldiveni bandajın üzerine giymelidir, bandaj çok iyi ve kaliteli olmalıdır, boksörün elini iyi sarmalıdır. Boksör çok ağır yumruk vuracağı için eli sakatlanabilir. Bandaj boksörün elinin rahat olmasını sağlar ve sakatlanmaları önler. Bandajı sararken bilekten başlanır ve sarma işi bilekte sona erer (Görsel 3.8.-3.9.).



### **Kask:**

Boksör maç esnasında birçok darbeye maruz kalır. Kask boksörü, başına gelebilecek bu darbelerden korumak için kullanılır. Kask boksörün kafasına boksörün rahat edeceği şekilde oturmalıdır. Normal maç kasklarının önü açık olur ama antrenman kasklarının önleri kapalı ve korumalı olur. Boksörlerin antrenmanlarda önleri kapalı kaskı tercih etmelerinin sebebi sporcuyla korumaya daha müsait olmasıdır. Bunlar deri veya suni malzemeden üretilmektedir. Boksörlerin kullandıkları başlıklar kişisel bir malzeme olmakla birlikte güvenlik komisyonunun kararları doğrultusunda AIBA İcra Kurulunca önerilen modeller kullanılması zorunludur (Görsel 3. 10.).



Görsel 3. 10.Kask

### **Dişlik:**

Karşılaşmalarda gerek profesyonel, gerekse amatör boksörler dişlerini korumak, diş eti ve dudaklardaki yarılmaları en aza indirmek için diş koruyucusu kullanmak zorundadırlar. Dişlik altlı üslü veya tekli olabilir. Genellikle üst çeneye takılır ama ikili denilen hem üst hem de alt çeneyi kapatan dişlikler de mevcuttur. Bu dişlikler boks yaparken alt çeneyi sabitler ve boksörün yanak içlerinin parçalanmasını önler. Daha önemlisi alt çenenin çıkmasını engeller. Dişlik rahat nefes alıp vermemizi engellememelidir (Görsel 3. 11.).



Görsel 3. 11. Dişlik

### **Boks ayakkabısı:**

Boks ayakkabısı hafif ve topuksuz olmalıdır. Ayrıca dans hareketlerinde bileklerin dönmesini engellemek için boks ayakkabıları uzun olmalıdır. Boksörün ayağına oturmalı ve ayak bileklerini sarmalıdır. Ayağa giyerken kolay giyilmesi ve bilekleri sarması için bağcıklı olmalıdır. Ayrıca ringde kaymayı önlemek için tabanı kauçuk özellikte olmalıdır (Görsel 3. 12.).



Görsel 3. 12. Boks ayakkabısı

### **Koki :**

Maçlarda bel altı, faullü yumruklardan korunmayı sağlar. Şortun içine slip koki giyilir (Görsel 3. 13.).



Görsel 3. 13. Koki





### Atlama ipi :



Görsel 3. 14. Atlama ipi

Atlama ipi boksör için çok önemlidir. İp atlama boksörler için dayanıklılığı arttırmanın yanında koordinasyonun da gelişmesine yardımcı olur. İp atarken boksör zorlanmamalı ve atlamanın devamlılığını sağlayabilmesi için ip rahat dönmelidir. İpin tutma kısmı plastik, metal veya tahta malzemeden olabilir. İp kısmı plastik, deri veya çelik metal kablodan oluşur. Bağlantı noktaları rulmanlı, geçirmeli veya kilitlemeli olabilir. Atlama ipi bağlantı noktasından rahat dönmelidir. İpin iki ucundan tutup ayaklarımızın altından geçirdiğimizde tuttuğunuz yerler göğüs hizamıza gelecek uzunlukta olmalıdır. İp atlama çalışmasının iki farklı amacı vardır. Bu amaca göre ipler ikiye ayrılır. Birincisi hız ipleri; ince kablodan yapılır, çok hafiftir ve hızlı atlama amacıyla kullanılır. İkincisi kondisyon ipleri ise kondisyonu arttırmak için kullanılır. Bu iplere ağırlık takılır(Görsel 3. 14.).

### Kum torbası:



Görsel 3. 15. Kum torbası

Bir boksörün yetişmesinde çok büyük önemi vardır. Branda veya meşinden yapılır. Üç bölüme ayrılır. Her bölüm ayrı renkte boyanır. Birinci alt bölüm mideyi, orta göğsü ve üst kısmı da başı ifade eder. Kum torbası ile çalışmalar, boksun ana idmanlarından birisini teşkil eder. Kum torbasında boksör rakip karşısındaymış gibi çalışılır. Kum torbası çalışmaları yumrukların tesirini artırır. Aynı zamanda kol ve bilek kaslarını kuvvetlendirilir. En iyi yumruk, hareketini belli etmeden rakibin en zayıf yerine, özellikle çenesine isabet ettirilen yumruktur. Kum torbasında rakibe vurulacak teknil yumruklar uygulanır (Görsel 3. 15.).

### Kum torbası(antrenman) eldiveni:



Görsel 3. 16. Kum torbası eldiveni

Kum torbası eldiveni boks eldiveninin küçüğüdür. Hafif olmalı ve el içinde rahat hareket etmelidir. Sürekli kum torbasına vurulduğu için eli korumalıdır(Görsel 3. 16.).

### Panching Ball:



Görsel 3. 17. Panching ball

Antrenmanlarda boksörlerin seri ve düzgün yumruk atmaları için kullanılan, havada asılı duran, muşamba veya deriden yapılmış topa verilen addır. Panching çalışmasının boksöre çok faydası vardır. Nizamî ve seri yumruk atmaya, kol ve bilek hâkimiyeti sağlamaya ve süratli karar vermeye yardımcı olur. Panchboldaki ilk çalışmalarda, panchbol topu alttan bir iple platforma bağlanır, sağ kroşe çalışılacaksa platformun soluna, sol kroşeye çalışılacaksa sağına bağlanır. Rakibin karşıdaymış gibi, önce sağ sonra sol kroşe çalışılır. Sağ ve sol direk çalışmak için panchbol platformunun ilerisine, aparkatlara çalışılacaksa platformun önüne bağlanır(Görsel 3. 17).



## TÜRK KAFASI

Sultan Abdülaziz Hân ve beraberindekiler, 1867’de Paris’te yeni imal edilmiş makinelerin görücüye çıktığı sergiyi gezmektedirler. Padişah, çember şeklinde bir cetvel ve önünde asılı kadife kaplı bir toptan meydana gelen makinenin önünde durur. Bu makine, günümüz oyun parklarında da görülen, topa atılan yumrukla kol kuvvetinin ölçüldüğü ilkel bir makinedir.

Osmanlı sultanı topun aldığı darbeye göre ibrenin cetvel üstünde hareket ettiği dinamometrenin adını sorar. Kısa süren bir kararsızlığın ardından bir Fransız yetkili yutkunararak cevap verir:

“Tete Turkue” (Türk Kafası)

Mevsim yazdır ama buz gibi bir hava eser ortalıkta... Fransız kâşif, “Türk Kafası” adını verdiği makinenin önünde Osmanlı padişahının duracağını nereden bilebilirdi ki? Demek Avrupa için Türklerin kafası yumruk atmaya yarıyordu. Sessizliği yine Sultan Abdülaziz Hân bozar:

“Halil Paşa, göster bakalım şunlara Türk kolunun kuvvetini!”

Kayserili Halil Paşa, Abdülaziz Hân gibi heybetli birisidir.

“Emriniz başım üstüne hünkârım!” dedikten sonra ceketini çıkarır ve gömleğinin kollarını sıvar. Herkes nefesini tutmuş olacakları beklemektedir. Halil Paşa öyle bir yumruk savurur ki, dinamometrenin dağılan yuvarlak ibresi bir Fransız’ın, kopan topu başka bir Fransız’ın, yayları da etrafta toplanan öteki Fransızların ayaklarının dibine savrulur.

Dağılan makinenin karşısındaki Halil Paşa alaycı bir dille şunları söyler:

“Bu Türk kafası değildir Sultanım! Bu olsa olsa, Avrupa kafası olmalı ki bir vuruşta dağıldı.”

*Derleme*

<http://simge.com/icerik-goruntule.aspx?konu=hikaye&icerik=turk-kafasi>

METİN 3.1.



### 3.3. BOKS KURALLARI

Her spor dalında olduğu gibi boks sporunda da belirli kurallar vardır. Bu kurallar tamamen sporcuların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumak amacıyla koyulmuştur. Bu kuralları ihlal eden boksörlere karşı ciddi yaptırımlar uygulanmaktadır.

#### 3.3.1. Boksun yarışma kuralları ile ilgili temel bilgiler

##### a) Müsabaka öncesi:

Boksör müsabakalara katılmaya hazır olduğu ve maç için gerekli malzemelerini hazırladıktan sonra (boks ayakkabısı , çorap, atlet ,şort, koki, dişlik, bandaj, kask , boks eldiveni vs.) sırasıyla şu aşamalardan geçer:

1. Zorunlu sağlık muayenesi
2. Genel sıklet kontrolü (tartı)
3. Resmi kura çekimi (kilolara göre kurayla eşleşme yapılır)

##### b) Müsabaka esnasında:

Antrenör, boksörle müsabaka alanına girdiğinde, yardımcı antrenör ringde boksöre ayrılmış olan köşede bekler. Maç başladığında boksörün performansını izler ve rauntlar arasında boksöre yardımcı olur. Rauntun sona erdiğini gösteren zille antrenör ve yardımcı antrenörün boksöre yardım etmek üzere ringe çıkmasına izin verilir.


Raunt arasında boksöre aşağıdaki konularda yardım edilir:

- Boksörün köşeye oturtulmasına ve derin derin nefes almasına yardımcı olunur.
- Kısa, net ve anlaşılabilir ifadelerle taktikler verilir.
- Boksör cesaretlendirilir.
- Boksöre su içirilir, boksörün ensesine buz konularak hızlı toparlanmasına katkı sağlanır.

Bir sonraki raunt başlamadan antrenör ringden inmelidir.

##### c) Müsabaka sonunda:

Son raunt bittiğinde antrenör boksörün kaskını eldivenlerini ve dişliğini çıkartır. Maç hakem tarafından bitirildikten sonra, boksörler ve antrenörler nezâket gereği rakipleriyle el sıkıştır.



**Araştırma  
Tasarlayalım**

Boks antrenmanında, boksörün karşısında rakibi varmış gibi boksörün çalışmasına katkı sağlayacak, çok amaçlı bir robot antrenman ekipmanı tasarlayalım.



**Düşünelim  
Tartışalım**

Boks maçlarında rauntlar arasında mola süresi bir dakikadır. Boksörler ve antrenörler için bu süre yeterli midir? Mola süresi kaç dakika olmalı ve mola süresi nasıl değerlendirilmelidir?





## MÜSABAKA YÖNETİMİNE DAİR KURALLAR

Kurallar ve Düzenlemeler: Boks müsabakalarındaki kurallar oldukça kapsamlıdır. Ancak genel bir bakış açısıyla aşağıdaki gibi bir sıralama yapılabilir.

### KURAL 1. SINIFLANDIRMA

#### Yaş Sınıflandırması:

- 19 - 40 yaşları arasındaki erkek ve kadın boksörler “Büyük Boksörler” olarak kategorize edilmektedir.
- 17 - 18 yaş arası erkek ve kadın boksörler “Genç Boksörler” olarak sınıflandırılmaktadır.
- 15 - 16 yaş arası erkek ve kadın boksörler “Yıldız Boksörler” olarak sınıflandırılmaktadır.
- 13 - 14 yaş arası erkek ve kadın boksörler “Minik Boksörler” olarak sınıflandırılmaktadır.
- Boksörün yaşı, doğum yılı kullanılarak tespit edilir.
- Yıldız ve genç kategorisinde ve daha küçük yaşta kişiler için düzenlenen tüm müsabakalarda, boksörlerle yalnızca milli federeasyon ve konfederasyon seviyelerinde ilgilenilir. Bu müsabakalarda yer alan boksörlerin yaş farkları 2 yıldan fazla olmamalıdır.

#### Sıklet Sınıflandırması

Büyük erkek ve genç erkek boksörler için sıkletler			Büyük kadın ve genç kadın boksörler için sıkletler			Büyük kadın boksörler için olimpik sıkletler		Yıldız boksörler (Erkekler ve kadınlar) için sıkletler			
46-49 kg	64 kg	91 kg	45-48 kg	60 kg	81 kg	48-51 kg	75 kg	44-46 kg	54 kg	66 kg	+80 kg
52 kg	69 kg	+91 kg	51 kg	64 kg	+81 kg	57 kg		48 kg	57 kg	70 kg	
56 kg	75 kg		54 kg	69 kg		60 kg		50 kg	60 kg	75 kg	
60 kg	81 kg		57 kg	75 kg		69 kg		52 kg	63 kg	80 kg	

### KURAL 2. PUANLAMA SİSTEMİ

1. AIBA puanlama sistemi tüm müsabakalarda kullanılmalıdır. Puanlama sistemi için “On Puan Alma Sistemi” temel alınacaktır.

2. Tüm AOB müsabakalarında, her müsabaka için beş yan hakem, AIBA puanlama sistemi elektronik kurasına uygun şekilde ring etrafına yerleştirilecektir.

3. Puanlama sisteminin maç sırasında arızalanması halinde, orta hakem beş yan hakemin puan kartlarını isimleriyle birlikte toplayarak süpervizöre teslim edecektir.

4. Her bir yan hakem, ölçütlere dayalı olarak, puanlama sistemini kullanıp iki boksörün liyakatini değerlendirecektir.



### KURAL 3. KARARLAR

#### Puanla Kazanma - WP

1.Maç sonunda her bir yan hakem, boksörün maç boyunca aldığı toplam puanlara dayalı olarak kazananı belirleyecektir. Kazanan oybirliğiyle veya bölünmüş kararlarla belirlenecektir.

2.Yan hakemler, maçın bitirileceği zamana kadar her bir boksörün rauntlarda almış olduğu puanları kaydedecek ve puanlarda önde olan boksör, puanlama sistemine uygun şekilde maçın galibi ilan edilecektir. Kısmi bir raunt olsa dahi maçın durdurulduğu raunt puanlanacaktır.

3.Puanlarla ortak karar: AOB (Açık Boks) müsabakaları için, beş yan hakem aynı kazananı gösterir ve APB (Profesyonel Boks) ve WSB (Dünya Boks Birliği) müsabakalarında, üç yan hakem de aynı kazananı gösterir.

#### AIBA Teknik Kurallar:

\* Teknik Beraberlik (TD)

\*WSB: Kasti olmayan bir faul sonrası ikinci raunt başlamadan sakatlık yaşanması ve bunun sonucunda hakemin müsabakayı durdurmasıdır.

\*Müsabakadan Çekilme (ABD): Hakem saymaya başlamadan boksörlerden biri sakatlık sebebiyle gönüllü olarak maçı bırakırsa, antrenör ringe havlu atarsa veya antrenör apronda görünürse boksörün müsabakadan çekildiği düşünülerek rakip galip ilan edilecektir.

\*Hakemin maçı durdurması ile kazanma (RSC)

\*Hakemin maçı durdurması veya sakatlık ile kazanma (RSC-I)

\*Diskalifiye ile kazanmak (DSK)

### KURAL 4. FAULLER

#### Faul Çeşitleri:



Görsel 3.18. Faullü kafa vurma



Görsel 3.19. Rakibe asılma



Görsel 3.20. Bel altı vuruş



Görsel 3.21. Dirsek vurma



\*Kemer altına vurma, rakibi tutma, rakibe çelme takma, rakibi tekmeleme, rakibe ayakla veya dizle vurma

\*Kafa, omuz, önkol, dirsek ile yapılan hamleler; rakibi boğma, kol veya dirsekle rakibin yüzüne bastırma; rakibin kafasını halatların üzerinden geriye doğru bastırma (Görsel 3.18.-3.19.-3.20.-3.21.)

\*Açık eldivenle, eldivenin içiyle, bilekle veya elin yanıyla vurma

\*Rakibin sırtına vurma; özellikle boyun, kafa arkasına vurma ve böbreklere yumruk atma (Görsel 3.24.)

\*Dönerek vurma

\*Halatlardan tutarak saldırma veya halatları âdil olmayan şekilde kullanma

\*Rakibin üzerine yatma, güreşmek ve sarılma (Görsel 3.22.)

\*Düşmüş olan veya kalkmaya çalışan bir rakibe saldırma

\*Rakibi tutup vurma veya rakibe çekip vurma (Görsel 3.23.)

\*Rakibin kolunu, kafasını tutma; rakibi kilitleme veya rakibin kolunun altına kol sokmaya çalışma

\*Rakibin kemerinin altına eğilme

\*Çift kapama, kasti düşüş, koşma veya darbeden kaçmak için sırtını dönme yoluyla tamamen pasif savunma yapma

\*Konuşma

\*Ayrılması söylendiğinde geri adım atmama

\*Hakem “ayrıl” dedikten hemen sonra ve geri adım atmadan önce rakibe saldırmaya teşebbüs etme

\*Hakeme saldırma

\*Sert bir yumruk almaksızın kasti olarak dişliği tükürme

\*Sert bir yumruk sonrasında olsa bile üç defa dişliği düşürme

\*Rakibin görüşünü engellemek için eli düz tutma

\*Rakibi ısırma



Görsel 3.22. Rakibe yaslanma



Görsel 3.23. Enseden çekme



Görsel 3.24. Sırtını dönme



Görsel 3.25. Yere düşen rakibe vurma





## KURAL 5. İHTAR, UYARI, DİSKALİFİYE

Hakem talimatlarına uymayan, boks kurallarına aykırı davranan, sportmenliğe aykırı dövüşen veya fauller yapan bir boksör; orta hakem kararıyla uyarılır. Boksöre duruma göre ihtar verilir ya da boksör diskalifiye edilir. Orta hakem boksörü uyarmak istiyorsa boksöre “Dur” demeli ve kural ihlalini göstermelidir. Orta hakem daha sonra boksöre ve süpervizöre uyarıyı belirtmelidir.

## KURAL 6. KNOCKDOWN (Yere sermek)

1. Boksörün, aldığı darbe veya darbeler sonrasında ayakları dışında vücudunun başka bir bölgesiyle yere değmesidir.

2. Boksörün, aldığı darbe veya darbeler sonrasında halatlar üzerine yığılıp kalmasıdır.

3. Boksörün, aldığı darbe veya darbeler sonrasında halatların tamamen veya kısmen dışında bulunmasıdır.

4. Sert bir yumruk sonrasında, boksör yere düşmemiş olsa bile orta hakemin, boksörün maça devam edemeyeceğini düşünmesidir.

5. Knockdown durumunda orta hakem, boksöre “Dur” demeli ve boksör maça devam edebilecek durumdaysa birden sekize kadar; boksör maça devam edemeyecek durumdaysa birden ona kadar saymalıdır.

6. Orta hakem sayarken sayılar arasında birer saniye bekleyecek ve her bir sayıyı eliyle göstererek yere düşen boksörün sayımdan haberdar olmasını sağlayacaktır.

7. Hakem saymaya başlamadan önce bir saniye ara vermelidir.

## Boksörün Ring Dışında Yere Düşmesi

Boksörlerden biri aldığı darbe sonucunda ring dışına düşerse boksöre, sekize kadar sayıldıktan sonra ayağa kalkması durumunda ringe dönmesi için otuz saniye süre verilir. Boksör, bu süre içinde ringe dönemezse RSC ile kaybetmiş sayılır.

**Nakavt:** Orta Hakem “On” dedikten sonra maç biter ve “KO” kararı verilir. Orta hakem, boksörün acil tıbbi müdahaleye ihtiyacı olduğunu düşünürse saymayı durdurur (Görsel 3.26.).



Görsel 3. 26. Nakavt



## KURAL 7. ORTA HAKEMLER

### MÜSABAKA YETKİLİLERİNE DAİR KURALLAR

Orta Hakemin Görevleri aşağıdaki gibidir:

1. Maç boyunca boksörlerle ilgilenmek ve boksörlerin sağlığını birincil konu haline getirmek.

2. Tüm kuralların ve sportmenliğin dikkatlice incelendiğinden emin olmak.

3. Müsabakanın denetimini bütün aşamaları boyunca sağlamak.

4. Zayıf boksörün yersiz ve gereksiz cezalandırılmasını engellemek.

5. Dört komut sözcüğünü kullanmak:

5.1. Boksörlere boksı durdurmalarını söylerken “Dur” (Stop) demek.

5.2. Boksörlere boksa devam etmelerini söylerken “Boks” (Box) demek.

5.3. Sarılmış olan boksörleri ayırırken “Ayrıl” (Break) demek.

5.4. Zaman hakemi ve gong operatörüne süreyi durdurmasını söylerken “Süre” (Time) demek.

5.5. Boksöre açıklayıcı işaretlerle sözlü komutlarla veya jestlerle bu kuralların ihlalini belirtmek.

5.6. Orta hakem, boksörün sakatlık durumuna ilişkin olarak ring doktoruna danışabilir.

Orta Hakemin Sorumlulukları:

1. Maçın herhangi bir aşamasında müsabakayı tek taraflı görmesi halinde, müsabakayı bitirmek.

2. Boksörün maça devam edemeyecek bir sakatlık geçirmesi halinde müsabakanın bitirilmesi gerekir.

3. Boksörlerin pasif ve rekabetçi olmadığını düşündüğü durumlarda müsabakayı bitirmek. Bu durumda, hakem boksörlerden birini veya ikisini de diskalifiye edebilir.

4. Âdil (Fair Play) bir oyun olması veya bu kurallara uyulduğundan emin olunması adına fauller veya farklı sebeplerden dolayı boksöre ihtar verilmesi veya boksörün uyarılması gerekir.


5. Orta hakemin komutlarına hemen uymayan veya orta hakeme karşı saldırgan bir tavır sergileyen boksörlerin diskalifiye edilmesi gerekir.

6. Önceden uyarı yapılsın veya yapılmıyın, ciddi bir faul sonrasında boksörün diskalifiye edilmesi gerekir.



**Araştırılmalı Tasarlayalım**

Genel Ağdan bir boks müsabakası izleyiniz. Müsabaka esnasında hakemin yandaki kararlardan hangisini verdiğini belirleyiniz. Değerlendirmenizi sınıfta akıllı tahta yardımıyla arkadaşlarınızla paylaşınız.



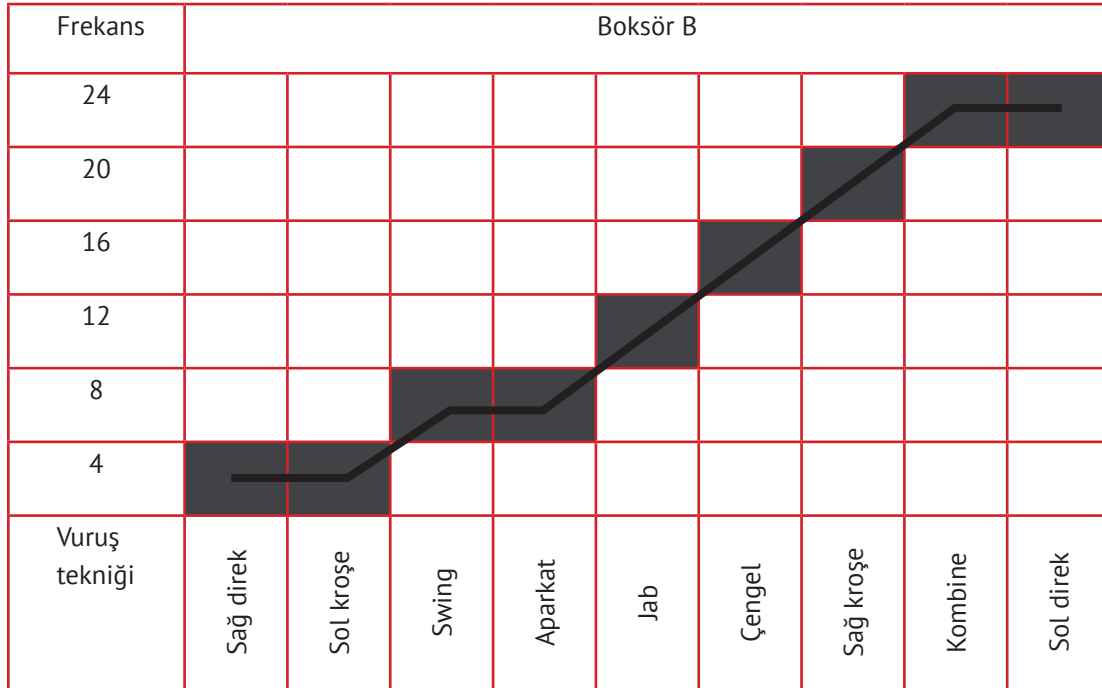
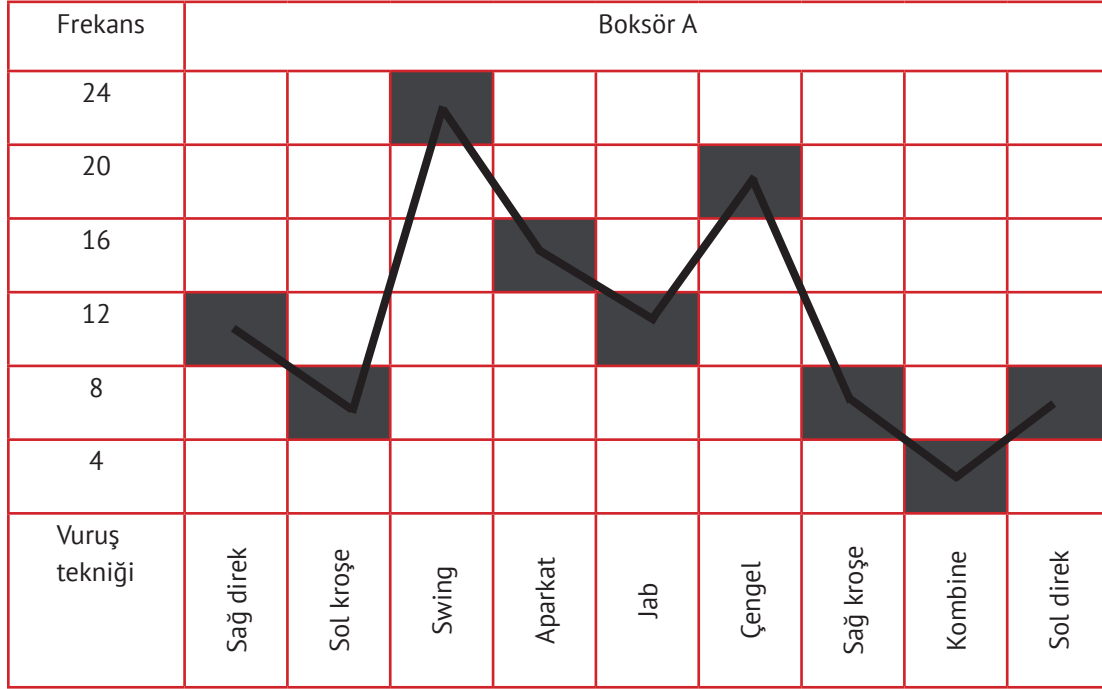
**Bunları biliyor muydunuz?**

Boks maçında, ring hakemi ya da doktoru bir boksörün artık kendini savunamayacak durumda olduğuna karar verebilir ve rakibinin maçı teknik nakavtla kazandığı ilan edilir.



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A. Bir müsabakada iki boksörün attığı yumruklar, kullanılan tekniklere göre sınıflandırılıp, grafik olarak verilmiştir? Bu grafiğe göre soruları cevaplayınız.





1. Boksör A müsabakayı kazanmışsa hangi tekniklerin puanı daha yüksektir?

- a) Sağ direk - Sol direk
- b) Sağ kroşe - Sol kroşe
- c) Aparkat - Çengel
- d) Kombine - Çengel
- e) Swing - Çengel

2. Boksör B üst üste aynı teknikte 10 yumruk atarak rakibini nakavt etmiş ise hangi teknikle müsabakayı kazanmış **olamaz?**

- a) Sağ direk
- b) Sol direk
- c) Sağ kroşe
- d) Kombine
- e) Çengel

3. Müsabakada kullanılan tekniklerin puanları 1-3 arasında değişmektedir. 3 teknik 1 puan, 3 teknik 2 puan, 3 teknik 3 puandır. Boksör B'nin alabileceği maksimum ve minimum puanlar hangi seçenekte verilmiştir?

- a) 186 - 122
- b) 222 - 166
- c) 312 - 154
- d) 282 - 184
- e) 276 - 118

4. Tüm teknikler 1 puanla değerlendirilirse hangi boksör, yaklaşık kaç puanla maçı kazanır?

- a) Boksör A, 112 puan
- b) Boksör B, 116 puan
- c) Boksör A, 84 puan
- d) Boksör B, 84 puan
- e) Boksör A, 24 puan

### B. Aşağıdaki soruların cevaplarını yazınız.

1. Boksörlerin raunt aralarında dinlenmeleri için ring köşelerinde kendilerine ayrılan yerler sizce boksörlerin ihtiyaçları için yeterli mi? Sizce bu köşeler en modern şekilde nasıl olabilir?



2. Boksta kural dışı davranmak nelere sebep olabilir?

3. Bir boks maçı hangi sonuçlarla biter? Açıklayınız.

**C.Boş bırakılan yerlere aşağıdaki verilen sözcüklerden uygun olanı yazınız.  
bandaj - çember - kurallara - sağığını**

1. Ring kelimesinin Türkçe anlamı .....dir.

2. Boks sporu 1800'li yıllarda..... bağı yapılmıyordu.

3. Hem amatör hem profesyonel boksörler ..... kullanmak zorundalar.

4. Boks maçlarında en önemli kural boksörün ..... korumaktır.



**D.Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.**

1. Nizami boks ringinin yerden yüksekliği aşağıdakilerden hangisidir?

- a) 91 cm – 100 cm
- b) 50 cm -80 cm
- c) 125 cm -150 cm
- d) 75 cm - 135 cm
- e) 135 cm -180 cm

2. Kurallara uymayıp faul yapan boksör hakkında yan hakem takdirine göre aşağıdaki hangi karar verilir?

- a) İkaz
- b) İhtar
- c) Diskalifiye
- d) Abandone
- e) Hiçbiri

- I. Bandaj
- II. Koki
- III. Dişlik
- IV. Kask
- V. Hepsi

3. Amatör boks maçına çıkan bir boksörü kontrol eden orta hakem yukarıdaki malzemelerden hangisi ya da hangileri eksikse maçı **başlatmaz?**

- a) I, II ve III
- b) II, III ve IV
- c) III, IV ve V
- d) II, III, IV ve V
- e) I, II, III, IV ve V



# 4. ÜNİTE BOKSUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI







**4.1. Gard Teknikleri**

**4.2. Vuruş Teknikleri**

**4.3. Savunma Teknikleri**

**4.4. Ayak Hareket Teknikleri**

**4.5. Tekniklerin Kombinasyonları**



## İÇERİK

- 4.1. Gard Teknikleri
- 4.2. Vuruş Teknikleri
- 4.3. Savunma Teknikleri
- 4.4. Ayak Hareket Teknikleri
- 4.5. Tekniklerin Kombinasyonları

## KAZANIMLAR

- 4.1.1. Kollarının, vücudunun ve ayaklarının nasıl olması gerektiğini açıklar.
- 4.1.2. Kollarını, vücudunu ve ayaklarını doğru tutar.
- 4.2.1. Direk, aparkat ve kroşe vuruşlarını kavrar.
- 4.2.2. Direk, aparkat ve kroşe vuruşlarını uygular.
- 4.3.1. Omuz savunması, eskif ve blok tekniklerini kavrar.
- 4.3.2. Omuz savunmasını, eskif ve blok tekniklerini uygular.
- 4.4.1. Geri adım, yana çıkış ve ayakta çalışma tekniğini kavrar.
- 4.4.2. Geri adım, yana çıkış ve ayakta çalışma tekniklerini uygular.
- 4.5.1. Vuruş ve savunma tekniklerinin kombinasyonunu kavrar.
- 4.5.2. Vuruş ve savunma tekniklerinin kombinasyonunu uygular.

## BE CERİ VE DEĞERLER

### Beceri

Temel teknikleri kavrama ve uygulama	:
Temel motorik beceriler	:
Spor kültürü edinme	:
Yaratıcı düşünme	:
Analitik düşünme	:
Problem çözme	:
İletişim	:
Araştırma	:
Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma	:

### Değerler

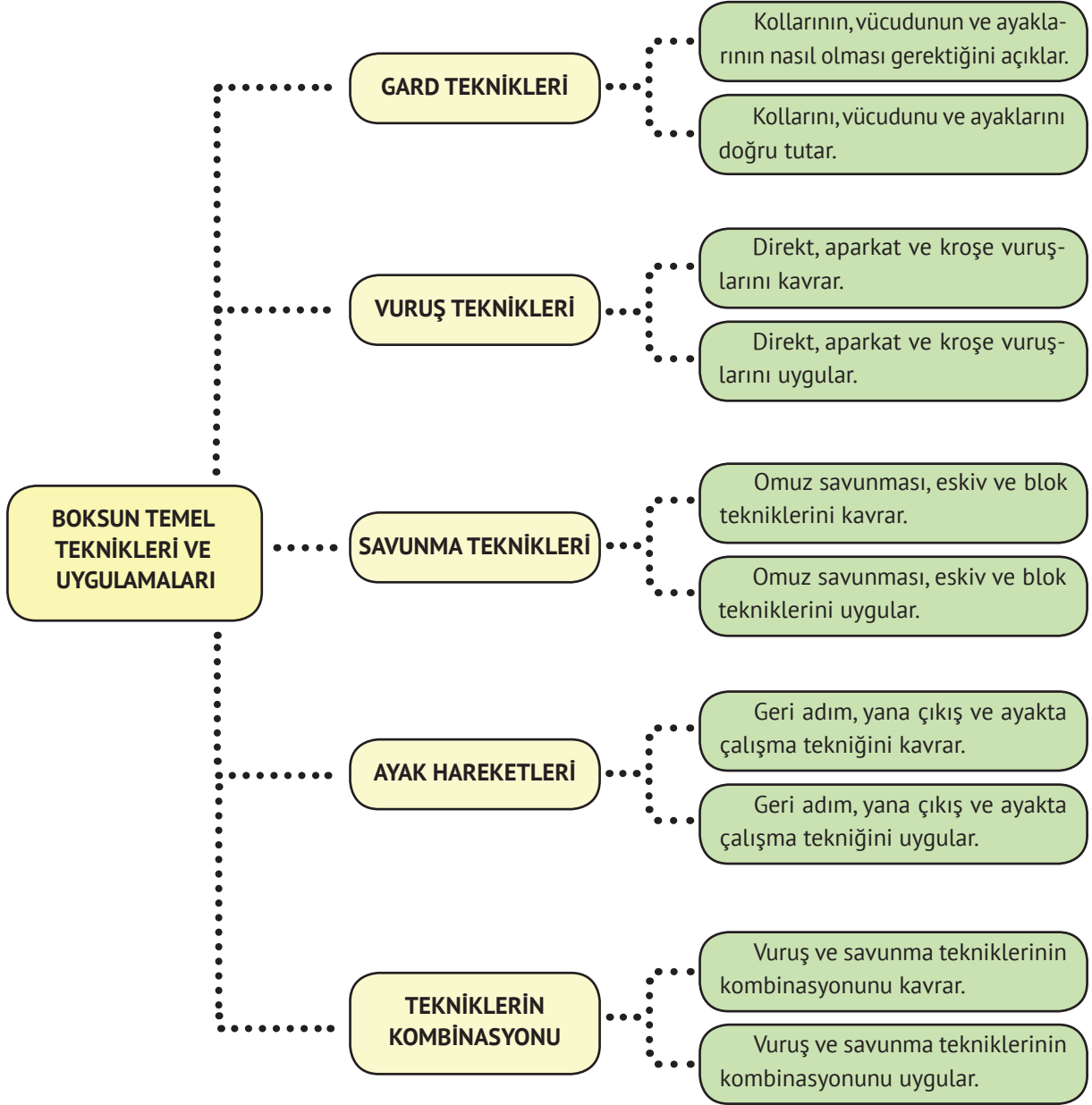
Sabır	:
Vatanseverlik	:

## ÜNİTE HAZIRLIK SORULARI

- 1.Şu anda bir boks antrenörü olduğunuzu düşününüz. Sporcunuzu çalıştırmaya ilk olarak hangi antrenman aşamasından başlardınız?
- 2.Direk, aparkat ve kroşe vuruşlar hakkında bilginiz var mı? Bu tekniklerin önemi hakkında ne düşünüyorsunuz?
- 3.Omuz savunması, eskif ve blok teknikleri hakkında bilginiz var mı? Bu tekniklerin önemi hakkında ne düşünüyorsunuz?
- 4.Bir boks maçı yapacaksınız, karşınızda ayak hareketleri hızlı bir rakibiniz var, bu rakibe karşı nasıl bir strateji (savunma ve hücum) uygularsınız?
- 5.Boks kombinasyonlarını çoğaltarak yumrukları arka arkaya atmanın maç esnasında boksöre katkıları nelerdir?



## 4. BOKSUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI



### 4.1. Gard Teknikleri

Tarihi çok eski zamanlara dayanan boks, gün geçtikçe şekillenmiş ve kuralları bugünkü hâline gelmiştir. 17. yüzyılda kuralısızca yapılan bu spor, 18. yüzyılda insan hayatını korumaya alacak şekilde düzenlendi ve kurallar kondu. Örneğin, bu sporun çıplak elle yapılması yasaklandı çünkü eldivensiz dövüş çok tehlikeli sonuçlar doğurmaktaydı. Bu gelişim sürecinde yeni teknikler bulundu. Bu tekniklerin başında da savunma yapmanın aracı gard (guard) olduğu söylenebilir.

Boksörün yumruklarını kapatarak rakibi karşısında aldığı pozisyona gard denir. Boksörlerin aldıkları gardlar değişik görüne de genel kurallarda farklılık yoktur.

Genel olarak iki çeşit gard pozisyonu vardır. Bunlar düz gard ve ters garddır. Solak olan sporcular ters gard alırken sağ elini kullanan sporcular düz gard alır. Bunun nedeni kuvvetli olan kolun önemidir. Çocuklarda ise bazen bu güç oranı çok fark edilemez. Bu yüzden deneme yanılma yöntemiyle çocuk sporcular antrenörleri tarafından yönlendirilirler.



**Etkinlik Adı:** Gardımızı belirleyelim

**Amaç:** Güçlü kol tespit etme çalışması yapmak

**Süre:** 20 dk.

**Açıklama:** Çevrenizdeki basit araçlarla güçlü kolunuzu tespit etmek ve uygun gard duruşunu belirlemek için tabloda verilen uygulama adımlarını yapınız.

(Uygulama 1) Baskın Beyin	(Uygulama 2) Baskın Kol	Siz de yapın!
Elinize bir kalem alınız.	Elinize bir kalem alınız.	
Sınıfta/odanızda 4-5 m uzaklıkta bir hedef belirleyiniz (kapı kenarı, köşe vb.).	Sınıfta/odanızda 2-3 m uzaklıkta yere bırakınız.	
İki gözünüz de açık, bir elinizle kalemi yere dik şekilde tutarak belirlediğiniz çizgiyi hedef alınız.	İlk hareket noktanıza geri dönünüz.	
Kalemi oynatmadan diğer elinizle sol gözünüzü kapatınız. Hedef aldığınız nokta yer değiştirdi mi?	Sonra kaleme doğru hızlı bir şekilde hareket ederek yerden alınız ve kalemi ileriye doğru atınız.	
Kalemi oynatmadan yine diğer elinizle sağ gözünüzü kapatınız. Hedef aldığınız nokta yer değiştirdi mi?	Kalemi hangi elinizle aldınız ve attınız?	
Hangi gözünüzü kapattığınızda hedef yer değiştirdi?		
Değerlendirme: Hedef alırken sağ gözünüzü kapatınca hedef kaymış ise ikinci uygulamada yerden kalemi sağ elinizle almış olmalısınız ve siz "DÜZ GARD"lı bir boksörsünüz. Hedef alırken sol gözünüzü kapatınca hedef kaymış ise ikinci uygulamada yerden kalemi sol elinizle almış olmalısınız ve siz "TERS GARD"lı bir boksörsünüz.		

**Düz Gard:** Boksörün kullanacağı yol bu ise sağ kolu kuvvetli demektir. O zaman ilk yapacağı şey, sağ yumruğunu çenesinin sağ kısmına yaslamak, ardından sol kolunu göz hizasının hemen altında yumruk yaparak güçlüce tutmak olacaktır. Gard, ringde ayakta kalabilmenin yegâne yoludur. Boksör, ayaklarını sol ayak önde, sağ ayak arkada olacak şekilde sabitler.

**Ters Gard:** Sol kolun daha güçlü olduğunu düşünüyorsanız yine düz gardda olduğu gibi bir pozisyon alınmalıdır. Ancak bu durumda kolların pozisyonları değişecektir. Bu defa sol yumruk çenenin sol tarafının hemen altında güçlü bir şekilde dururken sağ yumruk göz hizasının biraz altında önde olmalıdır. Gardın sağlamlığı, rakibe kuvvetli olduğu mesajını gönderir. Ayakların konumu ise sağ ayak önde sol ayak arkada olacak şekilde sabitlenir.









#### 4.1.1. Gard pozisyonunda vücut bölümlerinin konumları

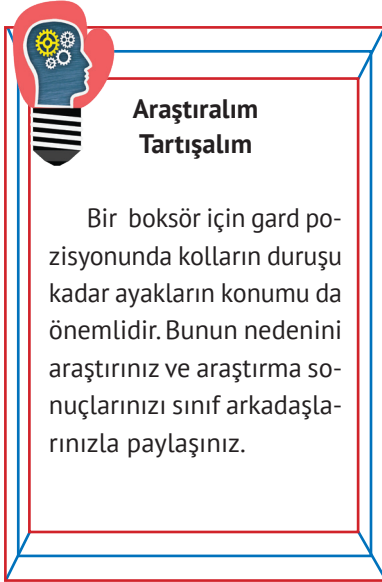
**Ayakların Konumu:** Gard alınırken önce sağ ayak, omuz genişliği kadar, serbest ve dengeyi sağlayacak şekilde sağa açılır. Sonra sağ ayak, taban yere basmayacak ve topuk yerden 5-7 cm yerden yüksek olmak şartıyla geri alınır. Bu durumda ayaklar paralel olup sağ ayağın ucu, sol ayağın tabanı (topuğu) hizasındadır. Ayaklar dizlerden hafif bükük ve ağırlık merkezi her iki ayak üzerinde ortada dengeli olacak şekilde durulur. Ayaklar omuz hizasına gelecek şekilde açılır, daha sonra aşağıdaki egzersiz basamakları sırayla takip edilir (Görsel 4.1.- 4.2.- 4.3.-4.4. / 4.5.-4.6.-4.7.-4.8.)

1 	2 	3 	4 
Görsel 4.1.	Görsel 4.2.	Görsel 4.3.	Görsel 4.4.
Ayaklarınızı omuz genişliği kadar açınız.	Vücut ağırlığınızı önce sol ayağa aktarınız.	Daha sonra sağ ayağa aktarınız.	Ayağınızı yerden 5 cm kaldırmınız.
Bu egzersizdeki amaç, vücut ağırlığını iki ayağa da eşit aktarmayı kavratmaktır (Merdiven çıkıyormuş gibi yerinizde hareketi uygulayınız.).			

Bu egzersiz hareketlerinden sonra aşağıdaki basamaklar takip edilmelidir

1 	2 	3 	4 
Görsel 4.5.	Görsel 4.6.	Görsel 4.7.	Görsel 4.8.
Dizlerinizin hafif bükülü olmasına dikkat ediniz.	Dizleriniz bu pozisyondayken ileri ve geriye doğru denge egzersizleri yapınız.	Ağırlığınızı önden arkaya, arkadan öne doğru aktarınız (ayak tabanlarından parmak ucuna, parmak ucundan ayak tabanlarına doğru).	Düz gardlar için (sağ kolu güçlü olanlar), ayaklar omuz genişliğinde açıldıktan sonra sol ayak bir ayak boyu ileri alınmalıdır.
Bu duruş pozisyonunda düz gardlar için bacaklar 45 derecelik bir açı ile saat yönüne doğru, ters gardlar için saat yönünün tersine doğrudur. Burada amaç vücudun hafif yan çevrilmesiyle vuruş tekniklerinin daha net ortaya çıkmasıdır. Böylece savunma yapılması da daha kolay olacaktır.			





### Araştırılmalı Tartışılmalı

Bir boksör için gard pozisyonunda kolların duruşu kadar ayakların konumu da önemlidir. Bunun nedenini araştırınız ve araştırma sonuçlarınızı sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.

**Gövdenin Konumu:** Gard pozisyonunda, ayak ve gövde 45 derece açıyla sağa döndürülerek pozisyon alınır. Duruş pozisyonunda en önemli basamaklardan biri de gövdedir. Gelecek yumruklara karşı vücudun ayakta sağlam durması, savunma yapması ve boksörün rahat yumruk atabilmesi için gövdenin konumu önemlidir.

**Yumruk Tutuşu:** Başparmak işaret parmağının orta boğumuna gelecek şekilde yumruk sıkılır ve başparmak dışındaki diğer parmakların aynı hizada olması sağlanır.

### Kolların Konumu

**Sol Kol Pozisyonu:** Omuz ile bilek aynı hizaya gelecek şekilde, sol kol 45 derecelik açıyla yukarı kaldırılır. Yumruk, hafif öne bükük ve sol avuç içi sağ tarafa dönük değildir. Bu pozisyonda sol kol bilekten serbest bırakılmalıdır. Burada omuz ve bileğin aynı hizada olması çok önemlidir. Yumruğun aşağıda kalması durumunda yüze darbe gelebilir, yumruğun gerektiğinden fazla yukarı kaldırılması durumunda da rakibi görme alanı azalır.

**Sağ Kol Pozisyonu:** Yine sol kolumuzdaki gibi yumruk pozisyonu alınır. Bilekler serbest ve avuç içi sol yöne dönük bir şekilde olmalıdır. Sağ yumruk elmacık kemiğinin altında, kemiğe hafif temas hâlinde olmalıdır. Buradaki amaç, yüze gelecek yumrukları önlemektir. Dirsekler ise kaburga ve karaciğer üzerine gelecek bir şekilde vücuda hafif temas halinde olmalıdır. Buradaki amaç rakipten ya da karşıdan gelecek yumruk ve darbelerle karşı karın bölgesini korumak ve savunma yapmaktır.

### Kafa Konumu

Kafa sola ve karşı tarafa doğru döndürülür. Çene sol omuza hafif temas halinde ve karşı tarafa bakacak şekilde duruş pozisyon alınmalıdır. Burada çenenin omuza temas hâlinde olmasının sebebi rakip tarafından gelecek yumruklara doğrudan hedef olmamak içindir.

Doğru gard boksün belkemiğidir. Önce rakipten korunmalı, daha sonra yapılacak hücum düşünülmelidir.

#### 4.1.2. Gard pozisyonunda kolları, vücudu ve ayakları doğru tutmak

**Duruş Gard Pozisyonu:** İyi alınan bir gard, boksörün ringde etkili hareket olanağını arttıran en önemli unsurdur. Boksörün sürekli dengede kalması, hem atak hem de savunma yapmanın birinci koşuludur (Görsel 4.9.-4.10.4.11. / 4.12.-4.13.-4.14.).





Görsel 4.9.

Görsel 4.10.

Görsel 4.11.

- Boksör yana doğru 45 derecelik açıyla durur.
- Gözler rakibe odaklanır.
- Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha fazla açık tutulur.
- Ağırlık merkezi her iki ayağa da eşit olarak paylaşılır.
- Dizler hafifçe içe doğru kırılır.
- Sol ayak hafif içe dönük, sağ ayak ise düz tutulur.
- Gövde içe dönüktür.
- Sağ ayak topuğu hafifçe kaldırılır.
- Rakibe yakın olan kol göz hizasına kadar kaldırılır.
- Çene biraz eğilir ve sol omuzla gard alınır.
- Sağ kol vücuda yakın tutulur (neredeyse kurgaya değecek kadar).
- Dirsekler vücuda yapışık bir şekilde tutulur.
- Sağ kol yumruk şeklinde çenenin yanında bekletilir.
- Bilek düz tutulur böylece yumruk sol kol ile aynı hizada durur.



Görsel 4.12.

Görsel 4.13.

Görsel 4.14.

- Boksör yana doğru 45 derecelik açıyla durur.
- Gözler rakibe odaklanır.
- Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha fazla açık tutulur.
- Ağırlık merkezi her iki ayağa eşit olarak paylaşılır.
- Dizler hafifçe içe doğru kırılır.
- Sağ ayak hafif içe dönük, sol ayak ise düz tutulur.
- Gövde içe dönüktür.
- Sol ayak topuğu hafifçe kaldırılır.
- Rakibe yakın olan kol göz hizasına kadar kaldırılır.
- Çene biraz eğilir ve sağ omuzla gard alınır.
- Sol kol vücuda yakın tutulur (neredeyse kurgaya deęecek kadar).
- Dirsekler vücuda yapışık bir şekilde tutulur.
- Sol kol yumruk şeklinde çenenin yanında bekletilir.
- Bilek düz tutulur böylece yumruk sol koluyla aynı hizada durur.



## Gard Pozisyonunda Yapılan Yaygın Hatalar

Gard boksun esas duruşudur ve çok önemlidir. İyi bir gard duruşu boksörün beş nakavt noktasını korur ( karaciğer, kalp altı boşluğu, mide, sağ çene, sol çene). Boksör bu beş nakavt noktasını çok iyi korumalıdır, iyi alınan bir gard ringde etkili hareket olanağını artırır.

İyi bir boksör, dengeli bir boks duruşunu sahiptir. Gard duruşu düzgün olan boksörler, başarılı olmaktadır. İyi bir gard için omuzların ve kolların pozisyonu, ayakların duruşu müsabaka esnasında önemlidir. Hatalı gard pozisyonları müsabaka sonuçlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Görsel 4.15-4.16. / 4.17-4.18-4.19-4.20-4.21.).



Görsel 4.15. Hatalı gard pozisyonu



Görsel 4.16. Hatalı gard pozisyonu



### Örnek Hatalı Gard Pozisyonları



Görsel 4.17. Ayakların fazla açılması, hızlı hareket etmeyi engeller.



Görsel 4.18. Ayakların birbirine aşırı yakın tutulması dengeyi olumsuz etkiler.



Görsel 4.19. Ayak topuklarının her ikisinin de yere tam basılması, kıvraklığı olumsuz etkiler.



Görsel 4.21. Çeneyi yukarda tutmak, rakibe nakavtla sonuçlanabilecek bir şans vermektedir.



Görsel 4.20. Dümdüz durmak, rakip için açık hedef vermektir.

### ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

- 1.Gard tespiti için kullanılan yöntemlerden öğrendiğiniz iki tanesini yazınız?
- 2.Gard pozisyonunda ayakların ve vücudun konumunu kısaca anlatınız?
- 3.Gard pozisyonunda temel amaç nedir?
- 4.Gard pozisyonu çalışmasını en mükemmel şekilde hangi antrenman şekliyle çalışabilirsiniz?
- 5.Hatalı gard pozisyonları müsabaka sonuçlarını nasıl etkilemektedir?



## 4.2.Vuruş Teknikleri

Boksun temelinde üç tane ana vuruş vardır:

1. Direkt vuruş
2. Kroşe vuruş
3. Aparkat vuruşları

Bu bölümde direkt, kroşe, aparkat vuruşlarının özellikleri ve nasıl olacağına dair her vuruş için ayrı ayrı uygulamalar yer almaktadır.

### 4.2.1. Direkt, kroşe ve aparkat vuruşlar

**Direkt vuruş:** Düz istikametten rakibin kafasına, çene ucuna, az da olsa vücuduna yapılan vuruşlardır. Yumruk yeme riski en az olan vuruştur. Uzaktan mesafe (distans) ayarı iyi yapılarak yapılacak direkt vuruşlar etkilidir. Düz istikametten atılan yumruktur.

Direkt yumruklar, açık mesafede duran rakibe atılabilirlik yönünden oldukça elverişlidir. Açık mesafe, bir boksörün rakibiyle arasında bulunan, boksör ileri çıkmadan rakibe yumruk vurulamayacak mesafedir.

Direkt yumruk, bir maçta ana atağa hazırlanırken atılabilecek önemli bir yumruk çeşididir. Ayrıca rakiple aradaki mesafeyi ölçmek, rakibe rahat vermemek ve puan almak için de kullanılabilir (Görsel 4.22.-4.23.-4.24.-4.25. / 4.26.-4.37).

### Kafaya Gövdeye Direkt Vuruş Uygulamaları



Görsel 4.22. Kafaya sol direkt vuruş-Mavi formalı sporcu

Direkt



Görsel 4.23. Kafaya sağ direkt vuruş-Kırmızı formalı sporcu











Görsel 4.24. Gövdeye sol direkt vuruş-Mavi formalı sporcu



Görsel 4.25. Gövdeye sağ direkt vuruş-Kırmızı formalı sporcu



Direkt vuruşları yaparken aşağıdaki çalışmalara uymak gerekir.

 <p>Görsel 4.26.</p>	 <p>Görsel 4.27.</p>	 <p>Görsel 4.28.</p>
Gard pozisyonunda kafaya sol direkt vuruş - Kırmızı formalı sporcu	İleri çıkarken kafaya sol direkt vuruş - Mavi formalı sporcu	Geriye ve yana çıkarken kafaya sol direkt vuruş - Mavi formalı sporcu
 <p>Görsel 4.29.</p>	 <p>Görsel 4.30.</p>	 <p>Görsel 4.31.</p>
Gard pozisyonunda kafaya sağ direkt vuruş - Kırmızı formalı sporcu	İleri çıkarken kafaya sağ direkt vuruş - Kırmızı formalı sporcu	Geriye ve yana çıkarken kafaya sağ direkt vuruş - Mavi formalı sporcu
 <p>Görsel 4.32.</p>	 <p>Görsel 4.33.</p>	 <p>Görsel 4.34.</p>
Gard pozisyonunda, gövdeye sol direkt vuruş - Mavi formalı sporcu	İleri çıkarken, gövdeye sol direkt vuruş - Mavi formalı sporcu	Geriye ve yana çıkarken gövdeye sol direkt vuruş - Kırmızı formalı sporcu
 <p>Görsel 4.35.</p>	 <p>Görsel 4.36.</p>	 <p>Görsel 4.37.</p>
Gard pozisyonunda, gövdeye sağ direkt vuruş - Mavi formalı sporcu	İleri çıkarken gövdeye sağ direkt vuruş - Mavi formalı sporcu	Geriye çekilirken ve yana çıkarken gövdeye sağ direkt vuruş - Mavi formalı sporcu





**Kroşe:** Boksta nakavtın gerçekleşmesinde en etkili vuruştur. Kolun dirsekten 90 derece açıyla açılması; ayak, kalça ve omuzdan kuvvet alınarak ağırlık merkezinin aksi merkeze kaydırılmasıyla yapılan vuruştur. Daha çok yakın mesafeden yapılır. Direkt vuruşa oranla daha fazla yumruk yeme riski vardır. Bokstaki üç vuruş içerisinde sonuca gidilmesinde en etkili yumruktur (Görsel 4.38-4.39-4.40-4.41./ 4.42-4.53).

### Kafaya Gövdeye Kroşe Vuruş Uygulamaları



Görsel 4.38. Kafaya sol kroşe vuruş - Mavi formalı sporcu



Görsel 4.39. Kafaya sağ kroşe vuruş - Kırmızı formalı sporcu

Kroşe



Görsel 4.40. Gövdeye sol kroşe vuruş - Mavi formalı sporcu



Görsel 4.41. Gövdeye sağ kroşe vuruş - Kırmızı formalı sporcu





Kroşe çalışması yapılırken de aşağıdaki çalışmaların uygulanması gerekir.

 <p>Görsel 4.42.</p>	 <p>Görsel 4.43.</p>	 <p>Görsel 4.44.</p>
Gard pozisyonunda - Kırmızı formalı sporcu	İleri çıkarken kafaya sol kroşe vuruş- Mavi formalı sporcu	Geriye ve yana çıkarken kafaya sol kroşe vuruş - Kırmızı formalı sporcu
 <p>Görsel 4.45.</p>	 <p>Görsel 4.46.</p>	 <p>Görsel 4.47.</p>
Gard pozisyonunda, kafaya sağ kroşe vuruş - Mavi formalı sporcu	İleri çıkarken kafaya sağ kroşe vuruş - Mavi formalı sporcu	Geriye ve yana çıkarken kafaya sağ kroşe vuruş - Kırmızı formalı sporcu
 <p>Görsel 4.48.</p>	 <p>Görsel 4.49.</p>	 <p>Görsel 4.50.</p>
Gard pozisyonunda, gövdeye sol kroşe vuruş - Mavi formalı sporcu	İleri çıkarken gövdeye sol kroşe vuruş - Mavi formalı sporcu	Geriye ve yana çıkarken gövdeye sol kroşe vuruş - Kırmızı formalı sporcu
 <p>Görsel 4.51.</p>	 <p>Görsel 4.52.</p>	 <p>Görsel 4.53.</p>
Gard pozisyonunda, gövdeye sağ kroşe vuruş - Mavi formalı sporcu	İleri çıkarken gövdeye sağ kroşe vuruş - Kırmızı formalı sporcu	Geriye ve yana çıkarken gövdeye sağ kroşe vuruş - Kırmızı formalı sporcu



**Aparkat:** Kroşe vuruşun aşağıdan yukarıya doğru yapılanıdır. Açı yine 45 derecedir. Vuruş pozisyonu ve vurulan yere göre açı değişebilir. Daha çok yakın dövüşte kullanılan bir vuruştur. Çoğunlukla vücuda yapılan vuruşlarda en çok kullanılan yumruktur. Özellikle mide, karaciğer ve kalbin altına isabetli vuruşlarda etkilidir. Genellikle hücumda değil savunmada kullanılır. Aparkat çene altına vurulabilecek tek yumruktur. İsbet ettiği takdirde nakavtin oluşması ihtimalini güçlendiren en etkili vuruştur Görsele ( 4.54-4.55-4.56-4.57./ 4.58-4.69.).

### Kafaya Gövdeye Aparkat Vuruş Uygulamaları



Görsel 4.54. Çene altı sol aparkat vuruş - Mavi formalı sporcu



Görsel 4.55. Çene altı sağ aparkat vuruş - Kırmızı formalı sporcu



Görsel 4.56. Gövdeye sol aparkat vuruş - Kırmızı formalı sporcu



Görsel 4.57. Gövdeye sağ aparkat vuruş - Mavi formalı sporcu

Aparkat





Kroşe çalışması yapılırken de aşağıdaki çalışmaların uygulanması gerekir.

 <p>Görsel 4.58.</p>	 <p>Görsel 4.59.</p>	 <p>Görsel 4.60.</p>
Gard pozisyonunda kafaya sol aparkat - Mavi formalı sporcu	İleri çıkarken kafaya sol aparkat vuruş - Mavi formalı sporcu	Geriye ve yana çıkarken kafaya sol aparkat vuruş - Kırmızı formalı sporcu
 <p>Görsel 4.61.</p>	 <p>Görsel 4.62.</p>	 <p>Görsel 4.63.</p>
Gard pozisyonunda kafaya sağ aparkat vuruş - Kırmızı formalı sporcu	İleri çıkarken kafaya sağ aparkat vuruş - Mavi formalı sporcu	Geriye ve yana çıkarken kafaya sağ aparkat vuruş - Kırmızı formalı sporcu
 <p>Görsel 4.64.</p>	 <p>Görsel 4.65.</p>	 <p>Görsel 4.66.</p>
Gard pozisyonunda, gövdeye sol aparkat vuruş - Mavi formalı sporcu	İleri çıkarken gövdeye sol aparkat vuruş - Kırmızı formalı sporcu	Geriye ve yana çıkarken gövdeye sol aparkat vuruş - Mavi formalı sporcu
 <p>Görsel 4.67.</p>	 <p>Görsel 4.68.</p>	 <p>Görsel 4.69.</p>
Gard pozisyonunda, gövdeye sağ aparkat vuruş - Kırmızı formalı sporcu	İleri çıkarken gövdeye sağ aparkat vuruş - Mavi formalı sporcu	Geriye ve yana çıkarken gövdeye sağ aparkat vuruş - Kırmızı formalı sporcu



Vuruş Çeşidi	Nasıl Yapılır?	Niçin Yapılır?
Direkt Vuruş		
Aparkat		
Kroşe		

#### 4.2.2. Direkt, kroşe aparkat vuruş çalışması

Hangi vuruş tekniği kullanılırsa kullanılsın öncelikle doğru yumruğu oluşturabilmek çok önemlidir. Doğru yumrukta dirsekler yere paralel olarak doğrultulur. Avuç içleri birbirine paralel olarak tutulur. Dört parmak avuç içine doğru kapatılır. Başparmak, kapalı parmaklar üzerine serbestçe kapanır. Bilek kırılmadan düz olarak tutulur. Yumruk, elin ilk boğumu ile parmakların ilk boğumu arasında kalan düz kısım ile atılır.

Kitabımızın bundan sonraki bölümlerinde öğrenmiş olduğumuz temel vuruş şekillerinin uygulama aşamaları anlatılacaktır.

#### Direkt Vuruş Çalışmaları

Direkt vuruş, bir maçta ana atağa hazırlanırken atılabilecek önemli bir yumruk çeşididir.

Direk yumruklar, açık mesafede duran rakibe atılabilirlik yönünden oldukça elverişlidir. Direk vuruş çalışmaları kafaya sol direk vuruş, kafaya sağ direkt vuruş, gövdeye sol direk vuruş ve gövdeye sağ direk vuruş basamaklama çalışmaları olarak ele alınmalıdır (Görsel 4.70. / 4.71.-4.75.).

#### 1. Kafaya sol direkt vuruş



Görsel 4.70. Kafaya sol direkt vuruş pozisyonları





## Kafaya Sol Direk Vuruş Basamaklaması



Görsel 4.71. Gözler rakibe odaklanır.Sol yumrukla rakibin çenesi hedef alınır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.72. Avuç içi aşağı doğru bakan bir yumruk yapılıır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.73. Avuç içi aşağı doğru bakan bir yumruk hedef bölgeye vurulur. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.74. Hedef bölgeye vurur vurmaz, kol hızlıca aynı yönden geri çekilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.75. Tekrar gard alınır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Aşağıdaki açıklamalara göre kafaya sol direk vuruşu uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard alınır	
Gözler rakibe odaklanır	
Sol yumrukla rakibin çenesine hedef alınır	
Ağırlık merkezi sağ bacedan sol bacağa aktarılır	
Vücut sağ ayağın bulunduğu yöne doğru hafifçe çevrilir	
Çene aşağıya doğru eğik tutulur	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Avuç içi aşağıya doğru bakan bir yumruk yapılır	
Hedef bölgeye vurur vurmaz, kol hızlıca aynı yönden geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	

## 2. Kafaya sağ direkt vuruş:



Görsel 4.76. Kafaya sağ direkt vuruş pozisyonları

- 2.1. Gard alınır.
- 2.2. Gözler rakibe odaklanır.
- 2.3. Sol yumruk rakibin çenesini hedef alır.
- 2.4. Vücut ağırlığı sol bacağa verilir.
- 2.5. Sol ayak topuğu hafifçe kaldırılır.
- 2.6. Sağ ayakla hedefe doğru ileri çıkılır.
- 2.7. Vücut sağ bacak yönüne çevrilir.
- 2.8. Sol kol ve sol dirsek vücudu korumak için kaldırılır.
- 2.9. Sağ kol avuç içi aşağı doğru bakacak bir şekilde yumruk yapılarak hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.10. Hedef bölgeye vurur vurmaz, kol hızlıca aynı yönden geri çekilir.
- 2.11. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.76. / 4.77-4.81.).



## Kafaya Sağ Direkt Vuruş Basamaklaması



Görsel 4.77. Gözler rakibe odaklanır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.78.Vücut ağırlığı sol bacağına verilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.79. Sağ kol avuç içi aşağı bakacak şekilde hedef bölgeyi vurur. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.80. Hedef bölgeye vurur vurmaz kol aynı yönde hızlıca geri çekilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.81. Tekrar gard alınır. ( Kırmızı formalı sporcu )





Aşağıdaki açıklamalara göre kafaya sağ direkt vuruşu uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard alınır	
Gözler rakibe odaklanır	
Sol yumrukla rakibin çenesine hedef alınır	
Vücut ağırlığı sol bacağa verilir	
Sol ayak topuğu hafifçe kaldırılır	
Sağ ayakla hedefe doğru ileri çıkılır	
Vücut Sağ bacak yönüne çevrilir	
Sol kol ve sol dirsek vücudu korumak için kaldırılır	
Sağ kol avuç içi aşağı doğru bakacak bir şekilde yumruk yapılarak hedef bölgeye yöneltilir	
Hedef bölgeye vurur vurmaz, kol hızlıca aynı yönden geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	

### 3. Gövdeye sol direkt vuruş:



Görsel 4.82. Gövdeye sol direkt vuruş pozisyonları

- 3.1. Gard alınır.
- 3.2. Sol omuz rakibin gövdesindeki hedef bölgeyle aynı hizaya gelinceye kadar dizler bükülür.
- 3.3. Gözler hedef bölgeye odaklanır.
- 3.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 3.5. Sağ ayak topuğu hafifçe kaldırılır.
- 3.6. Kalça ve omuz hafifçe öndeki ayağa doğru bükülür.
- 3.7. Sol ayakla hedefe doğru ileri çıkılır.
- 3.8. Avuç içi aşağı bakacak şekilde yumruk yapılır.
- 3.9. Çene, sol omuz ve sağ kol ile gard alınır.
- 3.10. Hedef bölgeye vurur vurmaz, kol hızlıca aynı yönden geri çekilir.
- 3.11. Tekrar gard alınır (Görsel 4.82. / 4.83.-4.87.).



## Gövdeye Sol Direkt Vuruş Basamaklaması



Görsel 4.83. Sol omuz rakibin gövdesindeki hedef bölgeye aynı hizaya gelinceye kadar dizler bükülür. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.84. Ağırlık merkezi sol bacağına verilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.85. Sol ayakla ileri doğru çıkarılır. Hedef bölgeye vurulur. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.86. Hedef bölgeye vurulur vurulmaz kol aynı yönde çekilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.87. Tekrar gard alınır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Aşağıdaki açıklamalara göre gövdeye sol direkt vuruşu uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz

Yaptım

Gard alınır

Sol omuz rakibin gövdesindeki hedef bölgeyle aynı hizaya gelinceye kadar dizler kırılır

Gözler hedef bölgeye odaklanır

Ağırlık merkezi sol bacağa verilir

Sağ ayak topuğu hafifçe kaldırılır

Kalça ve omuz hafifçe öndeki ayağa doğru bükülür

Sol ayakla hedefe doğru ileri çıkılır

Avuç içi aşağı bakan bir yumruk yapılır

Çene, sol omuz ve sağ kol ile gard alınır

Hedef bölgeye vurur vurmaz, kol hızlıca aynı yönden geri çekilir

Tekrar gard alınır

Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....

Nasıl yapabilirim?.....

#### 4. Gövdeye sağ direkt vuruş:



Görsel 4.88. Gövdeye sağ direkt vuruş pozisyonları

- 4.1. Gard alınır.
- 4.2. Sol omuz rakibin vücudundaki hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek şekilde dizler kırılır, çene indirilir.
- 4.3. Sol kol kafa gardı için sağlam tutulur.
- 4.4. Gözler hedef bölgeye odaklanır.
- 4.5. Ağırlık merkezi sol ayağa verilir.
- 4.6. Vücut sol ayak yönüne çevrilir,
- 4.7. Sol ayak topuğu hafifçe kaldırılır.
- 4.8. Sağ kol avuç içi aşağı doğru bakan bir yumruk yapılarak hedef bölgeye dümdüz uzatılır.
- 4.9. Hedef bölgeye vurur vurmaz, kol hızlıca aynı yönden geri çekilir.
- 4.10. Tekrar gard alınır (Görsel 4.88. / 4.89.-4.93.).







Görsel 4.89. Sol omuz rakibin vücudundaki hedef bölge ile aynı hizaya gelir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.90. Gözler hedef bölgeye odaklanır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.91. Sağ kol ile avuç içi aşağı doğru bakan bir yumrukle hedef bölgeye vurulur. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.92. Hedef bölgeye vurur vurmaz kol hızlıca aynı yönde çekilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.93. Tekrar gard alınır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Aşağıdaki açıklamalara göre gövdeye sağ direkt vuruşu uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard alınır	
Sol omuz rakibin vücudundaki hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek şekilde dizler kırılır, çene indirilir	
Sol kol kafa gardı için sağlam tutulur	
Gözler hedef bölgeye odaklanır	
Ağırlık merkezi sol ayağa verilir	
Vücut sol ayak yönüne çevrilir	
Sol ayak topuğu hafifçe kaldırılır	
Sağ kol avuç içi aşağı doğru bakan bir yumruk yapılarak hedef bölgeye dümdüz uzatılır	
Hedef bölgeye vurur vurmaz, kol hızlıca aynı yönden geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	

### Kroşe vuruşu çalışmaları

Bokstaki üç vuruş içerisinde sonuca gidilmesinde en etkili yumruktur. Daha çok yakın mesafeden yapılır. Kroşe vuruş çalışmaları kafaya sol kroşe vuruş, kafaya sağ kroşe vuruş, gövdeye sol kroşe vuruş ve gövdeye sağ kroşe vuruş basamaklama çalışmaları olarak ele alınmalıdır.

#### 1. Kafaya sol kroşe:



Görsel 4.94. Kafaya sol kroşe vuruş

- 1.1. Gard alınır.
- 1.2. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 1.3. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 1.4. Sağ el sınıksız bir yumruk yapılarak çeneye yakın tutulur.
- 1.5. Sol kol hedef bölgeye doğru salınmadan tutulur (Kol salınırken, dirsek 90 derecelik açıyla tutulur).
- 1.6. Gözler rakibin üzerindedir.
- 1.7. Boksör dirseğin üzerinden değil kolunun üzerinden gözüyle rakibini yoklar.
- 1.8. Öndeki sol ayağın topuğu hafifçe sağa doğru döndürülerek kaldırılır.
- 1.9. Yumruğun mafsal kısmıyla, hedef bölgeye vurulmaz vurulmaz kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir.
- 1.10. Boksör hemen geri çekilir ( Görsel 4.94. / 4.95.-4.99.).





Görsel 4.95. Vücut hafifçe sola çevrilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.96. Sağ el sıkı bir yumruk yapılıp çeneye yakın tutulur. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.99. Gard alınır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.98. Kol en yakın yerden geri çekilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.97. Yumruğun mafsalsal kısmıyla 90 derecelik açıyla hedef bölgeye vurulur. ( Kırmızı formalı sporcu )

Aşağıdaki açıklamalara göre kafaya sol kroşe vuruşu uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard alınır	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağına verilir	
Sağ el sınıksıkı bir yumruk yapılarak çeneye yakın tutulur	
Sol kol hedef bölgeye doğru salınmadan tutulur	
Gözler rakibin üzerindedir	
Boksör dirseğin üzerinden değil kolunun üzerinden gözüyle rakibini yoklar	
Öndeki sol ayağın topuğu hafifçe sağa doğru döndürülerek kaldırılır	
Yumruğun mafsalsal kısmıyla, hedef bölgeye vurulur vurulmaz kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir	
Boksör hemen geri çekilir	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	





## 2. Kafaya sağ kroşe:



- 2.1. Gard alınır.
- 2.2. Sol el yumruğunun üst tarak bölgesi rakibin çenesine odaklanır.
- 2.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 2.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 2.5. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 2.6. Sağ kol açılmadan hedefe yönelir.
- 2.7. Gözler rakibe odaklanır. Boksör dirseğin üzerinden değil kolunun üzerinden gözüyle rakibini yoklar.
- 2.8. Öndeki sağ ayağın topuğu hafifçe sola doğru döndürülerek kaldırılır.
- 2.9. Yumruğun mafsal kısmıyla hedef bölgeye vurulmaz kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir.
- 2.10. Boksör hemen geri çekilir Görsel( 4.100. / 4.101.-4.105.).

Görsel 4.100. Kafaya sağ kroşe vuruş



Görsel 4.101. Sol el yumruğunun üst tarak bölgesi rakibin çenesine odaklanır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.102. Vücut hafifçe sağa çevrilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.103. Yumruğun mafsal kısmıyla hedef bölgeye vurulur. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.105. Boksör geri çekilir, gard alınır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.104. Yumruk vurulmaz en yakın yerden geri çekilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Aşağıdaki açıklamalara göre kafaya sağ kroşe vuruşu uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard alınır	
Sol el yumruğun üst tarak bölgesi rakibin çenesine odaklanır	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Sağ kol açılmadan hedefe yönelir	
Gözler rakibe odaklanır. Boksör dirseğin üzerinden değil kolunun üzerinden gözüyle rakibini yoklar	
Öndeki sağ ayağın topuğu hafifçe sola doğru döndürülerek kaldırılır	
Yumruğun mafsal kısmıyla, hedef bölgeye vurulur vurulmaz kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir	
Boksör hemen geri çekilir	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	

### 3. Gövdeye sol kroşe:

- 3.1. Gard alınır.
- 3.2. Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler kırılır.
- 3.3. Gözler rakibe odaklanır.
- 3.4. Sağ kol vücuda yakın tutulur. Dirsek 90 derecelik açıyla yakın tutulur.
- 3.5. Vücut çok hafif sol yöne çevrilir.
- 3.6. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 3.7. Öndeki sol ayağın topuğu hafifçe sağa doğru döndürülerek kaldırılır.
- 3.8. Yumruğun mafsal kısmıyla hedef bölgeye vurulur vurulmaz kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir.
- 3.9. Boksör hemen geri çekilir( Görsel 4.106. / 4.107-4.111.).



Görsel 4.106. Gövdeye sol kroşe vuruş





Görsel 4.107. Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.108. Sağ kol vücuda yakın tutulur. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.111. Gard alınır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.110. Yumruk vurulur vurulmaz mümkün olduğu en yakın yerden geri çekilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.109. Yumruğun mafsal kısmıyla hedef bölgeye vurulur. ( Kırmızı formalı sporcu )

Aşağıdaki açıklamalara göre gövdeye sol kroşe vuruşu uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard alınır	
Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Gözler rakibe odaklanır	
Sağ kol vücuda yakın tutulur	
Dirsek 90 derecelik açıyla yakın tutulur	
Vücut çok hafif sol yöne çevrilir	
Yumruğun mafsal kısmıyla hedef bölgeye vurulur	
Yumruk vurulur vurulmaz kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir	
Boksör hemen geri çekilir	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	





#### 4-Gövdeye sağ kroşe:

- 4.1. Gard alınır.
- 4.2. Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 4.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 4.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 4.5. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 4.6. Sağ kol, açılmadan hedefe yönelir.
- 4.7. Dirsek 90 derecelik açıyla tutulur. Boksör dirseğin üzerinden değil kolunun üzerinden, gözüyle rakibini yoklar.
- 4.8. Gözler rakibe odaklanır.
- 4.9. sağ ayağın topuğu hafifçe sola doğru döndürülerek kaldırılır.
- 4.10. Yumruğun mafsal kısmıyla hedef bölgeye vurulur vurulmaz kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir.
- 4.11. Boksör hemen geri çekilir (Görsel 4.112. / 4.113.-4.117.).



Görsel 4.112. Gövdeye sağ kroşe vuruş



Görsel 4.113. Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.114. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.115. Yumruğun mafsal kısmıyla hedef bölgeye vurulur. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.117. Boksör geri çekilir gard alınır. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.116. Yumruk vurulur vurulmaz en yakın yerden geri çekilir. ( Kırmızı formalı sporcu )





Aşağıdaki açıklamalara göre gövdeye sağ kroşe vuruşu uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard alınır	
Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol açılmadan hedefe yönelir	
Dirsek 90 derecelik açıyla tutulur. Boksör dirseğin üzerinden değil kolunun üzerinden gözüyle rakibini yoklar	
Gözler rakibe odaklanır	
Öndeki sağ ayağın topuğu hafifçe sola doğru döndürülerek kaldırılır	
Yumruğun mafsal kısmıyla hedef bölgeye vurulur vurulmaz kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir	
Boksör hemen geri çekilir	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	

### APARKAT VURUŞ ÇALIŞMALARI:

Daha çok yakın dövüşte kullanılan bir vuruştur. Çoğunlukla vücuda yapılan vuruşlarda en çok kullanılan yumruktur. Aparkat vuruş çalışmaları kafaya sol aparkat vuruş, kafaya sağ aparkat vuruş, gövdeye sol aparkat vuruş ve gövdeye sağ aparkat vuruş basamaklama çalışmaları olarak ele alınmalıdır.

#### 1. Kafaya sol aparkat:



- 1.1. Gard alındıktan sonra dizler hafif bükülür.
- 1.2. Üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir.
- 1.3. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 1.4. Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır.
- 1.5. Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur.
- 1.6. Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır. Kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 1.7. Hedef bölgeye vurduktan sonra kol hemen girdiği yoldan geri çekilir, tekrar gard alınır ( Görsel 4.118./ 4.119.-4.123.).

Görsel 4.118. Kafaya sol aparkat vuruş





Görsel 4.119. Gard alındıktan sonra dizler hafif bükülür. ( Mavi formalı sporcu )



Görsel 4.120. Üst bölge hafifçe sola çevrilir. ( Mavi formalı sporcu )



Görsel 4.123. Tekrar gard alınır. ( Mavi formalı sporcu )



Görsel 4.122. Hedef bölgeye vurulduktan sonra kol geri çekilir. ( Mavi formalı sporcu )



Görsel 4.121. Sol kol rakibin çenesine dokunana kadar aşağıdan yukarıya vurulur. ( Mavi formalı sporcu )

Aşağıdaki açıklamalara göre kafaya sol aparkat vuruşu uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard alındıktan sonra dizler hafif bükülür	
Üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır	
Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur	
Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır, Kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra kol hemen girdiği yoldan geri çekilir, tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



## 2. Kafaya sağ aparkat:



Görsel 4.124. Kafaya sağ aparkat vuruş

- 2.1. Gard alındıktan sonra dizler hafifçe bükülür.
- 2.2. Üst gövde hafifçe sağa doğru çevrilir.
- 2.3. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 2.4. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 2.5. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 2.6. Sağ el yumruk yapıp hafifçe döndürülürken, sol kol rakibin çenesine doğru kaldırılır.
- 2.7. Kollar dirseklerden bükülmüş vaziyette tutulur.
- 2.8. Vücut ağırlığı sol bacağa verilir.
- 2.9. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir ve tekrar gard alınır (Görsel 4.124. / 4.125.-4.129.).



Görsel 4.125. Gard alındıktan sonra dizler hafifçe bükülür. ( Mavi formalı sporcu )



Görsel 4.126. Üst gövde hafifçe sağa doğru çevrilir. ( Mavi formalı sporcu )



Görsel 4.127. Sağ el yumruk yapıp hafifçe döndürülürken sol kol rakibin çenesine doğru vurulur. ( Mavi formalı sporcu )



Görsel 4.129. Gard vaziyetine dönülür. ( Mavi formalı sporcu )



Görsel 4.128. Kollar dirseklerden bükülü vaziyette tutulur. ( Mavi formalı sporcu )





Aşağıdaki açıklamalara göre kafaya sol aparkat vuruşu uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard alındıktan sonra dizler hafifçe bükülür	
Üst gövde hafifçe sağa doğru çevrilir	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ el yumruk yapıp hafifçe döndürülürken, sol kol rakibin çenesine doğru kaldırılır	
Kollar dirseklerden bükülü vaziyette tutulur	
Vücut ağırlığı sol bacağa verilir	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir ve tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	

### 3. Gövdeye sol aparkat:

- 3.1. Gard alındıktan sonra dizler bükülür.
- 3.2. Vücut sol tarafa doğru döndürülür.
- 3.3. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 3.4. Sağ kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 3.5. Sol kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 3.6. Sol kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır.
- 3.7. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir.
- 3.8. Tekrar gard alınır (Görsel 4.130.).



Görsel 4.130. Gövdeye sol aparkat vuruş



Aşağıdaki açıklamalara göre gövdeye sol aparkat vuruşu uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard alındıktan sonra dizler bükülür	
Vücut sol tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sol kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Sol kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	

#### 4. Gövdeye sağ aparkat:



Görsel 4.131. Gövdeye sağ aparkat vuruş

- 4.1. Gard alındıktan sonra dizler bükülür.
- 4.2. Vücut sağ tarafa doğru döndürülür.
- 4.3. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 4.4. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 4.5. Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 4.6. Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır:
  - a) Kollar dirseklerden bükülmüş durumda tutulur.
  - b) Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 4.7. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir.
- 4.8. Tekrar gard alınır Görsele (4.131./ 4.132.-4.136.).





Görsel 4.132. Gard alındıktan sonra dizler bükülür. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.133. Sağ kol yumruğu hafif döndürülür. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.136. Kol hemen aynı yoldan geri yerine çekilir. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.135. Kollar dirseklerden bükülü tutulur. ( Kırmızı formalı sporcu )



Görsel 4.134. Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vurulur. ( Kırmızı formalı sporcu )

Aşağıdaki açıklamalara göre gövdeye sağ aparkat vuruşu uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard alındıktan sonra dizler bükülür	
Vücut sağ tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır	
a) Kollar dirseklerden kırılmış durumda tutulur.	
b)Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Hedef bölgeye vurduktan sonra kol hemen aynı yoldan geri çekilir.	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	





### Kendini İzlemeye Yönelik Rubrik (Gard ve Vuruş Teknikleri)

Aşağıda verilen görevleri ne derece yaptığınızı yan tarafına işaretleyiniz (1-5 puan aralığında). Her bir etkinlik basamağında alınan puan toplamını, öğrenci ulaşılan bölümüne yazınız. Öğretmeninizden de sizi değerlendirip öğretmen değerlendirme bölümüne puanını yazmasını isteyiniz ve puanları karşılaştırınız.

Etkinlik basamağı	Puan değeri	Öğretmen değerlendirmesi	Ulaşılan (Öğrenci)	Etkinlikler/Görevler	Zayıf	İdare Eder	İyi	Çok İyi	Mükemmel
Hazırlık Basamağı	25	(.....)	(.....)	Gard ve vuruş tekniklerini öğrenmek için planlama yaptım	1	2	3	4	5
				Uygun araç ve gereçleri temin ettim	1	2	3	4	5
				Ring'i (çalışma ortamını) hazırladım	1	2	3	4	5
				Kendimi öğrenmeye hazır hissediyorum	1	2	3	4	5
				Zamanında uygulama alanında yerimi aldım	1	2	3	4	5
Uygulama Süreci	25	(.....)	(.....)	Plan adımlarına göre öğrendim	1	2	3	4	5
				Katıldım	1	2	3	4	5
				Diğer katılımcıları izledim	1	2	3	4	5
				Malzemeleri doğru zamanda kullandım	1	2	3	4	5
				Malzemeleri amacına uygun kullandım	1	2	3	4	5
Uygulama Basamağı	25	(.....)	(.....)	Çalışmamı tekrar gözden geçirdim	1	2	3	4	5
				Uygulamayı tekrar ettim	1	2	3	4	5
				Teknikleri kullanmanın amacı ve önemini kavradım	1	2	3	4	5
				Öğrendiklerimi uygulayabilirim	1	2	3	4	5
				Amaçladığım öğrenme gerçekleşti	1	2	3	4	5
Öğrendiklerini Farklı Şekilde Uygulama	25	(.....)	(.....)	Bu öğrendiklerimin müsabakalarda ne işe yarayacağını biliyorum	1	2	3	4	5
				Öğrendiklerimi farklı kombinasyonlarda da kullanabilirim	1	2	3	4	5
				Ben de gerçek müsabakalara katılabilirim	1	2	3	4	5
				Bu teknikleri farklı şekil ve kombinasyonlarla kullanabilirim	1	2	3	4	5
				Boks tekniklerini kendime göre uygulayabilirim	1	2	3	4	5
Öğrenci puanı:				Öğretmen puanı:					



Yukarıdaki kendini izlemeye yönelik rubrik (gard ve vuruş teknikleri) etkinlik basamağı toplam puanlarını grafikteki ilgili yerlere işleyiniz.

25															
24															
23															
22															
21															
20															
19															
18															
17															
16															
15															
14															
13															
12															
11															
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
	Öğretmen	Değerlendirme	Öğrenci		Öğretmen	Değerlendirme	Öğrenci		Öğretmen	Değerlendirme	Öğrenci		Öğretmen	Değerlendirme	Öğrenci
	Uygulama öncesi Etkinlikler				Uygulama Süreci Etkinlikleri				Uygulama Sonrası Etkinlikler				Hayatla İlişkilendirme ve Müsabaka Ortamına Beceri Transferi		



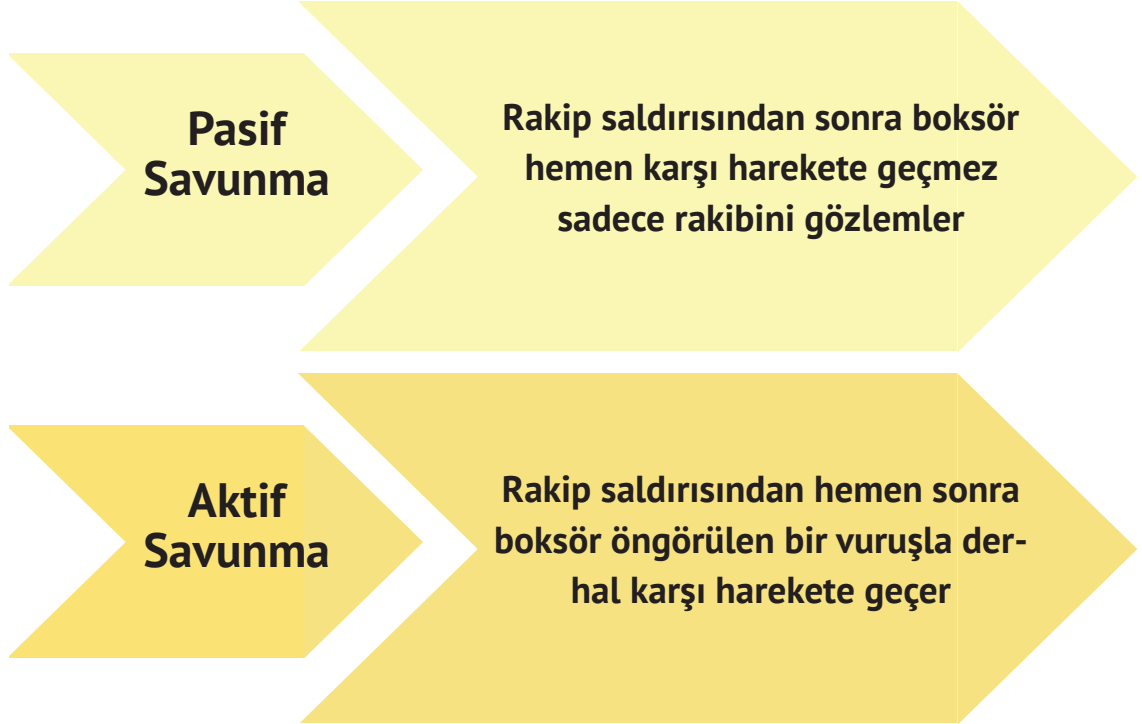
## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Direkt vuruşu, bir maç esnasında nerede ve niçin kullanırız?
2. Boksun temelinde kaç tane ana vuruş vardır? Bu vuruşların özellikleri nelerdir?
3. Kroşeyi, bir maç esnasında nerede ve niçin kullanırız?
4. Aparkatı, bir maç esnasında nerede ve niçin kullanırız?
5. Direkt, kroşe, aparkat uygulamalarında nasıl çalışılması gerektiğini sırayla yazınız?

### 4.3. Savunma Teknikleri

Boks sporunda kazanmak için hücum kadar iyi savunma yapmak da önemlidir. İyi savunma yapabilmek bir takım teknikleri bilmeyi gerektirir.

Savunma teknikleri genel olarak aktif ve pasif savunma olmak üzere iki kategoride değerlendirilebilir.



#### 4.3.1. Omuz savunması, eskif blok teknikleri

Savunma yaparken kullanabileceğimiz tekniklerin başında omuz savunması, eskif ve blok başta gelir. Savunma tekniklerini aşağıdaki gibi sınıflandırabiliriz.

**Omuzla savunma:** Eller ve omuzla rakibi kapatmak ya da savuşturmak için kullanılır.

- Sağ ve sol omuzuyla kapatma
- Durdurma/Blok yapma
- Kolla/Dirsekle/Omuzla blok yapma
- Parat





Omuzla savunma, sol omuzla savunma, sağ omuzla savunma diye iki ayrı başlık altında incelenir.

**Gövdeyle savunma:** Alt ya da üst gövdeyi savunma amaçlı hareket ettirerek yapılan savunma çeşididir.

- Eskif
- Döndürme
- Üst gövdeyi sağa sola hareket ettirme

**Ayak hareketleriyle savunma:** Rakibin ataklarından kaçmak için yapılan çeşitli ayak hareketleridir.

- Geri adım
- Geri sıçrama adım şeklinde inceleyebiliriz.

**Müsabaka esnasında savunma ile ilgili yapılan hatalar:**

Bu hatalar maçın sonucuna olumsuz etki edebilir. Bu hataların tekrarında maçların sonucu değişebilir.

En yaygın yapılan hatalar şunlardır:

- Rakiple göz temasında bulunmamak.
- Gözlerini kapatmak ve/veya ağzı açık tutmak.
- Savunmaya çok erken veya geç geçmek.
- Yanlış savunma tekniğini uygulamak.
- Rakipten gelecek ikinci bir yumruğa hazırlıklı olmamak.
- Savunma hareketlerini çok geriden, alçaktan veya yüksekte uygulamak.
- Sert şekilde hareket etmek.
- Savunmasını yaptıktan sonra gardını almamak.

#### 4.3.2. Omuz savunması, eskif ve blok tekniklerinin uygulanması

Maç esnasında yapılan bu hataları müsabaka esnasında en az düzeye indirmek için savunma tekniklerini iyi uygulayabilmek gerekir.

Bu teknikleri şu şekilde sınıflandırabiliriz.

##### 1. Sol omuzla savunma:

- 1.1. Gard pozisyonundadır.
- 1.2. Rakipten gelen yumruğa göre gövde sağa döndürülür.
- 1.3. Vücut 45 derecelik açıyla çevrilir.
- 1.4. Çeneyi omuzun iç kısmına yapıştırarak sol omuz kullanılır.
- 1.5. Omuz savunmasında tüm vücut (ayak, gövde ve kollar) kullanılır.
- 1.6. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 1.7. Yumruk sol omuzla bloke edilir (Görsel 4.137).



Görsel 4.137. Sol omuzla savunma



Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.	
Düzeyi	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Ağırlık merkezi sol bacağa verilir, Yumruk sol omuzla bloke edilir
4	Çeneyi omuzun iç kısmına yapıştırarak sol omuz kullanılır, Omuz savunmasında tüm vücut (ayak, gövde ve kollar) kullanılır
3	Vücut 45 derecelik açıyla çevrilir
2	Rakipten gelen yumruğa göre gövde sağa döndürülür
1	Gard pozisyonundadır
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	

## 2. Sağ omuz savunma:



Görsel 4.138. Sağ omuzla savunma - Kırmızı formalı sporcu

- 2.1. Gard pozisyonundadır.
- 2.2. Rakipten gelen yumruğa göre gövde sola döndürülür.
- 2.3. Vücut 45 derecelik açıyla çevrilir.
- 2.4. Çeneyi omuzun iç kısmına yapıştırarak sağ omuz kullanılır.
- 2.5. Omuz savunmasında tüm vücut (ayak, gövde ve kollar) kullanılır.
- 2.6. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 2.7. Yumruk sağ omuzla bloke edilir (Görsel 4.138.).

Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.	
Düzeyi	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Yumruk sağ omuzla bloke edilir Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir
4	Çeneyi omuzun iç kısmına yapıştırarak sağ omuz kullanılır Omuz savunmasında tüm vücut (ayak, gövde ve kollar) kullanılır
3	Vücut 45 derecelik açıyla çevrilir
2	Rakipten gelen yumruğa göre gövde sola döndürülür
1	Gard pozisyonundadır
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



### 3. Eskif:



Görsel 4.139.Eskif pozisyonu 1 - Mavi formalı sporcu



Görsel 4.140.Eskif pozisyonu 2 - Mavi formalı sporcu

Rakipten gelen yumruklara karşı boksörün vücut hareketleriyle sağa, sola veya yana çekilerek kendini savunmasıdır.

- 3.1. Gard alındıktan sonra dizler aşağı ve içe dönük olarak kırılır.
- 3.2. Gözlerle rakibe odaklanır.
- 3.3. Gövde ön kol ve dirseklerle garda alınır (Başın, rakibin belinden aşağıda olmasına dikkat edilir).
- 3.4. Tekrar gard alınır Görsel (4.139.-4.140.).

Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.	
Düzeyi	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Tekrar gard alınır
4	Başın, rakibin belinden aşağıda olmasına dikkat edilir
3	Gözlerle rakibe odaklanır
2	Gard alındıktan sonra dizler aşağı ve içe dönük olarak bükülür
1	Gard pozisyonundadır
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



### 3.1. Sol eskif:



Görsel 4.141. Gard alınır. (Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.142. Sağ diz eğilerek sol tarafa dönülür. (Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.145. Tekrar gard alınır. (Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.144. Ön kol ve dirsekler belden sol tarafa esner. (Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.143. Gözler rakibe odaklanır. (Kırmızı formalı sporcu)

3.1.1. Gard alınır.

3.1.2. Her iki bacak, vücut ve sağ diz eğilerek sol tarafa döndürülür.

3.1.3. Gözlerle rakibe odaklanır.

3.1.4. Ön kol ve dirsekle kafa ve gövde garda alınır.

3.1.5. Tekrar gard alınır Görsel (4.141.-4.145.).

Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.

Düzeyi	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Tekrar gard alınır
4	Ön kol ve dirsekle kafa ve gövde garda alınır
3	Gözlerle rakibe odaklanır
2	Her iki bacak, vücut ve sağ diz eğilerek sol tarafa dönülür
1	Gard pozisyonundadır

Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....

Nasıl yapabilirim?.....





### 3.2. Sağ eskif:



Görsel 4.146. Gard alınır. (Mavi formalı sporcu)



Görsel 4.147. İki dizde bükülür , gövde ve sol diz sağa döndürülür. (Mavi formalı sporcu)



Görsel 4.148. Gözler rakibe odaklanır. (Mavi formalı sporcu)



Görsel 4.150. Tekrar gard alınır. (Mavi formalı sporcu)



Görsel 4.149. Kafa, gövde ve ön kolla gard alınır. (Mavi formalı sporcu)

3.2.1. Gard alınır.

3.2.2. İki diz de bükülür, gövde ve sol diz sağa döndürülür.

3.2.3. Gözlerle rakibe odaklanır.

3.2.4. Kafa ve gövde sol dirsek ve ön kolla garda alınır.

3.2.5. Tekrar gard alınır (Görsel 4.146.-4.150.).



Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.

Düzeyi	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Kafa ve gövde sol dirsek ve ön kolla garda alınır
4	Gözlerle rakibe odaklanır
3	Gövde ve sol diz sağa döndürülür
2	İki diz de bükülür
1	Gard pozisyonundadır

Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....

Nasıl yapabilirim?.....

#### 4. Geriye yatma:



Görsel 4.151. Geriye yatma - Kırmızı formalı sporcu

- 4.1. Gard alındıktan sonra ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 4.2. Her iki kol gard için kaldırılır.
- 4.3. Sadece üst gövde geri yatırılır.
- 4.4. Tekrar gard alınır (Görsel 4.151./ 4.152.-4.156.).





Görsel 4.152. Gard alınır. (Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.153. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir. (Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.154. Her iki kol gard için kaldırılır. (Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.156. Gard pozisyonuna geçilir. (Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.155. Üst gövde geri yatırılır. (Kırmızı formalı sporcu)

Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.	
Düzeği	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Tekrar gard alınır
4	Sadece üst gövde geri yatırılır
3	Her iki kol gard için kaldırılır
2	Gard alındıktan sonra ağırlık merkezi sağ bacağa verilir
1	Gard pozisyonundadır
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



## 5. Döndürme:



Görsel 4.157. Döndürme - Mavi formalı sporcu

- 5.1. Gard alındıktan sonra, dizler bükülür.
- 5.2. Dizler aşağı doğru bükülürken, üst gövde rakibin kroşesi yönünde döndürülür.
- 5.3. Üst gövde, rakibin yumruğu kafanın üzerinden geçerken, ters yöne doğru döndürülür.
- 5.4. Kalkarak gard alınır (Görsel 4.157).

Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.	
Düzeyi	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Doğrularak gard alınır
4	Üst gövde, rakibin yumruğu kafanın üzerinden geçerken ters yöne doğru döndürülür
3	Dizler aşağı doğru bükülürken üst gövde rakibin kroşesi yönünde döndürülür
2	Gard alındıktan sonra dizler bükülür
1	Gard pozisyonundadır

Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....

Nasıl yapabilirim?.....

## 6. Elle blok:



Görsel 4.158. Elle blok - Mavi formalı sporcu

- 6.1. Gard alınır.
- 6.2. Rakipten gelen yumruğa ön veya arka kolla blok yapılır.
- 6.3. Dirsekler yumruklar birbirlerine değene kadar birleştirilir.
- 6.5. Çene indirilir, kollar sıkı tutulur, tekrar gard alınır Görsel (4.158.).





Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.	
Düzeýi	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Çene indirilir, kollar sıkı tutulur, tekrar gard alınır
4	Dirsekler yumruklar birbirlerine değene kadar birleştirilir
3	Rakipten gelen yumruğa ön veya arka kolla blok yapılır
2	Gard alınır
1	Gard pozisyonundadır
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	

### 7. Durdurma blok yapma:

- 7.1. Gard alınır.
- 7.2. Sağ el avucu açılır ve gelen yumruk hemen çenenin önünden tutulabilsin diye kol ileri itilir.
- 7.3. Eldiven yüze çarpmasın diye sağ kol sağlam tutulur.
- 7.4. Rakibin yumruğu tutulur tekrar gard alınır ( Görsel 4.159.).



Görsel 4.159. Durdurma blok - Mavi formalı sporcu

Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.	
Düzeýi	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Tekrar gard alınır Rakibin yumruğu tutulur
4	Eldiven yüze çarpmasın diye sağ kol sağlam tutulur
3	Gelen yumruk hemen çenenin önünden tutulabilsin diye kol ileri itilir
2	Sağ el avucu açılır
1	Gard pozisyonundadır
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



### 8. Sağ kol blok:



Görsel 4.160. Sağ kol blok - Kırmızı formalı sporcu

- 8.1. Gard alınır.
- 8.2. Gövde hafif sola çevrilir.
- 8.3. Sağ ön kol sağlam bir şekilde kaldırılır.
- 8.4. Sol kol kalkık ve sağlam bir şekilde tutulur.
- 8.5. Gözlerle rakibe odaklanır.
- 8.6. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.160.).

Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.	
Düzeği	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Tekrar gard alınır Gözlerle rakibe odaklanır
4	Sol kol kalkık ve sağlam bir şekilde tutulur
3	Sağ ön kol sağlam bir şekilde kaldırılır
2	Gövde hafif sola çevrilir
1	Gard pozisyonundadır
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	

### 9. Dirsekle blok:



Görsel 4.161. Dirsekle blok - Kırmızı formalı sporcu

- 9.1. Gard alınır.
- 9.2. Vücut istenilen yere çevrilir.
- 9.2.a. Sol kol dirseğiyle bloke etmek için vücut sağ tarafa doğru çevrilir.
- 9.2.b. Sağ kol dirseğiyle bloke etmek için vücut sol tarafa çevrilir.
- 9.3. Yumruk ön kolla bloke edilir.
- 9.4. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.161.).



Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.	
Düzeıı	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Tekrar gard alınır Yumruk ön kolla bloke edilir
4	Sağ kol dirseğiyle bloke etmek için vücut sol tarafa çevrilir
3	Sol kol dirseğiyle bloke etmek için vücut sağ tarafa doğru çevrilir
2	Vücut istenilen yere çevrilir
1	Gard pozisyonundadır
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	

### 10. Omuzla blok :



Görsel 4.162. Omuz blok 1- Kırmızı formalı sporcu



Görsel 4.163. Omuzla blok 2 - Kırmızı formalı sporcu

- 10.1. Gard alınır.
- 10.2. Vücut sağa çevrilir.
- 10.3. Ağırlık merkezi sağ bacağa çevrilir.
- 10.4. Gözlerle rakibe odaklanılır.
- 10.5. Çene omuza yakın olacak şekilde gard alınır.
- 10.6. Sol dirsek kaburgaya yakın; sağ kol ise çene hizasında tutulur.
- 10.7. Rakibin yumruğu sol omuzla bloke edilir.
- 10.8. Boksör öne doğru eğilmemelidir.
- 10.9. Tekrar gard alınır (Görsel 4.162.-4.163.).



Siz de bu uygulamayı yaparak kendinizi aşağıdaki puanlara (1-5 puan arası) göre değerlendiriniz.	
Düzeyi	Göstergesi/ Ölçütleri
5	Tekrar gard alınır, Boksör öne doğru eğilmemelidir
4	Sağlam kol dirsek kaburgaya yakın sağ kol ise çene bölgesinin üstünde tutulur, rakibin yumruğu sol omuzla bloke edilir
3	Gözlerle rakibe odaklanılır, çene iniktir ve omuzla garda alınır
2	Vücut sağa çevrilirAğırlık merkezi sağ bacağa çevrilir
1	Gard pozisyonundadır
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Boks yapmak bize ne kazandırır?
2. Boks nasıl bir spordur ?
3. Boks sporunda kazanmak için hücum kadar iyi savunma yapabilmek neden önemlidir?
4. Savunma yaparken kullanabileceğiniz teknikler nelerdir?
5. Müsabaka esnasında savunma ile ilgili yapılan hatalar nelerdir?

### 4.4. Ayak Hareket Teknikleri

Boksörün ayak hâkimiyetini ilerletebilmesi için koordinasyonu ve vücut dengesini gösteren ileri, geri, sağa ve sola çıkarma hareketlerini yapabiliyor olması gerekmektedir.

#### 4.4.1. Geri adım, yan çıkış ve ayakla çalışma tekniklerini kavrar

**İleri-geri çıkışlar:** Gard pozisyonundayken ayak pozisyonumuzu bozmadan ileri doğru hareket ediniz. Burada amaç hareketli hedefi takip etme basamaklamasıdır.

Ayak pozisyonumuzu koruyarak (gard pozisyonundayken ön ve arka ayak arasındaki mesafeyi) ileri (öne) düz gardlarda sol adımınızı 5 cm ileri atınız. Sağ ayağınızı 5 cm yerden, sağ ayak pozisyonunu bozmadan sürükleyiniz. Buradaki amaç vücut ağırlık merkezini bozmadan ileri doğru hamle yapmaktır. 5 cm ileri doğru hamle yaptığınızda gard pozisyonundaki ayak mesafenize bakınız. Aradaki mesafe sabit kalmalıdır. Aynı egzersizi sol ayağınızı 10 cm ileri atarak, sağ ayağınızı 10 cm yerden sürükleyerek tekrarlayınız.





Geri adımlama tekniğini yaparken sağ ayağınızı 5 cm geriye doğru atarken, sol ayağınızı da 5 cm geriye doğru yerden sürükleyiniz. İleri ve geri adımlama tekniğini ileri-ileri, geri-geri şeklinde çalışınız. Daha sonrada ileri-geri şeklinde tekrar ediniz (4.166., 4.167., 4.168.); (4.169., 4.170., 4.171.); (4.172., 4.173., 4.174.); (4.175., 4.176., 4.177.).

**Yana, sağa, sola çıkışlar:** Gard pozisyonundayken sola doğru hedefi takip edip sol ayağınızı sola doğru 5 cm kaydırınız. Sağ ayağınızı da 5 cm sola doğru yerden temasını kesmeden sürükleyiniz. Aynı egzersizi 10 cm mesafeyi esas alarak yapınız.

Sağa doğru adımlama yaparken, gard pozisyonunuzu bozmadan arkada olan sağ ayağınızı sağa doğru 5 cm kaydırınız. Sol ayağınızı da yerle temasını kesmeden 5 cm sağa doğru yerden sürükleyiniz. Aynı egzersizi 10 cm mesafe alarak yapınız. Sola-sola, sağa-sağa şeklinde çalışınız. Daha sonra da sola-sağa egzersizleri ile çalışmaya devam ediniz. Artık bu egzersizleri yaptıktan sonra hedefe göre ileri-geri, sola-sağa doğru çalışmalar yapabilirsiniz.

Bu egzersizleri çalışırken arkadaşınızla birlikte partner olarak birbirinize yardımcı olabilirsiniz. Karşı karşıya geçerek, hareketli bir şekilde egzersiz geliştirilebilir (4.178., 4.179., 4.180.); (4.181., 4.182., 4.183.); (4.184., 4.185., 4.186.); (4.187., 4.188., 4.189.).

#### **Boks sırasında ileri çıkarken yapılan hatalar:**

- Birbirine çok yakın veya açık adımlı bir duruş sergileme
- Düz adımlar atma
- Topukları üzerinde hareket etme
- Ağırlık merkezini her iki bacağa eşit oranda dağıtmadan hareket etme
- Her iki ayağın birbirini eşit mesafede takip etmemesi

Düz gard ve ters gard pozisyonları ve bu pozisyonlarda ileri çıkış, geri çıkış, sol yana doğru çıkış, sağ yana doğru çıkış basamaklamaları sıra ile aşağıda verilmiştir (4.164., 4.165.).

#### **4.4.2. Geri adım, yana çıkış ve ayakla çalışma tekniklerinin uygulanması**



Görsel 4.164. Düz Gard



Görsel 4.165. Ters Gard



### 1. Düz gard pozisyonunda ileri çıkış:



Görsel 4.166.



Görsel 4.167.



Görsel 4.168.

Gard pozisyonundayken sol ayak hafifçe kaldırılır.

Sağ ayaktan destek alarak vücut öne doğru alınır.

Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açıkta tutulur ve ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağına dağıtılır.

### 2. Ters (sol) gard pozisyonunda ileri çıkış:



Görsel 4.169.



Görsel 4.170.



Görsel 4.171.

Gard pozisyonundayken, sağ ayak hafifçe kaldırılır.

Sol ayaktan destek alarak vücut öne doğru alınır.

Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açıkta tutulur ve ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağına dağıtılır.



### 3. Düz gard pozisyonunda geri çıkış:



Görsel4.172.



Görsel 4.173.



Görsel 4.174.

- 3.1. Gard pozisyonu alınır.
- 3.2. Sağ ayak hafifçe kaldırılır.
- 3.3. Sol ayak yardımıyla vücut geriye doğru alınır.
- 3.4. Sağ ayağın ucu yere değdikten sonra sol ayak geriye doğru alınır.
- 3.5. Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açık olarak tutulur.
- 3.6. Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağına dağıtılır.

Aşağıdaki açıklamalara göre ayak hareketlerini uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz.	Yaptım
Gard pozisyonu alınır	
Sağ ayak hafifçe kaldırılır	
Sol ayak yardımıyla vücut geriye doğru alınır	
Sağ ayağın ucu yere değdikten sonra sol ayak geriye doğru alınır	
Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açık olarak tutulur	
Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağına dağıtılır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



#### 4. Ters (sol) gard pozisyonunda geri çıkış:



Görsel 4.175.



Görsel 4.176.



Görsel 4.177.



#### Araştırım Tasarlayalım

Sizce gard pozisyonun-  
da ileri, geri; sağa, sola çı-  
kışlar ve çeşitli şekillerde  
ayak hareketleriyle gardı-  
mızı sabit tutmamızın, gar-  
dımızın düşmemesindeki  
önemi nedir?

- 4.1. Gard pozisyonu alınır.
- 4.2. Sol ayak hafifçe kaldırılır.
- 4.3. Sağ ayak yardımıyla vücut geriye doğru alınır.
- 4.4. Sol ayağın ucu yere değdikten sonra, sol ayak geriye doğru alınır.
- 4.5. Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açık olarak tutulur.
- 4.6. Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağına dağıtılır.

Aşağıdaki açıklamalara göre ayak hareketlerini uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz.	Yaptım
Gard pozisyonu alınır	
Sol ayak hafifçe kaldırılır	
Sağ ayak yardımıyla vücut geriye doğru alınır	
Sol ayağın ucu yere değdikten sonra, sol ayak geriye doğru alınır	
Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açık olarak tutulur	
Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağına dağıtılır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	





## 5. Düz gardda sol yana doğru çıkış:



Görsel 4.178.



Görsel 4.179.



Görsel 4. 180.

- 5.1. Gard pozisyonu alınır.
- 5.2. Sol ayak hafifçe kaldırılır.
- 5.3. Sağ ayaktan destek alarak vücut sola doğru alınır.
- 5.4. Sol ayağın ucu yere bastıktan sonra sağ ayak sola doğru atılır.
- 5.5. Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açık olarak tutulur
- 5.6. Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağına dağılır.

Aşağıdaki açıklamalara göre ayak hareketlerini uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz.	Yaptım
Gard pozisyonu alınır	
Sol ayak hafifçe kaldırılır	
Sağ ayaktan destek alarak vücut sola doğru alınır	
Sol ayağın ucu yere bastıktan sonra sağ ayak sola doğru atılır	
Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açık olarak tutulur	
Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağına dağılır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



## 6. Ters (sol) gardda sol yana doğru çıkış:



Görsel 4.181.



Görsel 4.182.



Görsel 4.183.

- 6.1. Gard pozisyonu alınır.
- 6.2. Sağ ayak hafifçe kaldırılır.
- 6.3. Sol ayaktan destek alarak vücut sola doğru alınır.
- 6.4. Sağ ayağın ucu yere bastıktan sonra sol ayak sola atılır.
- 6.5. Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açık olarak tutulur.
- 6.6. Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağa dağılır.

Aşağıdaki açıklamalara göre ayak hareketlerini uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz.	Yaptım
Gard pozisyonu alınır	
Sağ ayak hafifçe kaldırılır	
Sol ayaktan destek alarak vücut sola doğru alınır	
Sağ ayağın ucu yere bastıktan sonra sol ayak sola atılır	
Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açık olarak tutulur.	
Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağa dağılır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



## 7. Düz gardda sağ yana doğru çıkış:



Görsel 4.184.



Görsel 4.185.



Görsel 4.186.

- 7.1. Gard pozisyonu alınır.
- 7.2. Sağ ayak hafifçe kaldırılır.
- 7.3. Sol ayaktan destek alarak vücut sola doğru alınır.
- 7.4. Sağ ayağın ucu yere bastıktan sonra sol ayak sağa doğru atılır.
- 7.5. Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla olarak açık tutulur.
- 7.6. Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağına dağıtılır.

Aşağıdaki açıklamalara göre ayak hareketlerini uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz.	Yaptım
Gard pozisyonu alınır	
Sağ ayak hafifçe kaldırılır	
Sol ayaktan destek alarak vücut sola doğru alınır	
Sağ ayağın ucu yere bastıktan sonra sol ayak sağa doğru atılır	
Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla olarak açık tutulur	
Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağına dağılır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



## 8. Ters gardda (sol gard) sağ yana doğru çıkış:



Görsel 4.187..



Görsel 4.188..



Görsel 4.189..

- 8.1. Gard pozisyonu alınır.
- 8.2. Sol ayak hafifçe kaldırılır.
- 8.3. Sağ ayaktan hafifçe destek alarak vücut sola doğru alınır.
- 8.4. Sol ayağın ucu yere bastıktan sonra sağ ayak sağa atılır.
- 8.5. Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla olarak açık tutulur
- 8.6. Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağa dağılır.

Aşağıdaki açıklamalara göre ayak hareketlerini uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz.	Yaptım
Gard pozisyonu alınır	
Sol ayak hafifçe kaldırılır	
Sağ ayaktan hafifçe destek alarak vücut sola doğru alınır	
Sol ayağın ucu yere bastıktan sonra sağ ayak sağa atılır	
Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla olarak açık tutulur	
Ağırlık merkezi eşit şekilde her iki bacağa dağılır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	





## 9. AYAK KAYDIRMA HAREKETİ

Gerek savunma gerek hücum yaparken kullanılan temel bir harektir. İleri kaydırma, geri kaydırma ve pivot temel ayak kaydırma hareketlerindedir.

### 9.1. İleri kaydırma:



Görsel 4.190.



Görsel 4.191.



Görsel 4.192.

- 9.1.1. Gard pozisyonu alınır.
- 9.1.2. Arka ayaktan destek alarak.
- 9.1.3. Öndeki ayağıyla ileri adım atılırken, arkadaki ayak öne doğru kaydırılır.
- 9.1.4. Hareket boyunca denge iyi sağlanmalıdır (Görsel 4.190-4.191-4.192.).

Aşağıdaki açıklamalara göre ayak hareketlerini uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz.	Yaptım
Gard pozisyonu alınır	
Arka ayaktan destek alarak	
Öndeki ayağıyla ileri adım atılırken arkadaki ayak öne doğru kaydırılır	
Hareket boyunca denge iyi sağlanmalıdır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



## 9.2. Geri kaydırma:



Görsel 4.193.



Görsel 4.194.



Görsel 4.195.

9.2.1. Gard pozisyonu alınır.

9.2.2. Ön ayaktan destek alarak.

9.2.3. Arkadaki ayağıyla geri adım atılırken, öndeki ayak arkaya doğru kaydırılır.

9.2.4. Hareket boyunca denge iyi sağlanmalıdır (Görsel 4.193-4.194-4.195.).

Aşağıdaki açıklamalara göre ayak hareketlerini uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz.	Yaptım
Gard pozisyonu alınır	
Ön ayaktan destek alarak	
Arkadaki ayağıyla geri adım atılırken öndeki ayak arkaya doğru kaydırılır	
Hareket boyunca denge iyi sağlanmalıdır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



### 9.3. Pivot hareketi:



Görsel 4.196.



Görsel 4.197.



Görsel 4.198.

9.3.1. Gard pozisyonuna geçilir.

9.3.2. Boksör sağ ya da sol bacağını sabitlerken diğer bacağını ileriye, geriye veya yanlara doğru hareket ettirir.

9.3.3. Sabitlenen bacak hareket esnasında oynatılmaz, aynı yerde durması sağlanır ( Görsel 4.196-4.197-4.198.).

Aşağıdaki açıklamalara göre ayak hareketlerini uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz.	Yaptım
Gard pozisyonuna geçilir	
Boksör sağ ya da sol bacağını sabitlerken diğer bacağını ileriye, geriye veya yanlara doğru hareket ettirilir	
Sabitlenen bacak hareket esnasında oynatılmaz, aynı yerde durması sağlanır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



## Savunma Teknikleri Kendini İzleme Kontrol Listesi

Adı Soyadı	Ders	Tarih																								
.....	Boks	.../.../.....																								
• 1. Adım (Uygulama Öncesi)																										
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uygulama için gerekli malzemelerim hazır mı? <span style="float: right;">Evet ( ) Hayır ( )</span></li> <li>• Savunma tekniklerini uygulama için kendimi hazır hissediyor muyum? <span style="float: right;">Evet ( ) Hayır ( )</span></li> <li>• Planlamama uygun uygulamalara başladım mı? <span style="float: right;">Evet ( ) Hayır ( )</span></li> </ul>																										
• 2. Adım (Uygulama Süreci)																										
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savunma teknikleri antrenman programına uyuyor muyum? (Her gün ilgili yere işaretlenecek)</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #c00000; color: white;"> <th>Günler</th> <th>Pazartesi</th> <th>Salı</th> <th>Çarşamba</th> <th>Perşembe</th> <th>Cuma</th> <th>Cumartesi</th> <th>Pazar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr style="background-color: #0070c0; color: white;"> <td>Evet</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr style="background-color: #0070c0; color: white;"> <td>Hayır</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Günler	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	Evet								Hayır							
Günler	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar																			
Evet																										
Hayır																										
• 3. Adım (Uygulama Sonrası)																										
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uygulama/Antrenman yaparken kendimi izledim mi? <span style="float: right;">Evet ( ) Hayır ( )</span></li> <li>• Uygulama/Antrenmanın tamamında öğretmen/antrenörlerimi dinleme ve takip etme görevlerimi yerine getirdim mi? <span style="float: right;">Evet ( ) Hayır ( )</span></li> <li>• Kontrol listeleri ve rubrikleri takip ettim mi? <span style="float: right;">Evet ( ) Hayır ( )</span></li> <li>• Bu uygulama ile ilgili tüm görevimi yerine getirdim mi? <span style="float: right;">Evet ( ) Hayır ( )</span></li> </ul>																										
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uygulama/Antrenmanda kendi davranışlarımı değerlendirme</li> </ul> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Zayıf ( )</td> <td>İdare eder ( )</td> <td>İyi ( )</td> <td>Çok İyi ( )</td> <td>Mükemmel ( )</td> </tr> </table>			Zayıf ( )	İdare eder ( )	İyi ( )	Çok İyi ( )	Mükemmel ( )																			
Zayıf ( )	İdare eder ( )	İyi ( )	Çok İyi ( )	Mükemmel ( )																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uygulama/Antrenmanda davranışlarım hakkında öğretmen/antrenör görüşü</li> </ul> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Zayıf ( )</td> <td>İdare eder ( )</td> <td>İyi ( )</td> <td>Çok İyi ( )</td> <td>Mükemmel ( )</td> </tr> </table>			Zayıf ( )	İdare eder ( )	İyi ( )	Çok İyi ( )	Mükemmel ( )																			
Zayıf ( )	İdare eder ( )	İyi ( )	Çok İyi ( )	Mükemmel ( )																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Değerlendirme ve öğretmen/antrenör açıklamaları:</li> </ul>																										





## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Bir boksör için ayak hâkimiyeti neden önemlidir?
2. Bir maç esnasında ileriye, sağa, sola çıkışlarda ve geri çekilişlerde amaç nedir?
3. Boks maçında ileri çıkarken yapılan hatalar nelerdir?
4. Temel ayak kaydırma hareketleri nelerdir?
5. Boks maçında pivot hareketi nedir? Bu hareketin basamaklamasını yazınız?

### 4.5. Tekniklerin Kombinasyonları

#### Boks vuruş kombinasyonları:


Boksta vuruş kombinasyonu, birbirine uyumlu yumruklar atmayı; yumrukların sayısını ve hızını arttırmayı ifade eder. Yumrukların kombinasyon sayısını arttırmak, mümkün olduğunca farklı kombinasyonlar kullanmak rakiplerimizi şaşırtarak maç kazanma ihtimalimizi arttıracaktır.

Boksta temel olarak ileri-geri, sağa-sola, aşağı-yukarı yapılan yumruklar kullanılmaktadır. Kombinasyonlar bunların çeşitlenmesiyle genişleyecektir.

Gölge boks olarak adlandırılan ayna karşısında yapılan antrenmanlar, farklı yumruk kombinasyonlarını uygulamak için iyi bir yoldur. Ancak çalışma arkadaşlarınızla karşılıklı yapacağınız yumruk antrenmanları çok daha etkili ve kullanışlıdır. Bunun yanında kum torbası üzerinde çalışılarak da kombinasyonlar ve vuruş teknikleri geliştirebilir. İyi bir boksör olmak için kombinasyon dizilerini çok iyi uygulayabilmek gerekir. Bu kombinasyon dizileri rakibinizle mesafenize göre farklılık gösterecektir. Ancak mesafe ne kadar farklı olursa olsun yumruk seçimi çok çeşitli olmalıdır. Yine de sporcu hangi yumruk çeşidini kullanacağını rakibiyle arasındaki mesafeye göre belirleyebilmelidir.

#### 4.5.1. Vuruş ve savunma tekniklerinin kombinasyonu

Boksörün kullanacağı yumruklar, maçın zorluğuna ve rakibin performansına göre değişir. Boksörler mücadele esnasında, farklı mesafelerden yumruk atmayı taktiksel olarak kullanabilirler. Mesafeler uzak mesafe, orta mesafe ve yakın mesafe olarak belirlenebilir. Etkili bir vuruş için yumruk ve hareket çeşitleri bu farklı mesafelere göre değişmektedir.



**Bunları Biliyor musunuz?**

En çok parayı kazanan sporcular hangi branşın sporcularıdır. Bunu hiç düşündünüz mü? Çoğumuzun aklına ilk olarak futbol veya basketbol gelir. Aslında bu kanı doğru olmakla birlikte unutulmuş bir spor daha var, boks. Profesyonel boks dünyasında oldukça büyük paralar dönüyor. Seyir zevkiyle birlikte geniş izleyici kitlesinin olması bu sporun popüler olmasının başlıca nedenleri arasındadır.



### **Uzak mesafeden vuruşlar:**

Uzak mesafe, boksörün vuruşunu ileri çıkmadan rakibine ulaştıramayacağı mesafeyi belirtmektedir. Eğer boksör uzun mesafeden bir vuruş gerçekleştirmek istiyorsa ileri çıkmak zorundadır. Direkt yumruklar çoğunlukla uzak mesafeden vurulur. Genelde de uzun boylu ve uzun bacaklı boksörler tarafından tercih edilmektedir. Çoğunlukla ringin ortasında gerçekleştirilmelerinden dolayı da vuruşun hakemler tarafından görülmesi daha kolay olmaktadır

### **Orta mesafeden vuruşlar:**

Orta mesafe, boksörün ileri çıkmadan yumruğunu rakibine ulaştırabileceği mesafedir. Boksörler orta mesafede boks yaparken kolların tam açılmadığı direkt vuruşları ve kroşeleri kullanır. Bu mesafeden vuruşlarda, ileri çıkılmayarak ayrıca bir güç harcanmadığından, art arda karşılıklı yumruklara sıkça rastlanır. Bu mesafeden boks, fiziksel olarak gelişmiş kondisyonlu boksörlere önerilir.

### **Yakın mesafeden vuruşlar:**

Yakın mesafe, her iki boksörün de yumruklarının iç içe girdiği mesafedir. Yakın mesafeden boks stilinde, boksörler sadece karşılıklı olarak kısa kroşeler ve aparkat vuruşları gerçekleştirebilmektedirler. Bu stil genelde, kısa boylu, fiziksel olarak gelişmiş ve güçlü boksörler tarafından tercih edilmektedir. Ayrıca iyi fiziksel gelişmişlik ve kondisyon gerektirmesi yönüyle de orta mesafeden boks stiline benzerlik göstermektedir.

## **FARKLI MESAFELERDE ÖRNEK BOKS KOMBİNASYONLARI**

Birkaç yumruğun bir arada art arda kullanılmasıyla çok çeşitli kombinasyonlar oluşturabilir. Aşağıda bu kombinasyonlardan bazıları örneklendirilmiştir.

### **Kısa kroşe (jab)- çapraz yumruk (cross) kombinasyonu:**

Bu kombinasyonun en etkili kullanımı orta-uzak mesafelerdir. Boks uygulamasındaki en temel kombinasyondur. Rakip ileri çıktığında, yumruk mesafesinin dışında olduğunda ve ring köşelerine girerken kullanılır.

Özellikle jab vuruşu boksta önemlidir. Çünkü mesafe ayarlayıcı, rakibi oyalayıcı ve rakibe yaklaşmak gibi birçok farklı amaçla kullanılabilir.

### **Kısa kroşe üst kesim -çapraz yumruk kombinasyonu:**

Bu kombinasyon orta mesafede etkili olarak kullanılır. Uygulamada kısa kroşe yumrukları çapraz şekilde ve hızla atıldıktan sonra, ağırlık verilen ayağın dışına hafifçe basılır ve hızlı bir şekilde öne doğru kısa bir adım alınır. Daha sonra vücut üst bölgeye tekrar edilen yumruklarla saat yönünde döndürülür ve ilk konuma gelinir.

### Gövdeye kısa kroşe-çift vuruş-kafaya kroşe yumruk kombinasyonu:

Bu kombinasyonu gerçekleştirirken yakın mesafede olmak gerekir. Çünkü sadece çapraz yumrukları kullanmayı değil kroşe yumruğunu da vurabilmeyi gerektirir.

Çapraz yumruk atarken hızlı olunmalı, aradaki mesafe açılmamalıdır. Eğer aradaki mesafe uzarsa öndeki ayakla ileriye küçük bir adım atılır. Bu durumda rakip gövdesine vuracağınız yumruklar karşısında sizi engellemek için taktiksel olarak gardını düşürecek yumruklarını sizin gövdenize doğru atacaktır. Size de hızla kafaya kroşe atma fırsatı doğacaktır.

### Kafaya-vücuda kuvvetli kroşe yumruk kombinasyonu:

Bu kombinasyon yakın mesafe etkilidir. Rakibin gardını bozup vücudunu açığa çıkaracak bir vuruştur.

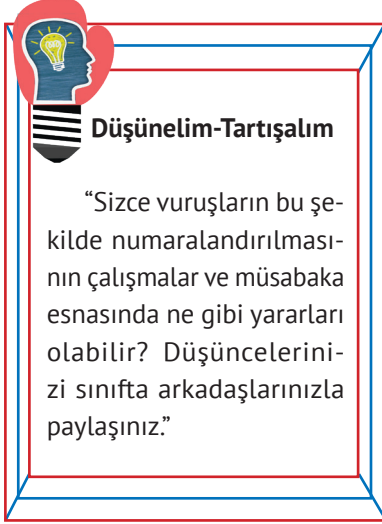
Kuvvetli kroşe vuruşu karaciğer üzerine vurulur. Boksör rakibinin kolunu hafifçe aşağı çekmesini bekler ve hızlı şekilde kroşe yumruğu rakibin kafasına vurur. Rakip taktığı görür ve kollarını aşağıya indirmezse gardını aşağı düşürmezse alternatif olarak üst tarafa bir hızlı kroşe yumruk atmak yerine gövdeye öncü yumruk atılabilir. Bu genellikle güçlü değildir. Ancak rakibiniz savunmayı bırakmaz ise (gardını indirmezse) hedefi vurma olasılığı daha yüksektir.

Kombinasyon	Uygun mesafe	Rakibin duruşu	İşlev ve önemi
Başa kısa kroşe ve çapraz yumruk			
Gövdeye kısa kroşe ve çapraz yumruk			
Kafaya ve vücuda kroşe			

### Kombinasyon oluşturulurken dikkat edilmesi gereken hususlar:

- Kombinasyonlarda aynı bölgeye devamlı aynı yumruk vurulmaz. Örneğin kafaya güçlü bir kroşe vuruşun ardından kafaya başka bir güçlü kroşe vuruşun veya art arda iki kroşe vuruşun hedefi bulma olasılığı düşüktür. Özellikle rakip seri bir boksör ise şansınız daha da düşer.
- Kuvvetli sert yumruklarla tekrar yapılmaz. Özellikle yeni başlayanlar, boks maçlarının ilk rauntlarında güçlü yumruklarını boşa harcamamalıdır.
- Her zaman aynı kombinasyonu kullanmamalıdır. Boksörün kullanmayı sevdiği bir kombinasyon olabilir, ancak hep aynı kombinasyonu kullanmak akıllıca değildir. Bilinen diğer kombinasyonlarla karıştırılması gereklidir, aksi takdirde rakip en çok kullandığınız kombinasyonunuzu öğrenir ve ona göre tedbirini alabilir.





#### 4.5.2. Vuruş ve savunma teknik kombinasyonlarının uygulanması

Boksta kombinasyonlar mesafelere göre belirlendiği gibi yumruk sayıları ve duraklama sürelerine göre de belirlenebilir. Böylece onlarca farklı kombinasyon ortaya çıkar. Bu kombinasyonları vuruş sayılarına göre aşağıdaki şekillerde sınıflandırabiliriz:

- ikili vuruş kombinasyonları
- Üçlü vuruş kombinasyonları
- Dörtlü vuruş kombinasyonları
- Beşli vuruş kombinasyonları
- Altılı vuruş kombinasyonları

Kombinasyon rakamları vuruş sayısını ve yumruk çeşidini belirtmektedir. Arada kullanılan “-” işareti ise duraklamayı ifade eder. “.” işareti varsa ara vermeden yumruk atılmalıdır. Birbirine bağlantılı kombinasyonların devamlı çalışılması gereklidir. Kombinasyonlarda art arda gelen vuruşlar kendi aralarında gruplandırılmalı ve farklı setler arasında kullanılmalıdır. Örnek:

(Çapraz jab- jab, aparkat), ( kuvvetli kanca-jab, aparkat, ). Şeklindeki kombinasyon altı farklı vuruşun kullanıldığı altılı bir kombinasyondur.

Standart dört vuruşlu bir kombinasyon örneğinde her bir yumruk 1, 2, 3, 4 şeklinde numaralanır. Hangi rakamın hangi yumruğu ifade ettiği sporcu ve antrenörü tarafından önceden belirlenir. Sporcu çalışmalarını esnasında bu rakam kombinasyonunu kullanır.

(1 2 3 4): Standart bir kombinasyon

12-34 kombinasyonu: Sol, sağ direk vuruş yapıldıktan sonra kısa bir süre duraklanır ve ardından sol, sağ kroşe vuruşu yapılır (Burada sol ve sağ direk 1 ve 2 ; sağ ve sol kroşe ise 3 ve 4 olarak numaralandırılır.)

Aşağıdaki kombinasyon açılımlarını da siz yapınız.	
1 2-3 4	sol direk sağ direk – sol kroşe sağ kroşe
1-2-3 4 5	
1 -234-5 6	
1 2- 3 4 5	



## İKİLİ YUMRUK KOMBİNASYONLARI

### 1. Kafaya sağ jab vuruşu -Kafaya sol jab vuruşu: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.199.



Görsel 4.200.

- 1.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 1.2. Kısa adımlar alarak rakibe yaklaşılr.
- 1.3. Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir.
- 1.4. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.5. Rakibin kafasına sağ kol ile jab vuruşu yapılır.
- 1.6. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 1.7. Sol kol aynı anda hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.8. Rakibin kafasına sol kol ile jab vuruşu yapılır.
- 1.9. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 1.10. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.199-4.200.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Kısa adımlar alarak rakibe yaklaşılr	
Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sağ kol ile jab vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Sol kol aynı anda hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol ile jab vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



## 2. Kafaya sağ jab vuruşu-Gövdeye sol jab vuruşu: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.201.



Görsel 4.202.

- 2.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 2.2. Kısa adımlar alarak rakibe yaklaşılr.
- 2.3. Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir.
- 2.4. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.5. Rakibin kafasına sağ kol ile jab vuruşu yapılır.
- 2.6. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.

- 2.7. Sol omuz rakibin gövdesindeki hedef bölgeyle aynı hizaya gelinceye kadar dizler bükülür.
- 2.8. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 2.9. Sağ ayak topuğu hafifçe kaldırılır.
- 2.10. Kalça ve omuz hafifçe öndeki ayağa doğru bükülür.
- 2.11. Sol ayakla hedefe doğru ileri çıkılır.
- 2.12. Rakibin gövdesine sol kol ile jab vuruşu yaptıktan sonra, kol hızlıca aynı yönden geri çekilir.
- 2.13. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.201-4.202.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Kısa adımlar alarak rakibe yaklaşılr	
Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sağ kol ile jab vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Sol omuz rakibin gövdesindeki hedef bölgeyle aynı hizaya gelinceye kadar dizler kırılır	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ ayak topuğu hafifçe kaldırılır	
Kalça ve omuz hafifçe öndeki ayağa doğru bükülür	
Sol ayakla hedefe doğru ileri çıkılır	
Rakibin gövdesine sol kol ile jab vuruşu yaptıktan sonra kol hızlıca aynı yönden geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



### 3. Gövdeye sağ kroşe vuruşu-Kafaya sol kroşe vuruşu: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.203.



Görsel 4.204.

- 3.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 3.2. Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 3.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 3.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 3.5. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 3.6. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla hedefe yönelir.
- 3.7. Hedef bölgeye vurulur vurulmaz, mümkün olan en yakın yerden kol geri çekilir.
- 3.8. Vücut düzelerek hafifçe sola çevrilir.
- 3.9. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 3.10. Öndeki sol ayağın topuğu hafifçe sağa doğru döndürülerek kaldırılır.
- 3.11. Yumruğun mafsal kısmıyla rakibin kafasına sol kroşe vuruşu yapılır.
- 3.12. Tekrar gard alınır (Görsel 4.203-4.204).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına (X) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla hedefe yönelir	
Hedef bölgeye vurulur vurulmaz, mümkün olan en yakın yerden kol geri çekilir	
Vücut düzelerek hafifçe sola çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Öndeki sol ayağın topuğu hafifçe sağa doğru döndürülerek kaldırılır	
Yumruğun mafsal kısmıyla rakibin kafasına sol kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



#### 4. Gövdeye sağ kroşe vuruşu -Gövdeye sol kroşe vuruşu: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görnel 4.205.



Görnel 4.206.

- 4.1. Gard pozisyonundayken, omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 4.2. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 4.3. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 4.4. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 4.5. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır.
- 4.6. Hedef bölgeye vurulmaz, kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir.
- 4.7. Vücut çok hafif sol yöne çevrilir.
- 4.8. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 4.9. Öndeki sol ayağın topuğu hafifçe sağa doğru döndürülerek kaldırılır.
- 4.10. Sol kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır.
- 4.11. Hedef bölgeye vurulmaz, kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir.
- 4.12. Tekrar gard alınır ( Görnel 4.205-4.206.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken, omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Gözler rakibe odaklanır	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vurulmaz, kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir	
Vücut çok hafif sol yöne çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Öndeki sol ayağın topuğu hafifçe sağa doğru döndürülerek kaldırılır	
Sol kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vurulmaz, kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	





## 5. Kafaya sağ kroşe vuruşu –Gövdeye sağ aparkat vuruşu: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)

- 5.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 5.2. Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir.
- 5.3. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 5.4. Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 5.5. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 5.6. Vücut sağ tarafa doğru döndürülür.
- 5.7. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 5.8. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 5.9. Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 5.10. Kollar dirseklerden kırılı tutularak sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır.
- 5.11. Rakibin gövdesine sağ aparkat vurduktan sonra kol hemen aynı yoldan geri çekilir.
- 5.12. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.207-4.208.).



Görsel 4.207.



Görsel 4.208.

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Vücut sağ tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Kollar dirseklerden kırılı tutularak sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır	
Rakibin gövdesine sağ aparkat vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



**6. Kafaya sol kroşe vuruşu -Kafaya sağ kroşe vuruşu:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.209.



Görsel 4.210.

- 6.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 6.2. Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir.
- 6.3. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 6.4. Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 6.5. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilerek sağ kol aynı anda hedef bölgeye yöneltilir.
- 6.6. Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 6.7. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 6.8. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.209-4.210.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilerek sağ kol aynı anda hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Tekrar gard alınır.	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



## 7. Kafaya sol kroşe vuruşu -Gövdeye sağ kroşe vuruşu: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)

- 7.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 7.2. Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir.
- 7.3. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 7.4. Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 7.5. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 7.6. Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler kırılır.
- 7.7. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 7.8. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 7.9. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 7.10. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır.
- 7.11. Hedef bölgeye vurulur vurulmaz, kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir.
- 7.12. Tekrar gard alınır (Görsel 4.211.-4.212.).



Görsel 4.211.



Görsel 4.212.

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler kırılır	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vurulur vurulmaz kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



## 8. Gövdeye sağ kroşe vuruşu-Kafaya sağ kroşe vuruşu: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.213.



Görsel 4.214.

- 8.1. Gard pozisyonundayken omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 8.2. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 8.3. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 8.4. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 8.5. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır.
- 8.6. Hedef bölgeye vurulur vurulmaz, kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilerek sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 8.7. Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 8.8. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.213.-4.214.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vurulur vurulmaz, kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilerek sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	





## 9. Gövdeye sol kroşe vuruşu-Kafaya sol kroşe vuruşu: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)

- 9.1. Gard pozisyonundayken omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 9.2. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 9.3. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 9.4. Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 9.5. Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır.
- 9.6. Hedef bölgeye vurulmaz, kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilerek sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 9.7. Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 9.8. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 9.10. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.215.-4.216.).



Görsel 4.215.



Görsel 4.216.

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vurulmaz, kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilerek sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	



**10. Kafaya sol aparkat vuruşu-Kafaya sağ aparkat vuruşu:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.217.



Görsel 4.218.

- 10.1. Gard pozisyonunda, dizler hafif bükülür
- 10.2. Üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir.
- 10.3. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 10.4. Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır.
- 10.5. Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur.
- 10.6. Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 10.7. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut düzelir ve hafifçe sağa çevrilir.
- 10.8. Ağırlık merkezi her iki bacağa verilir.
- 10.9. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 10.10. Sonra sağ kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 10.11. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 10.12. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.217-4.218.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonunda, dizler hafif bükülür	
Üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır	
Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur	
Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut düzelir ve hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi her iki bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Tekrar gard alınır.	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



**11. Kafaya sol aparkat vuruşu-Kafaya sol kroşe vuruşu:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**

- 11.1. Gard pozisyonunda, dizler hafif bükülür.
- 11.2. Üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir.
- 11.3. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 11.4. Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır.
- 11.5. Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur.
- 11.6. Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 11.7. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir.
- 11.8. Vücut düzelir ve ağırlık merkezi her iki bacağa verilir.
- 11.9. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 11.10. Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 11.11. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 11.12. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.219-4.220.)



Görsel 4.219.



Görsel 4.220.

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonunda, dizler hafif bükülür	
Üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır	
Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur	
Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden kırılı tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir	
Vücut düzelir ve ağırlık merkezi her iki bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



**12. Kafaya sol aparkat vuruşu- Kafaya sağ kroşe vuruşu:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.221.



Görsel 4.222.

- 12.1. Gard pozisyonunda, dizler hafif bükülür.
- 12.2. Üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir.
- 12.3. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 12.4. Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır.
- 12.5. Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur.
- 12.6. Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 12.7. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir.
- 12.8. Vücut düzelir ve ağırlık merkezi her iki bacağa verilir.
- 12.9. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 12.10. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 12.11. Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 12.12. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 12.13. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.221.-4.222.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonunda, dizler hafif bükülür	
Üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır	
Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur	
Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir	
Vücut düzelir ve ağırlık merkezi her iki bacağa verilir	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	





## ÜÇLÜ YUMRUK KOMBİNASYONLARI

### 1. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.223.



Görsel 4.224.



Görsel 4.225.

- 1.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 1.2. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 1.3. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 1.4. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.5. Sağ kol 90 derecelik açı ile art arda( iki defa) rakibin kafasına sağ kroşe vuruşu yapılır.
- 1.6. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilerek sol kol aynı anda hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.7. Rakibin kafasına 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır.
- 1.8. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 1.9. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.223-4.224-4.225.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol 90 derecelik açı ile art arda( iki defa) rakibin kafasına sağ kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilerek sol kol aynı anda hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	



## 2. Kafaya sağ kroşe-Gövdeye sağ kroşe-Kafaya sol kroşe: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.226.



Görsel 4.227.



Görsel 4.228.

- 2.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 2.2. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 2.3. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 2.4. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.5. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 2.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur.
- 2.7. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir ve hemen ardından, omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 2.8. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 2.9. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 2.10. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 2.11. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır.
- 2.12. Vücut düzelir ve ağırlık merkezi her iki bacağa verilir.
- 2.13. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.14. Sol kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin kafasına sol kroşe vuruşu yapılır.
- 2.15. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 2.16. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.226-4.227-4.228.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir ve hemen ardından omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır	
Vücut düzelir ve ağırlık merkezi her iki bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sol kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin kafasına sol kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



### 3. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe-Kafaya sağ kroşe: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.229.



Görsel 4.230.



Görsel 4.231.

- 3.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 3.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 3.4. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 3.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 3.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.7. Rakibin kafasına 90 derecelik açıyla sol kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 3.8. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlı bir şekilde geri çekilerek vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 3.9. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.10. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 3.11. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulurken sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin kafasına sağ kroşe vurulur.
- 3.12. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.229-4.230-4.231.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına 90 derecelik açıyla sol kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlı bir şekilde geri çekilerek vücut hafifçe sağa çevrilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulurken sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin kafasına sağ Kroşe vurulur	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



#### 4. Kafaya sol kroşe-Kafaya sağ kroşe- Kafaya sol kroşe: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.232.



Görsel 4.233.



Görsel 4.234.

- 4.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 4.2. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 4.3. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 4.4. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 4.5. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile kroşe vuruşu yapılır.
- 4.6. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir ve hemen ardından vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 4.7. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 4.8. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 4.9. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 4.10. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur.
- 4.11. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilerek sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 4.12. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 4.13. Sol kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 4.14. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.232-4.233-4.234.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir ve hemen ardından vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilerek sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	





## 5. Kafaya sağ kroşe-Gövdeye sol kroşe- Kafaya sağ kroşe: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.235.



Görsel 4.236.



Görsel 4.237.

- 5.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 5.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 5.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 5.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 5.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 5.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 5.7. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 5.8. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 5.9. Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 5.10. Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır.
- 5.11. Hedef bölgeye vurulmaz, kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilerek vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 5.12. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 5.13. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 5.14. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur.
- 5.15. Tekrar gard pozisyonu alınır ( Görsel 4.235-4.236-4.237).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vurulmaz, kol mümkün olan en yakın yerden geri çekilerek vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur	
Tekrar gard pozisyonu alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



## 6. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe- Kafaya sol kroşe: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.238.



Görsel 4.239.



Görsel 4.240.

- 6.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 6.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 6.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 6.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 6.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 6.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir.
- 6.7. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 6.8. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 6.9. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile art arda (iki defa) sol kroşe vuruşu yapılır ( Görsel 4.238-4.239-4.240.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile art arda (iki defa) sol kroşe vuruşu yapılır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



## 7. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol aparkat-Kafaya sağ kroşe: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.241.



Görsel 4.242.



Görsel 4.243.

- 7.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 7.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 7.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 7.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 7.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 7.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından, dizler hafif bükülür üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir.
- 7.7. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 7.8. Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır.
- 7.9. Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur.
- 7.10. Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 7.11. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut düzelir ve ağırlık merkezi her iki bacağa verilir.
- 7.12. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 7.13. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 7.14. Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 7.15. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 7.16. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.241.-4.242.-4.243.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından dizler hafif bükülerek üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır	
Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur	
Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut düzelir ve ağırlık merkezi her iki bacağa verilir	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



**8. Kafaya sağ kroşe-Gövdeye sağ kroşe- Kafaya sağ kroşe:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.244.



Görsel 4.245.



Görsel 4.246.

- 8.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 8.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 8.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 8.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 8.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 8.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 8.7. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 8.8. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 8.9. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 8.10. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır.
- 8.11. Vücut düzelir ve hafifçe sağa çevrilir.
- 8.12. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 8.13. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 8.14. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ Kroşe vuruşu yapılır.
- 8.15. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.244-4.245-4.246.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır	
Vücut düzelir ve hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	





**9. Kafaya sağ kroşe-Gövdeye sağ aparkat-Kafaya sol kroşe:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.247.



Görsel 4.248.



Görsel 4.249.

- 9.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 9.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 9.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 9.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 9.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 9.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 9.7. Vücut sağ tarafa doğru döndürülür.
- 9.8. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 9.9. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 9.10. Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 9.11. Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır.
- 9.12. Rakibin gövdesine sağ aparkat vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut hafifçe sola çevrilir.
- 9.13. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 9.14. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 9.15. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile kafaya sol kroşe vuruşu yapılır.

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut sağ tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır	
Rakibin gövdesine sağ aparkat vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile kafaya sol kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



**10. Kafaya sol aparkat-Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.250.



Görsel 4.251.



Görsel 4.252.

- 10.1. Gard pozisyonunda, dizler hafif bükülür.
- 10.2. Üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir.
- 10.3. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 10.4. Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır.
- 10.5. Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur.
- 10.6. Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 10.7. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut düzelir ve hafifçe sağa çevrilir.
- 10.8. Ağırlık merkezi her iki bacağa verilir.
- 10.9. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 10.10. Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 10.11. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilerek vücut hafifçe sola çevrilir.
- 10.12. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 10.13. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 10.14. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile kafaya sol kroşe vuruşu yapılır.
- 10.15. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.250.-4.251.-4.252.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonunda, dizler hafif kırılır	
Üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır	
Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur	
Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut düzelir ve hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi her iki bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilerek vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile kafaya sol kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



## DÖRTLÜ YUMRUK KOMBİNASYONLARI

### 1. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe-Gövdeye sağ kroşe-Kafaya sol aparkat: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.253.



Görsel 4.254.



Görsel 4.255.



Görsel 4.256.

- 1.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 1.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 1.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 1.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 1.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir.
- 1.7. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 1.8. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.9. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır.
- 1.10. Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 1.11. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 1.12. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 1.13. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 1.14. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır yapılmaz üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir.
- 1.15. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 1.16. Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır.
- 1.17. Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur.
- 1.18. Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 1.19. Hedef bölgeye vurduktan sonra kol hemen aynı yoldan geri çekilir.
- 1.20. Tekrar gard pozisyonu alınır ( Görsel 4.253.-4.254.-4.255.-4.256.).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılarak omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır yapılmaz üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır	
Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur	
Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir	
Tekrar gard pozisyonu alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	





2. Kafaya sol kroşe-Kafaya sağ kroşe- Kafaya sol kroşe –Gövdeye sağ kroşe:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.257.



Görsel 4.258.



Görsel 4.259.



Görsel 4.260.

- 2.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 2.2. Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir.
- 2.3. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.4. Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 2.5. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 2.6. Sağ kol aynı anda hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.7. Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 2.8. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 2.9. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.10. Rakibin kafasına bir kez daha sol kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 2.11. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 2.12. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 2.13. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 2.14. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.15. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır.
- 2.16. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir.
- 2.17. Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 2.18. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 2.19. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 2.20. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 2.21. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır yapılmaz tekrar gard alınır ( Görsel 4.257-4.258-4.259-4.260.).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Sağ kol aynı anda hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına bir kez daha sol kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır yapılmaz tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	



**3. Kafaya sol kroşe-Kafaya sağ kroşe-Gövdeye sol kroşe-Gövdeye sağ aparkat:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.261.



Görsel 4.262.



Görsel 4.263.



Görsel 4.264.

- 3.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 3.2. Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir.
- 3.3. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.4. Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 3.5. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilerek sağ kol aynı anda hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.6. Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır.
- 3.7. Seri bir şekilde omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 3.8. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 3.9. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 3.10. Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 3.11. Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır.
- 3.12. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir ve hemen ardından vücut sağ tarafa doğru döndürülür.
- 3.13. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 3.14. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 3.15. Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 3.16. Kollar dirseklerden bükülü tutularak sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır.
- 3.17. Rakibin gövdesine sağ aparkat vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir.
- 3.18. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.261.-4.262.-4.263.-4.264.).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Vücut ağırlığı her iki bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Sağ kol aynı anda hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sağ kol ile kroşe vuruşu yapılır	
Seri bir şekilde omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir ve hemen ardından vücut sağ tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Kollar dirseklerden kırılı tutularak sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır.	
Rakibin gövdesine sağ aparkat vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir.	
Tekrar gard alınır.	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	





4. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe- Kafaya sağ kroşe:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.265.



Görsel 4.266.



Görsel 4.267.



Görsel 4.268.

- 4.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 4.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 4.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 4.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 4.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 4.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya art arda sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir.
- 4.7. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 4.8. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 4.9. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 4.10. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 4.11. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 4.12. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya yine seri bir şekilde sağ kroşe vurulur.
- 4.13. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.265-4.266-4.267-4.268.).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya art arda sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut hafifçe sağa çevrilir.	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya yine seri bir şekilde sağ kroşe vurulur	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	



**5. Kafaya sağ kroşe-Gövdeye sağ kroşe-Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol aparkat:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.269.



Görsel 4.270.



Görsel 4.271.



Görsel 4.272.

- 5.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 5.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 5.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 5.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 5.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 5.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur.
- 5.7. Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 5.8. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 5.9. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 5.10. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 5.11. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır yapılmaz seri bir şekilde vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 5.12. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 5.13. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 5.14. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından seri bir şekilde üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir.
- 5.16. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 5.17. Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır.
- 5.18. Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur.
- 5.19. Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 5.20. Sol kol ile rakibin kafasına aparkat vuruşu yaptıktan hemen sonra, kol hemen hedef bölgeden geri çekilir.
- 5.21. Tekrar gard pozisyonu alınır (Görsel 4.269-4.270-4.271-4.272.).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır yapılmaz seri bir şekilde vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından seri bir şekilde üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır	
Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur	
Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Sol kol ile rakibin kafasına aparkat vuruşu yaptıktan hemen sonra, kol hemen hedef bölgeden geri çekilir	
Tekrar gard pozisyonu alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	





6. Kafaya sağ kroşe-Gövdeye sol kroşe- Kafaya sağ kroşe-Gövdeye sol kroşe:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.273.



Görsel 4.274.



Görsel 4.275.



Görsel 4.276.

- 6.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 6.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 6.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 6.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 6.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 6.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur.
- 6.7. Seri bir şekilde omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 6.8. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 6.9. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 6.10. Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 6.11. Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır.
- 6.12. Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir ve hemen ardından vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 6.13. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 6.14. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 6.15. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur vurulmaz tekrar seri bir şekilde vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 6.16. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 6.17. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 6.18. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur.
- 6.19. Seri bir şekilde omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 6.20. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 6.21. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 6.22. Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 6.23. Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır.
- 6.24. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.273.-4.274.-4.275.-4.276.).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır	
Seri bir şekilde omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Hedef bölgeye vuruş yapıldıktan sonra kol hızlıca geri çekilir	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur	
Tekrar seri bir şekilde vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur	
Seri bir şekilde omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	



**7. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe-Gövdeye sağ aparkat-Gövdeye sol aparkat:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.277.



Görsel 4.278.



Görsel 4.279.



Görsel 4.280.

- 7.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 7.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 7.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 7.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 7.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 7.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur.
- 7.7. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 7.8. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 7.9. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 7.10. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır.
- 7.11. Vücut sağ tarafa doğru döndürülür.
- 7.12. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 7.13. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 7.14. Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 7.15. Kollar dirseklerden bükülü tutularak sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır.
- 7.16. Rakibin gövdesine sağ aparkat vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir.
- 7.17. Seri bir şekilde dizler hafif bükülerek vücut sol tarafa doğru döndürülür.
- 7.18. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 7.19. Sağ kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 7.20. Sol kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 7.21. Sol kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 7.22. Rakibin gövdesine sol aparkat vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir.
- 7.23. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.277-4.278-4.279-4.280.).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır	
Vücut sağ tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Kollar dirseklerden kırılı tutularak sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır	
Rakibin gövdesine sağ aparkat vurduktan sonra kol hemen aynı yoldan geri çekilir	
Seri bir şekilde dizler hafif kırılarak vücut sol tarafa doğru döndürülür.	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sol kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Sol kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır ve Kollar dirseklerden kırılı tutulur	
Rakibin gövdesine sol aparkat vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	





**8. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sağ kroşe-Gövdeye sağ kroşe-Kafaya sağ kroşe:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.281.



Görsel 4.282.



Görsel 4.283.



Görsel 4.284.

- 8.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 8.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 8.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 8.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 8.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 8.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya art arda sağ kroşe vurulur.
- 8.7. Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 8.8. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 8.9. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 8.10. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 8.11. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır yapılmaz seri bir şekilde vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 8.12. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 8.13. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 8.14. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin kafasına sağ kroşe vurulur.
- 8.15. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.281.-4.282.-4.283.-4.284).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya art arda sağ kroşe vurulur	
Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır yapılmaz seri bir şekilde vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin kafasına sağ kroşe vurulur	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	



9. Gövdeye sağ aparkat-Kafaya sol kroşe-Gövdeye sağ kroşe-Gövdeye sol kroşe:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.285.



Görsel 4.286.



Görsel 4.287.



Görsel 4.288.

- 9.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 9.2. Vücut sağ tarafa doğru döndürülür.
- 9.3. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 9.4. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 9.5. Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 9.6. Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır.
- 9.7. Kollar dirseklerden bükülü tutulur ve ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 9.8. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek, vücut hafifçe sola çevrilir.
- 9.9. Vücut ağırlığı sol bacağa verilir.
- 9.10. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 9.11. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır.
- 9.12. Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 9.13. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 9.14. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 9.15. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 9.16. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır.
- 9.17. Seri bir şekilde omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 9.18. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 9.19. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 9.20. Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 9.21. Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır.
- 9.22. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.285-4.286-4.287-4.288. ).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Vücut sağ tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır	
Kollar dirseklerden kırılı tutulur ve ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sol bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır	
Omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır	
Seri bir şekilde omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sol kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sol kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	





## BEŞLİ YUMRUK KOMBİNASYONLARI

### 1. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe-Gövdeye sağ aparkat-Kafaya sol kroşe-Kafaya sağ kroşe: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.289.



Görsel 4.290.



Görsel 4.291.



Görsel 4.292.



Görsel 4.293.

- 1.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 1.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 1.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 1.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 1.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir.
- 1.7. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 1.8. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.9. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır
- 1.10. Vücut sağ tarafa doğru döndürülür.
- 1.11. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 1.12. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 1.13. Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 1.14. Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır.
- 1.15. Kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 1.16. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek, vücut hafifçe sola çevrilir.
- 1.17. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 1.18. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.19. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz seri bir şekilde vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 1.20. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 1.21. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.22. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin kafasına sağ kroşe vurulur.
- 1.23. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.289-4.290-4.291-4.292-4.293.).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır	
Vücut sağ tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır	
Kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz seri bir şekilde vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin kafasına sağ kroşe vurulur	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	



**2. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe-Gövdeye sağ aparkat-Kafaya sol kroşe-Gövdeye sağ kroşe  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.294.



Görsel 4.295.



Görsel 4.296.



Görsel 4.297.



Görsel 4.298.

- 2.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 2.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 2.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 2.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 2.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur.
- 2.7. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 2.8. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 2.9. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.10. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut sağ tarafa doğru döndürülür.
- 2.11. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 2.12. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 2.13. Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 2.14. Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır.
- 2.15. Kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 2.16. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir
- 2.17. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 2.18. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 2.19. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.20. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür.
- 2.21. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 2.22. Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur.
- 2.23. Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır.
- 2.24. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.294-4.295-4.296-4.297-4.298.).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut sağ tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır	
Kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz omuz hedef bölgeyle aynı hizaya gelecek kadar dizler bükülür	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sol yumruk kafayı korumak için sıkıca çeneye yakın tutulur	
Sağ kol, açılmadan 90 derecelik açıyla rakibin gövdesine sağ kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır.	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	





**3. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe-Kafaya sağ kroşe- Kafaya sağ kroşe- Kafaya sol kroşe:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.299.



Görsel 4.300.



Görsel 4.301.



Görsel 4.302.



Görsel 4.303.

- 3.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 3.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 3.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 3.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 3.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir.
- 3.7. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 3.8. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.9. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 3.10. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 3.11. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.12. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya art arda sağ kroşe vurulur.
- 3.13. Seri bir şekilde vücut hafifçe sola çevrilir.
- 3.14. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 3.15. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.16. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır.
- 3.17. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.299-4.300-4.301-4.302-4.303.).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıki kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya art arda (iki defa) sağ kroşe vurulur	
Seri bir şekilde vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	



4. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe- Kafaya sağ kroşe- Kafaya sol kroşe:  
(Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.304.



Görsel 4.305.



Görsel 4.306.



Görsel 4.307.



Görsel 4.308.

- 4.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 4.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 4.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 4.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 4.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 4.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya art arda (iki defa) kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir.
- 4.7. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 4.8. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 4.9. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 4.10. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 4.11. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 4.12. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla seri bir şekilde kafaya sağ kroşe vurulur.
- 4.13. Seri bir şekilde vücut hafifçe sola çevrilir.
- 4.14. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 4.15. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 4.16. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır.
- 4.17. Tekrar gard alınır ( Görsel 4.304.-4.305.-4.306.-4.307.-4.308. ).



Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.

Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya art arda (iki defa) kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla seri bir şekilde kafaya sağ kroşe vurulur	
Seri bir şekilde vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
.....	
Nasıl yapabilirim?.....	
.....	
.....	





## ALTILI YUMRUK KOMBİNASYONLARI

### 1. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe-Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe-Gövdeye sağ aparkat-Kafaya sol aparkat: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)



Görsel 4.309.



Görsel 4.310.



Görsel 4.311.



Görsel 4.312.



Görsel 4.313.



Görsel 4.314.

- 1.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 1.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 1.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 1.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 1.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir.
- 1.7. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 1.8. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.9. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 1.10. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 1.11. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.12. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve hemen ardından seri bir şekilde vücut hafifçe sola çevrilir.
- 1.13. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 1.14. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 1.15. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut sağ tarafa doğru döndürülür.
- 1.16. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 1.17. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarıda tutulur.
- 1.18. Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 1.19. Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır.
- 1.20. Kollar dirseklerden bükülü tutulur .
- 1.21. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir.
- 1.22. Seri bir şekilde üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir.



- 1.23. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.  
 1.24. Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır.  
 1.25. Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur.  
 1.26. Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur.  
 1.27. Sol kol ile rakibin kafasına aparkat vuruşu yaptıktan sonra, kol hedef bölgeden geri çekilir.  
 1.28. Tekrar gard pozisyonu alınır ( Görsel 4.309-4.310-4.311-4.312-4.313-4.314.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur	
Vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve hemen ardından seri bir şekilde vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut sağ tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır	
Kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek seri bir şekilde üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır	
Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur	
Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Sol kol ile rakibin kafasına aparkat vuruşu yaptıktan sonra, kol hedef bölgeden geri çekilir	
Tekrar gard pozisyonu alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



**2. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe- Gövdeye sağ aparkat-Kafaya sol kroşe-Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol aparkat: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.315.



Görsel 4.316.



Görsel 4.317.



Görsel 4.318.



Görsel 4.319.



Görsel 4.320.

- 2.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 2.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 2.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 2.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 2.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir.
- 2.7. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 2.8. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.9. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut sağ tarafa doğru döndürülür.
- 2.10. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 2.11. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 2.12. Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 2.13. Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır,
- 2.14. Kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 2.16. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut hafifçe sola çevrilir.
- 2.17. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 2.18. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.19. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 2.20. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 2.21. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 2.22. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından seri bir şekilde üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir.
- 2.23. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.



- 2.24. Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır.  
 2.25. Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur.  
 2.26. Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır.  
 2.27. Sol kol ile rakibin kafasına aparkat vuruşu yaptıktan hemen sonra, kol hedef bölgeden geri çekilir.  
 2.28. Tekrar gard pozisyonu alınır ( Görsel 4.315-4.316-4.317-4.318-4.319-4.320.).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut sağ tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır	
Kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından seri bir şekilde üst gövde hafifçe sola doğru çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol kafa ve gövdeyi korumak için sıkıca kaldırılır	
Sol kol hafifçe döndürülerek rakibe doğrultulur	
Sonra sol kol rakibin çenesine değene kadar açılır ve kollar dirseklerden bükülü tutulur	
Sol kol ile rakibin kafasına aparkat vuruşu yaptıktan hemen sonra, kol hemen hedef bölgeden geri çekilir	
Tekrar gard pozisyonu alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	





**3. Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe-Kafaya sağ kroşe-Kafaya sol kroşe-Gövdeye sağ aparkat-Kafaya sol kroşe: (Uygulama : Kırmızı formalı sporcu)**



Görsel 4.321.



Görsel 4.322.



Görsel 4.323.



Görsel 4.324.



Görsel 4.325.



Görsel 4.326.

- 3.1. Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır.
- 3.2. Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur.
- 3.3. Vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 3.4. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 3.5. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.6. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur.
- 3.7. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 3.8. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 3.9. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.10. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut hafifçe sağa çevrilir.
- 3.11. Ağırlık merkezi sol bacağa verilir.
- 3.12. Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.13. Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur.
- 3.14. Vücut hafifçe sola çevrilir.
- 3.15. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 3.16. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.
- 3.17. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut sağ tarafa doğru döndürülür.
- 3.18. Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir.
- 3.19. Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur.
- 3.20. Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır.
- 3.21. Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır.
- 3.22. Kollar dirseklerden bükülü tutulur.
- 3.23. Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilir.



- 3.24. Seri bir şekilde vücut hafifçe sola çevrilir.  
 3.25. Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.  
 3.26. Sol kol hedef bölgeye yöneltilir.  
 3.27. Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır.  
 3.28. Tekrar gard alınır ( GörSEL 4.239-4.240-4.241-4.242-4.243-4.244).

Aşağıdaki açıklamalara göre kombinasyonları uygulamaya çalışınız.	
Aşağıdaki basamaklardan yapabildiklerinizin karşısına ( X ) işareti koyunuz	Yaptım
Gard pozisyonundayken gözler rakibe odaklanır	
Sıkı kol yumruk çenenin hemen yanında tutulur	
Vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve ardından vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır yapılmaz vücut hafifçe sağa çevrilir	
Ağırlık merkezi sol bacağa verilir	
Sağ kol hedef bölgeye yöneltilir	
Sağ kol açılmadan 90 derecelik açıyla kafaya sağ kroşe vurulur ve hemen ardından seri bir şekilde vücut hafifçe sola çevrilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vurulur	
Vücut sağ tarafa doğru döndürülür	
Ağırlık merkezi sağ bacağa verilir	
Sol kol kafayı ve gövdeyi korumak için sıkıca yukarda tutulur	
Sağ kol yumruğu hafif döndürülerek yukarı kaldırılır	
Sağ kol rakibin gövdesindeki hedef bölgeye vuracak şekilde hafifçe döndürülerek açılır	
Kollar dirseklerden bükülmüş olarak tutulur	
Hedef bölgeye vurduktan sonra, kol hemen aynı yoldan geri çekilerek seri bir şekilde vücut hafifçe sola çevrilir	
Vücut ağırlığı sağ bacağa verilir	
Sol kol hedef bölgeye yöneltilir	
Rakibin kafasına sol kol açılmadan 90 derecelik açı ile sol kroşe vuruşu yapılır	
Tekrar gard alınır	
Yapamadıklarımı neden yapamadım? .....	
Nasıl yapabilirim?.....	



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Boksta vuruş kombinasyonu denildiğinde ne anlıyorsunuz?
2. Kombinasyon sayısını arttırmak, mümkün olduğunca farklı kombinasyonlar kullanmak boksöre ne kazandırır?
3. Boksör maç esnasında kullanacağı yumrukları neye göre nasıl belirler?
4. Kombinasyon oluşturulurken dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir?
5. Boksta kombinasyonlar mesafelere göre mi, yumruk sayılarına göre mi belirlenir?

### Kombinasyon Teknikleri Uygulama Süreci Kendini İzleme Kontrol Listesi

Adı Soyadı	Ders	Tarih					
.....	Boks	.../.../.....					
<b>Adım (Uygulama Öncesi)</b>							
<ul style="list-style-type: none"><li>• Uygulama için gerekli temel bilgilere sahip miyim? Evet ( ) Hayır ( )</li><li>• Kombinasyon tekniklerini uygulamak için kendimi hazır hissediyor muyum? Evet ( ) Hayır ( )</li><li>• Planlamama uygun uygulamalara başladım mı? Evet ( ) Hayır ( )</li><li>• Bağlantılı kombinasyonları art arda kullanabiliyor muyum? Evet ( ) Hayır ( )</li><li>• Her zaman aynı kombinasyonu mu tekrar ettim? Evet ( ) Hayır ( )</li></ul>							
<b>Adım (Uygulama Süreci)</b>							
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tekniklerin kombinasyonlarına antrenman programında uyuyor muyum? (Her gün ilgili yere işaretlenecek.)</li></ul>							
Günler	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
İkili kombinasyon							
Üçlü kombinasyon							
Dörtlü kombinasyon							
Beşli kombinasyon							
Altılı kombinasyon							
<b>Adım (Uygulama Sonrası)</b>							
<ul style="list-style-type: none"><li>• Uygulama/Antrenman yaparken kendimi izledim mi? Evet ( ) Hayır ( )</li><li>• Uygulama/Antrenmanın tamamında öğretmen/antrenörlerimi dinleme ve takip etme görevlerimi yerine getirdim mi? Evet ( ) Hayır ( )</li><li>• Kontrol listeleri ve rubrikleri takip ettim mi? Evet ( ) Hayır ( )</li><li>• Bu uygulama ile ilgili tüm görevimi yerine getirdim mi? Evet ( ) Hayır ( )</li></ul>							
<ul style="list-style-type: none"><li>• Uygulama/Antrenmanda kendi davranışlarımı değerlendirme</li></ul>							
Zayıf ( )	İdare eder ( )	İyi ( )	Çok İyi ( )	Mükemmel ( )			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Uygulama/Antrenmanda davranışlarım hakkında öğretmen/antrenör görüşü</li></ul>							
Zayıf ( )	İdare eder ( )	İyi ( )	Çok İyi ( )	Mükemmel ( )			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Değerlendirme ve öğretmen/antrenör açıklamaları:</li></ul>							



## ÖLÇME DEĞERLENDİRME SORULARI

A. Aşağıda farklı dönemlerde spor yaşantısı olan üç ünlü boksörün hücum ve savunma tekniklerini uygulama özellikleri 1 ile 10 puan aralığında değerlendirilmiştir.

Teknikler	Muhammed Ali	V. Klitschko	M. Tyson
Direkt	10/10	9/10	6/10
Aparkat	8/10	9/10	6/10
Kroşe	7/10	8/10	9/10
Omuz savunması	10/10	8/10	10/10
Eskif	7/10	6/10	9/10
Blok	10/10	7/10	10/10

1. Tabloda verilen bilgilere göre aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Muhammed Ali'nin savunma tekniklerinden mükemmel uyguladığı teknik sayısı diğer iki boksörden fazladır.
- B) Muhammed Ali'nin hücum tekniklerinden mükemmel uyguladığı teknik sayısı diğer iki boksörden fazladır.
- C) V. Klitschko, hücum özelliği ile diğer iki boksöre göre öne çıkan bir boksördür.
- D) V. Klitschko, aparkat açısından diğer iki boksörden kadar güçlü bir boksördür.
- E) M. Tyson, gard özellikleri ile omuz ve blok tekniklerinde etkili olmuştur.

2. Üç boksörün eşit sayıda savunma ve hücum aksiyonları sergiledikleri bir turnuvada sıralama aşağıdakilerden hangisi gibi olur?

- A) M. Tyson > Muhammed Ali > V. Klitschko
- B) V. Klitschko > Muhammed Ali > M. Tyson
- C) M. Tyson > V. Klitschko > Muhammed Ali
- D) Muhammed Ali > M. Tyson > V. Klitschko
- E) Muhammed Ali > V. Klitschko > M. Tyson





## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Kombine vuruşlar sonucunda verilen puanlar tabloda gösterilmiştir.

Aparkat	+	Aparkat	+	Aparkat	=	24
Aparkat	+	Jab	+	Jab	=	16
Direk	+	Direk	+	Jab	=	24

3. Rakibine üst üste 2 aparkat, 2 direk ve 3 jab vuran boksör kaç puan alır?

- A) 28
- B) 40
- C) 44
- D) 48
- E) 52

Bir boks müsabakasında vuruşlar ve alınan puanlar aşağıdaki gibidir.

Jab	+	Jab	+	Jab	=	18
Jab	+	Jab	+	Direk	=	20
Direk	+	Aparkat	+	Jab	=	18

Yukarıda puanlama ipuçlarının olduğu müsabakada iki boksörün vurduğu yumruk sayıları tablo olarak aşağıda verilmiştir.

Teknik	1.Raunt		2.Raunt		3.Raunt	
	Boksör 1	Boksör 2	Boksör 1	Boksör 2	Boksör 1	Boksör 2
Aparkat	12	14	12	12	13	15
Jab	15	13	12	13	15	13
Direk	14	14	13	12	13	13
Toplam	41	41	37	37	41	41

**B. Puanlama ipuçlarını ve müsabakada atılan yumruk sayılarını dikkate alarak aşağıdaki önermelerden doğru olanlarında (D), yanlış olanlarında (Y) sembolünü işaretleyiniz.**

1. (D) (Y) Müsabaka berabere sona ermiştir.
2. (D) (Y) 1. rauntta iki boksörde eşit puan almıştır.
3. (D) (Y) 2. rauntta, boksör 1 daha çok puan toplamıştır.
4. (D) (Y) Her iki boksöründe en yüksek puanlarını aldığı bölüm 3. raunttur.
5. (D) (Y) Her iki boksörde müsabaka sonunda 700'ün üstünde puan almıştır.
6. (D) (Y) Aparkatlara verilen puanlar dikkate alınmamış olsaydı boksör 2, müsabakayı kazanmış olurdu.



AŞAĞIDA BELİRTİLEN BOKS TERİMLERİNİ BULMACA TABLOSUNDA SOLDAN SAĞA, SAĞDAN SOLA, YUKARINDAN AŞAĞIYA, AŞAĞIDAN YUKARIYA veya ÇARPRAZ BULUP İŞARETLEYİNİZ

<b>GARD</b>	A	İ	K	M	E	Ş	A	P	İ	D	A	K	G	A	D	E
<b>BLOK</b>	B	F	U	E	C	O	Y	A	I	C	P	U	A	D	S	A
<b>APARKAT</b>	K	O	M	R	Ö	R	M	U	J	N	E	İ	İ	U	C	H
<b>JAB</b>	A	A	T	L	E	T	G	E	M	A	O	K	R	O	K	E
<b>DİREKT</b>	Ş	H	O	I	O	V	A	N	T	R	T	N	E	İ	O	B
<b>PARAT</b>	C	M	R	V	C	E	I	U	E	P	U	A	V	F	M	E
<b>YUMRUK</b>	E	A	B	O	N	D	O	N	E	I	O	K	İ	Ö	B	İ
<b>KOMBİNASYON</b>	H	U	A	Z	I	G	A	B	R	E	C	A	A	N	İ	E
<b>RİNG</b>	E	R	S	I	K	L	E	T	İ	I	E	V	F	Ü	N	Ş
<b>NAKAVT</b>	R	A	I	Ü	İ	S	U	P	İ	V	O	T	A	O	A	F
<b>PİVOT</b>	K	F	E	A	O	E	B	Ö	D	D	Y	I	U	I	S	T
<b>PAINCBALL</b>	A	İ	I	A	B	E	O	K	A	E	İ	H	Ü	A	Y	A
<b>KUM TORBASİ</b>	Ş	D	İ	Ş	L	İ	K	E	S	I	F	A	C	P	O	İ
<b>ELDİVEN</b>	R	İ	N	G	L	Ü	S	Ş	E	L	D	İ	V	E	N	U
<b>DİŞLİK</b>	T	R	Ü	M	İ	L	A	P	H	N	A	A	J	R	İ	C
<b>ATLET</b>	E	E	P	A	Ü	A	Y	A	K	A	P	A	R	A	T	S
<b>ŞORT</b>	B	K	Ö	S	K	I	A	I	C	İ	A	E	O	C	R	G
<b>BANDAJ</b>	L	T	R	H	T	E	K	N	İ	E	R	R	P	E	İ	C
<b>BOKS AYAKKABISI</b>	E	J	S	O	I	O	K	C	E	S	K	İ	F	I	K	E
<b>SİKLET</b>	B	K	E	E	Ş	Ü	A	B	B	G	A	R	D	E	V	Ö
<b>ATLAMA İPİ</b>	A	A	C	A	F	E	B	A	L	I	T	M	E	G	E	R
<b>KASK</b>	A	S	N	G	Ö	D	I	L	O	İ	O	A	D	U	S	A
<b>ABONDONE</b>	İ	K	E	D	U	E	S	L	K	A	B	E	J	E	I	L
<b>ESKİF</b>	C	T	L	I	A	M	I	P	İ	N	O	G	İ	K	O	B
<b>KROKE</b>	A	U	İ	A	M	J	A	T	L	A	M	A	İ	P	İ	A



**AŞAĞIDA TABLODA BULUNAN ÖLÇME DEĞERLENDİRME SORULARINI CEVAPLANDIRINIZ**

1. Savunma hareketleri kaç bölüme ayrılır. Ayak hareketleriyle savunmanın diğer savunma tekniklerine göre önemi ve farklılıkları nelerdir?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Boks müsabakasında atak ve savunmada gard pozisyonunun önemi nedir? .....

.....  
.....  
.....  
.....

3. Boksör için yumruk çalışması yapılırken hangi çalışma sıralaması takip edilmelidir? .....

.....  
.....  
.....  
.....

4. Boksör için gard duruşu nedir, neden önemlidir? .....

.....  
.....  
.....  
.....

5. Boksörün ilk öğrenmesi gereken nakavt noktaları kaç tanedir? Vücudun nereleridir? .....

.....  
.....  
.....  
.....

6. Bokstaki üç vuruş (aparkat, jab, direk vuruşlar) içinde sonuca gidilmesinde en etkili vuruş hangisidir?

.....  
.....  
.....  
.....

7. Savunma tekniklerinden pasif ve aktif savunma arasındaki fark nedir? .....

.....  
.....  
.....  
.....



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME  
CEVAP ANAHTARLARI

**1. ÜNİTE BOKS SPORUNUN GELİŞİMİ**

**B) Boşluk Doldurma**

- 1- Fikriye Selen
- 2- 1928, SSCB, Moskova
- 3- Sinan Şamil Sam
- 4- Boks Eğitimi, Boks Okulu

**C) Doğru ya da yanlış**

- 1- (D)
- 2- (Y)
- 3- (D)

**2. ÜNİTE BOKSUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ**

**B) Boşluk Doldurma**

- 1- Boks
- 2- Faul
- 3- Aparkat

**C) Doğru ya da yanlış**

- 1- (D)
- 2- (D)
- 3- (Y)
- 4- (D)
- 5- (Y)

**D) Çoktan Seçmeli**

- 1- A
- 2- E
- 3- B

**3. ÜNİTE: BOKSUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ**

**A) Grafik**

- 1- Swing, çengel
- 2- A. Sağ direk
- 3- D. 282 - 184
- 4- B. Boksör B, 116 puan

**C) Boşluk Doldurma**

- 1- Çember
- 2- Kurallar
- 3- Bandaj
- 4- Sağlığı

**D) Çoktan Seçmeli**

- 1- A
- 2- E
- 3- E

**4. ÜNİTE : BOKSUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI**

**A) Tablo 1:**

- 1- A
- 2- E
- 3- D

**B) Tablo 2:**

- 1- (Y)
- 2- (Y)
- 3- (D)
- 4- (Y)
- 5- (D)
- 6- (Y)





AŞAĞIDA BELİRTİLEN BOKS TERİMLERİNİ BULMACA TABLOSUNDA BULUP İŞARETLEYİNİZ

GARD	A	İ	K	M	E	Ş	A	P	İ	D	A	K	G	A	D	E
BLOK	B	F	U	E	C	O	Y	A	İ	C	P	U	A	D	S	A
APARKAT	K	O	M	R	Ö	R	M	U	J	N	E	İ	İ	U	C	H
JAB	A	A	T	L	E	T	G	E	M	A	O	K	R	O	K	E
DİREKT	Ş	H	O	İ	O	V	A	N	T	R	T	N	E	İ	O	B
PARAT	C	M	R	V	C	E	İ	U	E	P	U	A	V	F	M	E
YUMRUK	E	A	B	O	N	D	O	N	E	İ	O	K	İ	Ö	B	İ
KOMBİNASYON	H	U	A	Z	İ	G	A	B	R	E	C	A	A	N	İ	E
RİNG	E	R	S	İ	K	L	E	T	İ	İ	E	V	F	Ü	N	Ş
NAKAVT	R	A	İ	Ü	İ	S	U	P	İ	V	O	T	A	O	A	F
PİVOT	K	F	E	A	O	E	B	Ö	D	D	Y	İ	U	İ	S	T
PAINCBALL	A	İ	İ	A	B	E	O	K	A	E	İ	H	Ü	A	Y	A
KUM TORBASİ	Ş	D	İ	Ş	L	İ	K	E	S	İ	F	A	C	P	O	İ
ELDİVEN	R	İ	N	G	L	Ü	S	Ş	E	L	D	İ	V	E	N	U
DİŞLİK	T	R	Ü	M	İ	L	A	P	H	N	A	A	J	R	İ	C
ATLET	E	E	P	A	Ü	A	Y	A	K	A	P	A	R	A	T	S
ŞORT	B	K	Ö	S	K	İ	A	İ	C	İ	A	E	O	C	R	G
BANDAJ	L	T	R	H	T	E	K	N	İ	E	R	R	P	E	İ	C
BOKS AYAKKABISI	E	J	S	O	İ	O	K	C	E	S	K	İ	F	İ	K	E
SİKLET	B	K	E	E	Ş	Ü	A	B	B	G	A	R	D	E	V	Ö
ATLAMA İPİ	A	A	C	A	F	E	B	A	L	İ	T	M	E	G	E	R
KASK	A	S	N	G	Ö	D	İ	L	O	İ	O	A	D	U	S	A
ABONDONE	İ	K	E	D	U	E	S	L	K	A	B	E	J	E	İ	L
ESKİF	C	T	L	İ	A	M	İ	P	İ	N	O	G	İ	K	O	B
KROKE	A	U	İ	A	M	J	A	T	L	A	M	A	İ	P	İ	A



## SÖZLÜK

### A

- abandone** : Boksörün rakibinin üstünlüğü karşısında dövüşemeyecek hale gelmesi sonucunda kendi isteği ya da antrenörünün müdahalesi ile müsabakayı bırakması.
- abanma** : Rakip atakları önlemek amacıyla rakibe yaslanma.
- aerobik** : Oksijene gereksinim duyulan ortam.
- AIBA** : Uluslararası Amatör Boks Birliği.
- anaerobik** : Oksijensiz ortam, oksijen tüketim düzeyi.
- aparkat ( uppercut )** : Rakibin hücumda olduğu zaman, rakibe aşağıdan yukarı doğru vurulan yumruk.

### B

- ayak oyunları** : Rakipten gelen yumruklara karşı ayak hareketleri ile ileri geri, sağa sola hareket ederek korunma .
- bandaj** : Boksörlerin ellerini korumak için, eni 5 cm'yi, boyu 2,5 m'yi geçmeyen tıbbi sarı bezi.
- bloke** : Rakipten gelen yumruklardan el ve el içiyle korunma.
- boks** : Hakemin oyunun başlaması için verdiği komut.
- boks eldiveni** : Yumuşak deriden yapılan boksörlerin ellerine giydiği boks aracı.
- boksör** : Boks yapan sporcu.
- break** : Boksörlerin maç esnasında birbirlerine sarıldıkları ve oyunun kilitlendiği durumlarda hakemin sporcuları birkaç adım geri çekerek ayrılmaları için verdiği komut.

### C

- contest** : Karşılaşmanın boksörlerin ve orta hakemin iradesi dışındaki etkenler (malzeme, seyirci vs.)nedeniyle tamamlanamaması.

### D

- hook** : Rakibe yandan dirsekler bükülerek yapılan çengel vuruş.

### D

- diskalifiye** : Peş peşe gelen üç ihtar ile yenik ilan edilme.

### E

- egzersiz** : Belli bir alanda yapılan ve planlı bir şekilde tekrar eden vücut hareketleri.

- eskif** : Rakipten gelen yumruklara karşı boksörün vücut hareketleriyle sağa, sola veya yana çekilerek kendini savunması.

### F

- faul** : Kural dışı vuruşa denir. Boksta eldivenin iç kısmı ile vurmamak, rakibi tutup sarılmak, ayaklarına basmak, hakem komutlarına uymamak...

### G

- forcing** : Boksörün rakibine seri biçimde saldırması, hücum etmesi.

- gard** : Gerek savunmada gerekse hücumda dengeyi tam ve rahat sağlayacak duruş şekli.

- groggy** : Rakibi sersemletme, bitkin hale sokma.



<b>I</b>	<b>lbf</b>	: Uluslararası Boks Federasyonu
<b>J</b>	<b>jab</b>	: Küçük direkt vuruşlar.
<b>K</b>	<b>kask</b>	: Boksörün başına taktığı koruyucu.
	<b>kontr</b>	: Rakibin yumruğunu etkisiz hale getirme, engelleme.
	<b>kum torbası</b>	: Boksörlerin antrenmanda kullandıkları, içi kum dolu çuval.
	<b>knock-out</b> rağmen	: Bir boksörün aldığı darbelerden sonra yere düşüp hakemin 10 saniye saymasına ayağa kalkamaması durumunda yenil ilan edilmesi.
<b>O</b>	<b>OP</b>	: Bir boksörün karşılaşmayı sayı üstünlüğü ile kazandığını gösteren karar.
<b>P</b>	<b>pancing bol</b>	: Boks antrenmanında seri, düzgün yumruk atmak için kullanılan ve her yöne hareket edebilen, havada asılı duran meşin top.
	<b>parat</b>	: Rakibin yumruğunu kol, eldiven yardımı ile tutma. Kol ile korunma.
	<b>puan</b>	: Boksta rakibe vurulan her yumrukla kazanılan sayı.
<b>R</b>	<b>raund</b>	: Boks maçında devrelerden her biri.
	<b>ring</b>	: Dört köşeden oluşan yerden yaklaşık bir metre yükseklikte bulunan, altı esnek maddeden yapılmış ve etrafı halatlarla çevrili boks alanı.
	<b>RSC</b>	: Maçın orta hakeminin boksörlerden birinde, aldığı darbelerden maça devam edemeyecek durum görmesi durumunda üstün boksör lehine oyunu durdurması.
	<b>RSH-H</b>	: Boksörlerden birinin nakavt olmamasına rağmen başına, çenesine aldığı darbeden dolayı maça devam edemeyecek durumda kalması ve bu nedenle orta hakemin oyunu durdurması.
<b>S</b>	<b>sıklet</b>	: Boksta ağırlık esas alınarak yapılan yarışma bölümlerinden her biri.
	<b>stop</b>	: Maçı durdurmak için verilen komut.
	<b>Swing</b>	: Yana yatık biçimde yapılan vuruş.
<b>W</b>	<b>walk- over</b>	: Herhangi bir sebeple bir boksörün sahaya çıkmaması ile elde edilen hükmen galibiyet.
	<b>WBA</b>	: Uluslararası Boks Birliği
	<b>WBC</b>	: Dünya Boks Konseyi
	<b>WBO</b>	: Dünya Boks Organizasyonu



## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR:

Afyon, Y. A., & Tunç, A. (1997). Beden Eğitimi ve Spor Tarihi. Konya: Damla Matbağacılık.

Ayhan, O. (1973). 1743-1973 Boks. İstanbul.

Barke, S. (1999). The Evolution of Amateur Boxing. Colorado.

Cavala, C. (1993). Prevention in Boxing. The Journal of Sports Medicine and Physical Fittnas, Vol:23.

Demirci, N. (1995). A'dan Z'ye Spor. Ankara.

Hatmaker , M., & Werner, D. (2004). Boxing Mastery; Advanced Technique, Tactics and Strategies. Chula Vista: Tracks Publishing.

İnan, V. (1980). Yumruk Yemeden Boks. İstanbul: Damla Basım.

Işıtman, N. (1987). Boks Tekniği. Ankara: Ayyıldız Matbağası.

Kahraman, A. (1995). Osmanlı Devletinde Spor. Ankara: Kültür Bakanlığı.

Komitesi, A. A. (2011). Boks Antrenörlüğü Kılavuzu. Ankara: Türkiye Boks Federasyonu Kültür Yay. 1.

Moyset, R. (1975). Kendi Kendine BOKS. İstanbul: Sağlam Kitabevi.

Turgut, H. A. (1975). Türkiye' de Boks Eğitiminin Dünü Bugünü ve Yarını. Ankara.

Yıldız, D. (1979). Türk Spor Tarihi. İstanbul: Üçer Yayıncılık.

### GENEL AĞ KAYNAKÇASI:

Dünya Boks Tarihi, <<http://www.turkboks.gov.tr/dunya-boks-tarihi.aspx> >. (ET: 20.10.2016, ES:13.00)

History of Boxing,<<http://fightclubamerica.com/about/history-of-boxing>> .(ET:20.10.2016, ES:13.25)

Dünya Boks Tarihi ,<<http://www.turkboks.gov.tr/dunya-boks-tarihi.aspx>> . (ET:21.10.2016, ES:14.10)

Türkiye'de Boksun Gelişimi – Tarihi,<<http://www.nkfu.com/turkiyede-boksun-gelisimi-tarihi> > .(ET:24.10.2016, ES:14.40)

İngiliz Kemal ,<<https://www.kimmereli.net>>. (ET: 15.11.2016, ES:13.02)



Boks Ring Ölçüleri – Özellikleri , <<http://www.nkfu.com/boks-ring-olculeri-ozellikleri>>.( ET:21.11.2016, ES: 10.55)

Boks Ringi ölçüleri nedir?,<<http://www.expresscevap.net/boks-ringi-olculeri-nedir-311126.html>>.( ET:21.11.2016, ES:11.00)

Boksta Kullanılan Malzemeler,<<http://www.nkfu.com/boksta-kullanilan-malzemeler>>.(ET:21.11.2016, Saat:11.10)

Boks Makinasının Hikayesi,<<http://www.bocuzade.com/boks-makinasinin-hikayesi/>>.( ET:28.12.2016 ES:23.03)

Boks Maçı, <<http://www.fkracenneti.com/temel-fikralari/boks-maci>>.(ET::28.12.2016 ET:23.24)

Boks,<<http://www.fikralarim.com/boks.html>> .(ET::28.11.2016 ET:23.30)

Boks yapmak için gerekli ekipmanlar nelerdir?, <<http://www.mynet.com/tv/boks-yapmak-icin-gerekli-ekipmanlar-nelerdir-vid-3418031>>.(ET:07.01.2017 ES:9.00)

Boks Sporunda Yumruk Nasıl Atılır, Yumruk Atma Teknikleri Ve Çeşitleri Hakkında Bilgi, <<http://www.bilgilersitesi.com/boks-sporunda-yumruk-nasil-atilir-yumruk-atma-teknikleri-ve-cesitleri-hakkinda-bilgi.html>> .(ET:09.01.2017 ES:11.00)

7 Basic Boxing Combinations, <<http://www.expertboxing.com/boxing-basics/how-to-box/7-basic-boxing-combinations>>.(ET:23.01.2017 ES:22.00)

Top 10 Best Boxing Combinations, <<http://www.mightyfighter.com/top-10-best-boxing-combinations>>.( ET:23.01.2017 ES:23.10)

Boxing Mastery: Advanced Technique, Tactics, and Strategies from the Sweet Science, <[https://www.amazon.com/\(Hatmaker & Werner, 2004\)/dp/1884654215](https://www.amazon.com/(Hatmaker+%26+Werner,+2004)/dp/1884654215)>.( ET:24/01/2016 ES:10.00)

Boxing Combinations, <<http://boxingcombinations.blogspot.com.tr/2013/12/16-fast-boxing-combinations.html>> .(ET:23.01.2017 ES: 11.30)

How to Set Up Boxing Combos and Punch Combinations, <<https://www.fighttips.com/how-to-set-up-boxing-combos-and-punch-combinations>>.(ET:24.01.2017 ES:09.36)



## GÖRSEL KAYNAKÇA

Görsel 1.3 <http://archeoroma.beniculturali.it/en/museums/national-roman-museum-palazzo-massimo-al-le-terme> (erişim tarihi: 14.12.2016)

Görsel 1.4 <http://archeoroma.beniculturali.it/en/museums/national-roman-museum-palazzo-massimo-al-le-terme> (erişim tarihi: 14.12.2016)

Görsel 1.5 <http://www.bsv.org.rs/clanak.php?r=br-142/Boks-kroz-istoriju.html> (erişim tarihi: 15.12.2016),

Görsel 1.6 [https://en.wikipedia.org/wiki/Jack\\_Broughton](https://en.wikipedia.org/wiki/Jack_Broughton) (erişim tarihi: 15.12.2016),

Görsel 1.7 <https://mainlynorfolk.info/lloyd/songs/heenanandsayers.html> (erişim tarihi: 15.12.2016),

Görsel 1.8 [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ward\\_painting.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ward_painting.jpg) (erişim tarihi: 15.12.2016)

Görsel 1.9 <http://sydneylivingmuseums.com.au/stories/boxing-day-1908-burns-v-johnson> (erişim tarihi: 15.12.2016)

Görsel 1.15 <http://www.tarih.gen.tr/forum/cumhuriyet-donemi/9329-boksor-sehzade-cengiz.html> (erişim tarihi: 13.12.2016)

Görsel 1.6 <http://www.turknostalji.com/sabri-mahir-cilgin-turklerin-en-cilgini.html> (erişim tarihi: 14.01.2016)

## DREAMSTİME SİTESİNDEN TELİF HAKKI ÖDENEREK ALINAN GÖRSELLER

1.Ünite Kapağı (44196685-erişim tarihi: 14.12.2016, 00:20), 1.Ünite Kapağı (64886436- erişim tarihi: 27.12.2016, 17:44), Görsel 1.1 (31229532- erişim tarihi:14.12.2016, 10:03), Görsel 1.10 (48902065- erişim tarihi: 14.12.2016, 00:21), Görsel 11 (70782005- erişim tarihi: 14.12.2016, 00:10), Görsel 1.12 (21169288- erişim tarihi: 13.12.2016, 23:48), Görsel 1.13 (58045247-14.01.2017, 22:52), Görsel 2.1 (6247700- erişim tarihi: 01.02.2016, 02:57), Görsel 2.2 (6247700- erişim tarihi: 01.02.2017 23:51), Görsel 2.3 (82953105- erişim tarihi: 27.02.2016, 12:45), Görsel 2.4 (14523656-erişim tarihi: 16.01.2016, 23:51) Görsel 2.13 (27203226 erişim tarihi: 29.12.2016, 12:25), Görsel 2.14 (79721171-erişim tarihi: 29.12.2016, 12:26), Görsel 2.15 (30654781-erişim tarihi: 13.12.2016, 23:48)Görsel 2.16 (10485735- erişim tarihi: 09.01.2016, 01:08) Görsel 3.1 (20004672- erişim tarihi: 19.01.2016, 12:27), Görsel 3.3. (5046994- erişim tarihi: 14.12.2016, 00:10), Görsel 3.4 (608738-22.03.2017, 13:31), Görsel 3.5 (18731681- erişim tarihi: 19.01.2016, 12:19), Görsel 3.10 (30065663- erişim tarihi: 19.01.2016, 12:25), Görsel 3.15 (55071769- erişim tarihi: 06.12.2016, 22:07), Görsel 3.16 (8249237- erişim tarihi: 19.01.2016, 12:26), Görsel 3.17 (27856083- erişim tarihi: 06.02.2016, 22:08), Görsel 3.17 (42959938- erişim tarihi: 19.01.2016, 00:10), 1.Ünite Kapak Resmi (10956508-erişim tarihi 18.01.2017 16:11), Görsel 3.26 (42959938- erişim tarihi: 19.01.2017, 12.52), 4. Ünite Kapak Görseli ( 20004642 - erişim tarihi: 27.01.2017, 12.32),



## TASARIMCILAR TARAFINDAN HAZIRLANAN GÖRSELLER

Görsel 1.2, Görsel 1.14 Milli Boksörümüz Neriman İstik tarafından temin edildi, Görsel 1.17, Görsel 1.18, Görsel 1.19, Görsel 1.20 Milli Boksörümüz Neriman İstik tarafından temin edildi, Görsel 2.1, Görsel 2.5 Milli Boksörümüz Furkan Ulaş Memiş tarafından temin edildi, Görsel 2.6, Görsel 2.7, Görsel 2.8, Görsel 2.9, Görsel 2.10, Görsel 2.11, Görsel 2.12, Görsel 2.17, Görsel 2.18, Görsel 2.19, Görsel 2.20, Görsel 2.21, Görsel 2.22, Görsel 2.23, Görsel 2.24, Görsel 2.25, Görsel 2.26, Görsel 2.27, Görsel 2.28, Görsel 2.29, Görsel 2.30, Görsel 2.31, Görsel 2.32, Görsel 3.2, Görsel 3.4, Görsel 3.5.b, Görsel 3.6.a, Görsel 3.7, Görsel 3.8, Görsel 3.9, Görsel 3.19, Görsel 3.11, Görsel 3.12, Görsel 3.13, Görsel 3.14, Özlü Sözler(Muhammet Ali) Görseli, Fıkra Görseli, Görsel 3.18, Görsel 3.19, Görsel 3.20, Görsel 3.21, Görsel 3.22, Görsel 3.23, Görsel 3.24, Görsel 3.25, Görsel 4.1, Görsel 4.2, Görsel 4.3, Görsel 4.4, Görsel 4.5, Görsel 4.6, Görsel 4.7, Görsel 4.8, Görsel 4.9, Görsel 4.10, Görsel 4.11, Görsel 4.12, Görsel 4.13, Görsel 4.14, Görsel 4.15, Görsel 4.16, Görsel 4.17, Görsel 4.18, Görsel 4.19, Görsel 4.20, Görsel 4.21, Görsel 4.22, Görsel 4.23, Görsel 4.24, Görsel 4.25, Görsel 4.26, Görsel 4.27, Görsel 4.28, Görsel 4.29, Görsel 4.30, Görsel 4.31, Görsel 4.32, Görsel 4.33, Görsel 4.34, Görsel 4.35, Görsel 4.36, Görsel 4.37, Görsel 4.38, Görsel 4.39, Görsel 4.40, Görsel 4.41, Görsel 4.42, Görsel 4.43, Görsel 4.44, Görsel 4.45, Görsel 4.46, Görsel 4.47, Görsel 4.48, Görsel 4.49, Görsel 4.50, Görsel 4.51, Görsel 4.52, Görsel 4.53, Görsel 4.54, Görsel 4.55, Görsel 4.56, Görsel 4.57, Görsel 4.58, Görsel 4.59, Görsel 4.60, Görsel 4.61, Görsel 4.62, Görsel 4.63, Görsel 4.64, Görsel 4.65, Görsel 4.66, Görsel 4.67, Görsel 4.68, Görsel 4.69, Görsel 4.70, Görsel 4.71, Görsel 4.72, Görsel 4.73, Görsel 4.74, Görsel 4.75, Görsel 4.76, Görsel 4.77, Görsel 4.78, Görsel 4.79, Görsel 4.80, Görsel 4.81, Görsel 4.82, Görsel 4.83, Görsel 4.84, Görsel 4.85, Görsel 4.86, Görsel 4.87, Görsel 4.88, Görsel 4.89, Görsel 4.90, Görsel 4.91, Görsel 4.92, Görsel 4.93, Görsel 4.94, Görsel 4.95, Görsel 4.96, Görsel 4.97, Görsel 4.98, Görsel 4.99, Görsel 4.100, Görsel 4.101, Görsel 4.102, Görsel 4.103, Görsel 4.104, Görsel 4.105, Görsel 4.106, Görsel 4.107, Görsel 4.108, Görsel 4.109, Görsel 4.110, Görsel 4.111, Görsel 4.112, Görsel 4.113, Görsel 4.114, Görsel 4.115, Görsel 4.116, Görsel 4.117, Görsel 4.118, Görsel 4.119, Görsel 4.120, Görsel 4.121, Görsel 4.122, Görsel 4.123, Görsel 4.124, Görsel 4.125, Görsel 4.126, Görsel 4.127, Görsel 4.128, Görsel 4.129, Görsel 4.130, Görsel 4.131, Görsel 4.132, Görsel 4.133, Görsel 4.134, Görsel 4.135, Görsel 4.136, Görsel 4.137, Görsel 4.138, Görsel 4.139, Görsel 4.140, Görsel 4.141, Görsel 4.142, Görsel 4.143, Görsel 4.144, Görsel 4.145, Görsel 4.146, Görsel 4.147, Görsel 4.148, Görsel 4.149, Görsel 4.150, Görsel 4.151, Görsel 4.152, Görsel 4.153, Görsel 4.154, Görsel 4.155, Görsel 4.156, Görsel 4.157, Görsel 4.158, Görsel 4.159, Görsel 4.160, Görsel 4.161, Görsel 4.162, Görsel 4.163, Görsel 4.164, Görsel 4.165, Görsel 4.166, Görsel 4.167, Görsel 4.168, Görsel 4.169, Görsel 4.170, Görsel 4.171, Görsel 4.172, Görsel 4.173, Görsel 4.174, Görsel 4.175, Görsel 4.176, Görsel 4.177, Görsel 4.178, Görsel 4.179, Görsel 4.180, Görsel 4.181, Görsel 4.182, Görsel 4.183, Görsel 4.184, Görsel 4.185, Görsel 4.186, Görsel 4.187, Görsel 4.188, Görsel 4.189, Görsel 4.190, Görsel 4.191, Görsel 4.192, Görsel 4.193, Görsel 4.194, Görsel 4.195, Görsel 4.196, Görsel 4.197, Görsel 4.198, Görsel 4.199, Görsel 4.200, Görsel 4.201, Görsel 4.202, Görsel 4.203, Görsel 4.204, Görsel 4.205, Görsel 4.206, Görsel 4.207, Görsel 4.208, Görsel 4.209, Görsel 4.210, Görsel 4.211, Görsel 4.212, Görsel 4.213, Görsel 4.214, Görsel 4.215, Görsel 4.216, Görsel 4.217, Görsel 4.218, Görsel 4.219, Görsel 4.220, Görsel 4.221, Görsel 4.222, Görsel 4.223, Görsel 4.224, Görsel 4.225, Görsel 4.226, Görsel 4.227, Görsel 4.228, Görsel 4.229, Görsel 4.230, Görsel 4.231, Görsel 4.232, Görsel 4.233, Görsel 4.234, Görsel 4.235, Görsel 4.236, Görsel 4.237, Görsel 4.238, Görsel 4.239, Görsel 4.240, Görsel 4.241, Görsel 4.242, Görsel 4.243, Görsel 4.244, Görsel 4.245, Görsel 4.246, Görsel 4.247, Görsel 4.248, Görsel 4.249, Görsel 4.250, Görsel 4.251, Görsel 4.252, Görsel 4.253, Görsel 4.254, Görsel 4.255, Görsel 4.256, Görsel 4.257, Görsel 4.258, Görsel 4.259, Görsel 4.260, Görsel 4.261, Görsel 4.262, Görsel 4.263, Görsel 4.264, Görsel 4.265, Görsel 4.266, Görsel 4.267, Görsel 4.268, Görsel 4.269, Görsel 4.270, Görsel 4.271, Görsel 4.272, Görsel 4.273, Görsel 4.274, Görsel 4.275, Görsel 4.276, Görsel 4.277, Görsel 4.278, Görsel 4.279, Görsel 4.280, Görsel 4.281, Görsel 4.282, Görsel 4.283, Görsel 4.284, Görsel 4.285, Görsel 4.286, Görsel 4.287, Görsel 4.288, Görsel 4.289, Görsel 4.290, Görsel 4.291, Görsel 4.292, Görsel 4.293, Görsel 4.294, Görsel 4.295, Görsel 4.296, Görsel 4.297, Görsel 4.298, Görsel 4.299, Görsel 4.300, Görsel 4.301, Görsel 4.302, Görsel 4.303, Görsel 4.304, Görsel 4.305, Görsel 4.306, Görsel 4.307, Görsel 4.308, Görsel 4.309, Görsel 4.310, Görsel 4.311, Görsel 4.312, Görsel 4.313, Görsel 4.314, Görsel 4.315, Görsel 4.316, Görsel 4.317, Görsel 4.318, Görsel 4.319, Görsel 4.320, Görsel 4.321, Görsel 4.322, Görsel 4.323, Görsel 4.324, Görsel 4.325, Görsel 4.326, "2 ve 4. Ünite Kapağı Milli Boksörümüz Furkan Ulaş Memiş tarafından temin edildi."



