

PATENDE DÖNÜŞLER

Diğer bir önemli hareket ise dönüşlerdir. Çünkü artistik buz pateni yarışmalarında yapılması gereken zorunlu hareketlerden birisidir. Dönüşler ayakta yapılabileceği gibi oturarak ve camel pozisyonunda da gerçekleştirilmektedir. Örneğin, ayakta yapılan dönüş türleri arasında, **basit iki ayak üzerinde yapılan dönüş** ve **basit tek ayak üzerinde yapılan dönüş** hareketleri bulunur.

Oturarak yapılan dönüşler arasında en başta bulunan hareketler: **shoot the duck**, **broken leg sit spin** ve **flying sit spin** hareketleridir. Başka birçok dönüş hareketi bulunan buz pateninde **shoot the duck** hareketinde patenci oturma pozisyonu alır ve dönüş bacağına eğilir. Diğer bacağını buza paralel olarak öne uzatarak dönüşünü gerçekleştirir. **Broken leg sit spin** dönüşünde ise patenci yalnızca serbest kalan bacağını iç tarafa doğru bükür. **Camel dönüşü** adı verilen figürde de ayaktayken bir bacağını buza paralel olacak şekilde geriye atarak dönüşü gerçekleştirir.



Öncü Çocuk Dergisi, Sayı: 96-2020 Ocak-Şubat-Mart

Adı:

Soyadı:

Numarası:

OKUMA ANLAMA

4.
SINIF

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayalım.

Metnin konusu nedir?

Metnin ana fikri nedir?

Soru 1: Artistik buz pateni yarışmalarında dönüşlerin yapılmasının temel sebebi nedir?

Soru 2: Metne göre dönüş hareketleri hangi temel pozisyonlarda gerçekleştirilebilir?

Soru 3: "Shoot the duck" hareketi yapılırken patenci bacaklarını nasıl konumlandırır?

Soru 4: "Broken leg sit spin" hareketini diğer oturarak yapılan dönüşlerden ayıran özellik nedir?

Soru 5: Camel dönüşü yapılırken vücudun duruşu nasıl olmalıdır?

CEVAPLAR:

Adı:

Soyadı:

Numarası:

OKUMA ANLAMA

4.
SINIF

Metnin Konusu: Artistik buz patenindeki zorunlu dönüş hareketleri, çeşitleri ve bu hareketlerin nasıl yapıldığı.

Metnin Ana Fikri: Artistik buz pateni, sporcuların esneklik ve denge kullanarak farklı pozisyonlarda (ayakta, oturarak, camel) gerçekleştirdikleri teknik dönüş hareketlerinden oluşan disiplinli bir spordur.

Soru 1: Artistik buz pateni yarışmalarında dönüşlerin yapılmasının temel sebebi nedir? **Cevap:** Dönüşlerin, yarışmalarda yapılması gereken zorunlu hareketlerden birisi olmasıdır.

Soru 2: Metne göre dönüş hareketleri hangi temel pozisyonlarda gerçekleştirilebilir? **Cevap:** Ayakta, oturarak ve camel (deve) pozisyonunda gerçekleştirilebilir.

Soru 3: "Shoot the duck" hareketi yapılırken patenci bacaklarını nasıl konumlandırır? **Cevap:** Oturma pozisyonu alıp dönüş bacağına eğilir ve diğer bacağı buza paralel olarak öne doğru uzatır.

Soru 4: "Broken leg sit spin" hareketini diğer oturarak yapılan dönüşlerden ayıran özellik nedir? **Cevap:** Patencinin serbest kalan bacağı sadece iç tarafa doğru bükerek dönüş yapmasıdır.

Soru 5: Camel dönüşü yapılırken vücudun duruşu nasıl olmalıdır? **Cevap:** Ayaktayken bir bacağı buza paralel olacak şekilde geriye doğru atarak dönüş yapılmalıdır.