

DENGE (STATİK-DİNAMİK) BECERİLERİ

Adı Soyadı: Sınıf: Tarih:

Yönerge: Aşağıda dinamik ve statik dengeye ait bir takım göstergeler yer almaktadır. Bu göstergeleri okuyarak, alttaki boşluklara göstergeyi anlatan resimler çiziniz ve boyayınız.

Statik ve Dinamik Denge Performans Göstergeleri	
Statik Denge	Dinamik Denge
a.Dengede sabit kalma	a.Hareket halindeyken dengeyi koruma
b. Dengede kalmak için yardım alma	b. Yukarı sıçrarken vücudun dik pozisyonunu koruma
c. Gözlerle ileriye bakma	c. Dengeyi korumak için gerek duyduğunda kolları kullanma
	d. Hareket yaparken gözlerle ileriye bakma

