



DÜNYA ŞAMPİYONU TÜRK OKÇULARIN TEKNİĞİ

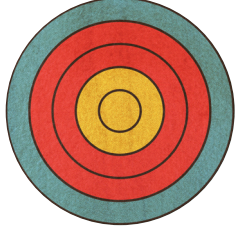
12 ADIMDA OKÇULUK

- ✓ Online video desteği
- ✓ Özgün resimli anlatım
- ✓ Egzersiz programı
- ✓ Profesyonel ipuçları



OKÇULAR VAKFI
YAYINLARI





Okçuluk:
Yüksek rekabetle birlikte
konsantrasyon, disiplin ve
güçlü özgüven sağlar.

12 Adımda Okçuluk

OKÇULAR VAKFI YAYINLARI | 7
BASKI, Şubat 2019

ISBN: 978-605-81952-6-4
OKÇULAR VAKFI®

Keçecipiri Mah. Fatih Minberi Cad.
No: 1 Okmeydanı Beyoğlu/İstanbul
Telefon: (0212) 254 66 54
www.okcularvakfi.org
bilgi@okcularvakfi.org

Kültür B. Yay. Sertifikası: 6380315826
BASKI VE CİLT: Alioğlu Matbaacılık
Basım. Yay. ve Kağ. San. Tic. Ltf. Şti.
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No:1/3-A
Bayrampaşa, İstanbul

© Bu eserin yayın hakları Okmeydanı Spor ve Eğitim Vakfı
İktisadi İşletmesi'ne aittir. İzinsiz yayımlanamaz.
Kaynak gösterilerek kısmen kullanılabilir.



OKÇULAR VAKFI
YAYINLARI



DURUŞ	14-15
Ayakları Yerleştirme Pozisyonunuza Göre;	14
Duruş Genişliği	15
Vücut Ağırlık Merkezi	16
Duruş Yönü.....	17
OK YERLEŞTİRME	20
Pratik Eğitim / Boş Elle Atış Eğitimi	23
Postür / Vücut Pozisyonu.....	24
Pratik Eğitim / Egzersiz Bandıyla Eğitim	25
YAY TUTUŞU	26
Tutuş, Aslında Kabzayı Kavramadan Hedefe Doğru İtmek Demektir.....	28
Tutuş Sırasında Parmakların Pozisyonu.....	30
KİRİŞ TUTUŞU	32
Kiriş Parmakların I. Boğumlarına Yerleştirilmesi	34
Kirişin Parmaklık Üzerindeki Pozisyonu	28
Parmaklık Kullanımı Hakkında	39
Parmaklık ve Ayraç Hakkında	39
Kiriş Üzerinde Parmakların Güç Dağılımı	40
ATIŞA HAZIRLIK	46
Yayı Tutan ve Çeken Kolların Pozisyonları	49
Vücutun Merkezi	53
Göğüs ve Kalçanın Duruşu	53
Nefes	54
Yayı Tutan Kol Omzunun Pozisyonu	55
Başın ve Vücutun Pozisyonu.....	55
YAY ÇEKİŞ	56
Yayın Çekilme Hızı	61
Çekme Dengesi	63
Yayı Çekme Esnasında Yayın Dik Tutulması	63

ÇENE ALTI POZİSYONU	64
Kirişin çene altı pozisyonun.....	67
Çene Altı Pozisyonu Sırasında Başın Hareketi	69
NIŞAN ALMA	70
Kesiştirme	73
Baş Pozisyonu	74
Kesiştirme Zamanı	74
TAM ÇEKİŞ	78
Doğru Duruş Pozisyonu	80
Tam Çekme Durumunda Vücut Ağırlığı	81
Tam Çekme Durumunda Yayı Çeken Dirseğin Yüksekliği.....	81
Tam Çekme Durumunda Yayı Tutan Omzunun Pozisyonu	84
Tam Çekme Esnasında Kalça ve Belin Yönü	87
Tam Çekme Esnasında Vücutun Doğru Duruşu	88
Tam Çekme Esnasında Kürek Kemiklerinin Pozisyonu.....	50
AÇILMA	92
Klicker Kullanma Yöntemi	94
Yeni Başlayanlar İçin Klicker Kullanımı ve Açılma	95
Açılmanın Dengesi	96
Açılma Metodu	96
Açılma Zamanı	97
BIRAKIŞ	98
Bırakış Anında Parmakların Durumu	101
Bırakış Süresince Elin Hareketinin Mesafesi	105
SON TAŞIMA	108
Yayın Serbest Hareketi.....	111
KONDİSYON PROGRAMI	112
Yayın Serbest Hareketi.....	111



Haydar Ali Yıldız
Okçular Vakfı Mütevelli Heyeti Başkanı

Değerli Kemankeş Dostum;

Okçuluk, Hz. Adem As.'den son peygamber Hz. Muhammed (s.a.v) Efendimize, Büyük Selçuklu İmparatorluğu'ndan Osmanlı İmparatorluğu'na, Malazgirt Fatih Sultan Alparslan'dan İstanbul'un Fatih Fatih Sultan Mehmet Han'a kadar İslam Medeniyetlerinin Yükselişlerine büyük katkı sağlamış kadim ve mukaddes bir ata sporudur. Okçuluk, ecdadımızdan bizlere kıymetli ve kutsal bir miras olmanın yanında ruh ve beden terbiyesinin gelişimi ve kontrolünde de en etkin spor dalıdır.

Okçuluk, bir spor dalı olarak kabul görmesiyle Osmanlı İmparatorluğu'nun vazgeçilmez bir parçası olmuş ve bugün yeniden ihyası için gayret gösterdiğimiz Okçular Tekkesi'nin de kurulmasına sebep teşkil etmiştir. Okçular Tekkesi kuruluşundan bu yana kaideleri ve işleyişi ile kemankeşlere mihmandar olmuş, medeniyetinden aldığı birikim ile Tozkoparan İskender gibi birçok ünlü okçunun yetişmesine de vesile olmuştur.

Okçular Tekkesi bugün gelmiş olduğu noktada geçmiş ile gelecek arasında bir köprü olma vazifesini idrak ve icra etmektedir. Medeniyetimizdeki birikimi bugün modern okçuluk ile de birleştirecek hem geleneksel Türk okçuluğu alanında hem de olimpiik okçuluk alanında maneviyatı sağlam ahlaklı şampiyon sporcular yetiştirmek ortaya koyduğumuz vizyonun en önemli getirisidir.

Okçular Vakfı olarak siz değerli dostlara hediye ettiğimiz bu kitabın içerisinde okçuluğa yeni başlayanlar için faydalı temel bilgiler yer almaktadır. İstifade etmenizi ve okçuluk sporunun yaygınlaşması, genç nesillere sevdirmesi ve medeniyet mirasımıza sahip çıkılması adına bu kitabın sizlere faydalı olmasını diliyorum.

Sevgi ve Muhabbetle...



Abdullah TOPALOĞLU

Türkiye Okçuluk Federasyonu Başkanı

Modern Türk Okçuluğunun 1961 yılında başlayan gelişim süreci, bugün artık tüm dünya ülkeleri ile boy ölçüşen başarılı ve saygın bir konuma ulaşmış durumdadır. Ülkemiz hem sportif başarı hem de uluslararası organizasyonlar bakımından dünya okçuluğunda önemli bir yere sahiptir. Uzun yıllardan bu yana Antalya'da gerçekleştirilen Dünya Kupası yarışmaları ile kazanmış olduğumuz başarılı organizatör kimliği, Okçular Vakfı tarafından 2013 yılından beri düzenlenmekte olan ve beş kıtadan dünyanın en iyi sporcularının yer aldığı Fetih Kupası ile hem modern okçuluk hem de geleneksel okçuluk açısından zirveye ulaşmıştır.

Artık hemen her ilimizde var olan modern okçuluk sporcu sayısı 32.000 civarında olup eğitici sayısı da 1.000'in üzerine çıkmış ve yine bu gelişmeye paralel olarak hakem sayıları da en yüksek seviyelere ulaşmış durumdadır. Yayımlanmakta olan bu eğitim materyali sayesinde hem mevcut kulüpler hem de yeni açılacak olan kulüpler hem sporcu sayılarını hem de eğitim kalitelerini yükseltecek bir yazılı kaynağa ulaşmış olacaktır.

Ulusal düzeyde eğitim çalışmaları her yıl en üst seviyede gerçekleştirilmekte ve her yaştaki gençlerimize eğitim vermek üzere teknik kadromuz hazır durumdadır. Sürdürülebilir başarının tesis edilebilmesi için ortak ve yaygın eğitimin gerekli olduğu göz önünde bulundurulursa, bu kitabın ulusal düzeyde geniş kitlelere ulaşması Türk Okçuluk Eğitim Sisteminin tüm alanlarda paralel hareket etmesini sağlayacaktır.

2013 yılında Okçular Vakfının kuruluşu ile gerek modern okçuluk gerekse geleneksel okçuluğun yeni bir ivme ve yeni bir heyecan kazandığı görülmektedir. Bu anlamda hazırlanan bu kitabın yeni yetişmekte olan hem sporcular hem de antrenörler açısından çok faydalı olacağı ve onlara yol gösterici bir kılavuz olacağını düşünüyorum. Okçuluk dünyasında büyük bir boşluğu dolduracak olan bu eğitim materyali özellikle okullarda ve okçuluğun yeni başladığı iller ve bölgelerde eğitimcilerin en önemli dayanağı olacaktır.

Bu vesileyle elinizde tutmuş olduğunuz bu kitabın, siz okuyuculara destek ve yol gösterici olmasını, Türk Okçuluğuna ve Türk Sporuna hayırlı uğurlu olmasını diliyorum. Kitabın hazırlanmasında emeği geçenlere ve Okçular Vakfı'na, Türk Okçuluğuna yaptıkları bu hizmetlerden dolayı teşekkür ediyorum.

Saygılarımla...



Uluslararası Dereceleri | 2018

2018 Salon Dünya Şampiyonası

Klasik Yay Genç Erkekler **2.** / Yankton, ABD

2018 Dünya Kupası

Klasik Yay Miks Takım **2.** / Şanghay, Çin

2018 Dünya Kupası

Klasik Yay Miks Takım **3.** / Antalya, Türkiye

2018 Akdeniz Oyunları

Klasik Yay Erkekler **1.** / Terragono, İspanya

2018 Gençler & Kadetler Avrupa Şampiyonası

Klasik Yay Genç Erkekler **1.** / Patras, Yunanistan

2018 Gençler & Kadetler Avrupa Şampiyonası

Klasik Yay Genç Erkek Takım **1.** / Patras, Yunanistan

2018 Gençler & Kadetler Avrupa Şampiyonası

Klasik Yay Genç Miks Takım **1.** / Patras, Yunanistan

2018 Dünya Kupası 4. Ayak

Klasik Yay Erkekler **1.** / Berlin, Almanya

2018 Dünya Kupası 4. Ayak

Klasik Yay Miks Takım **3.** / Berlin, Almanya

2018 Avrupa Grand Prix

Klasik Yay Erkekler **1.** / Sofya, Bulgaristan

2018 Avrupa Grand Prix

Klasik Yay Miks Takım **2.** / Sofya, Bulgaristan

2018 Dünya Kupası Finalleri

Klasik Yay Miks Takım **2.** / Samsun, Türkiye

Mete Gazoz / 1999

1. KONU | DURUŞ

www.12adimdaokculuk.com



Eğitim videosu
için kodu okutun!

Okçuluk hayatınız boyunca yaşayabileceğiniz birçok problemi, doğru bir duruşa sahip olarak çözebilirsiniz!

I. KONU / DURUŞ



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

DURUŞ; YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN ÇOK BASİT GÖRÖLÖR, ANCAK OK ATIŞININ TEMELİNİ OLUŞTURUR.

Doğru bir duruşa sahip olarak, okçuluk hayatınız boyunca yaşıyabileceğiniz bir çok problemi çözebilirsiniz.

Duruş, sadece hedefin karşıısında durmak değildir. Duruş dediğimizde kastettiğimiz şey; Ayakların, kalçaların ve omuzların hedefin karşıısına yerleşimidir.

Atış çizgisine her geçtiğimizde mutlaka doğru duruşun nasıl olması gerektiğini, safhalarıyla aklımızdan geçirip en doğru şekilde uygulayalım. Doğru duruş iyi bir atışın garantisidir.

AYAKLARI YERLEŞTİRME POZİSYONUNUZA GÖRE;

- * Kalalarınızdaki gerilim ve direnci en aza indirebilir.
- * Yayı tutan kolunuzu hedefe doğal bir şekilde hizalayabilir.
- * Omzunuzla kolunuzu daha düzgün doğru bir şekilde kullanabilirsiniz.



ATIŞ IZGISİ

A. DURUŞ GENİŞLİĞİ

I- Duruşun genişliği okçunun fiziksel yapısına bağlıdır.

Okçunun duruşunda ayaklar omuz açıklığında ve kalça hizasında olmalıdır. Bu şekilde omuzlar direkt olarak ayakların üzerinde ve hedef ile aynı yönde olur.

* Bayan sporcularda kalça genişliği dikkate alınmalıdır.

I- EĞER OKÇUNUN DURUŞU ÇOK DAR TUTULMUŞ İSE, Üst gövde kolaylıkla eğilebilir ve bu da açılma anında belden bir aı yapılmasına (hedefte geriye doğru eğilme) ve beden eksen merkezinin hareket etmesine neden olur.

BUNUN SONUCU OLARAK:

- * Vücut merkeziniz kaydığı için doğru atış yapamazsınız,
- * Rüzgarlı havalarda sabit durmanız güçleşir,
- * abuk yorulur ve atışlarınızı bozarsınız.



2- DURUŞUN ÇOK GENİŞ OLMASI DURUMUNDA İSE, Vücutun alt kısmında bir gerilim oluşur ve bu bütün vücutu olumsuz etkileyerek hatalara sebep olur.

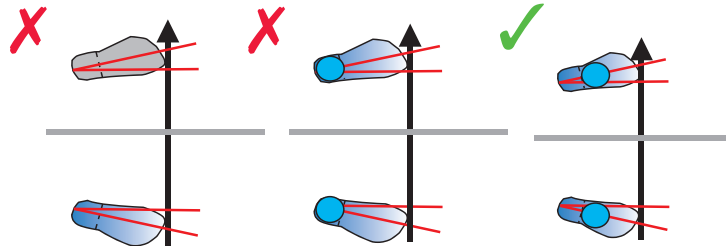


Vücut ağırlığı ayaklara eşit dağıtılmalı ve sporcu vücudunun dikey eksenini sağlayacak şekilde dik durmalıdır.



VÜCUT AĞIRLIĞI
%50

VÜCUT AĞIRLIĞI
%50



! EĞER VÜCUT AĞIRLIK MERKEZİ DOĞRU NOKTADA DEĞİLSE, OKÇU TAM ÇEKİŞTE BİLİNÇSİZ OLARAK HAREKET EDER. VÜCUT BASKI ALTINDAYKEN DOĞAL HAREKET EKSENİN DIŞINA ÇIKARSA, ESKİ HALİNE DÖNMeye ÇALIŞACAKTIR. BUNLAR OKÇUNUN KÖTÜ BİR ATIŞ YAPMASINA SEBEP OLUR.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

BEL DURUŞU YÖNÜ En iyi duruşu sağlama duruşunu bulmak için okunurken belden kalçaları ve ayakları doğru pozisyonlara getirilmelidir. Hedefe doğru olur.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

* Belin yünü, hedefle aynı pozisyonun düz bir şekilde durmasıdır. Kalçalar hedefle aynı çizgide olmalıdır.

EĞER OMUZLARIN POZİSYONU DOĞRU DEĞİLSE

* Tanı çekme esnasında okçu doğru bir gövde eksenini sağlayamaz. dik duruşunu kaybeder. Eğeri okçu gövde eksenine dikkat etmezse doğru bir şekilde kolaylıkla eksen kayması yaşanabilir.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

BELİN YÖNÜ HEDEFLE DÜZ BİR ÇİZGİDE BULUNMALIDIR. EĞER BEL POZİSYONU DOĞRU DEĞİLSE;

* Yeni başlayan okçular belin pozisyonunu kolaylıkla unutabilirler. Bu çok dikkat edilmesi gereken bir durumdur. Çünkü bel pozisyonu yanlış olursa, kolların kasılması ve bel ağrısı yaşanabilir.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

* Eğer bel pozisyonu doğru tutan kol tutan kolun yayı tutmasıdır. Eğer yayı tutan kol, atış esnasında içeriye doğru çökerse, yay atış sonrası elden çıkmaz ve yayın hareketinin yönü, vücudun önüne doğru eğim kazanır.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

I. KONU / DURUŞ

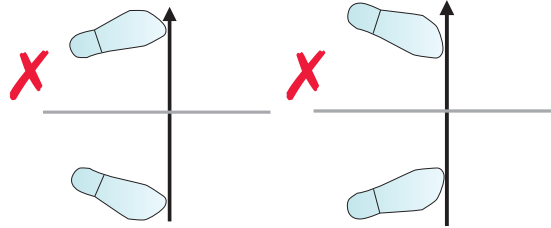


Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

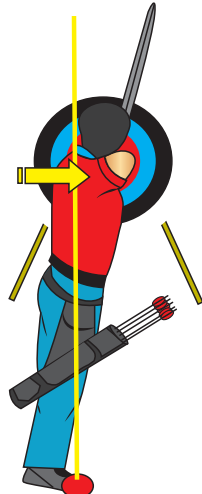
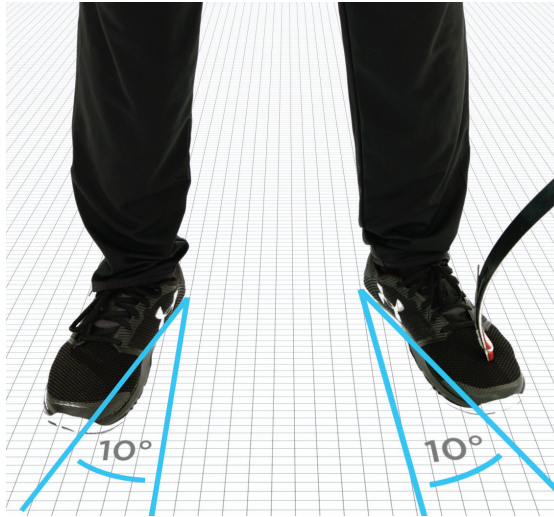
AYAKLAR YAKLAŞIK 10 DERECELİK BİR AÇIYLA DURMALIDIR.

OKÇU AYAK AÇILARINI RAHAT OLDUĞU ŞEKİLDE AYARLAYABİLİR ANCAK UNUTULMAMALIDIR Kİ, BU DEĐİŐİM ÇOK KÜÇÜK ARALIKLARDA KALMALIDIR. AININ GENİŞ YA DA DAR OLMASI, VÜCUT MERKEZİNİZİN KAYMASINA SEBEP OLACAKTIR .

* Eğer ayaklar dışarıya fazla açıksa, leğen kemiği açılır. Vücutun merkezi topuklara doğru kayar ve gögüs yukarı kalkar.



* Eğer ayaklar içeriye fazla kapalıysa, vücutun merkezi öne doğru kayar.



* Eğer ayaklarınızın açısı doğru değilse, açılma esnasında vücut ağırlık merkeziniz hareket edecektir.

* Eğer iki ayağın açıları birbirinden farklı ise, leğen kemiğinin yönü farklılaŐmaya baŐlar. Bu durumda sporcu çok çabuk yorulur ve iki ayak üzerindeki ağırlık dağılımı eşit olmaz.

D. VÜCUT AĞIRLIK MERKEZİ

Vücutun eksenini karŐıdan bakıldığında, iki ayağın tam orta noktasında yer alan ağırlık merkezi ile aynı hizada olmalıdır.

Gücünüzü bir ayağınızın üzerinde toplarsanız, vücut ekseniniz yanlış bir yerde konumlanır ve bu kısa sürede normal duruşunuz haline gelir. Bu ilerde büyük hatalara sebep olur.



Vücutta profilden bakıldığında, vücutun ekseninin ayak bileklerinin önünden ve dizkapaklarından geçmesi gerekmektedir.



* Eğer vücut merkeziniz sağ ya da sol ayağınıza yaslanmış ise, bu belinizin açısında bir deđiŐikliđe sebep olur. Beldeki bu açı deđiŐikliđi tüm vücut ekseniniz üzerinde bir etkiye sebep olur.

SPORCUNUN YERDEN ALACAĞI KUVVETİ EN İYİ ŞEKİLDE VÜCUDUNUN ÜST KISMINA AKTARMASINDA CORE BÖLGE KASLARININ AKTİF BİR ŞEKİLDE KULLANILMASI ÇOK ÖNEMLİDİR.

YANLIŞ

DOĞRU



* Eğer vücutun eksenini arkada ise; vücutun ağırlık merkezinin korunması için kalçalar geriye için, çekiş anında vücut öne doğru hareket eder.

Duruşa geçildiğinde vücut merkezinin sabitlendiğinden emin olmalısınız. Sabit duruş pozisyonu, çekme hareketinden önce ve çekiş esnasında da korunmalıdır. Eğer vücut merkezi sabitlenmemiŐse, çekme sırasında vücut eksenini sürekli deđiŐir. Bırakiş anında da hareket etmeye devam eder ve büyük hatalar oluşur.



2. KONU | OK YERLEŞTİRME

www.12adimdaokculuk.com



Eğitim videosu
için kodu okutun!

2. KONU / OK YERLESTİRME

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

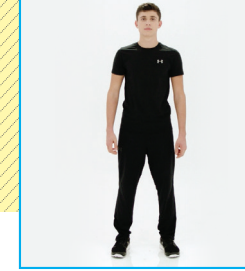
12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

Eğitim videosu için kodu okutun!

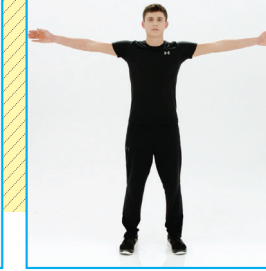
PRATİK EĞİTİM / BOŞ ELLE ATIŞ EĞİTİMİ

FARKINDALIK, AÇIKLAMA, DOĞRU KASLARIN UYARILMASI

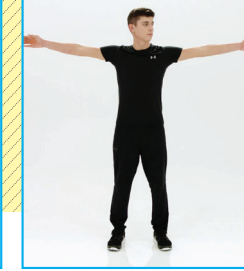
ANTRENÖR SIRASIYLA AŞAĞIDAKİ KOMUTLARI VERİR



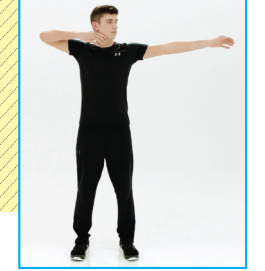
HAZIR - Vücut dikleşir ve devam etmek için hazırdır.



BİR - İki kol yana açılır. Yüz vücudun eksenine aynı yöne bakar. Omuzlar düz ve rahattır.



İKİ - Baş hedefe doğru döner.



ÜÇ - Yayı çeken el çenenin altında sabit, yayı çeken kol bükülü. Vücudun eksenine dikey konumda olmalı ve yayı çeken dirsek bu esnada birbirine eşit yükseklikte olması gereken omuzların yatay çizgisinin hafifçe yukarısında olmalıdır.



DÖRT - Zihinde yapılan bırakışın mesafesi çok uzun olmamalı, kirışı tutan elin parmakları tam kulağın altında bitmeli, bu hareket şekilde görüldüğü gibi yayı

çeken dirseğin aşağı doğru hareket etmemesi için kontrol edilmelidir. Ayrıca, burada parmakları dirsekle bir bütün halinde düşünüp çekiş hareketi dirsekle

blok olarak yapılmalıdır, parmaklar oynatılmamalıdır. Bırakiş hareketinin ardından okçu bu pozisyonunu antrenör yeni komutu verene kadar korur.



BEŞ - Ardından antrenör komut "beşi" verir ve okçu kollarını indirerek rahat pozisyona geçer ve yeni rutine kadar bekler. Bu rutini izlemek iyi bir son taşıma

öğrenilmesini sağlar. Birçok yeni başlayan okçu bırakış hareketinin ardından iyi bir son taşıma gerçekleştiremez. Çünkü kollarını indirmeye çok çabuk geçmeye meyillidirler.

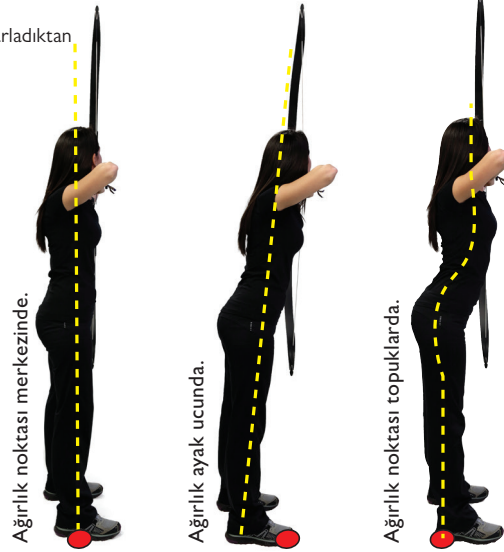


Eğitim videosu için kodu okutun!

NOT: BİR ATIŞIN GERÇEK MANADA BİTTİĞİ NOKTA OKUN HEDEFE VARDIĞI ZAMANDIR. BU NEDENLE BIRAKIŞIN ARDINDAN ATIŞ BİTTİ ZANNEDİP BİR HATAYA MEYDAN VERMEMEK ADINA SON TAŞIMAYI DÜZGÜN YAPMAK ÖNEMLİDİR. İLERİDE BU KONUSYA DETAYLI OLARAK DEĞİNİLECEKTİR.

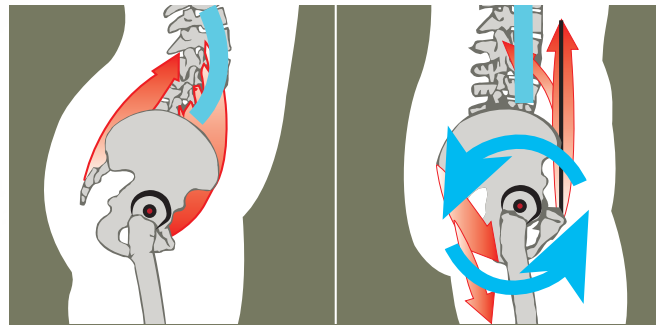
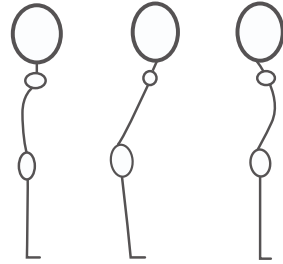
POSTÜR / VÜCUT POZİSYONU

Çekişe başlamadan önce duruş genişliğimizi ve duruş yönümüzü ayarladıktan sonra vücut postürümüzü de atışa uygun bir şekilde ayarlamalıyız. **OKÇULUK DURUŞU DİKİLMekten FARKLIDIR.**



Sporcunun ağırlık denge noktası vücudundan uzaklaştıkça yayı kontrol etmekte zorlanacaktır.

GRAFİKTE DE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ SPORCU DOĞRU POSTÜRÜ ÖĞRENENE KADAR DURUŞ HATALARI YAPABİLİR. YAKINDAN TAKİP ETMEK GEREKMEKTEDİR.



Yerden daha iyi destek alabilmek ve daha stabil durabilmek için omuriliğimizi düz bir şekilde kullanmalıyız. Bu konumu oluşturmak için kalça kemiğimizi öne ve yukarı doğru çevirerek karın kaslarımızı aktive etmeli ve core bölgenin daha sağlam olmasını sağlamalıyız.

PRATİK EĞİTİM / EGZERSİZ BANDIYLA EĞİTİM

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

3. KONU | YAY TUTUŞU

www.12adimdaokculuk.com



Eğitim videosu
için kodu okutun!

Tutuş, kabzayı kavramadan, hedefe doğru itmektir.

3. KONU / YAY TUTUŞU



Eğitim videosu için kodu okutun!

TUTUŞ, ASLINDA KABZAYI KAVRAMADAN HEDEFE DOĞRU İTMEK DEMEKTİR.

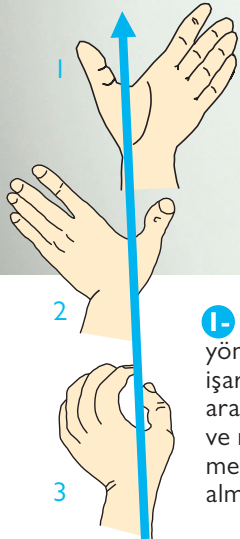


Tutuşu en baştan doğru öğrenmek için: eğitime basit bir parmak ipi veya bileklik ile başlamak gerekir.Çünkü yay ipi ilk derslerde kullanılmaya başlanmazsa, okçu atış yaptığı esnada yayın yere düşmesi korkusunu yaşayacaktır ve yayı parmakları ile tutma alışkanlığı geliştirecektir.

Daha da kötüsü eğer bırakış esnasında yay parmaklarla tutulmuş ise yay okçu tarafından yan yönlere doğru kaydırılır ve ileri doğru hareket etmesine izin verilmemiş olur.



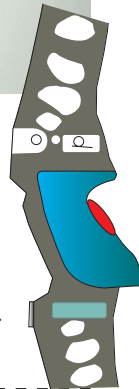
KABZA ÜZERİNDE EL POZİSYONU VE GÜÇ YÖNÜ



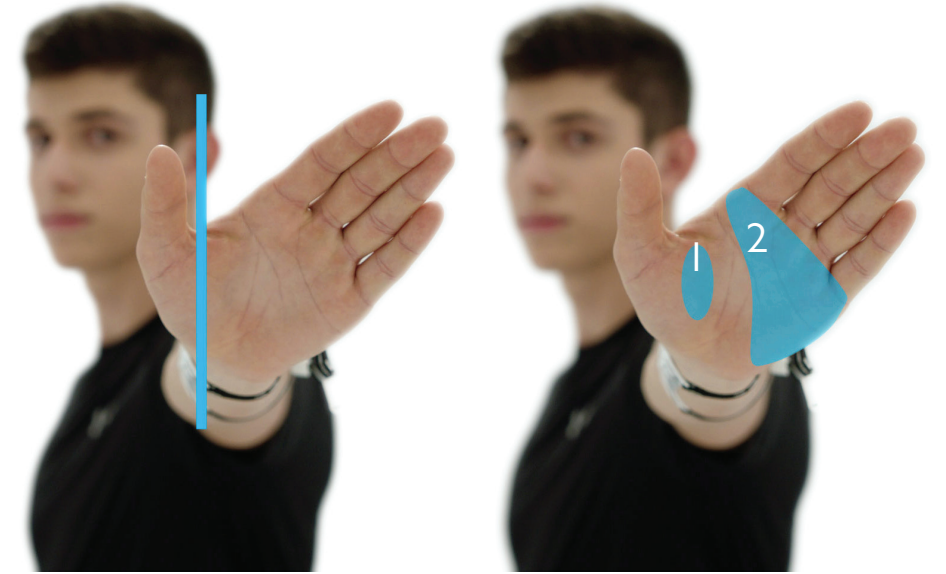
1- Elin kuvvet yönü; başparmakla işaret parmağı arasında olmalı ve merkezi kabza merkezinde yer almalıdır.

2- Başparmak ve işaret parmağının ortasından geçen düz bir çizgi, oka ve çekiş yapan dirseğe doğru düz olarak uzanmaktadır.

3- Başparmak ve işaret parmağının alt kısmını yay kabzasının pivot noktasının (döngül nokta) alt kısmına yerleştirmek gerekir.



ÇÜNKÜ YAYI TUTAN ELİN GÜCÜ RAHAT ŞEKİLDE MUHAFAZA EDERKEN DİĞER YANDAN DA KABZAYI İLERİ DOĞRU İTMESİ GEREKMEKTEDİR



Kabza bu çizgi üzerinde olmalıdır.

1- Kabza basıncı bu noktada hissedilmelidir.
2- Elin bu kısmı kabzaya dokunmamalıdır.

EĞER ELİN MERKEZ ÇİZGİSİ VE KABZA MERKEZ ÇİZGİSİ AYNI DEĞİLSE;

Bu durumda açılma hareketi esnasında yayı tutan el kabza üzerinden kayar. Bu durum en çok yağmurlu havalarda ya da yayı tutan elin avuç içi terli olduğunda ortaya çıkar.



Pisiform kemiği



Yay kabzasına uygulanan gücün yönü hedefin tam merkezine doğru olmalıdır;

Ancak yayı tutan el, yay kabzası üzerinde kayacağından gücün yönü hedefin merkezinden kaymış olacaktır.

EĞER PİSIFORM KEMİĞİ KABZANIN ÜZERİNE GELİYOR İSE BU DOĞRU BİR BAŞIŞ DEĞİLDİR. BU KEMİK KABZANIN DIŞINA YERLEŞMİŞ OLMALIDIR.



Eğitim videosu için kodu okutun!

3. KONU / YAY TUTUŞU



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

UYARI

Pisiform kemiği



* Eğer pisiform yay kabzasının üzerine yerleşik ise itme elinin kuvveti elin bu kısmı ile yapılmak zorunda olacağından yay kabzasının merkezi ve ok aynı çizgide olmayacaktır.

* Bunun sonucunda da okçu atışını yaptığında yay elinden ileri doğru fırlamayacak, okun uçuş yönü hedefle aynı doğrultuda olmayacaktır.

İtişi yapan kol tam olarak döndürülemeyecek ve yayı tutan omuz doğru şekilde sabitlenemeyecektir. Açılma hareketi, atış esnasında geriye doğru hareket etmeye meyiledecektir.

Elin açısını değiştirerek kabza yüksekliğini ayarlamaya çalışmak son derece yanlıştır. En başından doğru tutuş ve basış pozisyonunu bulup buna sadık kalmak çok önemlidir.

Yeni başlayan okçular kabzayı sıkıca tutarlar, devamında da pisiform kemiğini yay kabzasının üzerine yerleştirir ve bu da hataların ilk andan itibaren yerleşmesine sebep olabilir.

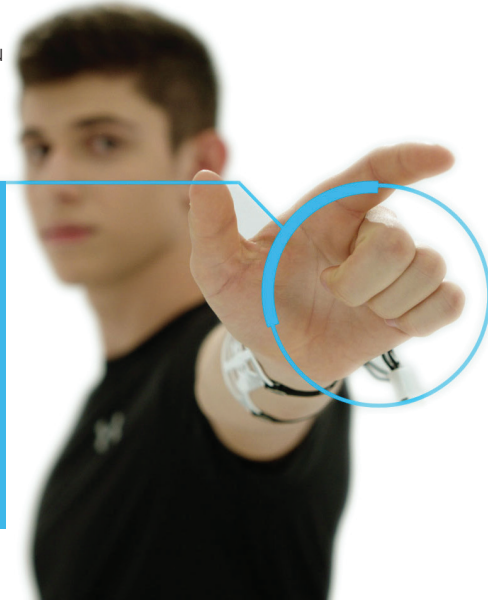
Eğer yeni başlayanlar bir parmak ipi kullanarak atış yapmaya başlarsa kabzayı tutmadan itebilirler ve kabza üzerindeki doğru el pozisyonunu ilk seferde elde edebilirler.



TUTUŞ SIRASINDA PARMAKLARIN POZİSYONU

Yayı tutan el kabza üzerinde iken, parmakların pozisyonu doğal ve rahat aynı zamanda da hafifçe bükülü olmalıdır.

Atışı yaparken kuvvet yay kabzasının merkezinde hissedilmeli, bu esnada da yayı tutan eldeki tüm parmaklar rahat olmalıdır.



12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

Eğer kuvvet ya da gerilim parmaklarda hissediliyorsa avuç ileriye doğru eğilimlere başlayacaktır. Bu durumda oluşan bu eğilim yayın merkez noktasından uzaklaşır ve aynı zamanda kuvvet / basıncı da yayı tutan kolda hissedilir.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

PARMAK İPİ HAKKINDA

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

4. KONU | KİRİŞ TUTUŞU

www.12adimdaokculuk.com



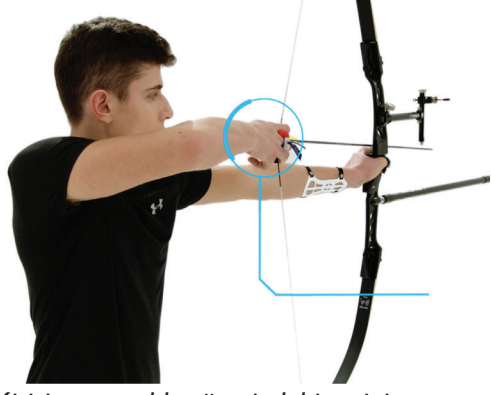
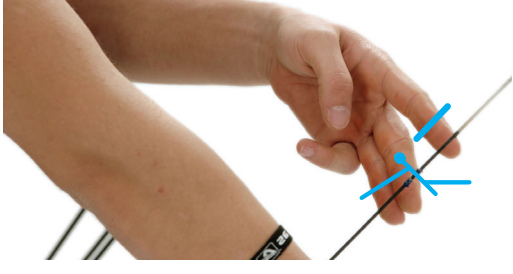
Eğitim videosu
için kodu okutun!

4. KONU / KİRİŞ TUTUŞU



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

KİRİŞ PARMAKLARIN 1. BOĞUMLARINA YERLEŞTİRİLMELİDİR.



Kirişin parmaklar üzerindeki yerinin yanı sıra, bilek eklemi üzerinde uygulanacak kuvvette dengeli olmalı ve aşırı gerginlikten kaçınılmalıdır.

Eğer okçu parmaklarını doğru şekilde yerleştiremezse, parmaklardaki güç dağılımı, okçu tam çekme pozisyonuna geldiğinde ve açılma hareketi sırasında değişecektir.

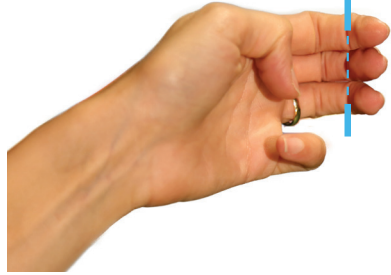
Bunun devamında da, kirişin parmaklar üzerindeki yerleşimine bağlı olarak, bırakış hareketi esnasında bir değişiklik olacak ve atış düzgün gerçekleşmeyecektir.

Kiriş tutuşundaki hatalar ve kararsızlıklar okçuyu yarışma sırasında psikolojik olarak olumsuz etkileyecektir.



Eller açık durumda, 1.ve 3. parmakların eklemlerinin birbirleri ile aynı hizada olduğunu ancak parmak uzunlukları farklı olduğundan ikinci parmağın eklemine bu hizanın dışında olduğunu göreceksiniz.

Bu farkın seviyesi elin büyüklüğüne ve şekline göre değişiklik gösterecektir.



Parmaklar bükülürken 2. parmak eklemine aynı hizada olabilmesi için 1. ve 3. parmaklara göre bu parmak biraz daha fazla bükülür.

Bükülü parmakların eklem yerleri birbirine oldukça benzer durumdadır.





**12 ADIMDA
OKÇULUK**

FÜZERSİZ
Yeni bir hareketin ÜZÜRİNDEKİ YERİ ÇOK ÖNEMLİDİR VE ÇEKİŞE GEÇMEDEN ÖNCE MUTLAKA BİLENEK ZARFI MALİDİR

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

Yeni hareketin bir kişiye atılmasını istiyorsanız, önce onun için doğru parmakları yerleştirin. Eğer egzersizleri verilirse, tam çekme ve bırakma hareketi için doğru parmakları yerleştirin. Parmakların kontrolünü çok iyi öğrenin.

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

Eğer kirış ikinci boğumdan kavranırsa, ikinci adımda bir kişiye atılabilir. Eğer kirış ikinci boğumdan kavranırsa, ikinci adımda bir kişiye atılabilir. Eğer kirış ikinci boğumdan kavranırsa, ikinci adımda bir kişiye atılabilir.

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**

**12 ADIMDA
OKÇULUK**



Eğitim videoları için kodu okutun!

4. KONU / KİRİŞ TUTUŞU



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

KİRİŞİN PARMAKLIK ÜZERİNDEKİ POZİSYONU

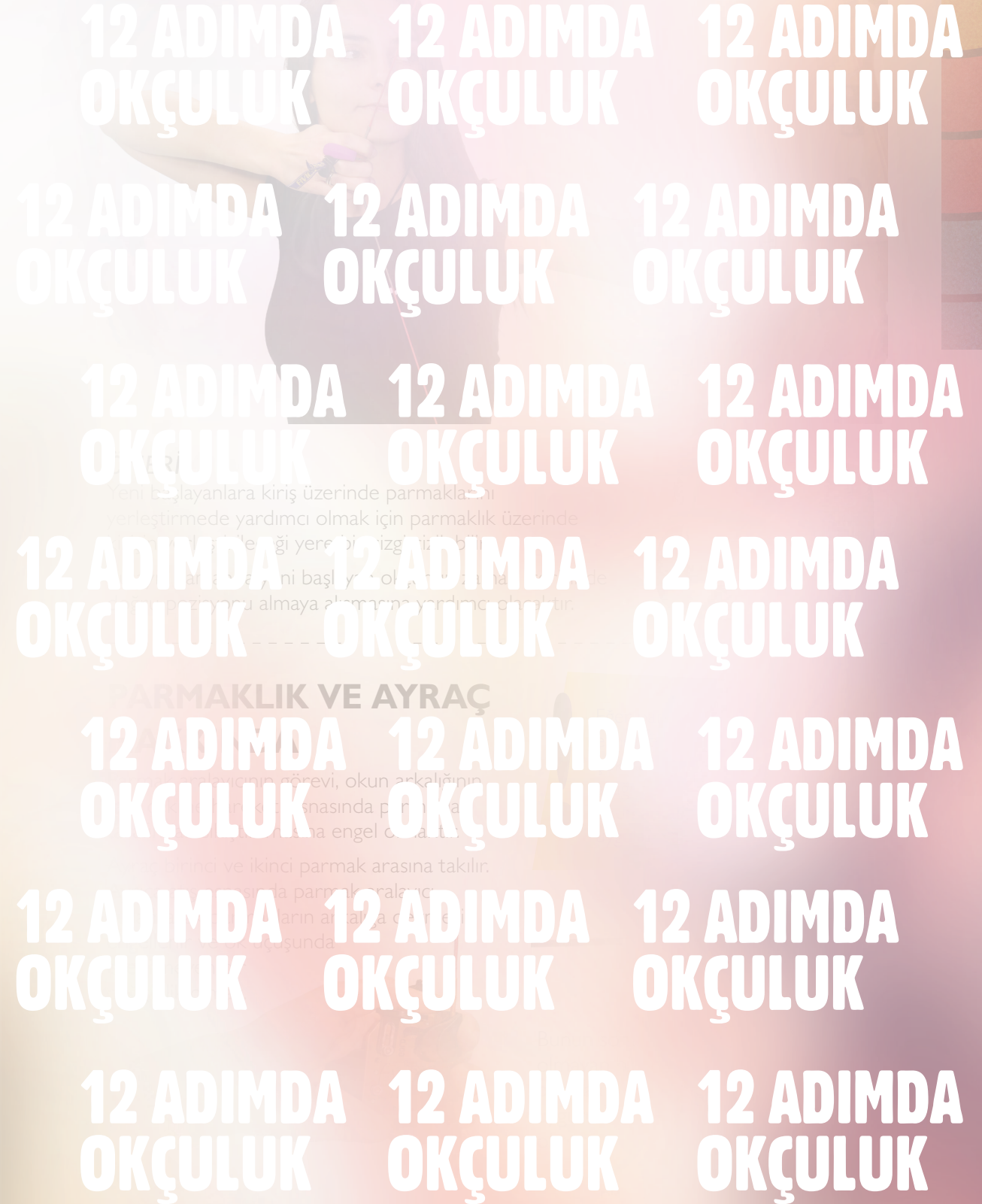
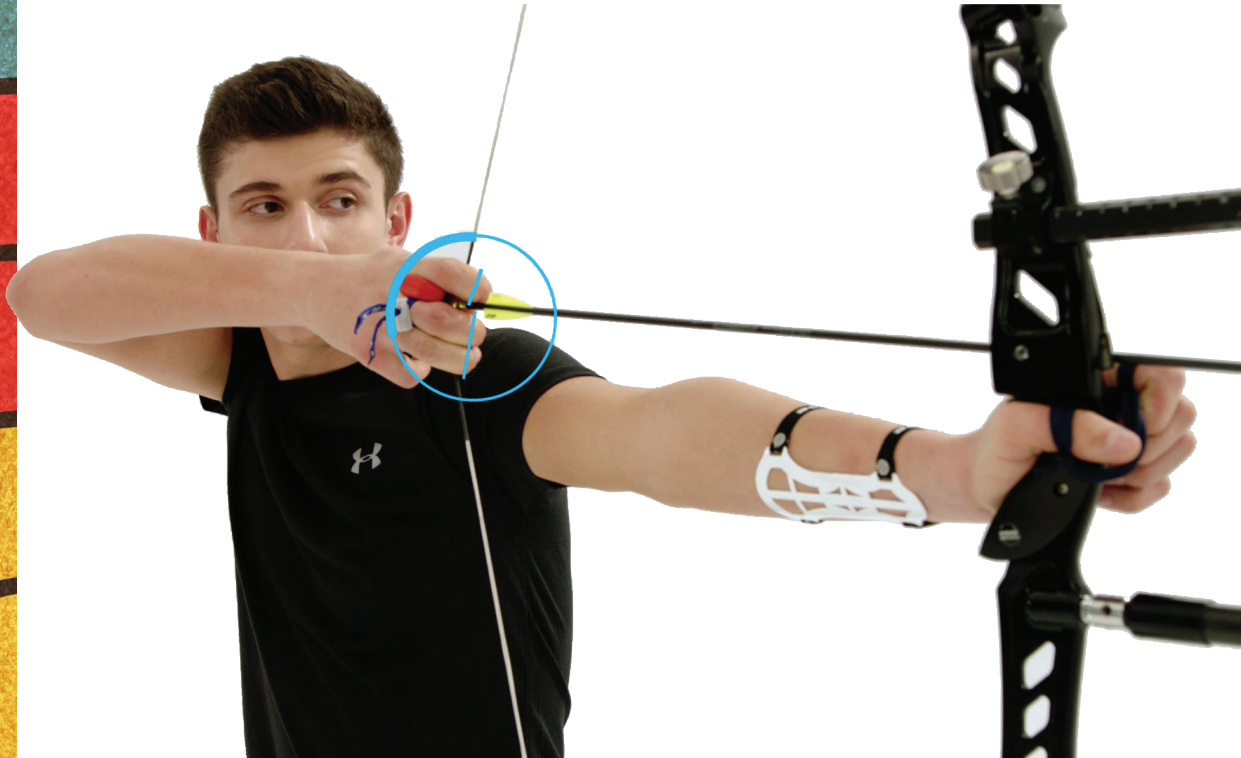
Kirişin parmaklık üzerinde yerleştirildiği yer kesinlikle doğru olmalıdır.

PARMAKLIK KULLANIMI HAKKINDA

Yeni başlayan sporcularda yeni ve uygun bir parmaklık kullanmak önemlidir.

Daha önce başka bir okçu tarafından kullanılmış olan bir parmaklığı kullanmak, sporcunun uyum sorunu yaşamasına sebep olur.

**OKÇU ANCAK BU ŞEKİLDE
DOĞRU BİR KİRİŞ TUTUŞ
HAREKETİ GERÇEKLEŞTİREBİLİR.**



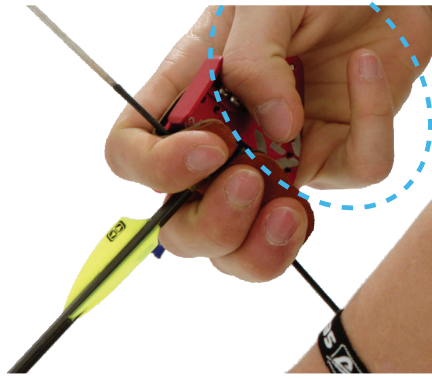
4. KONU / KİRİŞ TUTUŞU



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

KİRİŞ ÜZERİNDE PARMAKLARIN GÜÇ DAĞILIMI

Okçu, kirişi ilk üç parmağını kullanarak çeker ve bu esnada serçe ya da başparmağını kullanmaz, ne var ki bu esnada kullanılmayan serçe ve başparmaklar da kullanılmakta olan diğer üç parmak kadar önemlidir.



ÇEKİŞ SIRASINDA SERÇE VE BAŞPARMAK GERGİN OLMAMALIDIR.

Eğer serçe parmak ya da başparmak üzerinde bir kuvvet hissedilirse bırakış hareketi esnasında yayı çeken üç parmak üzerinde fazladan bir gerilim hissedilecek ve bu olduğunda da okçu bırakış hareketini doğru şekilde gerçekleştiremeyecektir.

! Başparmak rahat bırakılmalı ve hafifçe içe doğru bükülmelidir. Başparmak pozisyonu kiriş tutuşta olduğu kadar nişan alma aşamasında da çok önemlidir.



Çene
plakası

Kirişi tutan elde bir sabitleme noktası oluşturmak için başparmak kaldırıldığında nişan alma pozisyonunda tutarsızlıklar meydana gelebilir.

Bu noktada dikkatli olmak ve çene altı pozisyonunda sadece el işaret parmağının üst kısmı çene ile temas edecek şekilde, el çenenin hemen altında sabitlenebilir. Ancak en uygun sabitleme noktası parmaklık üzerinde çene plakası kullanılarak yapılır.



12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

4. KONU / KİRİŞ TUTUŞU



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

SERÇE PARMAĞI:

SERÇE PARMAK İLK EKLEM YERİNDEN HAFİFÇE BÜKÜLÜ VE SERBEST OLMALIDIR.

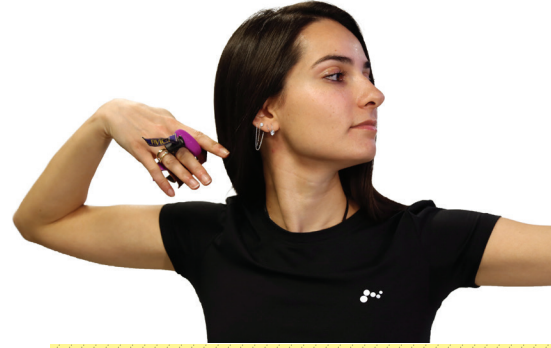


Beş parmağın tüm kasları ve sinirlerinin birbiri üzerinde belli bir etkisi vardır. Dolayısıyla, eğer bir parmağa gerilim yüklenirse, diğer parmakların da gerilmesi muhtemeldir. Bu gerilim bırakış hareketini olumsuz etkileyecektir.

Eğer okçu kirişe parmaklarının ilk eklem yerlerinden doğru ve doğal şekilde asılırsa bu durumda eklemler katlanmayacak ve elin arka kısmı hafif düz bir şekilde alacaktır.

ELİN ÜST EKLEMLERİ VE PARMAKLARIN KİRİŞE YERLEŞTİRİLMESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ:

Yayı çeken elin üst eklemlerinin yassı olduğundan ve parmakları kirişe yerleştirme esnasında bükülmediğinden emin olmalıyız.



Eğer elin üstündeki eklemler bükülürse, okçu okunu klickerden çıkarabilmek için parmaklarını kullanmaya meyil edecektir.

Eğer elin üst tarafındaki eklemler bükülürse, gerilim parmaklara uygulanacak ve sağ elini kullanan bir okçu için kiriş, bırakış hareketi esnasında parmakların soluna doğru hareket edecektir.

(Sol elini kullanan okçu için tam tersi oluşacaktır)

Bu da bırakış hareketinin hızını yavaşlatır ve devamında okçu bırakış elini öne doğru kaçıracaktır.



Elin üst tarafının eklemlerinin bükülmesinin nedeni, parmakların kirişe geçirildiği yerin ilk eklem yerleri olmaması ve kirişin parmak uçlarının iç kısmı ile tutulmasıdır.

Dahası açılma hareketi esnasında okçu parmaklarının kirışten kayacağı endişesi duyacağından parmak uçlarına bir gerilim uygulayacaktır.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK
12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK
12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK
12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK
12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK
12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK
12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK



Uluslararası Dereceleri | 2018

2018 Avrupa Grand Prix

Makaralı Yay Erkek Takım **2.** / Sofya, Bulgaristan

2018 Avrupa Grand Prix

Makaralı Yay Miks Takım **1.** / Sofya, Bulgaristan

2018 Dünya Kupası Finalleri

Makaralı Yay Miks Takım **1.** / Samsun, Türkiye

2018 Dünya Kupası Finalleri

Makaralı Yay Erkekler **2.** / Samsun, Türkiye

Demir Elmaağaçlı / 1990

5. KONU | ATIŞA HAZIRLIK

www.12adimdaokculuk.com



Eğitim videosu
için kodu okutun!

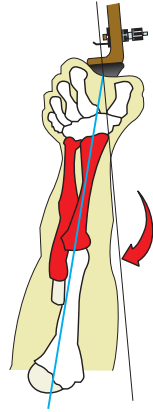
Atışa hazırlık; yayı çekmek için vücutun doğru pozisyona getirilmesi demektir.

5. KONU / ATIŞA HAZIRLIK



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

ATIŞA HAZIRLIK, YAYI ÇEKMEK İÇİN VÜCUDUN DOĞRU POZİSYONA GETİRİLMESİ DEMEKTİR.



YAYI TUTAN KOL YERLEŞME ESNASINDA HAFİFÇE ÖNE VE İLERİ DOĞRU DÖNDÜRÜLMELİDİR

(Sağ elini kullanan okçular için, okçunun bakış açısına göre saat yönünde.)

Bu döndürmenin amacı; okçunun yayı tutan kolunun omzunu, yayı çekmeden önce sabitleyebilmesi ve arka kol ile omuz kaslarını aktive etmektir.

! Ayrıca açılma ve bırakış sırasında bu hareket, yayı tutan kolun omzunun yukarı kalkmasını ya da geriye gitmesini engeller.

Yayı tutan kolun dönüşü, yayı kaldırırken doğal bir şekilde yapılmalıdır ki kaslar gerilmesin.



ÖNCELİKLE, OKÇU DOĞRU DURUŞ POZİSYONUNDA OLDUĞUNDAN EMİN OLMALIDIR. VÜCUTTAKİ GERGİNLİK ATILMALI VE ASLA HIZLI DAVRANILMAMALIDIR.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

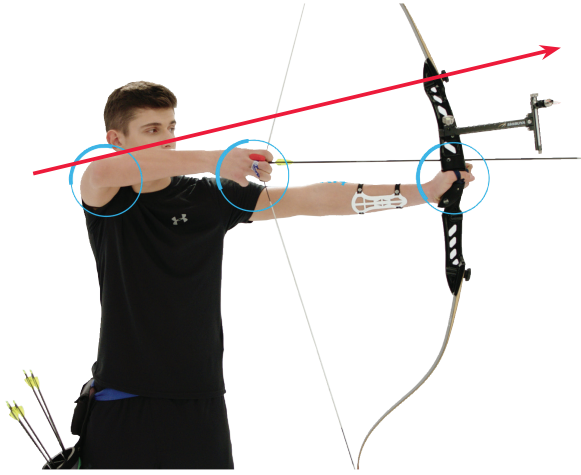
12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK



5. KONU / ATIŞA HAZIRLIK

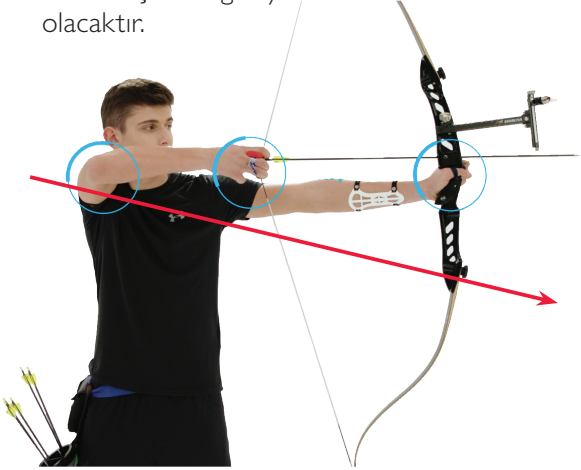


Eğitim videosu için kodu okutun!



Eğer okçu çekişe çok yüksekte başlarsa yayı tutan kolun omzunu düz bir çizgiye yerleştirmek zor olacaktır.

Buna ek olarak baş ve vücudun üst kısmı geriye doğru esnemeye meyilli olacaktır ve bu da yayı tutan kolun omzunun bu düz hattın dışına doğru yükselmesine neden olacaktır.



Eğer okçu, çekişe hazırlık aşamasında yayı yeterince yukarı kaldırmaz ve nişangah orta noktanın altında kalırsa, çekiş sırasında nişangahı orta noktaya doğru yükseltmek için fazladan çaba gösterecektir. Bu da hem kollarına hem de omuzlarına fazladan yük binmesine sebep olacaktır.



12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

5. KONU / ATIŞA HAZIRLIK



Eğitim videosu için kodu okutun!



ÇEKİŞ ESNASINDA ALINAN NEFESİN %30'U GERİ VERİLİR ATIŞA GEÇERKEN, %70 ORANINDA OKSİJEN DEPOLARIZ

NEFES

Yerleşme aşamasına geçmeden önce doğal nefes alma miktarı vücut merkezinin dengeli bir şekilde tutulmasına yardımcı olacaktır.

Çene altına yerleştirme esnasında, göğüs pasif kalmalı ve yerleşme süreci öncesindeki durumunu korumalıdır.

Çekişe hazırlık pozisyonu alınırken, yayın kaldırılması esnasında sadece kollar hareket ettirilmelidir.

Bu aşamada okçulara çekemeyecekleri kadar sert bir yay verilmemelidir.

Eğer göğüs çok yüksekse ve okçu yanlış bir nefes alma alışkanlığı edinmiş ise, yerleşme öncesinde içeri çekilen havanın yaklaşık %50'sini dışarı verir göğüs aşağı doğru iner. Yerleşme gerçekleştirildiğinde göğüs kafesi yukarı doğru kalkmaz.

Okçunun göğsünü yukarı kaldırması problemi çözüldükten sonra, okçu normal nefes alma metodunu kullanabilir.

Kendi doğallıkları içerisinde birçok yeni başlayan okçu genellikle doğru şekilde nefes aldıklarından antrenörlerin ilk etaplarda yeni başlayan okçulara nefes alma metodlarını öğretmesine gerek yoktur.

Yapılması gereken en doğru şey yeni başlayanları önce izlemek ve yanlış nefes alışverişi metodu olanları düzeltmektir.

Eğer okçu yerleşme esnasında çok fazla hava çekerse göğüs kafesi genişler ve yukarı doğru kalkmaya meyillendir.

Nefes alma, yerleşme hareketi ve çekme hızına bağlıdır. Doğru bir yerleşme ve çekme hızı da ancak doğru nefes alma ile mümkündür.



BAŞIN VE VÜCUDUN POZİSYONLARI

Yerleşme esnasında baş ve vücut, vücutun dikey eksenine ile aynı hizada olmalıdır.

Sadece kollar hareket ettirilmeli, baş ya da vücut hareket ettirilmemelidir.

Sanki başımızdan geçen bir çivi bizi yere sabitlemiş, sadece omuz ve kollarımız hareket ediyor gibi düşünebiliriz.

YAYI TUTAN KOL OMZUNUN POZİSYONU

Çekişe hazırlık esnasında yayı tutan kolun omzu düz ve doğru şekilde pozisyon almalıdır.

Eğer yerleşme esnasında baş ya da vücut eğilir ya da bükülürse yayı tutan kolun omzu yukarı kalkar, bel bükülür ve yayı tutan dirsek tam çekme esnasında aşağı doğru hareket eder.

Dolayısıyla yerleşme esnasında başın ve vücutun yerleri çok önemlidir.

Başın doğru pozisyonu direkt olarak vücut ekseninin üzerinde ve vücut eksenine de tam olarak dikey durumda olmalıdır.



Okçu, yayı tutan kolun omzunu hedefe doğru iter ve aynı anda içeri doğru hafifçe döndürür. Bu aynı zamanda omzun yukarı kalkışını engeller.

Eğer okçu yayı tutan kol omzunu çok fazla döndürürse, omzu öne doğru gitmeye meyillendir.

Omuz ekleminin yapısı yuvarlak soket tipinde olduğundan, eklem yeri doğru pozisyonda sabitlenmezse, açılma ve atış esnasında omuzda istenilmeyen pozisyon değişiklikleri meydana gelir.

6. KONU | YAY ÇEKİŞ

www.12adimdaokculuk.com

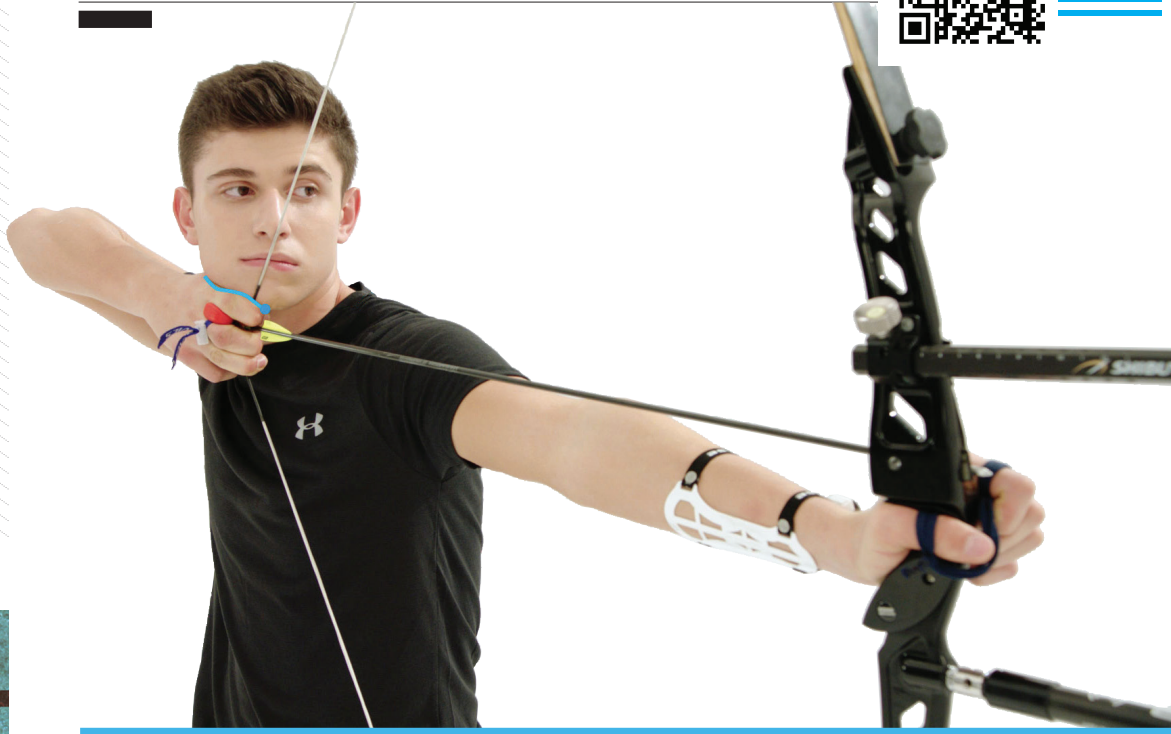


Eğitim videosu
için kodu okutun!

6. KONU / YAY ÇEKİŞ



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!



OKÇU YAYI KABZANIN TAM ORTASINDAN TUTAR VE KİRİŞİ YÜZÜNÜN SAĞ TARAFINA DOĞRU ÇEKER.



Eğer okçu kirişi yüzünün ortasına doğru ya da yüzünün iç kısmından çok uzağa doğru çekerse, bu durum da kirişin çekilmesi ile göğüs etkilenebilir ve tam çekme hareketinin doğru yapılmasını güçleştirir. İleride göreceğimiz kiriş kesiştirmeyi etkiler.

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

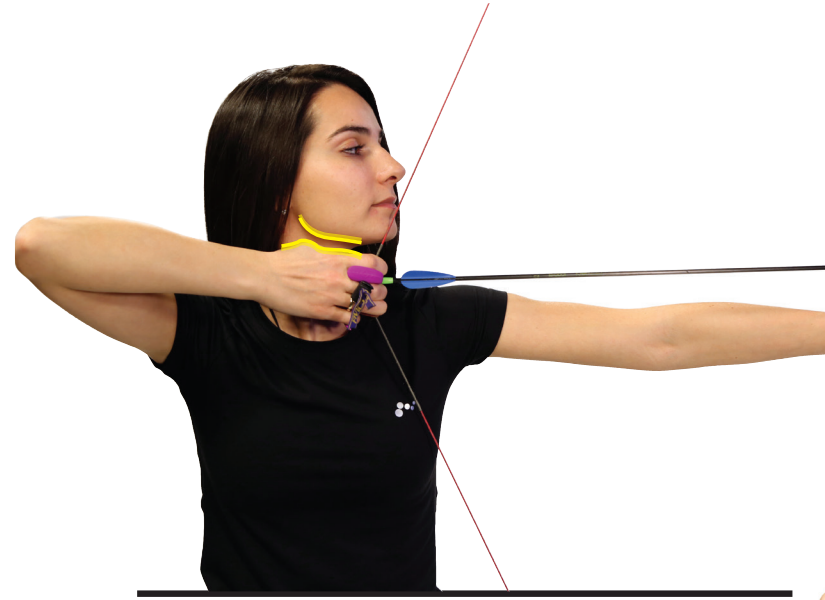
12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

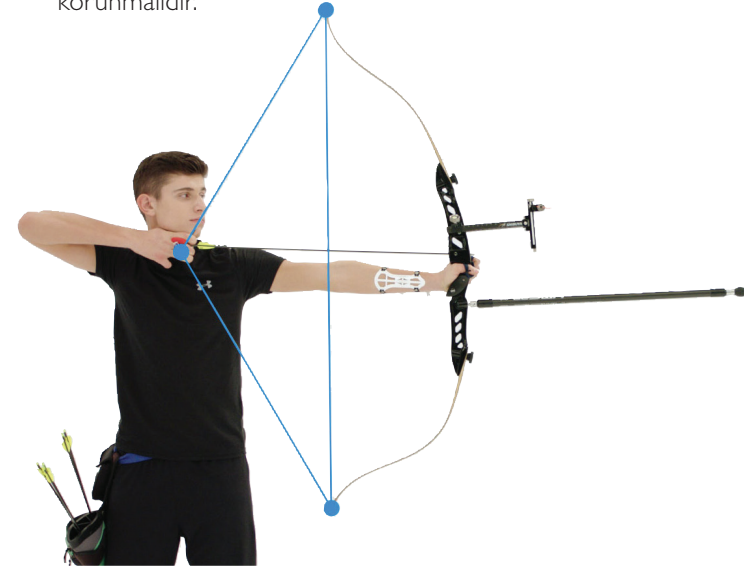
12 ADIMDA
OKÇULUK



YAYIN ÇEKİLME HIZI

Yayı çekerken çekiş hızı sabit ve tüm çekiş süresi boyunca kontrollü olmalıdır.

Okçu yayı doğru bir ritimle çekmeli ve nişan alma esnasında bu hız yavaşlarsa bile harekette devamlılık korunmalıdır.



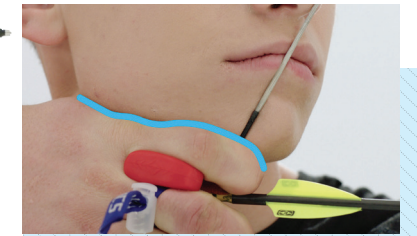
Eğer okçu kirişi çok hızlı çekerse vücudun tüm kasları gerginleşir. Gergin bir kasi yay çekildikten sonra rahat pozisyona geri

döndürmekse çok zordur. Kaslarda oluşacak olan bu gerginlik açılma ve bırakış sırasında vücudun çok fazla sarsılmasına neden olacaktır.

Eğer yayı çeken el kirişin çekilmesi ve nişanlama pozisyonunda çenenin altına çok derin yerleştirilirse bu durumda okçu çenesini çok fazla hareket ettirmek zorunda kalacak ve bu da çekme uzunluğunda birçok düzensizliklere neden olacaktır.



Eğer okçunun yayı çeken eli, çenenin altından çok uzakta ise, bu durumda çene kirişi ile buluşabilmek için ileri doğru uzanacak ve yine çekiş uzunluğunda olumsuz etki yaratacaktır.



Dolayısıyla, yayı çeken el çenenin hafifçe altına yerleştirilmeli ve bu sayede de okçunun çekiş hareketini düz bir şekilde yapabilmesi sağlanmalıdır.

6. KONU / YAY ÇEKİŞ



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!



ÇEKME DENGESİ Yayı çekerken, yayı çeken kolla yayı iten kol arasında %50'lik bir denge korunmalıdır. Her iki kolun kuvveti vücudun merkezinden alınmalı, çeken koldan gelen basınca benzer direnç yayı iten el ile yayı çeken el bileği arasında olmalıdır.



EGZERSİZ :

Yayı iten kol omzu kuvveti, direkt olarak hedefe doğru korumalı ve yayı çeken kol düz bir çizgi üzerinde hareket etmelidir.

Yayı çekme hareketi, çekme kolumuzun dirseğini geriye doğru iterek tamamlanmalıdır.

Yay çekme sırasında çekme kolumuzun dirseğini doğru kullanabilmek için egzersiz lastiği kullanarak alıştırmayı yapabiliriz.

Egzersiz lastiğinin bir ucunu bası elimiz ile tutarken çekme kolumuzu lastiğin içinden geçirerek lastiği dirseğimizin pivot noktasına yerleştirelim.

Çekme hazırlık hareketinden başlayarak çekme ve tam

çekme hareketini yaparak çekme hazırlık aşamasına geri dönelim.

Bu egzersizi, sporcu çekme sırasında ilk önce dirseğini hareket ettirmesini öğrenene kadar tekrar edebiliriz.



12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

7. KONU | ÇENE ALTI POZİSYONU

www.12adimdaokculuk.com



Eğitim videosu
için kodu okutun!

Çene altı pozisyonumuzun doğru olması için başımızın dik ve vücut eksenimiz ile aynı çizgide olduğuna emin olmalıyız.

7. KONU / ÇENE ALTI POZİSYONU



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

REFERANS NOKTAMIZ, İTME VE ÇEKME NOKTALARININ TAM ORTASINDA OLAN ÇENE ALTIDIR.



Çekiş eli, çeneye sıkı şekilde sabitlenmeli ve her defasında iyi bir açılma dengesi sağlayabilmek için, aynı pozisyonda tutulmalıdır. Bu bırakış hareketi esnasında parmakların ileri doğru kaymasını engeller.

Okçunun çene yapısı çok önemlidir, eğer çene keskin bir hatta sahipse ya da inceyse, çekiş elini sabit tutmak için okçu parmaklığın üzerine bir sabitleme plakası yerleştirebilir.

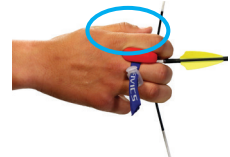


BAŞPARMAK ÇENE ALTI POZİSYONU İLE AYNI ESNADA ELİN İÇ KISMINA YERLEŞTİRİLMELİDİR.



Birçok okçu, bir referans noktası sağlayabilmek için başparmaklarını çenelerinin altına sabitlerler.

belirlenmesinde problemlere neden olacaktır.



Ne var ki, bunu yaptıklarında elin çenenin altına koyulduğu yer düzensizleşerek, çene altı referans noktasının

Başparmağın yukarı ya da aşağı doğru konumlanmasının değiştirilmesine bağlı olarak daha yukarıya ya da aşağıya giden oklar atılır.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

BASPARMAK VE SERÇE PARMAK
HAFİFÇE BÜKÜLÜ VE DOĞAL HALİNDE
OLMALI

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

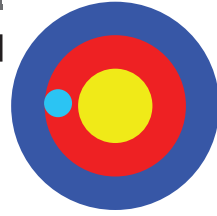
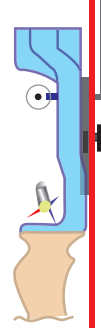
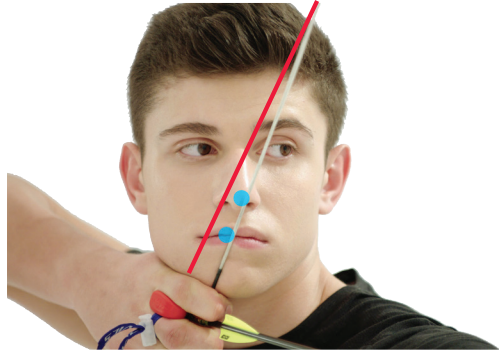
12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

7. KONU / ÇENE ALTI POZİSYONU



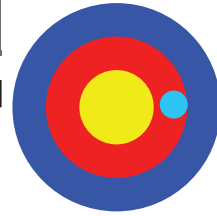
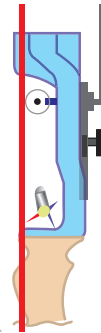
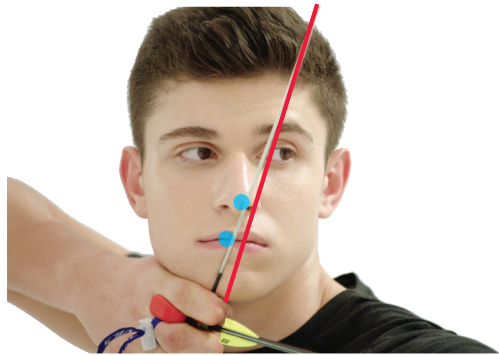
Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

KİRİŞ BURNUN MERKEZİNDE OLMAZSA



SAĞINDA İSE

Nişangah sola çok uzakta yer alacağı için oklar hedefin sağına gidecektir. Bu aslında yayı gereğinden fazla çekmiş demektir.



SOLUNDA İSE

Nişangah sağa çok uzakta yer alacağı için oklar hedefin soluna gidecektir. Kiriş kesistirmeyi yapamamışızdır. Sol gözün dominant olma ihtimali vardır.



Eğer okçu kirişi yüzünün ortasına doğru ya da yüzünün iç kısmından çok uzağa doğru çekerse, bu durum da kirişin çekilmesi ile göğüs etkilenebilir ve tam çekme hareketinin doğru yapılmasını güçleştirir. İleride göreceğimiz kiriş kesistirmeyi etkiler.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

8. KONU | NİŞAN ALMA

www.12adimdaokculuk.com



Eğitim videosu
için kodu okutun!

Nişan alırken; hedefin merkezi, nişangah, kiriş ve gözler, aynı hizada olmalıdır.

8. KONU / NİŞAN ALMA



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

DOĞRU NİŞAN ALMA GÖZ, KİRİŞ, NİŞANGAH VE HEDEFİN AYNI DÜZLEMDE OLMASI DEMEKTİR.

Nişan alma esnasında gösterildiği gibi hedefin merkezi, nişangah, kiriş ve gözler aynı hizada olmalıdır.

Nişangah saat 12 yönünde mavi-siyah renklerinin olduğu noktaya kadar kaldırılır. Nişangah aşağıya doğru hareket ettirilerek çekişe devam edilir ve tam çekiş pozisyonuna ulaşıldığında nişangahın hedefin tam ortasına gelmesi sağlanır.



NİŞANGAH HEDEFİN
ORTA NOKTASINA
DOĞRU İTİLMEME DEVAM
EDİLMELİDİR.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

NİŞAN ALMAYA AŞAĞIDAN BAŞLAMAMAK GEREKİR

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

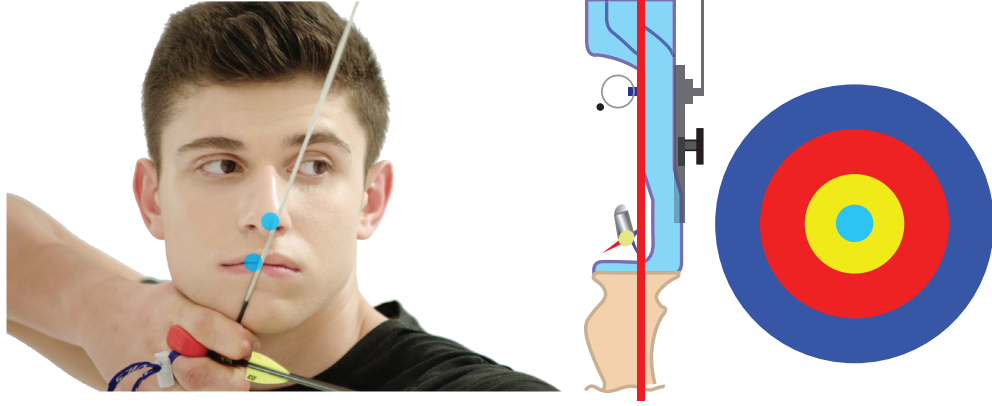
12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

8. KONU / NİŞAN ALMA

BAŞ POZİSYONU DOĞRU OLMALIDIR.



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

Okçu başını sola ya da sağa yatırdığında kesiştirme sorunları yaşayabileceği gibi açılma ve bırakış hareketlerinin de hatalı olmasına sebep olacaktır.

Başın pozisyonu dikey düzlemde kontrol edilmeli ve hatalar düzeltilmelidir.

KESİŞTİRME ZAMANI.

Okçu kirişi elini çene altına yerleştirdikten hemen sonra görür.

Gözler bu esnada direkt olarak hedefe odaklanır ve kiriş hafif flu şekilde görülür.

Nişan alma hareketine başladıktan sonra, açılma hareketi süresince okçu kirişi sürekli olarak görmelidir.

Doğru baş pozisyonunu ve açılma yönünü sağlama becerisi edinilene dek yeni başlayan okçuların çene altı pozisyonundan açılmaya kadar olan tüm süreçte kirişe bakmaya devam etmesi faydalı olacaktır.

Eğer bu beceri tam olarak geliştirilebilirse, okçu kirişe tam olarak dikkat etmeden de hedefe konsantre olabilir. Ancak kirişin pozisyonunun arada bir doğrulanması gereklidir. Çünkü kirişin yeri fark etmeden değişmiş olabilir.

Nişan alma esnasında kirişin hizalandığı yer dikey ekseninde ve yay penceresi üzerinde olmalıdır. Kesiştirme pozisyonu sabit ve her seferinde aynı olacak şekilde belirlenmelidir.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK



Uluslararası Dereceleri | 2018

2018 Dünya Kupası

Klasik Yay Miks Takım 2. / Şanghay, Çin

2018 Dünya Kupası

Klasik Yay Miks Takım 3. / Antalya, Türkiye

2018 Akdeniz Oyunları

Klasik Yay Bayan Takım 3. / Terragono, İspanya

2018 Gençler & Kadetler Avrupa Şampiyonası

Klasik Yay Genç Miks Takım 1. / Patras, Yunanistan

2018 Dünya Kupası

Klasik Yay Miks Takım 3. / Berlin, Almanya

2018 Avrupa Grand Prix

Klasik Yay Bayan Takım 3. / Sofya, Bulgaristan

2018 Avrupa Şampiyonası

Klasik Yay Bayanlar 1. / Legnica, Polonya

2018 Avrupa Şampiyonası

Klasik Yay Bayan Takım 1. / Legnica, Polonya

2018 Dünya Kupası Finalleri

Klasik Yay Bayanlar 2. / Samsun, Türkiye

2018 Dünya Kupası Finalleri

Klasik Yay Miks Takım 2. / Samsun, Türkiye

Yasemin Ecem Anagöz | 1998

9. KONU | TAM ÇEKİŞ

www.12adimdaokculuk.com



Eğitim videosu
için kodu okutun!

Tam çekme pozisyonundan doğru açılmaya geçebilmek için, duruşunuz kusursuz olmalıdır.

9.KONU / TAM ÇEKİŞ



Eğitim videosu için kodu okutun!

DOĞRU DURUŞ POZİSYONU

Okçu tam çekme pozisyonundayken düzgün bir açılma süresi elde etmek ve iyi bir atış dengesi sağlamak için doğru bir duruş şekline sahip olmalıdır.

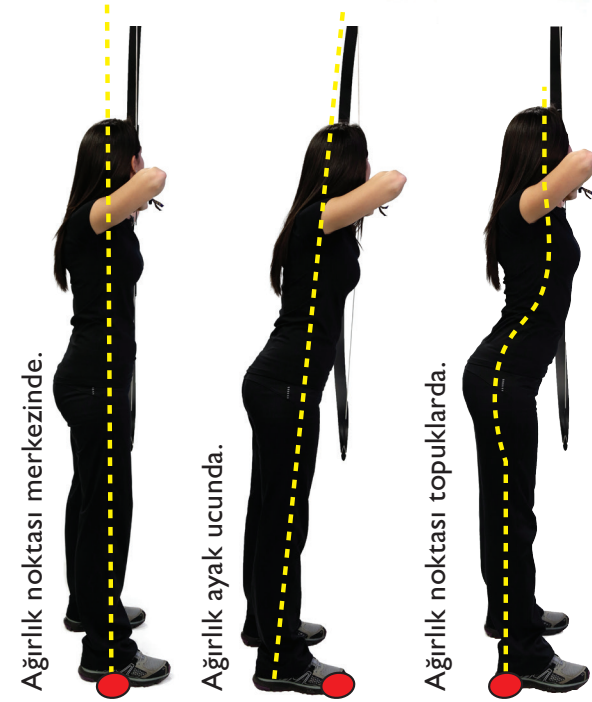


EĞER DURUŞ ŞEKLİ DOĞRU DEĞİLSE TAM ÇEKME POZİSYONU ESNASINDA BİRÇOK HATA MEYDANA GELEBİLİR.

- * Sporcular tam çekme pozisyonunda kontrol edemeyecekleri kadar sert bir yay kullanmaktan kaçınmalıdırlar.
- * Okçular asla antrenmanlarda hafif bir yay kullanıp yarışmalarda birden sert yay kullanmaya geçmemeli, her zaman yarışmalarda kullanacakları yayla antrenman yapmalıdırlar.

TAM ÇEKME DURUMUNDA BAŞIN VE VÜCUDUN DOĞRU DURUŞU

Tam çekme pozisyonunda, okçunun başı vücutun dikey eksenini ile aynı hizada yer almalıdır.



Ağırlık noktası merkezinde.

Ağırlık ayak ucunda.

Ağırlık noktası topuklarda.

EĞER OKÇU YANLIŞ BİR ŞEKİLDE DURUR VE VÜCUDUNUN MERKEZİNİ HEDEFİN GERİSİNE YA DA HEDEFİN ÖNÜNE DOĞRU EĞERSE, GÜÇ BOYUN KASLARINA BİNER VE BU NEDENLE DE AÇILMA VE ATIŞ ESNASINDA HATALAR MEYDANA GELİR.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

9.KONU / TAM ÇEKİŞ



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

TAM ÇEKME DURUMUNDA YAYI TUTAN OMZUN POZİSYONU

Tam çekme esnasında gerilim altındayken yayı tutan omzun yukarı doğru kalkmasını engellemek için okçu omuzlarına doğru bir duruş vermelidir.



Tam çekme durumunda omuzların yüksekliği okçunun fiziksel özelliklerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

Bu nedenle çekişe hazırlık evresindeyken vücut postürü iyi ayarlanmalı ve sporcunun omuzları eklem dairesi içerisinde kalacak şekilde hafifçe öne doğru döndürülmeli ve göğüs kafesi alt kısmı içeri doğru çekilmelidir.

Postür doğru ayarlanırken sporcular öne doğru eğilmeye meyilli olacaklardır. Bu sebeple sporcular dikkatle takip edilmeli ve vücut ağırlık merkezinin vücut ekseninin dışına doğru kaymasına izin verilmemelidir.



OK OMZUN
ÜSTÜNDE OLMALIDIR.

9.KONU / TAM ÇEKME

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

Ancak eğer bu duruş problemi

bu duruma yakalanmamak için dikkatli davranmalıdır.

Ancak eğer bu duruş problemi çok ilerlediyse okçu dahi kullanamaz çünkü ok kullanılır ve ağırlık okta taşınmaz yeterli hareketi yapabilecek şekilde nefes almaz.

9.KONU / TAM ÇEKİŞ



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

TAM ÇEKME ESNASINDA KÜREK KEMİĞİNİN POZİSYONU

Tam çekme esnasında kürek kemiklerinin birbirine çok yakın olması doğru bir duruş şekli değildir. Bu durumun meydana gelmesinin nedeni yayı tutan omzun yukarı kalkması ya da vücudun içinde geriye doğru kaymış olmasıdır.

YAYI ÇEKEN KOLUN
KÜREK KEMİĞİ,
YAYI İTEN KOLUN
KÜREK KEMİĞİNDEN
HAFİFÇE AŞAĞIDA
OLACAK ŞEKİLDE
OLMALIDIR.

Eğer iki kürek kemiğinden geçen bir çizgi çekilecek olursa, yayı iten kolun kürek kemiği arkadan görüldüğü gibi yayı çeken kolun kürek kemiğine doğru hafifçe uzanıyor olmalıdır.



12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK



Uluslararası Dereceleri | 2018

2018 Salon Dünya Şampiyonası
Makaralı Yay Bayanlar **2.** / Yankton, ABD

2018 Dünya Kupası
Makaralı Yay Bayanlar **1.** / Antalya, Türkiye

2018 Dünya Kupası
Makaralı Yay Bayan Takım **3.** / Berlin, Almanya

2018 Avrupa Grand Prix
Makaralı Yay Bayan Takım **1.** / Sofya, Bulgaristan

2018 Avrupa Grand Prix
Makaralı Yay Miiks Takım **1.** / Sofya, Bulgaristan

2018 Avrupa Şampiyonası
Makaralı Yay Bayanlar **2.** / Legnica, Polonya

2018 Avrupa Şampiyonası
Makaralı Yay Bayan Takım **1.** / Legnica, Polonya

2018 Dünya Kupası Finalleri
Makaralı Yay Miiks Takım **1.** / Samsun, Türkiye

Yeşim Bostan | 1995

10. KONU | AÇILMA

www.12adimdaokculuk.com



Eğitim videosu
için kodu okutun!

Klicker; yayın her seferinde aynı boyda çekilmesini sağlayan parçadır.

10.KONU / AÇILMA



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

KLİCKER KULLANMA YÖNTEMİ



KLİCKER, ATIŞ SİNYALİ DEĞİL ÇEKİŞ UZUNLUĞU BELİRLEYİCİSİDİR.

Klicker yayın her seferinde aynı boyda çekilmesini sağlayan parçadır.

Yayı klicker sayesinde hep aynı uzunlukta çekeriz. Sporcular temel becerilerde uzmanlaştıktan sonra klicker kullanmaya başlamalıdır.

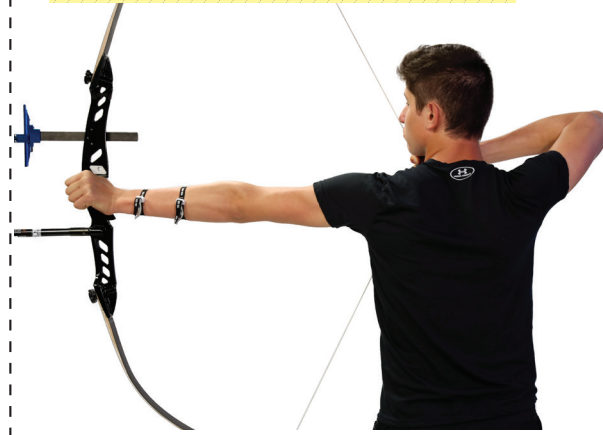
YAYIN HEP AYNI BOYDA ÇEKİLMESİ ÖNCELİKLE, TEKNİK OLARAK HER SEFERİNDE AYNI DURUŞU VE ÇEKİŞİ YAPABİLMEMİZİ SAĞLAR.

İkinci olarak da her seferinde aynı uzunlukta gerilen yay her ok için eşit düzeyde enerji üretecek ve hedef üzerinde daha isabetli atış yapmamızı sağlayacaktır.

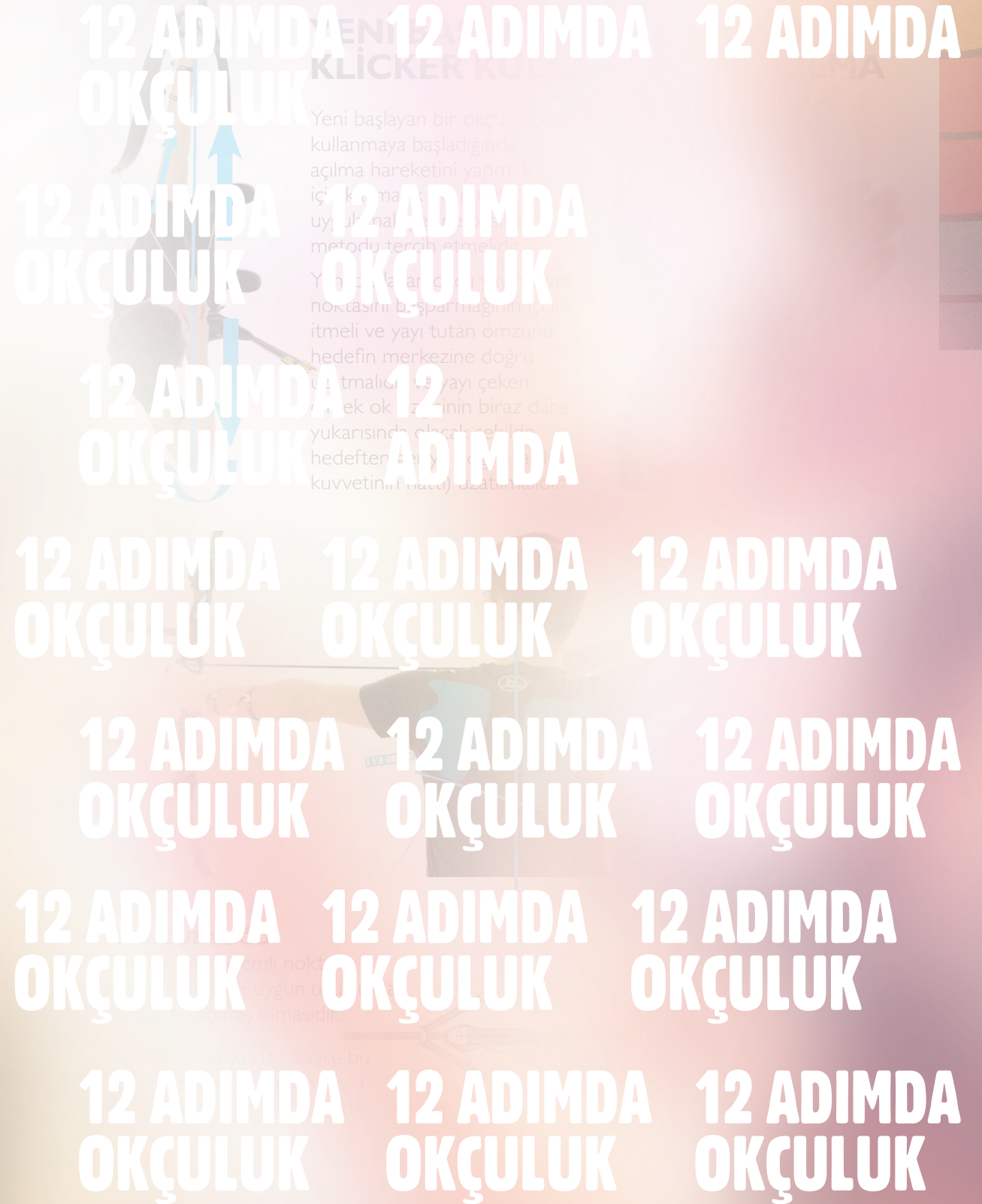
UYARI

Birçok sporcu klicker kullanmaya başladığında kullanabileceğinden daha yumuşak bir yayla açılma hareketini öğrenmeye çalışmaktadır. Bu durum sporcuların genel teknik becerileri ve özellikle temel duruş açısından olumsuz farklılıklar yaşanmasına sebep olur.

Bu nedenle sporcular için klicker kullanmaya başlamadan önce en uygun yay sertliği belirlenmeli ve çekiş sonrasında açılma hareketinin doğru öğretilmesine özen gösterilmelidir.



Açılma esnasında temel duruş ve vücut eksenlerinde herhangi bir hareket olmamalıdır.



10.KONU / AÇILMA

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12
ADIMDA

12

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

11. KONU | BIRAKIŞ

www.12adimdaokculuk.com



Eğitim videosu
için kodu okutun!

II.KONU / BIRAKIŞ

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

BİRAKIŞ HAREKETİ İÇİN
BİRAKIŞ HAREKETLERİNİN
GERİYE DOĞRU ÇEKİLMESİDİR.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

Bir el ile elyazma dirsek hareketi kullanılmalıdır. Dirsek kullanılırken, yayı çekerek el, bilek ve dirseğin hareketi aynı yatay çizgiye düşmelidir. Bu hareket rahat ve iyi bir şekilde yapılmalıdır.

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

Doğru açılıma ve bırakış tekniklerini geliştirmemiş bir okçu, bırakış hareketi sırasında el ve dirsek hareketi arasında bir uyumsuzluk olacaktır.

PARMAKLARIN DOĞRU KONUMUNDA OLMASI

YAYI ÇEKMEK İÇİN PARMAKLARIN DOĞRU KONUMUNDA OLMASI

Bir okçu, bırakış hareketi sırasında parmakların doğru konumda değilse, bırakış hareketi parmakların kirisli tutuş ve rahat bırakış hareketi gösterilecektir.

Eğer kirisli tutuş...

12

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

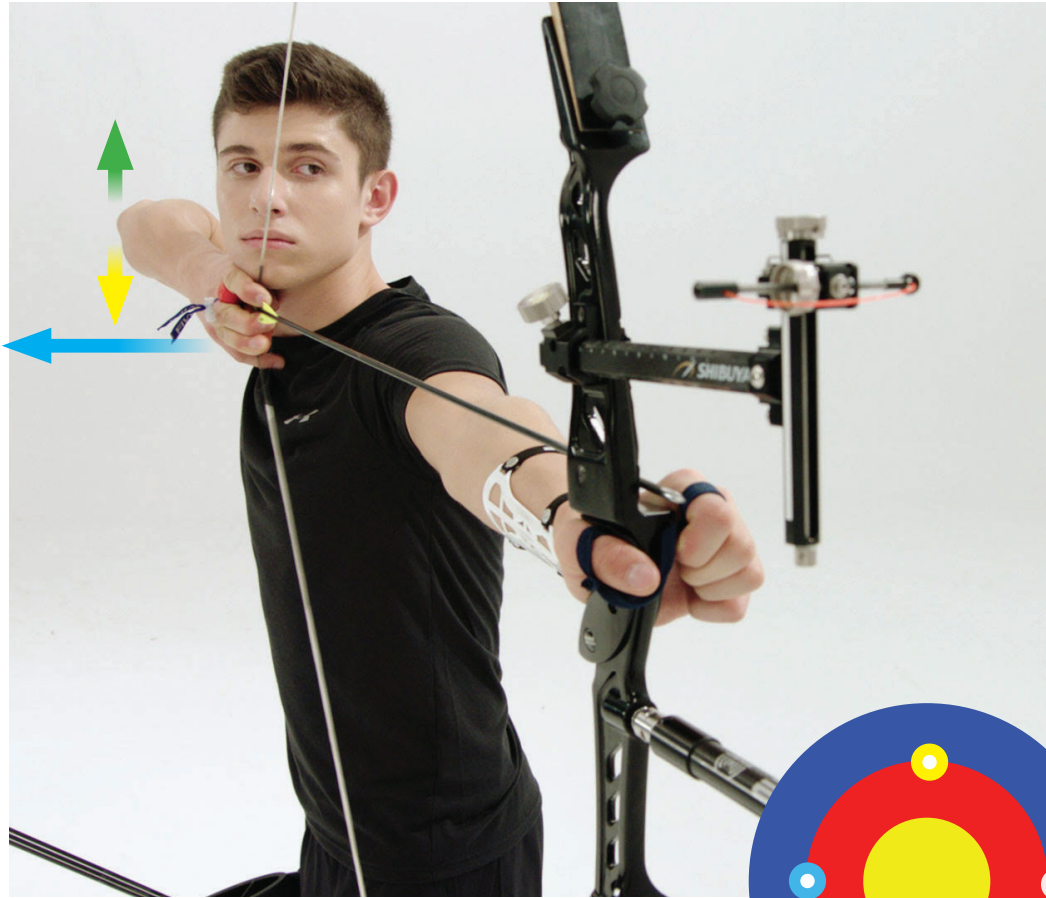
12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

II.KONU / BIRAKIŞ

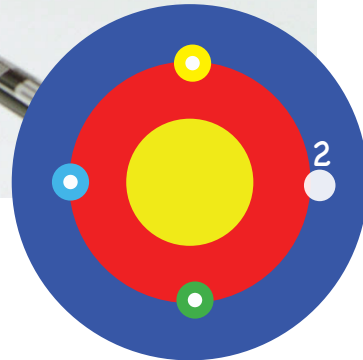


Eğitim
videosu
için kodu
okutun!

EĞER KİRİŞ PARMAKLARIMIZA DOĞRU YERLEŞTİRİLMEMİŞSE VEYA BIRAKIŞ ANINDA BÜTÜN PARMAKLAR AYNI ANDA AÇILMAMIŞSA KİRİŞ ÜZERİNDE OLMASI GEREKENDEN FARKLI YÖNLERDE KUVVETLER OLUŞUR VE BU DA OKUMUZUN YANLIŞ YERE GİTMESİNE SEBEP OLUR.



Eğer bırakış esnasında kirişi tutan el çeneden uzaklaşırsa Ok hedefin sol tarafına doğru gider.



12 ADIMDA BIRAKIŞ SÜREĞİNDE ELİN HAREKETİNİN 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

II.KONU / BIRAKIŞ



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!



Bırakiş hızı, okun klicker'dan düşmesinden kirişin parmaklardan ayrılmasına kadar geçen süredir. Buna reaksiyon zamanı denir.

Bu esnada birçok okçu hata yapmaktadır ancak parmaklar, okun ucu klicker'dan dışarıya çıkar çıkmaz gevşetilirse okçu bu hataları azaltabilir.

Ok klicker'dan düşer düşmez, okçu sabitleyici kaslarını rahat bırakmalı ve kiriş üzerindeki parmaklarını hızlı bir şekilde gevşeterek kirişi serbestleştirmelidir.

Bu esnada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta kuvvet yönünün çekme yönü ile aynı olmasının sağlanmasıdır.

EĞER GÜÇ GERİYE DOĞRU YA DA ÇİZGİDE HAREKET ETMEZSE OKÇU KİRİŞİ PARMAKLAR KİRİŞLE BİRLİKTE BİR MİKTAR ÖNE DOĞRU GİTTİKTEN SONRA BIRAKACAKTIR.



Okçu eğer yalnızca elini kullanarak bırakiş hareketini gerçekleştiriyorsa bu durumda parmaklar ağır ve kiriş parmakları izleyeceğinden atışın verimi etkilenecektir. Klickerin sesini duyduktan sonra hızlı ve etkili bırakiş yapabilmek için okçu çok sıkı çalışmalıdır.

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

BIRAKIŞ, ÇEKİŞ VE İTİŞ
12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12

12

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12. KONU | SON TAŞIMA

www.12adimdaokculuk.com



Eğitim videosu
için kodu okutun!

Atışın bitmesi, okun yaydan çıkmış olması değil, hedefe varmış olmasıdır.

12.KONU / SON TAŞIMA



Eğitim
videosu
için kodu
okutun!



**ATIŞIN BİTMESİ OKUN
YAYDAN ÇIKMIŞ OLMASI
DEĞİL, HEDEFE VARMIŞ
OLMASIDIR. DOLAYISIYLA
SON TAŞIMA ÇOK
MÜHİMDİR.**

Eğer okçu iyi bir son taşıma yapmaya çalışırsa açılma ve bırakış aşamaları da otomatik olarak düzgün olacak ve birçok hata bu şekilde engellenmiş olacaktır.

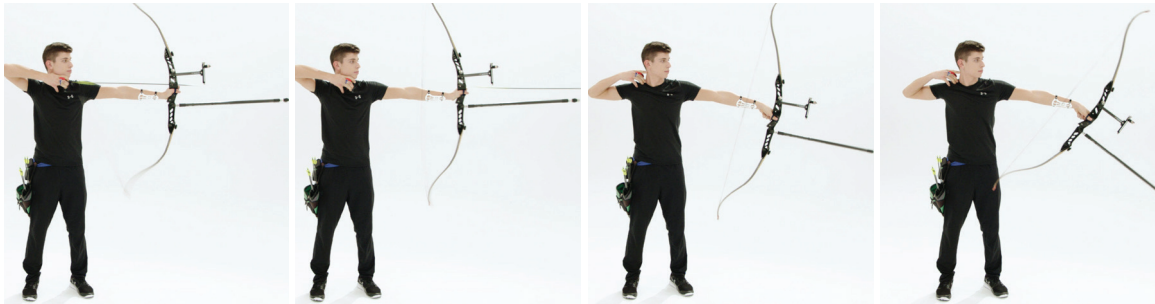
Açılma esnasında okçu parmaklarını ya da vücut eksenini oynatmamalı, iyi bir son taşımaya geçmek için kontrolsüz vücut hareketleri yapmamalıdır.

GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ, SON TAŞIMANIN YÖNÜ AÇILMA KUVVETİNİN İZLEDİĞİ HATTA GÖRE BELİRLENMELİDİR.

Eğer kuvvetin yönünde ya da duruş şeklinde atış esnasında bir değişiklik yaşanırsa her defasında atışta sürekli bir standartlaşma sağlamak zordur.

Yay kabzası üzerindeki kuvvetin yönü hedefin merkezine doğru olmalı ve yayı çeken dirsek sürekli olarak düz bir çizgi halinde geriye doğru hareket etmelidir.

Güç dengesinin açılma hareketi esnasında sağlanması önemlidir ve baş - vücut pozisyonu sabit olmalıdır. Kuvvet dengesi herhangi bir yana doğru kaymamalıdır.



12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK 12 ADIMDA OKÇULUK

Okçulukta kondisyon programı



OKÇULUK KONDİSYON PROGRAMI

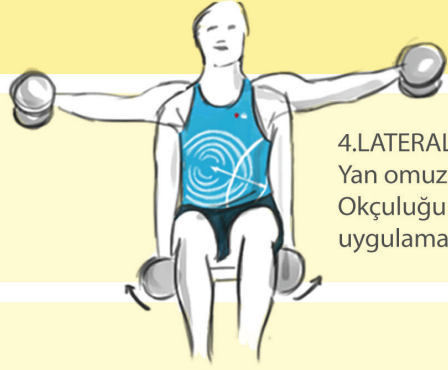
Bu egzersizleri kondisyon durumunuza göre 1 ile 3 set arası ve 8 ile 15 tekrar arası sınırlarınızı zorlamadan uygulayınız.

(Dumbbell ve direnç bandı kullanılan egzersizlerden birini yapmanız yeterli olacaktır.)



2.OVERHEAD PRESS

Ön omuz ve arka kol kaslarınızı çalıştırır. Hedef üzerinde daha az sarsıntı ile durmanızı sağlar.



4.LATERAL RAISES

Yan omuz ve üst trapez kaslarınızı çalıştırır. Okçuluğun temel duruş pozisyonunu daha kolay uygulamanızı sağlar.



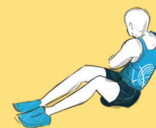
6.FRENCH PRESS

Arka kol kaslarınızı çalıştırır. Bu hareket yay üzerindeki basınç hakimiyetinizin artmasını sağlar.



8.LYING LEG RAISES

Alt karın kaslarınızı çalıştırır. Dengeli bir duruşa sahip olmanızı sağlar.



12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

12 ADIMDA
OKÇULUK

NOT

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK

12 ADIMDA 12 ADIMDA 12 ADIMDA
OKÇULUK OKÇULUK OKÇULUK



Temel okçuluğu öğrenmek hiç bu kadar kolay olmamıştı. Bu kitap sayesinde artık herkes okçu olabilir. **Vladimer LEKVESHİVİLİ** / Eski Milli Takım Antrenörü

Kızım, karmaşık gelen teknikleri video destekli eğitimle kolayca yapabilir hale geldi. Okçu olmak isteyen herkes için mükemmel bir kaynak. **Şafak Canbolat** / Anne



Keçecipiri Mahallesi
Fatih Sultan Minberi
Caddesi No:1 34445
Beyoğlu/İSTANBUL

www.okcularvakfi.org
info@okcularvakfi.org
0212 254 6654