

BUNTER



BEWEGUNG SZIRKUS

türkisch

Selamlama metni

Değerli Ebeveynler,

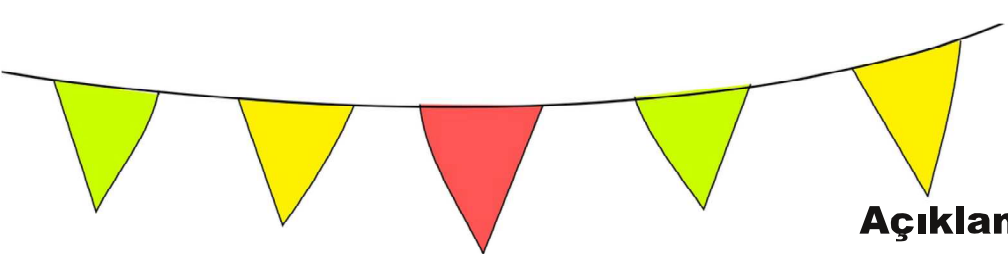
Korona zamanında çocuklarınız maalesef yetersiz hareket edebilmiştir, bu da çocuklarınızın hem motor hem de psikolojik gelişimini olumsuz etkileyebilir. Günlük hayatımızdaki artan normalleşme ile bilhassa şimdi, pandeminin olası hareket kayıplarını ya da sağlığa olan etkilerini dengelemek için çocukların hareket güdüsünü karşılamak önemlidir. Bu nedenle İlçe Spor Birliği 'Renkli Hareket Sirkisi' etkinliğiyle yeni bir hareket olanağı sunarak çocuklarınızı spora teşvik etmek istiyor. Çok sayıda spor kulübü bu etkinliğe katılıyor ve birkaç ay boyunca çocuklara ücretsiz spor faaliyetleri sunuyor. Çocuklarınızın daha fazla hareket etmesi ve sağlıklı gelişimi için bu fırsatı değerlendirin ve çocuklarınızın menfaati için onlarla birlikte etkinliğimize katılın.

Maria Bergmann
KSB-Başkan



Boyama resmi





Açıklama

Renkli

Hareket Sirk'i" hikayesi, bir sirk gösterisinin provalarını gizlice izleyen bir kreş çocuğunu anlatıyor. İzlerken çocuk hareket etmeye ve becerilerini spor kulübünde denemeye hevesleniyor.

Temel motor becerilerine yönelik egzersizler içeren altı istasyonlu hareket hikayesi, kreş çocuklarına evde oyun ile hareket olanakları sunuyor.

Uygulama

desteğinizle çocuğunuz tarafından evde yapılıyor. Egzersiz açıklamasına göre evde altı istasyonu tamamlar ve siz egzersiz formundaki ilgili istasyonu işaretlersiniz. Ardından doldurulmuş egzersiz formunu bize geri gönderirsiniz.

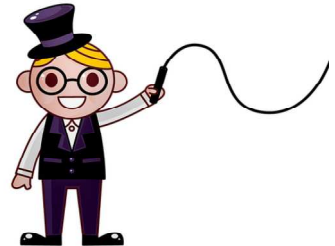
Posta yoluyla: Kreissportbund Hameln-Pyrmont e.V.,
Mühlenstraße 8, 31785 Hameln

E-posta yoluyla: info@ksbhameln-pyrmont.de
(Fotoğraf olarak)

Son gönderme tarihi: 23.07.2021

Çabalarının takdiri olarak sana adının yazılı olduğu bir sertifika ve ek olarak bir spor kuponu göndereceğiz. Spor kuponuna ilişkin ayrıntılı bilgileri 2021 Temmuz sonundaki gönderiyle birlikte alacaksın.

Sana iyi eğlenceler ve başarılar dileriz!



Egzersizler

1

Aslan - Tırmanmak ve sürünmek



Yapılış şekli:

- a) bir şeyin altından sürünerek geç
- b) bir şeyin üzerinden tırmanarak geç

2

Palyaço - Fırlatmak



Yapılış şekli:

- a) bir veya birkaç topu yukarıya fırlat
- b) bir topu kutuya fırlat

3

Ayı - Dengede durmak ve zıplamak



Yapılış şekli:

- a) bir bacağıının üzerinde dur
- b) bir bacağıının üzerinde zıpla

4

Palyaço - Koşmak



Yapılış şekli:

- a) sadece koş
- b) belirli bir mesafeyi koş

5

Fok balığı - Topu dengede tutmak



Yapılış şekli:

- a) bir topu ellerinin üzerinde dengede tut
- b) bir topu havaya fırlatıp el çırp

6

Köpek - Yuvarlamak



Yapılış şekli:

- a) bir topu yuvarla
- b) öne takla at

Egzersiz formu

Dün kreşten eve gidiyordum ve çayırda çok sayıda karavan, kamyon ve kocaman bir çadır gördüm. Büyük, renkli harflerle SİRK yazıyordu ve bir resimde çeşitli hayvanlar ve palyaçolar görünüyordu.



Çadırın içine göz attığımda bir aslanın nasıl çemberin içinden atladığını gördüm. Tekrar tekrar hız alıyor, sandığın üzerinden, çemberin içinden atlıyor ve diğer tarafa iniş yapıyordu.



Bir palyaço maneje koşuyor ve sesleniyor: "Kenara geçin, şimdi sıra bende." Palyaço toplarla cambazlık yapıyor ve onları sonunda bir kutuya fırlatıyor.



Şimdi de platform üzerinde bir ayı maneje sürülüyor. Kımıldamadan ayakta duruyor ve bir bacağını kaldırıyor. Ardından zıplamaya başlıyor ve bunu diğer bacağının üzerinde de yapabildiğini gösteriyor.



Tam dönüp gitmek istediğimde, yüksek sesli müzik duyuluyor ve çok sayıda renkli ışık maneji aydınlatıyor.



Başka bir palyaço içeriye doğru koşuyor. Hep bir taraftan diğer tarafa koşuyor ve bir ara ortada duruyor. Palyaço başı çok dönüyormuş gibi.





Palyaço fok balığını maneje çağırıyor. Burnunun ucunda bir topu dengede tutabiliyor ve egzersizi başardığında yüzgeçleriyle alkışlıyor.



Şimdi de bir köpek topun üzerinde içeriye yuvarlanıyor. Bir kez manej boyunca tur atıyor ve bir perdenin arkasında kayboluyor.



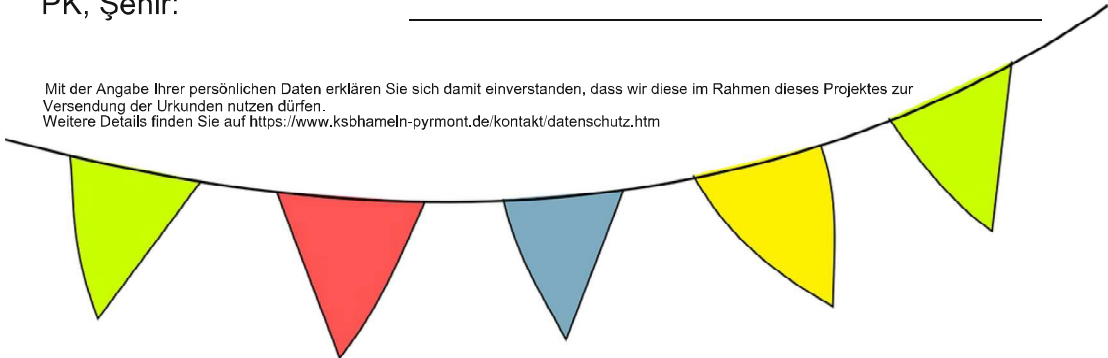
Müzik duruyor ve çok sayıda renkli ışık sönüyor. Silindir şapkalı bir adam yüksek sesle şöyle diyor: "Gösteri için hazırlıklar sona erdi. Şimdi seyirciler gelebilir." Annem, böyle harika cambazlıklar yapabilmek için çok egzersiz yapılması gerektiğini söylüyor. Daha fazla harika hareket öğrenmek istiyorsam spor kulübüne gitmeliymişim. Süper bir fikir, bunu hemen yarın hayata geçireceğim.

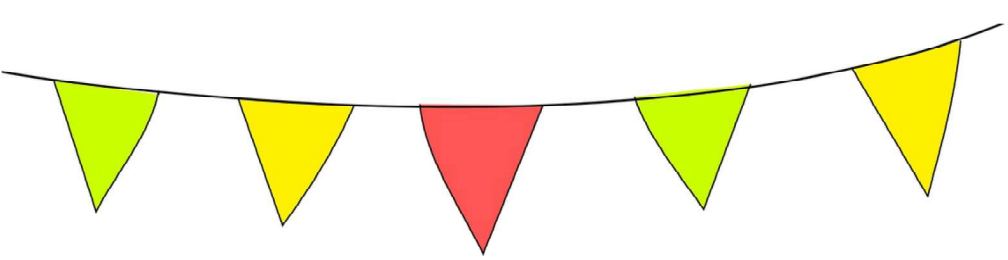
Soyadı, Adı: _____

Cadde, Kapı numarası: _____

PK, Şehir: _____

Mit der Angabe Ihrer persönlichen Daten erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir diese im Rahmen dieses Projektes zur Versendung der Urkunden nutzen dürfen.
Weitere Details finden Sie auf <https://www.ksbhameln-pyrmont.de/kontakt/datenschutz.htm>





Herausgeber: Kreissportbund Hameln-Pyrmont e.V.
Mühlenstraße 8
31785 Hameln
V.i.S.d.P. Maria Bergmann

Kontakt: Sina Harst,
s.harst@ksbhameln-pyrmont.de
Henning Schillmöller,
h.schillmoeller@ksbhameln-pyrmont.de

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen