

TAM GÜN AKTİVİTE BİRLİKTE
Tenis & Basketbol & Yelken
7 - 12 Yaş arası

25.02.2006



Dragos Yaz Spor Okulu

Marina Dragos Yelken İhtisas Kulübü
ve Dragos Tenis Kulübü işbirliği ile



Her dönem **12** sınırlı kayıt

Yaz okulumuzda kendi konusunda
uzman 6 eğitmen hizmet vermektedir

YELKEN



7 – 12 yaş grubu yüzmeye bilen gençlere yönelik bu kursta katılımcılar emniyetli ve eğlenceli şekilde deniz, rüzgâr ve yelkenle tanışır. Yelkençi adayı, bu sporu

yaparken doğaya nasıl uyum sağlayacağını öğrenir, sorunlar karşısında doğru ve hızlı karar verebilme yeteneğini geliştirir, takım içinde sorumluluk almanın farkına varır, görev paylaşımının önemini anlar ve takım arkadaşlarıyla sosyal bir ortamı paylaşır.



Amaç:

Doğanın gücünü, bilgi ve beceriyle birleştirip yelkenli teknelerin sevik ve idaresini sağlayarak hedefe ulaşmanın taktik ve tekniğini kavratma, yardımlaşma,

paylaşma ve özgüveni geliştirmek, liderlik vasıflarını öne çıkarmak, yarışçı ruhu ve terbiyesi kazandırmak, başarımanın hazasını tadarken doğaya duyulması gereken saygıyı oluşturmak.

Deniz Eğitimi:

Her çocuk kendi teknesinde ve **güvenlik botu** refakatinde yapılır.

Yelken Eğitimi:

Türkiye Yelken Federasyonu Yelken Antrenörü Sertifikasına sahip yelkenciler tarafından verilmektedir.



BASKETBOL

Gençlerimize basketbolun temel hareketleri olan (dripling) top hakimiyetini vermek yürürken ve koşarken sektirme basit pas eğitimleri göğüs pas ve bonus pas, şut eğitimi serbest atış ve tumikelec, savunma stars duruşları ve rebound teknik eğitimi ve çalışmalarını yapacağız.



Amaç:

Basketbol sporunun temel hareketleri ve dayanışma ruhu ve birlikte çalışmadan doğan kuvvet bilincinin aplanması bu sporu tanımak ve bu sporun getirilerinden hayat görüşü olarak faydalanmasını sağlamak.

Basketbol Eğitimi:

Türkiye Basketbol Federasyonu Basketbol Antrenörü Diplomasına sahip antrenörler tarafından verilmektedir.



TAM GÜN PROGRAM: 09.00 – 17.00

- 09.00 – 09.15 Hazırlik ve yoklama
09.15 – 09.30 Jimnastik ve ısınma
09.30 – 10.45 Basketbol
10.45 – 11.00 Diğer faaliyete hazırlik
11.00 – 12.15 Tenis
12.15 – 13.15 Yemek molası
13.15 – 13.30 Kayıkhaneye gidış
13.30 – 14.00 Tekne hazırlama ve denize inış
14.00 – 16.00 Denizde Eğitim
16.00 – 16.30 Tekneleri toplama
16.30 – 16.45 Gün sonu deęerlendirme
16.45 – 17.00 Giyinme ve eve dđnüş

1. Dđnem: 18 Haziran – 6 Temmuz

2. Dđnem: 9 Temmuz – 27 Temmuz

3. Dđnem: 30 Temmuz – 17 Ağustos

4. Dđnem: 20 Ağustos – 7 Eylül

Dđnemler Haftaiçi hergün, Cumartesi - Pazar tatil



Yemek ücretine dahildir.
Hizmet seçkin bir catering firmasıncı verilecektir.

**Spor malzemesi ve özel ekipmanlar
Spor Okulu tarafından sağlanacaktır.**



TENİS

Yaz spor okulumuzda gençleri yaş gruplarına ve becerilerine göre sınıflayarak İsveç ve İspanyol tenis eğitim sistemi kullanarak tenis becerileri kazandırılması amaçlanmaktadır. Tenisin temel teknik hareketleri olan forehand ve backhand geri vuruşlarını mini sahada uygulamak vole ve servis vuruşları öğretilmektedir.



Gençlerimize teniste tekniği verdikten sonra kararlılık ve istikrar antrenmanları arkasından isabetlilik çalışmalarını uygulanacaktır.

Amaç:

Gençlerin kendi yeteneklerinin farkına varacağı kendini geliştireceği spor bilincini oluşturmak



tenis sporunun sosyal alt yapısını tanımak ve tenis sporundan zevik almasını sağlamak.

Tenis Eğitimi;

Türkiye Tenis Federasyonu Tenis Antrenörü Diplomasına sahip antrenörler tarafından iki ayı kortta verilmektedir.





Bunaltıcı yaz sıcaklarında sığınacağınız keyifli bir mekan



Kafeterya

**Wireless ADSL
İnternet bağlantı**

Otopark

Çocuk oyun parkı



Denizci Mahallesi - Karabük
Tel : (0362) 441 11 11



MARINA DÜZCE
Yatların İhtiyacı Bulunuyor
www.marinaduzce.org

Rezervasyon - Kayıt - Bilgi: Deniz KUŞGÖZ (0362) 553 59 36