

Eğitim Tarihi Açısından Osmanlı Donanması'nın
Beden Eğitimi Yönetmeliđi/Programı

Donanmanın Terbiyye-i Bedeniyye Ta'lîmatnâmesi

Hazırlayan
Prof. Dr. Yaşar KOP



Almanca'dan Osmanlı Türkçesine eviren
Nail Efendi ve Teğmen Diresel Efendi

Eğitim Tarihi Açısından Osmanlı Donanması'nın
Beden Eğitimi Yönetmeliđi/Programı

Donanmanın Terbiyye-i Bedeniyye Ta'lîmatnâmesi

Hazırlayan
Prof. Dr. Yaşar KOP

*Almanca'dan Osmanlı Türkçesine Çeviren
Nail Efendi ve Teğmen Diresel Efendi*

 ÖZGÜR
YAYINLARI

Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Donanmanın Terbiyye-i Bedeniyye Ta'lîmatnâmesi

Yaşar Kop

Language: Turkish

Publication Date: 2024

Cover design by Nimet Sönmez Okulmuş ve Erdiç Okulmuş

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-975-447-992-8

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub569>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Kop, Y., (2024). *Donanmanın Terbiyye-i Bedeniyye Ta'lîmatnâmesi*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub569>. License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>



Mehmet Asaf' ve Hayat Ilgın'a

Ön Söz

Bu çalışmada, orijinalinde Alman Donanması için kaleme alınan ve bir nevi beden eğitimi kitabı olan Terbiyye-i Bedeniyye Risalesi'nde özellikle Osmanlı Devleti'nin I. Dünya Savaşı'nda birçok cephede çarpışmasına rağmen faydalı olabileceğini düşündüğü bir kitabı tercüme ettirmesinin önemi üzerinde durulmakla birlikte, kitabın içerisinde bulunan askeri talimlere yönelik detaylar verilmiş, aslı ise kitabın sonuna eklenmiştir. Böylece hem eğitim tarihi, hem askerî tarih ve hem de beden eğitimi gibi alanlarda çalışanlarla, diğer ilgililere yönelik bir ipucu vermesi bakımından faydalı olacağı umulmaktadır.

Araştırmanın örtük gayesi, aslında kitabın tanıtılmasına yöneliktir. Çünkü böylesi bir çalışmanın gün yüzüne çıkartılması Ali Emiri tarafından 1915'lerde sahafın tozlu rafları arasından bulunup günümüze ulaşan Divan-ı Lügatî't Türk'ün bulunma gayesi ile en azından örtüşmeye teşebbüs ettiği düşünülmektedir.

Bu kitapta yer alan fakat izahatı gerektiren kelimeler için kısa bir sözlük ilave edilmiştir. Transkripsiyonu yapılan Osmanlı Türkçesi ile kaleme alınan kitabın/risalenin içerik ile çizim ve/veya şekilleri olduğu gibi korunmuştur.

1916 yılında Almanca'dan Osmanlı Türkçesine çeviren ve bir nevi asıl tebriki ve takdiri hak eden dönemin Deniz Astsubay Okulunun Müdürü Nail Efendi ve Müdür Yardımcısı Teğmen Diresel Efendi'yi minnetle yâd etmek isterim.

Eserin tekrardan yayım hayatına katılmasına vesile olan eşim Sayın Mecbure KOP Hanımefendiye ve KAÜ Dede Korkut Eğitim Fakültesi Yabancı Diller Bölüm Başkanı ve aynı zamanda Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden müdür yardımcılığını da yapan Dr. Öğretim Üyesi Sayın Fatih KILIÇ Bey'e teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, kitapta resimlerle ifade edilen, basitten karmaşığa jimnastik ve kültürfizik hareketlerinin önemi, zamanımıza da ışık tutmakta ve dönemi daha iyi idrak etmeye vesile olmaktadır. Eserin ifadesi ile *“hayat harekettir”* düsturunu unutmamak ve her daim sağlıklı ve esen kalmak umuduyla...

Prof. Dr. Yaşar KOP

Kars-9 Aralık 2024

İçindekiler

Önsöz	iii
Giriş	1
Donanmanın Terbiyye-İ Bedeniyye Ta'limatnâmesi	
Mukaddime	9

Bölüm 1

Malumat-ı Umumiye	10
Terbiyye-i Bedeniyye'ye Ait Esasatı İbtidaiye	10
Terbiyye-i Bedeniyye'nin Uzviyete Tesiri	11
Terbiyye-i Bedeniyye'nin Kalbe Olan Tesiri	15
Talimlerin Tertibi	16
Hizmete Duhûlünde Mukaddem ki Nakıs ve Natamam Terbiyyeye Göre Bedenin Yalnız Bazı Aksamı İnkişaf Edenler	17
Terbiyye-i Bedeniyye'nin Efkârı Askeriye Üzerine Olan Tesiri	18
Elbise	18

Bölüm 2

Terbiyye-i Bedeniyye	20
Kumandasız Terbiyye-i Bedeniyye	20
Ta'rifat	20
Aledderecât Müretteb Programlar	
Birinci Program	23
İkinci Program	27

Üçüncü Program	29
Dördüncü Program	31
Beşinci Program	34
Altıncı Program	35
Birinci [Yedinci] Grup	38
Sekizinci Program	40
Dokuzuncu Program	43
Hangi Maksat İçin Hangi Talim İntihap Edilmelidir?	46
Ön Misal Grubu	46
Birinci Grup- Boyun ve Vücudu Dikleştirmek:	46
İkinci Grup – Dik ve Salmaz Bir Vücudu Çevikleştirmek:	47
Üçüncü Grup –Yerinde Sıçramaya Hazırlanmak:	49
Dördüncü Grup- Fena Vaziyetleri Tashih Etmek:	50
Beşinci Grup- Yürüyüşe Hazırlanmak:	53
Altıncı Grup– Yüksek Atlamaya Hazırlanmak	54
Birinci [Yedinci] Grup –Yere Yatıp Kalkmak Harekâtı İçin Kuvvetlendirmek:	54
Sekizinci Grup –Bel ve Karın Adelatının Takviyesi:	55
Dokuzuncu Grup- Tekmil Vücudu Müvazenette Tutabilmek İçin İcap Eden Harekât:	56
Onuncu Grup- Fıradi Mânia Atlamak İçin Hazırlanmak:	57
Kumanda ile Terbiyye-i Bedeniyye	58
Ta’rifat	58
Teşkilat	59
1- Tek Sıra	59
2- Çift Sıra	60
Ayak Vaziyetleri	61
Harekât	64
Baş Harekâtı	65
Kol Harekâtı	66
Gövde Harekâtı	68
Diz ve Ayak Harekâtı	70
Sıçrama Ta’limleri	75
Kumanda ile Terbiyye-i Bedeniyye’nin Beş Grupla İcrası	77

Birinci Grup	77
İkinci Grup	78
Üçüncü Grup	80
Dördüncü Grup	81
Beşinci Grup	83

Bölüm 3

Silahla Terbiye-i Bedeniye	85
Ta'rifat	85
Teşkilât	85
Çift Kol Silahla Terbiyye-i Bedeniyye	87
Tek Kol Silahla Terbiyye-i Bedeniyye	89
Nişan Vaziyetinde Terbiyye-i Bedeniyye	92

Bölüm 4

Jimnastik	96
Teşkilât	96
İmdat Vaziyeti	97
Tasnif	98
Askı	99
Eller Üstten –Alttan – Kendini Çekmek	101
Eller Üstten (Alttan) Uzun Asılmak Vaziyetinde Bacak Kaldırmak, İndirmek-	102
Eller Üstten-Alttan- Uzun Asılma Vaziyetinde Bacakları Kaldırmak İndirmek.	102
Eller Alttan Künyeden Amuda Kalkmak İnmek	103
Yerinde Sıçrayıp Kol Üstüne Abanmak	104
Kol Üstüne Abanmaktan Kolları Bükme, Doğrultmak	105
Kol Üstüne Abanmaktan Yana Bacak Kaldırmak	106
Kol Üstüne Abanmaktan El Çevirmek	107
Kol Üstüne Abanmaktan Bacak Aşırarak	107
Kol Üstüne Abanmaktan Bacak Aşırarak Demire Binmek	108
Kol Üstüne Abanmaktan Demire Oturmak Ve Atlamak	108

Atlamak	112
Yerinde Sıçrayıp Kol Üzerine Abanarak Bacakları Yana Sallamak	112
Yerinde Sıçrayıp Kol Üstüne Abanarak Dizleri Bükmek	113
Durmadan Kendini Çekmek ve Kol Üstüne Abanmak Kol Bükmek	114
Eller Alttan Çengel Asılıp Demire Çıkmak ve İnme	115
Eller Alttan Veya Üstten Demire Çıkmak	116
Eller Üstten Veya Alttan Demir Üstüne Fırlamak ve Sallanıp İnme	116
Sağ Sol Dizinden Asılmak	117
Sağ Veya Sol Diz İle Demir Üstüne Fırlamak ve Sallanıp İnme	118
Diz İle Sallanıp İnme	120
Kol Kırmak	120
Kayıp Arkadan İnme	121
Kol Üstüne Abanmaktan Geri Sallanmak	123
Yerinde Veya Koşarak Yandan Sağa Sola Atlamak	124
Kol Üstüne Abanmaktan Yandan Sağa Sola Atlamak	125
Koşarak Yandan Sağ Veya Sola İleri Atlamak	126
Uzun Asılmaktan Tek Kol Demire Çıkmak	128
Geriden Kol Üstüne Abanmaktan Kolları Bükme Doğrultme	128
Demire Arkadan Çekerek Çıkmak	129
Kol Üzerine Abanmaktan Yan Atlamak	129
Serbest Talimler	130
Gerilmeden Sıçramak	132
Sağ Sol Ayak İle Birden Üç Adıma Kadar Koşarak Atlamak	132
Yüksek Uzun Atlamak	133
Üç Adımdan Fazla Koşarak Atlamak	133
İkinci ve Birinci Kısım	134
Halat	135
Tek Halat	135
Tırmanmak	135
Şeytan Çarmıhı	137
Çift Halat El Değiştirmek Tırmanmak	137
Çift Halatta Kolları Ayrı Ayrı Yana Fırlatmak	138
Tek Halata Yalnız Eller İle Tırmanmak	139
Tırmanıp Asılmak	139

Tek Halatta Tırmanıp Kolları Açmak	139
Seren Sıçramak	140
Seren Üzerinde Muvâzene Atlamak	140
Ayak Değiştirmek	141
Dönüşler	142
Yan Duruştan Atlamak	142
Yürümek	142
Dizleri Ayrı Ayrı BükmeK-Sağ Ve Sol	143
Gönder	144
Parmaklık	144
Amudi Merdiven	145
Mail Merdiven	145
El Aşırmadan Tırmanmak	146
Müvâzî (Paralel)	146
İzahat	146
Sıçrayıp Kol Üstüne Abanmak	146
Küpeşterde Kolları BükmeK, Doğrultmak	147
Eller Geride Küpeştelere Binmek	147
Sağ -Sol- Bacak Üste	148
Bir El Önde Küpeşteye Binmek	149
Kol Üstüne Abanmaktan Sallanmak	149
Eller Üstünden Bir Küpeşte Üzerinde Kolları BükmeK, Doğrultmak	150
Kolun Alt Kısmı Üstüne Abanmaktan Kol Üstüne Abanmak	150
Bacaklar Öne, Arkaya Sallanırken Kolları BükmeK, Doğrultmak	150
Alt Kol Üstüne Abanırken Bacakların Öne, Arkaya Sallanışında Kol Üstüne Abanmak.	151
Kollar Bükülüp Doğrulurken Sallanıp Küpeşterde Elleri Öne Kaydırmak.	151
Kol Üstüne Abanmaktan Bacakları Ağır Ağır Kaldırmak, İndirmek	151
Yerden Kalkıp, Küpeşteden Sağ -Sol- Bacağı Aşıyıp Yere DüşmeK	152
Atlama Sandığı	152
İzahat	152
Gerilmeden Atlamak Ve 3 Adım Koşarak Atlamak	154

Sandık İrtifanı Artırmak Üzere Koşarak Atlamak	154
Koşarak Sağa-Sola – Ve Yana Atlamak	154
Koşup Sandık Üstüne Diz Bükerek Sıçramak	154
Koşarak Diz Büküp Atlamak	155
Koşarak Yandan Sağa –Sola İleri Atlamak	155
Oyun	156
Esir Almaca	156
Bayrak Kapma	158
Halat Çekmek	159
Ayak Topu –Futbol-	159
Çomak Topu	164
Yumruk Topu	169
Kulaklı Top	170
Sırıkla Atlamak	172
Orijinal Metin	173
Sözlük	339
Kaynakça	343
Özgeçmiş	345

Giriş

Beden eğitimi ve sporun kökleri binlerce yıl öncesine dayanmakta olup tarihsel süreçte ise farklı isimlerle karşımıza çıkmaktadır. Başlangıçta yerleşik hayatla birlikte vücutlarını bedensel eylemlerle daha becerikli hale getirme ihtiyacı duyan insanoğlu, doğayla mücadele anlayışına sahip bir yol izlemiştir. Lakin belli bir müddet sonra mücadele yerini doğaya hükmetme anlayışına bırakmıştır (Aydın, 2013, 1-2; Sevim, 1997,1).

Tabiat ile mücadele ederek var olma çabası Türk'ün de genel bir hasletidir ve bu durum onların gerek ruh ve gerekse beden yapısının dinamik olmasına vesile olmuştur. Türkistan bölgesinde yaşayan Türkler, sporun kendisine ve aynı zamanda da spor kültürüne büyük önem vermekteydiler (Heper 2012, 18-19). Adı geçen bölgede spor, ilk etapta savaşa hazırlık ve hatta ibadet için yapılırken, daha sonra boş zamanları değerlendirme ve biraz da eğlence maksadıyla gelişimine devam etmiştir (Kurt 2012'den akt. Aydın, 2013, 4).

Türk tarihi İslamiyetle tanışmasının ardından gerek karakteristik ve gerekse örf, adet ve gelenek-göreneklerinde harmanlama yoluyla bazı yeni hasletlerle tanışmış (Akyüz, 2001: 19-20) ve bu durumu cumhuriyetin kuruluşuna kadar da sistematik bir şekilde sürdürmeği başarmıştır. Onlardan birisi de ilim ve irfana ne şartta olursa olsun kıymet vermeği göz ardı etmemektir. Örneğin; Atatürk Dönemi ilk Maarif Kongresi 15-21 Temmuz 1921 tarihinde Ankara'da gerçekleştirilmiştir. O sırada Eskişehir-Kütahya savaşları yapılmakta, Sakarya'da askerler doğuya çekilmekteydi. Böylesine sıcak bir atmosferde 180 kişiden fazla bir katılımcının yer aldığı kongre, bugünkü Ankara Ulus Merkez Bankası, o dönemde Ankara Öğretmen Okulu olarak kullanılan binanın konferans salonunda yapılmıştır. 12 gün yerine sadece yedi gün sürmek kaydıyla plana harfiyen sadık kalınmıştır (Yalçın vd., 2000: 299-301). Atatürk böylesi bir ortamda savaş yıllarını ve şartlarını hiçe sayarak bu kongreyi yaptığı için çok sayıda eleştiri almasına rağmen asla bir yönle

değil her yönde ilerleme olan terakkiden taviz vermemiştir. Çünkü kendisi de iyi biliyordu ki gerek ilerlemenin ve gerekse gelişmenin yolu eğitimden geçmektedir. Diğer bir örnek de Gazi Mustafa Kemal Paşa'nın büyük zaferin hemen ardından ilk iş olarak, 27 Ekim 1922'de Bursa'da toplanan öğretmenlere ve İstanbul'dan görevli olarak gelenlere bizzat konferans vermesi (www.atam.gov.tr) ise yukarıdaki paragrafı destekleyen ve dahası perçinleyen bir durumdur.

Osmanlı Devleti'nde de neredeyse Türkistan'da var olan anlayış değişmemiş ve Orhan Bey'den itibaren daha fazla öneme haiz olmuştur. Hatta Orhan Bey diğer padişahların da spora azami surette önem vermesine bir nevi rol model olmuştur (Soyer, 2004, 211). Tanzimatla beraber spor ve eğitimi alanında ilk kez Batı tarzı ıslahatlara girilmiştir. 1863'e kadar ise *Beden Eğitimi* ile bir savaş eğitimi amaçladığından bahsi geçen disiplin, ders değil sadece talim olarak okullarda kendine yer bulabilmiştir. Mezkûr yıldan sonra ise Mekteb-i Hayriye'de "*Riyazat-ı Bedeniyye*" adında ders olarak karşımıza çıkmıştır (Soyer, 2004 210-211).

Binaenaleyh Osmanlı Devleti'nde de uygulanmakta olan eğitim sistemi günümüze gelinceye kadar çeşitli değişikliklere ve gelişmelere uğramıştır. Bu değişim ve gelişmeler toplumsal düşünce yapısını etkilemiştir. Bu bakımdan devrin bakış açısının belirlenmesi ya da değişimin ne ölçüde gerçekleştiğini algılayabilmek için ders kitaplarının içeriğinin incelenmesi kaçınılmazdır. Hemen hemen her branşın öğretiminde merkezi bir konumda olan ders kitapları, gelişen teknolojiye rağmen halen önemini yitirmemiştir. Eğitimin ulusal düzeyde yapılmadığı ülkelerde bile devlet, okul kitaplarıyla ilgilenmekten hiç vazgeçmemiştir (Copeaux 2000, 1). Bu durumun nedeni tek başlarına öğrencilerin gereksinimlerini karşılayamamalarına rağmen, basılı araçların en fazla kullanılanlarının hiç şüphesiz ders kitapları olmasıyla izah edilebilir. Belki somut bilgiler yumağı görüldüğü için, belki bireysel hatta toplumsal duyarlılık oluşturduğu, belki de birçok kesime hitap ettiği veya da ifade edilen sayıtlıların tamamı için bu önem devam etmektedir (Kabapınar, 2009: 368-370). Başka bir deyişle, ister ders kitabı olsun ister fikir veya benzeri bir anlam taşıyan tarihi vesikalar ile raporlar olsun hiç bir zaman önemi yadsınamaz materyal olarak, geçmişten günümüze kadar varlığını sürdürmeği başarmıştır.

İşte bu çalışmada, özünde Alman Donanması için kaleme alınan *Terbiyye-i Bedeniyye Risalesi* yani günümüz tabiri ile *Beden Eğitimi* kitabınının transkripsiyonu, analizi ile bir nevi örtük program çerçevesine yönelik aslında kitabın tanıtılması gaye edinilmiştir.

Transkripsiyonu ve analizi yapılan çalışmada “*Belge yoksa tarih de yoktur*” (Madge,1965’den akt. Yılmaz, 2009: 132) düsturundan hareket edilmiş ve bundan ötürü doküman analizi kullanılmıştır. Başka bir ifade ile bu çalışma doküman taraması modelinde yapılan bir çalışmadır. Belgesel tarama veya belge incelemesi olarak da tanımlanabilmektedir. Doküman analizi, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin incelenmesini içerir (Çepni, 2009: 106-107). Bahsi geçen olgular; sonradan yazılmış ve çizilmiş her türlü mektup, rapor, kitap, ansiklopedi, resmi ve özel yazı ve istatistikler, tutanak, anı, yaşam öyküsü (Bailey, 1982) ve benzerlerinden birisi olabilir. Belge incelemesi nitel yorumsal çözümlemenin klasik bir alanı olarak kabul edilmektedir (Mayring, 2000, 36).

Yıldırım ve Şimşek (2000, 140-141)’e göre de belge/doküman incelemesi, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsamaktadır. Belge incelemesi yönteminin önemli bir avantajı söz konusudur. Materyallerin yani verilerin hazır olarak bulunması, bunun için araştırmacının soru sormasına veya sınama yapmasına gerek kalmamaktadır. Böylelikle veri toplama, hata kaynaklarından daha az etkilenmektedir. Çünkü burada esas noktayı belgenin nitel yorumlaması oluşturur (Mayring, 2000, 36-37).

Bu bağlamda Terbiyye-i Bedeniyye kitabı, dönemin Deniz Astsubay Okulunun Müdürü Nail Efendi ve Müdür Yardımcısı Teğmen Diresel Efendi tarafından Almanca’dan Osmanlı Türkçe’sine tercüme ettirilerek, bir tanesi Sultan Abdülaziz’in yeğeni ve aynı zamanda Sultan İkinci Abdülhamid’in kardeşi olan Padişah V. Mehmet Reşad’a (Gürak, 1999: 260-265) 1916 yılında sunulmuş, bir nüshası da Bahriye Nazırlığı’na gönderilmiştir. Bu durum dört bir cephede savaşmak zorunda kalan Osmanlı’nın içinde bulunduğu zor şartlara rağmen göz ardı edilmemesi gereken aslında bir ilmi olaydır. Artık bu tarihten sonra söz konusu kitap, Osmanlı eğitim tarihi içinde kendine bir yer edinmiştir.

Dönemi için çeviri kitap projesi olarak nitelendirebileceğimiz bu çalışmanın gayesi, müttefik konumundaki Batılı bir devlet olan Almanlardan geri kalmamaktı. Bilindiği üzere Osmanlı Devleti 19. yüzyıl itibarıyla artık hasta adam olarak nitelendirilmekte idi. Bu yüzden Osmanlı, Avrupa’da kendisini yalnızlıktan kurtarmak için bir takım ittifak teşebbüslerinde bulunmuştur. İlk teşebbüsü olan İngiltere ve akabinde Fransa’dan red cevabı almasıyla belki de zorunluluktan II. Wilhem’in başını çektiği Almanya’ya yönelmişti (Aybars, 1994: 60-61; Armaoğlu, 2010: 140-142). İşte tamda

bu nedenle bahsi geçen kitap adaptasyon sorununu da ortadan kaldırmak adına güzel bir iş olabilecekti.

165 sayfa ve 74 şekil içeren, hali hazırda dört bölüm ve 139 alt başlıktan oluşan Terbiyye-i Bedeniyye kitabı/risalesi 1916 yılında Bahriye Matbaası tarafından basımı gerçekleştirilmiştir. Kitapta; yalnızca aletli jimnastiğin önemli olmadığı, bunun yanı sıra bireysel yeteneklerin ön plana çıkarılmasının da gerektiği, bu durum için silahlı ve silahsız talimlerin çok önemli olduğu resimlerle/çizimlerle ifade edilmektedir. Ayrıca asker dikkatini toplama bilmesi ve motivasyonunu sağlayabilmesi için çeşitli oyunların da gerçekleştirile bilineceğine dair güzel örnekler mevcuttur.

Yukarıda da belirtildiği gibi kitap dört bölümden oluşmaktadır. Bunların isim ve ana temaları şu şekildedir (Kop ve Kop, 2018, 359);

- 1. Bölüm: Beden Eğitiminin Asıl Gayesi ve Tesiri
- 2. Bölüm: Egzersiz Hareketleri ve Programlar
- 3. Bölüm: Silahla Beden Eğitimi
- 4. Bölüm: Jimnastik ve Oyun

Bölüm 1'de özetle, kültür-fizik hareketlerinin ve/veya sporun kıymeti tam anlayamadığı için sağlıklı bir vücuttan dahi tam istifade edilemediğine vurgu yapılmaktadır. Keza spordan kasıt vücudun sadece birkaç nokta veya uzvunu çalıştırmak anlaşıldığı için, bu bile büyük bir eksiklik olarak tarif edilmektedir. Yani kitaba göre insan vücudu topyekûn değerlendirilmeli ve yalnızca birkaç organ çalışır duruma getirilip diğerleri köreltilmemelidir. Çünkü kitabın belki de en önemli sloganı hatta özeti şudur: "*Hayat Hareketlidir!*.." bu döviz niteliğindeki cümle aslında sağlıklı olmanın da temelini teşkil etmektedir. Buna ilaveten kitap; vücudu, hareketle çalışan bir makineye benzettirmektedir. Belki de farkında olunmadan günümüz özel öğretim yöntem ve tekniklerinden birisi olan metafora atıf yapılmaktadır. Vücut sıvısı olarak bilinen kan için ise ayrı bir paragraf açılmıştır. Bundan maksat kanı iyi bir şekilde sevk edip kalp başta olmak üzere ciğer ve böbrekten cilde kadar her uzva engelsiz olarak taşımanın önemi üzerinde durulmaktadır.

Bunlardan başka yine aynı bölümde vücudun nasıl ve ne şekilde dinç kalacağı konusu işlenmiştir. Şayet spor yaparken yorulmak istenmiyorsa bilinçsiz hareketlerden kaçınılması gerektiğinin altı çizilmiştir. Böylece ne organlarımızın zarar göreceği ve ne de kolay kolay yorgun düşülmeyeceği anlatılmaya çalışılmıştır. Bazı bıtıklıklarda vardır ki tahminlerin ötesinde tehlike arz etmektedir. Bu tür yorgunluklar anında fark edilemeyeceği gibi neticesi de maalesef ki ölümcül olabilmektedir. Kitaba göre bu duruma

verilebilecek en bariz örnek kalp yorgunluğudur. İnsanoglu kalp çarpıntısı veya krizine maruz kalmak istemiyorsa sistematik bir şekilde egzersizlere başlamalı ve aşağıda özeti verilen yol haritasını takip etmelidir (Kop ve Kop, 2018, 359):

- Öncelikle hareketler basitten zora doğru olmalı, (s.17)
- İlk etapta el ve ayak parmağı, çömelme, topuk ve diz hareketleri ile genellikle spora başlanılmalı, (s.18)
- Asıl hedef olarak vücutta özellikle gelişmeyen uzuvlara yönelik hareketlere yoğunlaşılmalıdır (s.36).

Birinci bölümde bir başka ele alınan konu ise spor yapan askerlerin giyeceği kıyafetlere yönelik olan uyarılar kısmıdır. Terbiyye-i Bedeniyye Risalesinde elbiselerin; hareketi kısıtlamayacak darlıkta olması, vücudun nefes almasına vesile kılması ve bezden spor kundura giyilmesine önem gösterilmesi tavsiye edilen ikazlardan bazılarıdır.

Bölüm 2'de ağırlıklı olarak egzersiz hareketleri ve bunlara yönelik programlar üzerinde durulmuştur. Bu kısımda özellikle günümüz modern eğitimin aksine bir strateji geliştirilmiştir. Özetle, vücudun hareket kabiliyet ve çevikliğini temin etmek için belli bir nizama gerek olmadığı vurgulanmıştır. Yeter ki bunun için eğitime tabi tutulan askerler veya levantler birbirine çarpmasın denilerek aykırı bir görüş ortaya atılmıştır. Yine talim sırasında eğitmenin yani komutanın askerleri görmesinin elzem olduğu da belirtilmiştir (Kop ve Kop, 2018, 361).

Programlar belirlenirken uzun aralar verip kısa zamanda çok hareket yapılmaması gerektiği dile getirilmiş olup yapılan veya yapılacak olan tüm hareketlerin az ve de sık tekrarlanması kendi faydalarına olacaktır diye de dip not düşülmüştür.

Son olarak da hangi maksat için hangi programın yapılacağına dikkat edilmeli diye de ayrıca belirtilmiştir. Özellikle; vücut dikleştirilmeli, çevikleştirilmeli, hastalıklar yok edilmeye çalışılmalı ve bel ile karın muntazam olmalıdır. Aksi halde bir savaş halinde kaybeden tarafın kendilerinin olacağı kaçınılmaz olduğu kaleme alınmıştır.

Bölüm 3 silahlı talim ile beden eğitimine ayrılmıştır. Özellikle şekillerle de süslenen bu kısımda, silahla beden eğitiminin amacı, iyi nişan alabilmek adına kol ve beli takviye etmeye yönelmenin şart olduğuna dikkat çekilmiştir (Kop ve Kop, 2018, 362).

Bölüm 4 ise günümüzde birçok eğitim fakültesinin Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı programında zorunlu veya seçmeli olarak okutulan

Oyunlarla Sosyal Bilgiler Öğretimi dersine vurgu yaparçasına oluşturulmuş bir bölümdür. Birçok oyun; gündelik hayatta, düğünlerde, bayramlarda, ilk ve ortaokullarda da sergilenen tanıdık isimlerden oluşmaktadır. Kısmen ismi ve içeriği değişik olan oyunlar olduğu gibi, bariz farklardan oluşan *ayak topu* yani futbol da listede kendine yer bulmuştur. Aslına bakıldığında bu spor dalı Türklerin eskiden beri bildikleri bir oyundur ve adı da “*Tepük*”tür (Heper, 2012, 19). Adı geçen oyunlar aşağıdaki gibidir:

- Ayak topu (futbol)
- Bayrak kapmaca (yarış)
- Çomak topu
- Esir almaca
- Halat çekmek
- Kulaklı top
- Sırıkla atlamak
- Yumruk topu (voleybol)

Kitapta geçen futbol (s. 153-157), günümüz futbolundan farklı olarak addedildiği için burada bahsedilmesinde yarar olacağı düşünülmektedir: İlk dikkat çeken durum, rakip takımların düşman diye nitelendirilmesidir. Yine kalecinin el veya kol ile topa dokunması da farklı yasaklardan biridir. Günümüzde ki gibi kırk beşer dakikalık iki devre halinde oynanmış olsa da on dakika mola ve tek bir hakem tarafından yönetilmesi de diğer bir fark olarak göze çarpmaktadır. Oyun taktiği ise modern futboldan oldukça farklı ve standart olarak karşımıza çıkmaktadır yani futbolcular sahaya 1 kale muhafızı (kaleci), 2 arka, 3 orta, 5 ileri tertibinde dizilmektedirler (Kop ve Kop, 2018, 363-364).

Sonuç adına; hayatın anlamını hareketle özetleyen kitapta belirtilen sağlıklı olmak için yapılan spor ve hareketi eğlenceye indirgeyerek yapınca ortaya sağlam bir vücut çıkmış olacaktır. Çeşitli alet ve silahla yapılan talimin askerleri/leventleri çevikleştirmesi, gerek eğitim ve gerekse dinlenme amaçlı ama aynı zamanda bol motive duygusuyla meydana getirilmiş oyunların varlığı da kitabın önemini kat be kat artırmaktadır.

Donanmanın Terbiyye-i Bedeniyye
Ta'lîmatnâmesi

26 Teşrin-i Sani 331 tarihinde tasvîb-i sâmiye-i
cenâb nezâretpenâhiyeye iktirân olmuştur

Matbaa-i Bahriyye
1916

MUKADDİME

Alman donanmasında mamul bih olan işbu terbiye-i bedeniyye risalesi; İclaliye gemici çırak mektebi müdürü korvet kaptanı Nail Bey ve ser muallim muavini mülazim Diresel Efendi tarafından Türkçeye nakledilerek Huzur-u Ali-i Nezaret Penahiye bittakdim: kitabın suret-i mümkünine ile ve bir suret-i nefise de matbaa-i bahriyyede tab'ı ve umum zabitan-ı bahriyeye fûruht edilmek sureti ile tevzii ve tarz-ı terceme tertibi emsaline nazaran matluba muvafık ve hatta onlara muraccah görüldüğü için murettib ve mütercimlerine daire-i bahriyenin iblağ-ı memnuniyeti 26 Teşrin-i sani 331 tarihinde fermân-ı sâmiye iktirân etmiş ve muktezâsı îfâ olunmuştur.

BİRİNCİ FASIL

MALUMAT-I UMUMİYE

1 TERBİYYE-İ BEDENİYYE'YE AİT ESASATI İBTİDAİYE

Muallim ve mürebbiler; terbiye-i bedeniyenin vücudu beşer üzerindeki faidesini takdir ederek, bunun yanlış tatbiki yüzünden vücuda pek fena bir tesir ika edeceğini layıkıyla bilmelidirler. Ekseriya terbiye-i bedeniyenin menafî-i hayatiyesi ehemmiyetle takdir edilmediği için layıkıyla istifade edilememektedir. Bazen de terbiye-i bedeniyenin fevaidi sıhhiyesinden ziyade jimnastik âlât ve edevâtı üzerinde alayışlı ve nazara çarpar harekâta ehemmiyet verilerek terbiye-i bedeniyeden matlub olan gaye zayi edilmektedir. Ekseriya talimlerin yalnız bir kısmı ifa edilmek suretiyle vücudun yalnız bir

Kısmının neşvü nema ve tekâmülüne hizmet edilmekte ve aksam-ı bakiye-i beden bu istifadeden mahrum bırakılmakta ve bu sebeble müteallim üzerinde manasız bir yorgunluktan maada bir faideyi müntic olamamaktadır. Binaenaleyh muallim ve mürebbîler terbiye-i bedeniye hareketının mekanikî bir tarzda icrasını değil, ancak matlup olan gaye-i sıhhiyeye vüsul için tatbiki elzem olan bütün vesaiti pişi nazarı dikkatte tutulmalıdır.

2 TERBİYYE-İ BEDENİYYE'NİN UZVİYETE TESİRİ

Terbiye-i bedeniyyeden maksat, adalât ve mefasılı suret-i fenniyyede işleterek uzviyetin ve kuvayı uzviyenin tekemmül ve tenmiyesini temin etmektir. Hayat harekettir. Vücut-u beşer daima hareket için –istirahatle mütenavip bir hareket için halk edilmiş bizatihi müteharrik bir makinedir. Hareket aleddevam temessül ve müzadd-ı temessül fiillerini istilzam eder. Ensice dâhilinde cereyan eden bu teâmül-ü kimyevî ve hükminin

Harekâtı hâriciye ve hârekatı hâriciyenin de ef'âli mezkûre üzerine te'sîr-i küllîsi vardır. Şu halde terbiye-i bedeniye bütün ef'âli hayâtiyyeyi tanzim ve teshil eden bir fendir.

Her hareket bir ihtirâk neticesidir. Batiy ve hafif harekât batiy ve hafif ihtirâkâtı, serî' ve şedîd harekâta yine seri ve şedîd bir ihtirâkâtı davet eder. Bedenimizdeki ihtirâkât cihaz-ı hedmîden girüp kana karışan karbon ile cihaz-ı teneffüsîden (ciğerler ve cild) dâhil olan müvellidü'l-humûzanın imtizacından husule gelir. Binaenaleyh istidma' yani kan yapabilmek hâssası ne kadar mükemmel olursa o nisbette mükemmel ihtirâk ve hareket husule gelir. Bilakis hareket, ihtirâkı ve dolayısıyla istidmâyı faaliyete davet eder.

Eğdiyeyi iyi yoğurmak vazifesiyle mide, iyi mass etmek ve kana karıştırmak hizmetiyle em'a, kanı iyi sevk etmek cihetiyle kalp ve şereyanlar nihayet

kanı iyi tasfiye etmek vazifesi ile ciğerler ve böbrekler ve bütün bu ef'âli idare etmek dolayısıyla da a'sab keyfiyet-i istidmada zimedhaldirler.

Terbiye-i bedeniye beden mecmuasını teşkil eden bütün bu aksam ve echizenin tabiatı, vazife ve harekâtı hiçbir an nazardan kaçırılmamak lazımdır ki gaye gâib edilmiş ve beden herhangi bir kısmın veya umumunun yorgunluğuna sevk edilmiş İzâhat-ı sâlifeden anlaşılıyor ki terbiye-i bedeniye yalnız beden bir kısmı, bir cihetiyle iştiğâl edemez. Heyet-i mecmuasında hükümrân olan kavanîn-i fizyolojiyi gözetir. Hüner ve marifetle bir alakası da yoktur. Barfiks, paralel gibi sıklet-i beden bir kısmına tahmilini mucib âlât üzerinde yapılan hünerler faide yerine zarar tevliid eder. Bunların ancak canbazlıkla münasebeti olabilir. Terbiye-i bedeniye derslerinde kullanılan âlât ise tamamen başka ve fenni bir mahiyettedir. Esasaât-ı fenniye ibtinâ etmeyen jimnastikler

Vücuda sıhhaten i'tâsı matlub olan vaz' ve tavrı vermeyeceği gibi uzviyeti beşeriyede câriyi kavanîne de mutabık olamayacağından bedeni beyhude yorar. Hatta bu yorgunluk dolayısıyla muvakkat ve mühlik birçok fenalıklara, marazlara sebep teşkil eder. Yorgunluk, uzviyetimizin tahammülü haricine çıktığımızı en vazih bir işarettir. En ziyade a'saba ait ise de ilk alâim-i adalât üzerinde ağır tarzında veya cihazı hedmî üzerinde iştihsızlık suretinde hiss olunur ve adâlâtımızda hafif ve tatlı ağrıdan başlayarak derece derece mevte kadar yükselebilir. Çünkü yorgunluk tesemmüm bizatihiden başka bir şey değildir. Bununla beraber adalât ve midemizde âsârını hissettiğimiz yorgunluk, derecesine göre serîu'z-zevaldir ve çabuk hissedilmesinden dolayı da vaktiyle bizi ikaz eder. Ancak bazı uzuvların yorgunluğu vardır ki; bunu birçok zamanlar sonra hissederiz. Bu serîu'z-zevaldir değildir.

Bazen tedavisi mümkün olamayacak dereceye kadar terakki etmiş olunur. Kalbin yorgunluğu bu kısımdandır.

3 TERBİYYE-İ BEDENİYYE’NİN KALBE OLAN TESİRİ

Her hareket sürat ve şiddet icrasına göre deverân-ı deme müessirdir. Bu tesir kalbin tahammül-i fevkine çıkarsa derhal şiddet-i darâbât başlar. Kalbi aleddevam kudretinin haricinde bir faaliyete cebretmek onun uzviyetini harap eder, mühliktir. Kalpte fazla bir tesarrua meydan vermeyecek muntazam faaliyetler ise onun kuvvet ve metanetini tezyîd eder. Ve daha şedîd mesaiye muktedir kılar. Bunun için birkaç hareket icra etmekle kalbinde bir sürat-i darâbât husûle gelenler gayet tedrici bir surette alıştırılmalı ve asla anif ve şedîd harekât ile kalpleri tazyik edilmemelidir. Dürüst bir sıhhat, dik ve muntazam bir duruş, nazarrubâ bir tenasüp bütün etvâr ve harekâtta intizam çalaki, fennî bir terbiyenin âşikar delâlidir. Etvâr ve harekâtta intizam ve çalakî, terbiye-i bedeniyenin

idârei bedende hâkim olan a'sâb üzerine icra ettiği te'sîrât-ı müfide neticesidir.

Maamafih terbiye-i bedeniyenin te'sîratı, devam olunduğu müddete aiddir. Terk edilince, vücut yavaş yavaş sıhhat ve metanetini, çevikliğini, kuvvetini zayi etmeğe başlar.

4 TALİMLERİN TERTİBİ

Henüz talim görmemiş efradın talimine müşkil harekât ile başlamak ve bu müşkil talimi öğreninceye kadar onları yormak doğru bir iş değildir. Acemi efrâddan birdenbire müşkil talimler beklemeyip onları yormayarak tedricen alıştırmalıdır. Evvela mefâsıl tahrik edilmeli, bilfarz çömelme harekâtı yapılmak için evvelce topuk ve diz kapağı gibi mafâsıl harekete alıştırılarak müteakiben bu gibi mürekkeb talimler yaptırılmalıdır. Çünkü basit harekât yaptırılmadan mürekkeb harekât îfâ edilecek olursa bunun bütün güçlüğüne rağmen zaman

ile müteallim icrasına kadir olsa da yaptığı harekât hiçbir vakitte doğru ve usulünde olamaz.

5 HİZMETE DUHÛLÜNDE MUKADDEM Kİ NAKİS VE NATAMAM TERBİYYEYE GÖRE BEDENİN YALNIZ BAZI AKSAMI İNKİŞAF EDENLER

Hizmeti askeriye duhul esnasında bazı efradın fena bir itiyat veya meşakkatli bir sanat yüzünden âzây-ı bedeniyesinden bazısının âzây-ı bakiyesiyle sureti mütenâsibede neşv-ü nema bulmamış olduğu görülüyor.

Bu gibiler hakkında da yine müstesna bir talim ittihaz edilerek vücudun neşv-ü neması noksan kalan kısımlarının mahsusan tenmiyesine dikkat edilmelidir. Mesela fena bir itiyat yüzünden başı sarkık göğsü içeri çökmüş, vücudu inhinâ peyda etmiş bir nefer hizmete gelir. Buna yaptırılacak harekât başın geriye tahriki ve kolların tedviri gibi

Boyunun ıslahı ve göğsünün neşvü nemasına hâdim harekât olmalıdır. Bu harekât fazla miktarda nefes almağa da mucip olacağı için tedricen göğsün intizam ve neşvü nemasını temin eder.

6 TERBİYYE-İ BEDENİYYE’NİN EFKÂRI ASKERİYE ÜZERİNE OLAN TESİRİ

Sağlam ve çalaki bir vücut bütün harekât ve talimatı askeriye icrasını kolaylaştırır. Ve sağlam, kabiliyetli bir vücuda malik olduğuna kanaat hâsıl eden bir neferin de cesareti şahsiyesi artar. Binaen aleyh terbiye-i bedeniye mesailinin daimi ve ciddi bir surette piş bahs ve mütalaada tutulması lazımdır.

7 ELBİSE

Mümâresât-ı bedeniye talimlerinde giyilecek elbise bütün azanın hareketini müşkil kılacak tarzda dar olmamalı ve harekâtın sürat ve sühuletle icrasını

temin eder derece de rahat ve serbest bulunup cildin teneffüsüne mani veya ziyadece terlemeyi mucip olacak tarzda kalın bulunmamalıdır. Şu takdire göre efradın mümkün merteye hafif giydirilmiş olması lazımdır. Binaen aleyh hava ve iklimin müsaadesine göre mümkün olduğu takdirde yalnız bir iç gömleği ve kemeri muntazam iliklenmiş pantolon ile gayet hafif bir iç donu ve ince çorapla bezden spor kunduraları giyinmek mümkünse başları açık bulundurmak muvafıktır.

Terbiye-i bedeniye derslerinden sonra vücut az çok nemli ve cilt ifrazat ile mestur bulunacağından elbise değiştirmek ve hiç olmazsa kuru bir havlu ile cildi delk etmek lazımdır.

İKİNCİ FASIL

TERBİYYE-İ BEDENİYYE

1- KUMANDASIZ TERBİYYE-İ BEDENİYYE

8 TA'RİFAT

Kumandasız harekât ve terbiye-i bedeniyeden maksat yalnız bedenın harekete kabiliyet ve çevikliğini temin olduğundan bunun muayyen bir zaman ile tahdidine ve efradın talimde bir şekil ve nizam-ı mahsus almasına lüzum olmayıp yalnız efradın birbirine çarpmadan rahatça talim edebilecek bir sahaya malik olması ve muallimin bütün efradı görebilecek bir mevzide bulunması muktezîdir. Harekât-ı bedeniyenin tatbikinde muntazam bir program takip edilerek vücudun bütün aksamının harekâtını temin etmek

ve bu hareketi vücudun bir kısmına hasretmemeye dikkat eylemek lazımdır.

Mumaresât-ı bedeniye talim esnasında uzun fasılalar vermek veya kısa bir zamana birçok harekâtı sıkıştırmaya uğraşmak faidesizdir. Ders esnasında fasılalar, efradın kuvvetine göre tayin edilmeli. Kesbi mümarese ve iktidar edildikçe yavaş yavaş fasılalar tenkıs olunmalıdır. Seyrek ve uzun fasılalardan ziyade sık ve kısa fasılalar faidelidir. Teneffüslerde ve kalpte hissedilecek sürat fasılalarının mi'yârı olmalıdır. Hiçbir hareket soluk soluğa icra olunmamalı ve yorucu harekâtı müteakip teneffüs harekâtı icra edilmelidir. Bütün mümareseât-ı bedeniye az ve sık yapılmalı ve her günkü talimlerde bütün a'zâ talim ve terbiye edilmelidir.

Acemi efradın talim ve terbiyesi daima kolay harekâttan müşkil harekâta ve basitten mürekkebe

ve batîyden seriye geçmek suretiyle icra edilmelidir. Ve her harekâtın icrasından husule gelecek fevâid gayet kısa cümleler ile izah olunmalıdır.

Bir talim yapılacağı vakit evvelce muallim tarafından binefsihi yapılarak gösterilmeli ve efradın yerinde rahat vaziyetinde iken bu talimin efrad tarafından münferiden tekrarına meydan verilmemelidir. Numara sayılarak yapılacak mürekkebe harekâtta bidâyeten onları saymalı ve mümârese kazanıldıkça mesela kol bacak ve gövde harekâtı birlikte yapılarak adedi tenkıs edilmeli. Ba'dehu marş kumandasıyla yaptırılmalıdır.

Tarif edilecek harekâtın cümlesi her ferde icra ettirilecektir. Ancak kabiliyet-i bedeniye ve fikriyeleri yüksek olanlar varsa onlarla ayrıca bir grup teşkil ve program tertip edilir. Muallim, her ferdin pek bariz olan noksanlarını ikmal için işbu harekâttan bazılarıyla

Kendilerini diğerlerinden ziyade ve bazı harekât ile de az zaman işgal edebilir. Fakat noksan ikmal etmek için dersleri hiçbir zaman bir iki harekâta inhisâr edemez.

ALEDDERECÂT MÜRETTEB PROGRAMLAR

9 BİRİNCİ PROGRAM



a- Elleri kalçada olarak başı geriye ve ileriye eğmek (şekil-1)

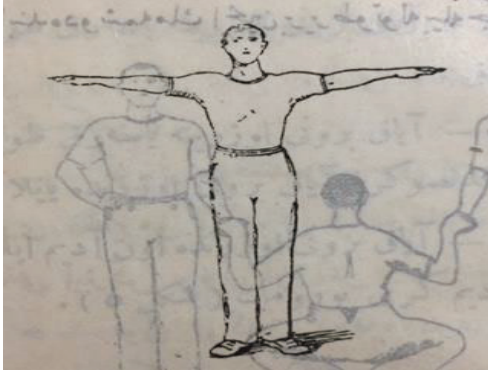
b- Boyun uzatmak

Şekil 1

c- Kolları omuz istikametine kadar yana kaldırmak ve müteakiben arkaya yana indirmek. (şekil 2) üç defa.

d- Yumruklar arka kalça üzerinde olarak gövdeyi arkaya meylettirmek. –bu hareket bel ve batın sakın olarak sırt kısmını yani fakarât-ı zahriyeyi arkaya doğru hafif kavislendirmekten ibarettir-

e- Birbirini müteakip bacakları ileri geri, yana tedricen aldırarak ve hareket nihayetinde



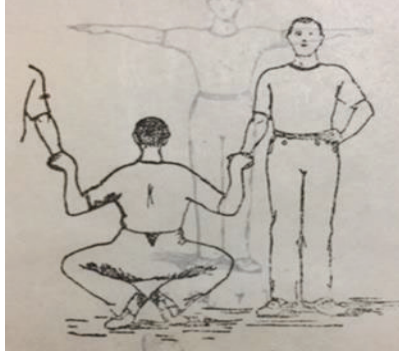
Şekil 2



Şekil 3

Hafif bir silkeleme ile bacak irtifamı tezyide sa'y etmek.
(şekil 3)

Bu talim üç defa yapılacak ve icabında düşmemek için bir yer tutulabilecektir.



Şekil 4

f- Diz kapaklar bir zâviye-i kaime teşkil edinceye kadar çömelerek dizleri üç defa bükmek

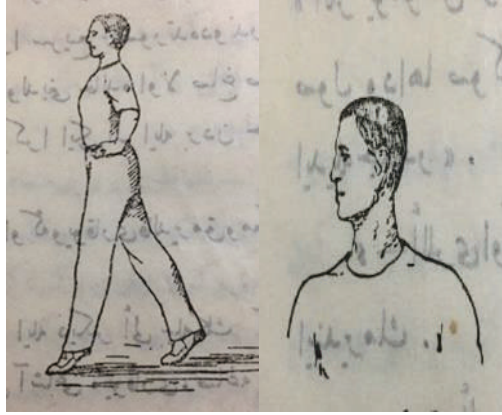
g- Diz ile bacak kapanıncaya kadar çömelerek diz bükmek. (Şekil 4) Bu talimde iki kişinin elleri tutularak istiâne edilebilir.

h- Bacak yerden kaldırılarak ayakları bileğinden aşağı yukarı hareket ettirmek

ı- Ayak burunu üzerine basarak topuk kaldırmak

j- Ayak burunu üzerine basarak topuk kaldırdıktan sonra ayak burunu üzerinde yaylanmak.

k- Ayak burunu üzerinde on adım ileri on adım geri yürümek.



Şekil 5

Şekil 6

10 İKİNCİ PROGRAM

a- Başı sağa sola çevirmek (Şekil 6)

“Dörder defa yapılacak ve her hareket gayet tedrici olmak üzere baş mümkün olduğu kadar fazla çevrilecektir.”

b- Boyunu mevkiinde tutarak omuzları yukarı kaldırmak ve aşağı indirmek ve omuz aşağı inerken boyunu uzatmak.

c- Kolu önden arkaya doğru evvela tedricen ve daha sonra seri bir surette döndürmek. Eller yumulmuş olduğu halde evvela sağ sonra sol ve daha iki el ile birden hareket edilecektir.

d- Elleri öne ve yukarı kaldırmak ve ma’kûsen indirmektir.

e- Bir el ile diğer eli bileğin altından kavrayarak bileği aşağı yukarı sağa sola hareket ettirmek.

f- Eller yukarı kaldırılmış ve bacaklar yana açılmış olduğu halde gövdeyi öne ve parmaklar yere değinceye kadar eymek ve eyildikten sonra bedeni birkaç kere yaylandırmak.

Bu harekette diz kapaklar bükülmemesine ve dizlerin gergin bulunmasına dikkat edilmelidir.



Aynı vaziyetle arkaya eğilmek. Arkaya eğilirken bir kimse talim edenin beline kolunu koyarak yardım etmeli ve arka üstü düşmesine meydan verilmemelidir.

Şekil 7 g- Bacakları birbirini müteakib ileri ve geriye sallamak. (Şekil 8) Bu talimde dizler gergin bulunacak ve gerek ileri ve gerek geride ufki vaziyete gelinceye kadar sa'y edilecektir.

h- Evvela ayaklar kapalı ve müteahhıran açık

olduğu halde burunları üzerinde topuk kaldırmak ve bu hareketi ibtidâiyen batiy ve müteahhıran seri yapmak.



Şekil 8

11 ÜÇÜNCÜ PROGRAM

a- Başı sağı sola bükmek, bu harekette gözler cebhede bir noktaya bakacak ve çene yukarda ve kulak memesi cebheye mütemayil tutulacaktır.

b- Elleri arkada kilitleyip kolları gergin bir vaziyette yukarıya doğru mümkün olduğu

kadar kaldırmak. Bu talim, kollar yukarıya kalkarken başı arkaya ve aşağı indirirken ve başı öne indirmek suretiyle tekrar edilecektir.



Şekil 9

c- Elleri öne kaldırarak ufki bir vaziyette ve mümkün olduğu kadar geriye açmak.

d- Avuçları birbirine kapayarak bilekleri geriye tahrik etmek.

e- Parmakları altı defa açmak ve altı defa yummak. (Gayet süratli ve sert yapılacaktır)

f- Bir eli kalçaya koyup diğerini yukarı kaldırarak kalçaya konulan el cihetine gövdeyi eğmek ve bu hareketi aks etmek.

g- El ayası aşağı gelmek üzere kollar ileri ve ufki tutularak bacakları münâvebeten ileri

fırlatmak. Bu harekette hangi el ileri uzatılırsa o ayak fırlatılacaktır.

h- Kollar ileri uzatıldığı halde baldırlar dize temas edinceye kadar çömelmek.

Bu harekette ayakların burnuna basılacak ve topuklar birbirinden ayrılmamak üzere yerden kaldırılacaktır. Çömelirken eller ileri uzatılacak ve kalkarken yana alınacaktır.

ı- Aynı hareketi daha seri yapmak ve fakat dizleri yalnız zâviye-i kâime teşkil edinceye kadar bükmek.

j- Eller kalçada diz büküp yerinde sıçramak. Ayaklar tekrar yere temasta ayak burunu üzerine düşerek diz kapaklarını yaylandırmak.

12 DÖRDÜNCÜ PROGRAM

a- Eller kalçada olduğu halde başı öne ve arkaya eğmek.

b- Kolları omuz hizasında ileri

uzatıp yukarı, ileri, aşağı ve geri fırlatmak.

c- Kol ileri, el yumulmuş olduğu halde şehadet parmağını oynatmak.

d- Parmaklar açık olduğu halde avuçlar birbirine kapanarak bilekleri geri oynatmak.

e- Eller kalçada ve bacaklar yana açık, yüz ve göğüs cebheye müteveccih olduğu halde gövdeyi soldan sağa devrettirmek.

f- Bir eliyle bir yere istinat ederek bacakları bükmeden adımını gayet vasi açmak.

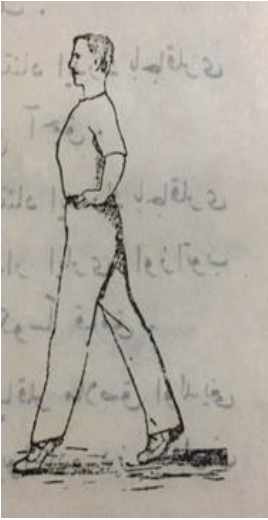
g- Bir eliyle bir yere istinat ederek bacakları münâvebeten mümkün olduğu kadar ileri uzatıp kaldırarak yana açmak ve ma'kûsen kapamak.

h- Ayaklar ve diz kapakları mülâsık olduğu halde layıkıyla çömelmek ve bu esnada diz kapaklarını yaylandırmak.

ı- Adımını açarak ayak burunları üzerine kalkmak ve yaylanmak. (Şekil 10)

j- Bir ayağı ileri kaldırıp ayak burunu yere meyilli olduğu halde bileği sağdan sola tedvir etmek.

k- Avuçlar yumulu olduğu halde kolları omuz başından ve ileriden geriye tedvir ederek olduğu yerde sıçramak.



Şekil 10



Şekil 11

13 BEŞİNCİ PROGRAM

a- Boyunu tedvîr etmek

b- Kolları omuz hizasında ileri uzatıp batî olarak yana ve geriye açmak ve geriden tedricen yana indirmek.

c- Bir eliyle bilekten tutarak bileği devrettirmek.

d- Bacakları yana açarak eller yukarıda olduğu halde gövdeyi iki yana kırmak. (Şekil 11)

e- Eller kalçada bacak ileri ve mümkün olduğu kadar yukarıya kaldırılmış olduğu halde yandan geriye, geriden ileri doğru devrettirmek. -Düşmemek için bir yere istinat edilebilir.-

f- Ayak burunu aşağıda olduğu halde bacağı bükme ve dış eliyle ayağın bileğinden ve iç eliyle diz kapağından tutarak diz gövdeye yapıştıncaya kadar zorlamak.

g- Ayaklar bitişik olduğu halde parmaklar üzerinde diz çökmek ve doğrulmak.

h-Bacaklar yana pek açık ve cephe ileri müteveccih olduğu halde münâvebeten bir diz üzerinde yana çökmek ve bu esnada diğer diz gergin bulunarak tabanı yerden kaldırmamak.

ı- Elleri yukarı kaldırıp süratle diz çöküp kalkmak.

j- Elleri yukarda olduğu halde diz kapaklarını yaylandırarak yerinde sıçramak.

14 ALTINCI PROĞRAM

a- Boyunu geri yatırmak ve geri yatırırken boyunu yukarı uzatmak. -üç defa yapılacak-

b- Kolları ileri fırlatıp avuçlar yere müteveccih olarak tedricen omuzlar hizasında kolları yana almak ve başı geri eğmek ve bu esnada kuvvetli nefes almak, bir müddet tevakkuftan sonra kolları

tadrîci arkaya ve aşağıya indirmek ve bu esnada yine tedricen nefesi salıvermek ve başı doğrultmak.

c- Ellerle bir yere istinat ederek bedeni kollar üzerinde indirip kaldırmak ve bu esnada bedeni gergin bulunmak.



Şekil 12

d- Parmaklar açık olduğu halde avuçlar duvar veya masa gibi bir yere bastırılarak bilek mafsallarını oynatmak.

e- Ayaklar yana açık, kollar yukarı kaldırılmış olduğu halde gövdeyi tedricen yukardan

aşağı sağı ve aşağıda iken sola ve soldan tekrar yukarıya doğru ve tedvir etmek.

f- Bir el ile bir yere istinat ederek bacağı ileri, sonra yana ve yandan geriye tedricen devrettirmek ve ayak burnunu yere dokundurmadan diz kapağı bükerek geriden ileri almak.

g- Dizi yukarı bükerek oyluklar ve diz kapak layığıyla kapanıncaya kadar iki el ile tabandan tutarak yukarı zorlamak.

h- Topuklar bitişik olduğu halde çömelmek ve çömelirken elleri ileri uzatmak ve kalkarken yana sarkıtmak.

j- Ayaklar dışarı kenarlarına basıp iç kenarını yerden kesmek suretiyle yürümek

k- Bir ayak ileri fırlattığı halde diğer diz üzerinde çömelip kalkmak.

l- Bir ayak ileride olduğu halde ileri sıçramak ve sıçrarken gerideki ayağı ileri

atarak o hizada iki ayak üstüne düşmek ve bu meyanda kolları iler fırlatmak.

15 BİRİNCİ PROGRAM

a- Boyunu uzatarak başı sağa (sola) çevirmek



Şekil 13

b- Elleri öne doğru ve ağır ağır kaldırarak nefesi tedricen içeri almak bu vaziyette biraz tevakkufla yana ufki almak ve el ayası yere tevcih ederek kolları tedricen yere indirmek ve bu meyanda nefesini dışarı salıvermek.

c- Avuç yumulu ve şehadet parmağı açık ve baş parmak diğer üç parmak üzerine tazyik eder olduğu halde kolu ileri fırlatmak ve şehadet parmağını el mafsalından tahrik etmek.

d- Ayaklar bitişik ve dizler gergin olduğu halde elleri yukarı kaldırmak ve gövdeyi öne eğmek ve bu vaziyette birkaç kere yaylanmak.

e- Eller baş altında kilitli ve dirsekler yere değdirilmiş olduğu halde sırt üstü yatmak evvela bir ayağını ve sonra diğerini ve daha sonra ikisini beraber kaldırmak ve bu meyanda başı yerden kesmemek. –Şekil 14-



Şekil 14

f- Kollar yana açık olduğu halde bacaklarla münâvebeten önden yana ve yandan arkaya doğru nisf daire resmetmek ve bacakları mümkün mertebe yüksek tutmak.

g- Eller kalçada olduğu halde 5. programın ve fıkrasında zikredilen hareketi süratle yapmak ve bu meyanda diğer ayağın burnuna basarak topuk kaldırmak.

h- Eller kalçada olduğu halde ayak burnu üzerine basarak süratle topuk kaldırmak.

ı- Bir ayak ileri bastığı halde bir adım ileri atarak ileri sıçramak. Sıçrarken 6. programın 'k' fıkrasında beyan edilen usul caridir.

16 SEKİZİNCİ PROGRAM

a- Eller kalçada olduğu halde başı sağa sola yatırmak.

b- Eller kalçada olduğu halde omuz kaldırmak ve indirirken boyun uzatmak.

c- Baş geride olduğu halde yüzme hareketi yapmak.

d- Parmak uçları içeri ve kollar yere amut bulunmak ve avuçlarla ayak parmakları üzerine istinaden ufki yatarak beden gergin tutulmak üzere dirsekler üzerinde 3 defa inip kalkmak.



Şekil 15

e- Kollar kendi halinde ileri uzatılmış bir vaziyette parmakları sert sert açıp yummak. Yahut :

Eller yana uzatılmış bir vaziyette parmakları sert sert açıp yummak.

f- Eller yana uzatılmak üzere sırt üstü yere yatmak ve elleri ileri uzatmak suretiyle belden yukarı kısmını doğrultup yatmak ve bu hareketi eller baş altında kilitli olduğu halde tekrar etmek. “Bu harekette bacaklar yerden kesilmeyecektir.”

Bu hareket mümarese kesbedilinceye kadar evvela eller kalçada iken yapılacaktır.



g- Bedeni belden yere istinat ettirerek veya eller ile bir mahal tutunularak ayakları yüzer gibi tahrik etmek

Şekil 16
üzerinde yürümek

h- Ayak burunları

1- Ayaklar kapalı olduğu halde kolların yardımıyla ileri sıçramak.

17 DOKUZUNCU PROGRAM

- a- Ayağını yana açıp münâvebeten diz bükmek.
- b- Kolları omuzdan yukarı fırlatmak.
- c- Eller baştan yukarı uzatılmış olduğu halde sırt üstü yatmak ve bu vaziyette doğrulmak.



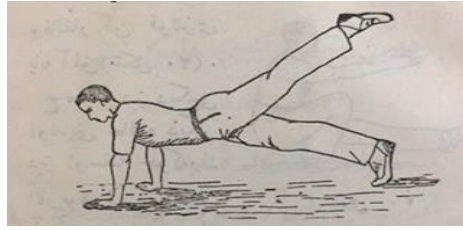
Şekil 17

Beş defa tedricen nefes almak ve süratle bırakmak.

d- Avuç ve ayak burunları üzerine istinat ederek ayakları birer birer kaldırmak.



Şekil 18



Şekil 19

ve bu hareketi kollar üzerine çekerek tekrar etmek. -şekil 18-

e- Elleri omuza bükme ve bir kol ileri diğeri yukarı olmak üzere mütenaviben ve mütenazıran hareket ettirmek.

f- Kollar ve bir bacak

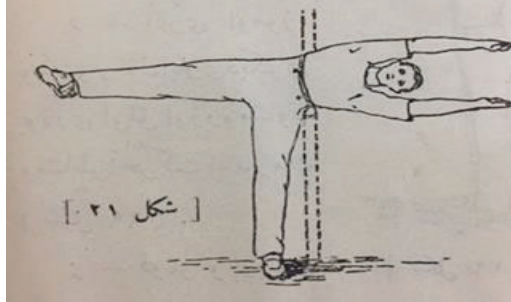
ileri olduğu halde diğer bacak üstüne çökmek ve kalkarken kolları yana almak. -Şekil-20-



Şekil 20

g- Bir diz dikili olduğu halde diğer diz üstüne çökerek eller yukarıda gövdeyi arkaya meylettirmek.

h- Eller yukarıda olduğu halde beli bir yere istinat ettirerek gövdeyi sağa ve sola eymek ve eyilen tarafın aksinde kalan bacağı da ufki kaldırmak. -şekil 21-



Şekil 21

HANGİ MAKSAT İÇİN HANGİ TALİM İNTİHAP EDİLMELİDİR?

ÖN MİSAL GRUBU

18 BİRİNCİ GRUP- BOYUN VE VÜCUDU

DİKLEŞTİRMEK:

a- Boyun uzatmak, başı geri eymek, öne eymek, başı devrettirmek.

b- Kolları omuz hizasında yana açarak arkaya doğru indirmek. (Üç defa)

c- Yumrukları arka kalça üzerinde iken beli geriye kırmak. (Üç defa)

d- Eller açık ve yukarı kaldırılmış olduğu halde gövdeyi öne eymek ve yaylandırmak.

e- Kollar yukarı ve bacaklar yana açık olduğu halde gövdeyi sağa sola eymek.

f- Gövdeyi belden tedvîr etmek.

g- Bacakları yana ve müteakiben ileri açarak biri gergin ötekinin üstüne çökmek.

h- Ayaklar ve dizler bitişik olduğu halde tamamen çömelmek ve bu vaziyette yaylanmak.

ı- Dizleri ileri uzatıp ayağı bilekten aşağı, yukarı ve sağa sola oynatmak.

j- Ayağı bu vaziyette bilekten döndürmek.

k- Sağ (sol) ayakla ileri hamletmek.

l- Kolları yukarı uzatıp yüksekten bir şey alır gibi yukarı uzatmak.

19 İKİNCİ GRUP – DİK VE SALMAZ BİR VÜCUDU ÇEVİKLEŞTİRMEK:

a- Birinci grubun a-b ve t-y fıkralarındaki hareket.

b- Yumruklar kapalı evvela birer ve muahharan iki kol ile geriye doğru ve daire resmetmek ve bu hareketi evvela batiy ve müteahhiran seri yapmak.

c- Eller açık, kollar omuz hizasında ileri ve müteahhiran yukarı uzatmak ve yukarıda geriye doğru yaylandırmak.

d- Kolları ileriden yukarıya doğru ve yukarıdan omuz hizasında yana almak ve avuçları yere tevcih ederek arkadan doğru aşağı almak ve bu meyanda kollar yere gelinceye kadar tedricen nefesi içeri çekmek ve yandan arkaya doğru salıverirken nefesi süratle geri vermek.

e- Bileği diğer el ile kavrayarak iki tarafa döndürmek

f- Parmakları açıp kapamak ve sonra parmaklar bitişik olduğu halde avuçları birbirine basarak bilekleri geri oynatmak

g- Bir yere istinat ederek dizleri kalçadan ileri ve geri sallamak.

h- Süratle diz üstüne çöküp kalkmak -dört defa-.

j- Eller kalçada ayak burunu üzerine kalkıp inmek. -4 defa-

k- Ayak burunu üzerine kalkarak yaylanmak.

20 ÜÇÜNCÜ GRUP –YERİNDE SIÇRAMAYA HAZIRLANMAK:

a- Ayak burunu üzerine inip kalkmak. (Dört defa)

b- Ayak burunu üzerine kalkarak yaylanmak.

c- Ayak burunu üzerinde yürümek.

d- Eller kalçada diz kapaklar zâviye-i kâime teşkil edecek kadar batıy surette diz büküp kalkmak.

e- “a” fıkrasında zikrolunan hareketi yaylandırarak altı defa tekrar etmek.

f- Aynı hareketi ayak burunları üzerinde tekrar etmek.

g- Yumrukları kapalı kolları ileriden yana ve yandan geriye, geriden aşağı ve aşağıdan yukarı doğru döndürmek.

h-“h” fıkrasındaki hareketi tekrar etmek ve kollar yandan aşağı gelirken dizleri bükerek kollar aşağıdan yukarı kalkarken dizleri germek.

21 DÖRDÜNCÜ GRUP- FENA VAZİYETLERİ TASHİH ETMEK:

Boynu sert ve kısık, omuzları kalkık olanlar.

a- Baş ı ileri ve geri eymek. -Dört defa-

b- Baş ı 3 defa sağı sola çevirmek.

c- Boyun uzatmak.

d- Baş ı sağı sola yatırmak. Gözler cephede bir yere müteveccih ve kulak memeleri ileri mütemayil bir surette

e- Baş ı sağı sola devrettirmek.

f- Baş ı geri ve kollar ve kollar omuz hizasında yana açılarak ağır ağır arkadan doğru yana salıvermek. -Üç defa-

g- Omuzları ağır kaldırıp kuvvetli bir darbe ile indirmek ve bu meyanda boyun uzatmak. Göğsü düz, sırtı kanbur, omuz ve kolları öne sarkık olanlar.

h- Ayaklar yana açık ve yumruklar arka kalçada gövdeyi geri eymek. -Üç defa-

1- “r” fıkrasındaki hareketi dört defa yapmak.

j- Kolları ileri uzatıp ayakları yere çevirerek yana ve yandan geriye ve aşağıya indirmek. -Üç defa-

k- Elleri arkada kilitleyerek başı geriye ve kolları gergin arkaya doğru kaldırmak.

l- Parmaklar bitişik olduğu halde kolları sert ve keskin geriye sallamak.

m- Baş geride olduğu halde kolları geriye devrettirmek.

n- Baş geride olduğu halde kolları

baştan yukarı kaldırıp parmakları birbirine temas ettirmek. Ve (1) kumandasıyla kolları arkadan yana doğru ufkdan münhat bir halde yana almak ve (2) kumandasıyla kolları ufki ileri fırlatıp avuçları birbirine kapamak ve müteakiben avuçlar kapalı, başparmaklar çene altına temas etmek üzere kolları göğüs üstüne çekmek ve (3) kumandasıyla tekrar kolları yukarı kaldırmak. Ayak bilekleri sıçramaya, yürüyüşe maç talimlerine müsait olmayacak derecede sert olanlar.

o- Bacakları birer birer ileri uzatıp ayakları bilekten aşağı, yukarı, sağa sola hareket ve badehu devrettirmek.

p - Ayak ve diz kapalı olduğu halde layıkıyla çömelip yaylanmak, bacakları birbirini müteakip yana ve ileri açarak bir diz gergin diğeri üzerine çöküp kalkmak.

r- Evvela ayaklar bitişik sonra yana, daha sonra ileri açarak on defa topuk kaldırmak.

s- Aynı hareketleri yaparak ayak burunları üzerinde yaylanmak.

t- Ayak burunu üzerinde yürümek.

u- Ayakları dış yanlarına basarak yürümek.

22 BEŞİNCİ GRUP- YÜRÜYÜŞE HAZIRLANMAK:

a- Sert ayak bilekleri hakkına tatbiki lazım gelen “p, r, s, f” hareketini yapmak.

b- Bacakları ileri ve geri kaldırarak kalça başından yaylandırmak.

c- Dizler gergin olduğu halde kalça başından ileri ve geri sallamak.

1- Bir yere istinat ederek bacaklarla münâvebeten ileriden yana ve yandan geriye nisf daire resmetmek.

ve geriden ileri gelirken ayak burnunu yere temas ettirircesine aşığı bükerek bu hareketi tekrar etmek. Aynı hareketi kollar yana açılmış olduğu halde tekrar etmek.

23 ALTINCI GRUP– YÜKSEK ATLAMAYA HAZIRLANMAK

a- Yerinde sıçramak için 3. grupta tafsil edilen hareketi yapmak.

b- Ayak ve dizler kapalı olduğu halde layıkıyla çömelip yaylanmak.

c- Elleri diz kapak üzerinden kilitleyerek bacağı gövdeye temas ettirmek ve iç el diz kapaktan ve dış el tabandan tutarak bu hareketi tekrar etmek.

d- Elleri muavenet etmeden “c” fıkrasındaki hareketi seri yapmak ve ayak yere basınca topuk kaldırarak yaylandırmak.

24 BİRİNCİ [YEDİNCİ] GRUP –YERE YATIP KALKMAK HAREKÂTI İÇİN KUVVETLENDİRMEK:

a- Gövde ile bacaklar bir hat üzerinde

olmak üzere eller ile bir yere istinat ederek kollar üzerinde inip kalkmak.

b- Parmaklar içeri olmak üzere avuçlar ve ayak burunları üzerine yatarak kol üzerinde inip kalkmak.

25 SEKİZİNCİ GRUP –BEL VE KARIN ADELATININ TAKVİYESİ:

a- Eller yanda sırtüstü yatarak evvela birer birer ve sonra ikisini birden bacakları kalça başından yukarı kaldırmak. -Üçer defa-

b- Aynı vaziyette yere yatarak kollar öne uzatılmak üzere üç defa gövdeyi kaldırıp yatırmak.

c- Eller baş altında kilitli ve dirsekler yere bitişik olduğu halde 3 defa gövdeyi yatırıp kaldırmak.

d- Arkasız bir iskemleye oturarak ayaklarını bir masa altı gibi kuytu bir yere sokarak

belini kabil olduğu kadar geriye eyip tekrar doğrultmak.

26 DOKUZUNCU GRUP- TEKMİL VÜCUDU MÜVAZENETTE TUTABİLMEK İÇİN İCAP EDEN HAREKÂT:

a- Eller kalçada olduğu halde topuk kaldırmak ve elleri yana açmak bu vaziyette bir müddet kalıp tekrar inmek ve elleri tekrar kalçaya almak.

b- Eller kalçada olduğu halde diz kapaklar zâviye-i kâime teşkil edinceye kadar ağır ağır dizler üzerine çöküp tekrar doğrulmak ve müteakiben eller yana omuz istikametinde açık olarak bu hareketi tekrar etmek.

c- Eller kalçada olduğu halde ayaklar teker teker ileri geri yana kaldırarak tek ayak üstünde durmak.

d- Bacaklara birer birer ileriden yana, yandan arkaya doğru ve nısıf daire resmettirmek.

e- Eller diz kapakları üzerinden kilitlenmiş

ve müteakiben taban altından kilitlemiş olduğu halde dizleri gövde üzerine bükme.

f- Yerinde ileri, adım açarak sıçramak.

27 ONUNCU GRUP- FÜRADİ MÂNİA ATLAMAK İÇİN HAZIRLANMAK:

a- Bacakları öne tedricen kabil olduğu kadar kaldırarak yaylandırmak ve müteakiben yana fırlatmak suretiyle tekrar etmek.

b- Bir dirsek üzerine yana yatarak üstünde kalan el kalçada olduğu halde beli yana ve geriye kırmak.

c- Bir bacağı yana fırlatmak ve mukabil ayağı topuk üzerinde bir rub'u kâime kadar harice açmak ve fırlatılan bacakla gövdeyi bir hat üzerinde tutmak.” Bu hareketin başlangıcında el ile bir noktaya istinat edilebilir.”

KUMANDA İLE TERBİYYE-İ BEDENİYYE

28 TA'RİFAT

Kumanda ile terbiye-i bedeniye, kumandasız terbiye-i bedeniyenin bir şekli mütekâmilidir. Bunun için efradın kumandasız terbiye-i bedeniyyeyi layıkı ile öğrendiklerine kanaat hasıl olmadan kumanda ile mûmâres-i bedeniyyeye başlamamalıdır. Bu talimleri yaparken efradın vukûa getirecekleri yanlışlıkları talimin orta yerinde tashihe uğraşmayıp talimi ikmal ile efradı yerinde rahat vaziyetine alarak tashîhâtı o vakit icra etmelidir. Terbiye-i bedeniyyeye tahsis edilen zamanın her dakikasını gayet kıymetli bilip ondan layıkıyla istifade etmeli ve bazen efradı yüz yüze iki hat üzerine alarak bir hatta yaptırılan talimlerde görülecek yanlışlıkları ikinci hatta tashih ettirmelidir. Bu suretle ikinci hattın

talimi layıkıyla anlayıp anlamadığı muayene edilmiş olur.

Tabiat-ı saniye hükmüne girmiş bazı i'tiyâdat dolayısıyla vukûa gelen bünyevi hatalar hemen ma'kus tedbirlerle tashih edilmelidir. Bununla beraber bu gibi bünyevi hataların ma'kus tedbirlerle tashihi bütün efrada teşmil edilmeyerek zata hasır ve tahsis edilmelidir. Vücudun gayet iyi bir vaziyeti askeriyesi için başı ve gövdeyi geri meylettirmek talimleri en muvafıktır.

29 TEŞKİLAT

1- Tek Sıra

Kumanda: *Hazır ol! Sola, sağa açıl. Marş- marş –marş!*

Kumanda verildiği anda sağ-sol- cenah neferinden mâadâsı
sola-sağa- beher nefer

arası dönülen cihette bir adım oluncaya kadar adi hatve ile koşarak açılacaktır.

Eğer iki nefer arasındaki fasılanın miktarı bir adımdan fazla olmak matlub ise kumanda şöyle verilecektir:

İki, üç, ... adım sola sağa açıl! Marş! Marş! Marş!

2- Çift Sıra

Kumanda: *Hazır ol! Sola sağa açıl! Marş! Marş! Marş!*

Bu kumanda verildiği anda birinci sıranın sıra ile talimde tarif edilen hareketi yapar. Ve ikinci sıranın sağ sol cenah neferi üç adım geri giderek ön sıranın birinci ve ikinci neferleri arasındaki boşluğun vasatı istikametine gelinceye kadar solda sağda ahz ve mevki eder ve baki efrâd hizaya gelerek bu suretle mütenâzıran önlerindeki boşluğun vasatı istikametinde mevki alırlar.

Efradı bu açık nizamdan yanaşık nizama almak için bu kumanda verilir:

Sağa sola yanaş! Marş! Marş! Marş!

Her iki emir arasında behemehal

“*Yerinde rahat*” kumandası verilmelidir.

30 AYAK VAZİYETLERİ

a- Esas vaziyet: Kumanda: *Hazır ol! Yerinde rahat!*

b- Kapalı ayak vaziyeti: Topuklar üzerine basarak tabanları yerden kesip ayakların iç kenarları birbirine temas ettirilecek ve bu vaziyette arasından ışık görülmeyecek derecede dizler birbirine bitişik ve gergin bulunacaktır.



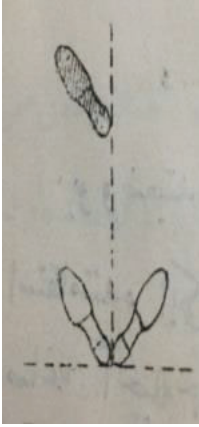
Şekil 22

Kumanda: *Ayak, kafa!*

Esas vaziyeti al!

c- Adım vaziyeti: “Sağa sola”

Bu vaziyette sağ sol ayak ileri basacak ve iki topuk arasındaki mesafe takriben iki ayak boyu olacaktır. –şekil 23-
Vücutun sıkleti iki bacak üzerine mütesâviyen tevhid edilecek



ve gerek omuzlar ve gerek kalçalar bir yana döndürülmeyecektir.

“*Esas vaziyeti al!*” kumandası verildiği zaman ilerideki ayak gerideki ayak yanına süratle alınacaktır. Her iki harekette dizler gergin bulunmalıdır. Kumanda: *Sağ sol ayak ileri at!*
Esas vaziyeti al! Adım vaziyeti ayak geri atılarak da yapılır. Bu halde:

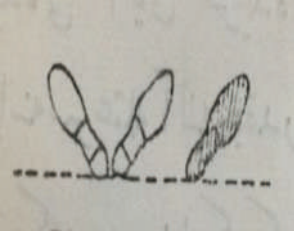
Şekil 23

Sağ sol ayak geri at!

Esas vaziyeti al!

Kumandası verilir.

Ayak değiştirmek için ileride geride bulunan ayak esas vaziyetinde bulunan ayağın yanına alınarak diğeri yani esas vaziyetinde bulunan ayak derhal evvelki ayağın mevkiine ileri veya geri atılır.



Şekil 24

Kumanda: *Ayak değiştir!*

d- Yana açık vaziyet: Bu vaziyette sağ ayak omuzlardan geçen hat istikametinde iki ayak boyu sağa açılacak dizler gergin ve sıkleti beden

her iki bacak üzerine tevzi edilmiş bulunacaktır. – Şekil 24- Esas vaziyetine gelmek için sağ ayağın topuğu yerden kesilerek süratle topuklar birleştirilecektir.

Kumanda: *Sağ ayağı yana aç!*

Esas vaziyeti al!

Eğer eller kalçada iken yalnız ayakların esas vaziyetine alınması matlub ise o zaman:

Ayak yerine!

kumandası verilmelidir.

31 HAREKÂT

Kumandasız talimlerin birbiriyle ihtilâtundan mürekkep harekât sayı ile yaptırılır. Kumandalar da şu tarzda verilir.

Mesala:

Sayı ile kolları yukarı fırlat bir, iki!

Harekâtın keskin yapılması murat olunca icra emirlerinin sürat ve batıy yapılması murat olunca sürekli verilmesi lazımdır.

32 BAŞ HAREKÂTI

a- Başın öne arkaya ve yana hareketi: Bu talim yüz, cepheden inhiraf etmeksizin. Başın emredilen cihete tedricen yatırılmasıdır. –Şekil 1- Baş yana yatırıldığı vakit yüz, cepheden inhiraf etmemekle beraber başta omuz hatlarının ileri veya gerisine düşmeyecektir.

Kumanda: *Başı öne arkaya sağa sola indir! Kaldır!*

b- Baş döndürmek: Bu talim boyun vaziyet-i kâimesinden inhiraf etmeksizin başın mihver-i etrafında sağa ve sola mümkün olduğu kadar döndürülmesidir. Şu kadar ki gözlerde daima başı takip ederek yüzün teveccüh edeceği noktadan bir yana kaydırılmayacaktır.

Kumanda: *Başı sağa sola döndür! İleri döndür!*

33 KOL HAREKÂTI

a- Eller kalçada: Elleri kalçaya almak vücuda metanet vermek veya talimde kol hareketına lüzum görülmediği vakitler kolların sarkıklığı ile hareketi işkal etmemek içindir.

Kumanda: *Eller kalçaya! Kalçayı bırak!*

Birinci kumanda ile eller yanlardan uzaklaşmadan süratle yukarı çekilip başparmak arkada ve diğer parmaklar önde ve birbirine mülâsık olmak üzere avuçlar tamamen kalça kemiği üzerine bastırılacak ve dirsekler omuz hattından cüzü geride bulunacaktır.

İkinci kumanda ile eller süratle indirilerek esas vaziyet alınacaktır.

b- Kolların yukarı yana ileri ve aşağı fırlatılması: Kolların fırlatılması iki hareketle yapılır.

Birinci hareket: Kollar süratle yukarıya bükülür. Bu halde kolun dirsek ile bilek beynindeki kısmı tamamen amudi bir vaziyet alarak pazu ile en küçük bir zaviye teşkil edinceye kadar sıkılır. Bileklerle parmaklar omuza doğru meyil ettirilerek parmak uçları omuza temas ettirilir. Pazular layıkıyla şişinceye kadar kollar sıkılmalıdır.

İkinci hareket kollar eller parmaklar emredilen cihete kuvvetle ve süratle fırlatılır. Önde ya da yanda tamamen ufka müvâzi bulundurulup yukarı harekette gövdenin vaziyet-i esâsiyesini bozmayacak hadde kadar kaldırılır. Eller ve parmaklar

kol ile tamamen bir hat üzerinde bulunacak ve yana açık vaziyetten gayrıda el araları omuz genişliği kadar bulunacaktır. Avuçlar önde ve yukarda birbirine ve yandan yere bakacaktır. Bu harekâtın herhangi birinden esas vaziyetine gelirken parmak uçları omuzlara uğramaksızın kollar indirilmez. –Şekil 25-

Kumanda: *Kolları yukarı yana ileri fırlat, esas vaziyeti al!*



Şekil 25

34 GÖVDE HAREKÂTI

a- Gövdenin öne ve arkaya meyli: Bu hareket gerek esas vaziyetinde ve gerek ayaklar kapalı ve gerekse yana açık olduğu halde ister eller kalçada ve ister yukarıda yapılabilir.

Bacaklar gerginliğini ve bitişikliğini kaybetmeyecek dereceye kadar evvela baş ve muahharan gövde emredilen cihete eyilir. Gerek boyun ve gerek bel serbest bırakılıp baş daima gövde hattı vaziyetini muhafaza ederek sağa sola inhiraf etmez. Gövde eğili iken hefes hal-i tabiîde alınmalıdır. Bu vecihle alınan nefes vücudun meyli hasebiyle kanın başa hücumunu men eder. Doğrulmak emri verilince evvela gövde ve saniyen baş harekât ederek vaziyeti sabıkaya gelinir. –Şekil 26-



Şekil 26

Kumanda: *Gövdeyi ileri geri indir, kaldır!*

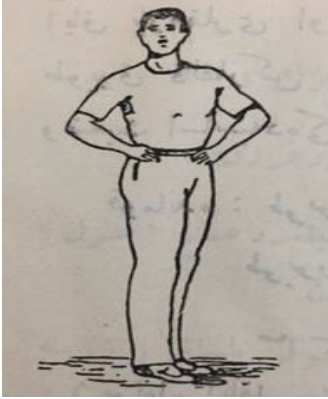
b- Gövdeyi döndürmek: Bu talim gövdenin mihver-i amudisi etrafında

tedricen veya tamamen sağa veya sola 45 dereceye tecavüz etmeyinceye kadar devridir. Baş gövdeyi takip eder ve katiyen göğüs cephesinden ayrılmaz. Ayakları kapamak bu hareketi teshil eder. Eller ileride olduğu halde de bu hareket yapılabilir.

–Şekil 27-

Kumanda: *Gövdeyi sağa sola döndür! İleri döndür!*

35 DİZ VE AYAK HAREKÂTI



Şekil 27

a- Topuk kaldırmak: Bu talim vaziyeti esâsiyede kapalı ayak açık ayak adım vaziyetinde gerek eller kalçada ve gerek yukarı fırlatılmış olduğu halde yapılabilir.

Topuklar ale'd-devam kaldırılarak sıkleti beden tamamen ayak parmakları üzerine bindirilecek ve gerek topuk kalkarken ve gerek basarken vücudun vaziyeti esasiye şekli teğayyur etmeyecektir.

Kumanda: *Topuk kaldır! Topuk indir!*

b- Diz bükme: Bu talim vaziyeti esasiyede olduğu halde



kollar ister kalçada ister öne veya yukarı fırlatılmış olduğu halde yapılabilir. Dizler bu zaviyeyi kaime ihtât edinceye kadar ayak burunları istikametine devamlı ve tedrici surette bükülecek bu meyanda topuklar tedricen kaldırılacaktır. –Şekil 28- Doğrulmak için emredildiği vakit

Şekil 28

topuklar tedricen yere basacak ve dizler de aynı suretle doğrultulacaktır.

Kumanda: Dizleri bük! Dizleri doğrult!

c- Açık ayak vaziyetinde sağ sol dizi bükme: Gövdenin sıkleti bükülen bacak üzerine verilecek ve bu meyanda topuk kaldırılıp diz zaviyeyi kaime teşkil edinceye kadar bükülecektir. Diğer ayak tabanı tamamen yere basacak ve diz de gergin bulunacaktır. Gövde tamamen vaziyeti amudisini muhafaza ederek omuzlar katiyen bir tarafa kaydırılmayacaktır. Doğrulmak için emredildiği vakit topuk yere basarak bükülü diz gerilecek vücudun sıkleti her iki bacak üzerine taksim edilecektir. –Şekil 29-



Şekil 29

Kumanda: *Sağ sol dizi bük! Doğrult!*

d- Bacakları yana, ileri, geri kaldırmak: Bacak vaziyeti bozulmaksızın gövdenin müsaade ettiği derecede emredilen cihete kaldırılacak ve bu hareket esnasında ayak burunu daima aşağı bakacaktır. –Şekil 30-

Kumanda: *Sağ sol bacak yana, ileri, geri kaldır! İndir!*



Şekil 30

e- Bacakları ileri yana fırlatmak: Emrolunan bacak emredilen cihete vücudun müsaade ettiği mertebe kuvvetle kaldırılıp hemen vaziyet-i esâsiyesine gelecektir. Bu talimde dahi ayak yerden kesildiği anda yere bakacaktır.

Kumanda: *Sağ sol bacak ileri yana fırlat!*

36 SIÇRAMA TA'LİMLERİ

Bütün sıçrama harekâtı kuvve-i bedeninin müsaade ettiği mertebe yüksek olmalıdır. Sıçramak için bükülen diz kapakları ile ayak bilekleri kuvvet ve şiddetle gerilmeli ve yerde düşerken evvela ayak burunları üzerine basıp dizler bükülmeli ve bu vaziyette topuklar yere basarak vücudun muvazenesi temin edildikten sonra dizler doğrultulmalı ve gövde cüzi önemi temayül bulunmalıdır. Kolların kuvvet ve süratle devri sıçrama hareketini teshîl ve tezyîd ve yere düşüldüğü zaman vücudun süratle temin muvâzenesine hizmet eyler. Yerinde sıçrarken kolların devri avuçlar açık olduğu halde. Yandan geri, geriden aşağı ve aşağıdan yukarı doğru olup ileri sıçrarken de avuçlar açık olduğu halde süratle ileri fırlatılmasıdır.

a- Yerinde sıçramak: Bu hareket dizler süratle bükülüp ve süratle bilek ve diz kapakları gerilerek yapılır. Ve yere düşerken sukutun şiddetini tahfif için ayak burunları üzerine düşerek dizler tekrar bükülür.

Kumanda: *Yerinde sıçra!*

b- İleri sıçramak: Yalnız adım vaziyetinde yapılır. Bu talimde bir ayak ileri atılmış ve diz kapağı hafif bükülmüş olduğu ve gövde hafifçe öne mütemayil bulunduğu halde gerideki ayak süratle ileri fırlatılır. Ve öndeki bükük ayakta onu takip eder. Sukuttaki hareket yerinde sıçrarken icra edilenin aynıdır.

Kumanda: *İleri sıçra!*

37 KUMANDA İLE TERBİYYE-İ BEDENİYYE'NİN BEŞ GRUPLA İCRASI

Kumanda ile icra edilecek talim grupları evvela efrad yerinde rahat vaziyetindeyken muallim tarafından kumandasız ve sayısız yapılarak efrad tarafından da iş bu harekâtın tekrarı mucibi faidedir. Çünkü yapılacak talimin nelerden ibaret olduğunu efrada hatırlatır. Mesela birinci grupta kolların bütün harekâtını efrad durmadan altışar defa tekrar etmelidir.

38 BİRİNCİ GRUP

(Esas Vaziyet)

Başı arkaya indir kaldır!

Başı öne indir kaldır!

Sayı ile kolları yana fırlat bir, iki!

Sayı ile vaziyet al bir, iki!

Eller kalçaya!

Gövdeyi ileri geri indir, kaldır!

Gövdeyi ileri indir, kaldır!

Dizleri bük, doğrult!

Kalçayı bırak!

Topuk kaldır, indir!

Yerinde sıçra!

39 İKİNCİ GRUP

(Açık Ayak Vaziyetinde)

Efrad yerinde rahat vaziyetinde iken müteaddid kereler baş sağa sola döndürülerek boyun uzatacaklar ve kol harekâtının her nev'ini icra edeceklerdir. Bacaklar birbirini müteakip öne kaldırılarak yaylandırılacak ve dizler gergin ve bükülü olduğu halde kollar devrettirilecektir.

Başı sağa döndür! İleri döndür!

Başı sola döndür! İleri döndür!

Sayı ile kolları ile fırlat bir, iki!
Sayı ile vaziyet al bir, iki!
Sayı ile kolları yukarı fırlat bir, iki!
Sayı ile vaziyet al bir, iki!
Eler kalçaya!
Gövdeyi sağa döndür! İleri döndür!
Gövdeyi sola döndür! İleri döndür!
Sağ bacak ileri kaldır, indir!
Sol bacak ileri kaldır, indir!
Dizleri bük, doğrult!
Kalçayı bırak!
Sağ ayak yana aç!
Topuk kaldır, indir!
Esas vaziyeti al!
Yerinde sıçra!

40 ÜÇÜNCÜ GRUP

(Adım Vaziyetinde)

Efrad yerinde rahat vaziyetindeyken başı iki üç defa yana indirip kaldıracak ve tek mil kol harekâtını yapacaktır. Ayaklarını birbiri peşine arkaya kaldırarak yaylandıracak ve arkada bulunan bacağı ileri fırlatarak öndeki ayak üzerine hafifçe çökecek ve ayak değiştirerek bu harekâtı diğer ayağa da yaptıracaktır. Bu harekât dörder defa yapılmalıdır.

Sağ ayak ileri at!

Başı sağa indir, kaldır!

Başı sola indir, kaldır!

Sayı ile kolları ileri fırlat bir, iki!

Gövdeyi sağa döndür, ileri döndür!

Gövdeyi sola döndür! İleri döndür!

Esas vaziyeti al!

Eller kalçaya!

Sağ bacak geri kaldır indir!

Sol bacak geri kaldır, indir! Dizleri bük, doğrult!

Kalçayı bırak!

Sol ayak geri at!

Topuk kaldır, indir!

Sayı ile ayak değiştir bir, iki!

Yerinde sıçra!

Sol sağ ayak ileri at!

İleri sıçra!

41 DÖRDÜNCÜ GRUP

(Açık Ayak ve Adım Vaziyetinde)

Efrad yerinde rahat vaziyetinde iken eller

yukarıda ve ayaklar yana açık olduğu halde gövdeyi öne indirip kaldıracak ve müteahhiran birbiri ardınca ayaklar ileri atılarak her biri üzerinde dörder defa topuk kaldıracaktır.

Sağ ayak yana aç!

Başı sağa döndür! İleri döndür!

Başı sola döndür! İleri döndür!

Kolları yukarı fırlat!

Gövdeyi ileri indir, kaldır!

Gövdeyi geri indir, kaldır!

Ayak yerine!

Topuk kaldır indir!

Esas vaziyeti al! Eller kalçaya!

Sağ sol bacak yana kaldır, indir!

Sağ sol ayak ileri at!

Devamlı topuk kaldır! Dur!

Ayak değiştir!

Devamlı topuk kaldır! Dur!

Esas vaziyeti al!

Yerinde sıçra!

Sağ sol bacak ileri at!

İleri sıçra!

42 BEŞİNCİ GRUP

(Esas veya Açık Ayak Vaziyetinde)

Efrad yerinde rahattayken başlar sağa sola indirilecek ve kolların bütün harekâtı dörder defa tekrar edilerek ayaklar yana açık iken kuvvetle topuk kaldırılıp indirilecektir.

Başı sağa sola indir! Kaldır!

Devamlı kolları ileri geri fırlattırır

Bu talim ayak talimindeki hatve temposuna tatbik edilerek ondan seri veya batıy yapılmamalıdır.

Gövdeyi ileri indir, kaldır.

Gövdeyi geri indir, kaldır.

Esas vaziyeti al.

Eller kalçaya.

Sağ sol bacak yana fırlat.

Devamlı dizleri bük, dur.

Kalçayı bırak.

Sağ ayak yana aç.

Kolları yukarı fırlat.

Devamlı topuk kaldır dur.

Esas vaziyeti al.

Yerinde sıçra.

ÜÇÜNCÜ FASIL

SİLAHLA TERBİYE-İ BEDENİYE

43 TA'RİFAT

Burada tarif ve izah edilecek olan silahla terbiye-i bedeniye talimleri efradı tüfenk ve nişan talimlerine layıkıyla hazırlamak üzere kollarını ve bellerini takviye içindir.

Bu babda evvela gayet tedrici hareket edilip bilâhire vücudun bütün mukavemeti sarf edilecek kadar talimler güçleştirilebilir. Efradı yoruluncaya kadar tul müddet bir vaziyette tutmak münasip değildir. Çünkü kuvvet yerine za'fi muciptir.

44 TEŞKÎLÂT

“Silahla terbiye-i bedeniye” kumandası verildiği anda efrad yerinde rahat vaziyetinde olduğu halde

30. maddenin “a” fıkrasında beyan olunan nizamı alacak ve tüfenk dipçiklerini yerden keserek sağ ayak içerisinde amudi ve femi omuz dikişi istikametinde olmak üzere vaz edeceklerdir.



Şekil 31

Silahla terbiye-i bedeniye'nin iki kol ile icrası mültezim ise o halde ilk kumanda “çift kol” “silahla terbiye-i bedeniye” olmalıdır. Bu kumanda verilince tüfenk dizler önüne ufki getirilecek ve tüfenk merkez sıkleti omuzlar beynindeki mesafeden biraz açık tutulan iki el vasatına tesadüf eyleyecektir. Bu halde dipçik

sağda kalarak tetik yere müteveccih bulunacak...

Ve kollar gergin olduğu halde gövde öne sarkıtılacaktır. (şekil 31) Efrad bu vaziyette “hazır ol” kumandasına muntazır olacaklardır.

Talimin hıtamında “yerinde rahat” kumandası verilir. Talim çift kol ile yapılırsa evvela “rahat dur” ve müteakiben “esas vaziyeti al“ kumandası verilerek efrad yerinde rahat halinde esas vaziyete gelirler.

45 ÇİFT KOL SİLAHLA TERBİYYE-İ BEDENİYYE

a- Tüfenk kaldırmak, tüfenk indirmek

Kumanda: “*Tüfenk yukarı kaldır indir!*”

Bu kumanda ile kollar gergin olduğu halde tüfenk vaziyeti ibtidaiyeden vücudun vaziyeti

Kâimeden inhirâf etmeyecek kadar müsaade ettiği derecede baş üstüne ağır ağır kaldırılır ve o vaziyette tutulur. Tüfenk bu vaziyetten tedrici ve mütemadi bir tarzda dizler üzerine indirilir.

Tüfenk omuz hizasına kadar ileri kaldırılıp indirilmesi arzu edildiğinde kumanda şöyledir:

“Tüfenk ileri kaldır, indir!”

b- Kol bükerek tüfenk fırlatmak

Bu harekette kolların dirsekle bilek beynindeki kısmı ufka müvâzi ve üst kısmı vücuda mülâsık ve dirseklerin teşkil ettiği zaviye 90'dan cüzü azam olmak üzere kollar bükülecek ve bu vaziyetten emredilen cihete kollar süratle fırlatılacaktır.

Kollar ileri emredildi ise omuz hizasında tamamen ufki bulunacak ve yukarı emir

edildi ise gövde geriye bükülmeyecek derecede yüksek kaldırılacaktır. –şekil 32-



Şekil 32

h- Güçleştirme

Bu talimde tüfenk yukarda olduğu halde gövdeyi ileri indirip kaldırmaktan ibarettir.

46 TEK KOL SİLAHLA TERBİYYE-İ BEDENİYYE

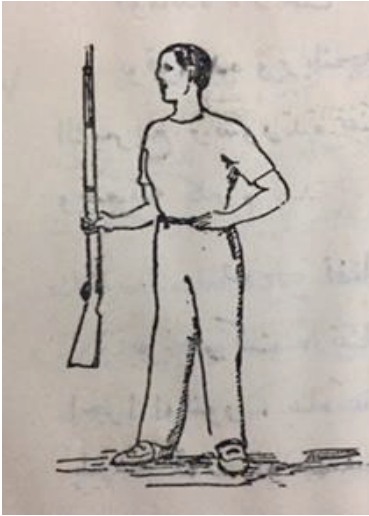
Çift kol ile terbiyei bedeniye yapılırken tek kol

ile yapmak istenirse yalnız “tek kol “emri verilmelidir. Bu halde 44. maddenin fıkır-i ûlâsındaki vaziyeti iptidaiye alınır.

a- Tek kol ile tüfenk kaldırmak ve indirmek

Kumanda “*Tek kol ile tüfenk kaldır!*”

Sağ el ile tüfenk yerden yukarı fırlatılıp merkez



sıkletinden kavranır. Kolun alt kısmı üst kısmı ile dirsekte 90 dereceden biraz ziyade bir zâviye teşkil etmek üzere ufki vaziyet alınır. Namlu tamamen sathı arza amut tutulup tetik köprüsü cephe istikametinden sağa, sola inhiraf etmez ve sol el kalça üzerinde bulunur. –şekil 33- Kumanda: *Rahat- dur!*

Şekil 33

Bu kumanda verildiği anda dirsek yana ve el üstü öne gelmek üzere alt kol indirilecek ve kalça bırakılacaktır.

Kumanda “*Sol kol ile tüfenk kaldır*”

Bu kumanda verildiği anda tüfenk yerde iken süratle sol ele teslim edilerek sağ el ile yapılan hareket sol el ile icra edilir ve sağ el kalçaya alınır.

Kumanda “*Rahat dur!*”

Bu kumanda verilince sağ el kalçayı bırakarak en seri bir surette tüfengi kavrayıp rahat dur vaziyetine gelir.

b- Tüfenk fırlatmak

Bu hareket tüfenk kaldır vaziyetinde iken icra olunur. Binaen aleyh hangi cihete emredilirse kol o cihette ufki müvâzi surette uzatılır.” Kolu bük” kumandasıyla yine

vaziyeti sabıkaya gelinir ve namlu *daima* vaziyeti amudiyesini muhafaza eder.

c- Tüfenki yana döndürmek

Kumanda “*Tüfenki ileri yana döndür*”

Bu hareket tüfenk ileri “yana” fırlatılmış vaziyette iken yapılır. Binaen muhafaza ederek yana “ileri” döndürülüp kolu yana “ileri” fırlat kumandasındaki vaziyeti alır.

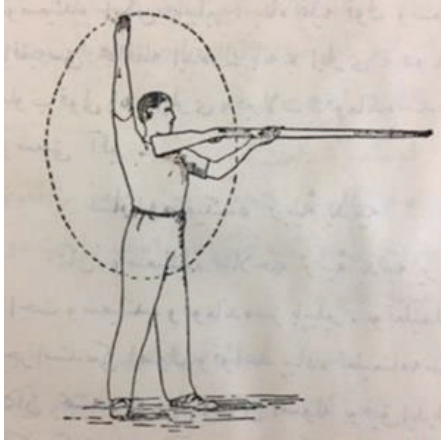
47 NİŞAN VAZİYETİNDE TERBİYYE-İ BEDENİYYE

Nişan vaziyetinde silahla terbiye-i bedeniye yerinde rahat vaziyetinde ve kumandasız yapılır. Bu talimlerin icrasında usul ve kavâid piyade talimnamesinin nişan bahsinde tasrih edilen usule tevfiğ edilir. Yalnız tüfenk nişan al vaziyetine getirilerek şehadet parmağı tetiğe konmaz ve başta tüfenk üzerine yatırılmayarak dik tutulur.

Nişan vaziyetindeki terbiye-i bedeniyyeden atıde tarif edilenler muraccahtırlar.

a- Kolun devri:

Bu talimde kabzayı tutan el yukarı kaldırılarak tüfenk pek yakın geçmek üzere ileriden geri ve geriden ileri daire resmettirilir. Şekil-34

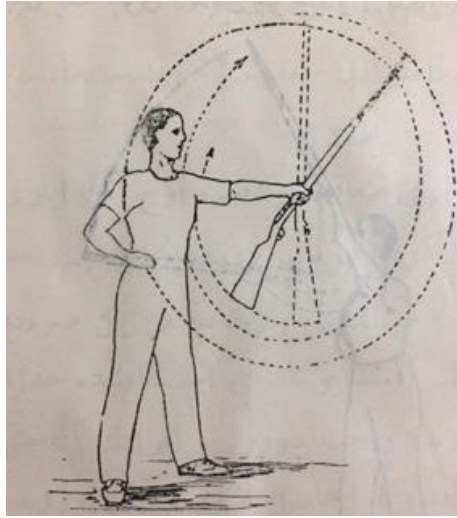


Şekil 34

b- Tüfenk sallamak:

Tüfenk sağa nişan vaziyette sol el ile

ve sola nişan vaziyetinde sağ eli ile tutularak önde bulunan ayak istikametinde ileri fırlatılır. Kol ufkî ve gergin tutularak bilek oynatmak ve tüfenk femi dışarıdan yüze gelmek üzere bir kere içerden ve bir kere ve bir kere de dışardan nısfı devir yaptırılır. Bu harekette tüfenk namlusunun kola gayet yakın geçmesi lazımdır. -Şekil-35-



Şekil 35

c- Yüksek nişan vaziyetinden fem indirmek.

Beli geriye eymeksizin azami irtifa ile

yüksek nişan vaziyetinde iken ilerde bulunan el tüfenkten kaldırılarak kalçaya alınır ve diğer el ile tüfenk omuz üzerine kuvvetle sıkılarak tedricen vaziyeti ufkiyeye getirilir. Tüfengi ufkî tutan elin gücü yettiği müddetçe diğer elin kalça başını muhafaza etmesi talim eden bileğin takviyesi için çok faideyi muciptir. —şekil-6—



Şekil 36

DÖRDÜNCÜ FASIL

JİMNASTİK

48 TEŞKÎLÂT

Efrad jimnastik âlâtı nezdine yanaşık nizama sevk olunur. Teşkilat bir veya iki sıra üzerine şu kumanda ile icra edilir:

“Talime hazır ol, marş! Mar! Marş!

“Yerinde rahat!”

Bu emri müteakip ön sıra üç adım ileri giderek geri dönüp dururlar. “Yerinde rahat!” kumandası verilince her iki sırada jimnastik aletinin puntalları istikametinde hizaya gelerek yerinde rahat dururlar. Efradın alacağı nizam ol suretle intihap edilmelidir ki alet üzerinde hareket yapanı her fert olduğu yerden layıkıyla görebilsin.

“Yerinde marş, marş, marş!”

Kumandası verilince birinci sıra yerine giderek yüzü geri dönüp dururlar. Talimin icra kumandaları:

“Sıçra, atla!”

Efradın talimdeki nöbetleri onların tek sıra tabur oldukları faraziyesine göredir. Yani evvela sağ cenah birinci neferi ve onu müteakip ikinci neferi sırasıyla talim ederler.

49 İMDAT VAZİYETİ

İmdat yalnız lüzum görülen talimlerde icra edilir. İmdatçı, açık ayakla serbest ve daima imdada hazır bir vaziyette ve talimin cinsine göre talim edenin ya önünde ya ardında veya yan tarafında bulunur ve talim edene bakarak onun ihtiyacına göre daima mevkîini değiştirir.

Kesretli ve lüzumsuz muavenetler men edilmelidir. Çünkü böyle lüzumsuz yardımlar talim edenler üzerinde

dikkatsizliği ve lakayıdılığı mucip aksi tesirler hasıl eder. Binaen aleyh imdat daima talim edenin gücü yetmediği veya muhatara his olunduğu vakitler icra edilmelidir.

Her ferdin imdatcı mevkiinde bulunmağa kabiliyeti olamaz. Binaen aleyh muallim evvel bi evvel, jimnastik talimlerinde istidat gösteren efradı imdatcı olarak yerıştirmelidir. Çünkü muallim aynı zamanda hem talim eden ve hem de imdatcı ile meşgul olamaz, vaktini ancak efradın talimdeki hatalarını tashiha hasreder.

50 TASNİF

Acemi efrada evvel emirde askeri jimnastikten esasları öğretilmeden sınıflara tefrik etmek münasip değildir. Terbiye-i münferide devrinin nihayetine doğru acemi efrat bu kitapta tarif edilen üç sınıf jimnastikten üçüncü sınıfını öğrenmiş bulunmalıdır. Efrat meyanında isti'dât gösterenlere

daha ileri ve daha güç talimler gösterilmelidir ki diğerlerinin de hevesi artsın.

Efradı tasnif ederken yaşlarına göre değil hizmeti askeriyelerine göre gruplara ayrılmalıdır. “Mesela evvelce çıraklık etmişler bir sınıfa tefrik edilirler”.

51 ASKI

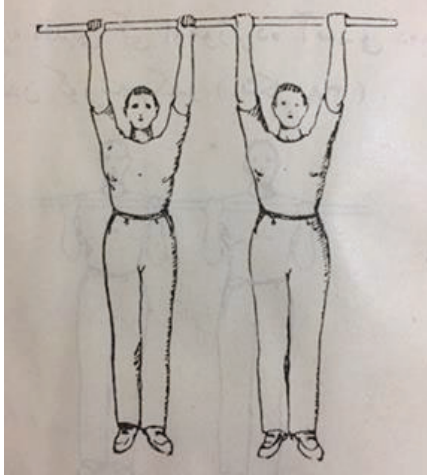
ÜÇÜNCÜ KISIM

Eller üstünden “alttan” uzun asılmak ve atlamak:

Askı demiri en uzun nefer asıldığı zaman ayakları yerden kesilecek kadar yüksek olmalıdır.

Efrat askı demiri altına gelip askı demirlerinin puntallarına nazaran hiza alırlar ve irtifâmını da gözle kestirirler eller alttan asılmak için eller üstten asılacak mevkide biraz daha ileri de bulunmalıdır.

“Sıçra” kumandasıyla gözleri askı demirine bakarak yerinde sıçrar. Gövde vaziyeti kaimede bacaklar biraz arkaya ve ayaklar yere mütemayil durur. –şekil 37-



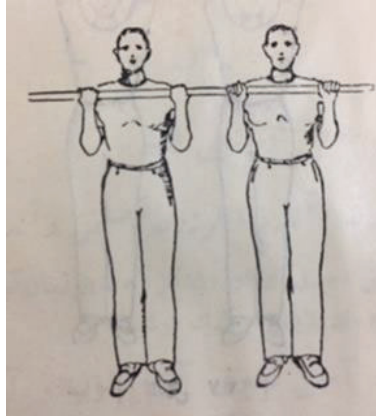
Şekil 37

“Atla” kumandasıyla kendini biraz çekerek avuçlarını açar ve yerinde sıçrama harekâtında tarif edilen usul üzere ayak burunları üzerine düşer.

52 ELLER ÜSTTEN –ALTTAN – KENDİNİ ÇEKMEK

“Üç defa eller üstten ve üç defa beller alttan.”

Evvelen: Uzun asılma vaziyetinden kolları bükerek vücut yukarı çekilecek ve dirsekler geriye baktığı gibi omuzlardan askı demiri üzerinden görünecektir.-şekil 38-



Şekil 38

Sâniyen: Bu vaziyette biraz tevakkuftan sonra vücut gayet ağır sarkıtılarak tekrar uzun asılma vaziyetine gelinecektir.

Vücutun kollardan mâadâ aksamının hareketi münasib değildir. Bu çekme hareketi kesretle yaptırılmalıdır.

53 -ELLER ÜSTTEN (ALTTAN) UZUN ASILMAK VAZİYETİNDE BACAK KALDIRMAK, İNDİRMEK-

Evvela bir bacak süratle ve mümkün olduğu kadar öne kaldırılacak ve bu meyanda diğer bacak hareket etmeyecektir.

Saniyen: kaldırılan bacak gayet ağır indirilerek vaziyeti asliyeye gelinecektir. Vücutun aksâm-ı sâiresi katiyyen hareket etmeyecektir.

54 - ELLER ÜSTTEN-ALTTAN- UZUN ASILMA VAZİYETİNDE BACAKLARI KALDIRMAK İNDİRMEK.

Dizler gergin ve birbirine bitişik olduğu halde birinin muâvenetine ihtiyaç göstermeksizin mümkün olduğu kadar kaldırılacak ve bu talim gitgide ayaklar askı demirine temas edinceye kadar

artırılacaktır. Ayakların askı demirine temasındaki vaziyete “gönye “denilir.* Bu talim demiri efradı askı demiri üzerine önden dönerek çıkmağa hazırlar.

55 ELLER ALTTAN KÜNYEDEN AMUDA KALKMAK İNMEK

Bu hareket 54. maddede beyan olunduğu vecihle ayakların askı demiri üzerine teması vaziyetinden başlar. Bu halde dizler demire temas etmek üzere kıç yukarı evk edilerek dizler gövde ve baş bir hat üzerinde bulunmak suretiyle zemine amud bir aziyet alınır.



Şekil 39

Bu vaziyetten kıç tedrici bir surette tekrar gönye vaziyetinde indirilir. -
şekil 38-

*Bu vaziyeti gösterir. Gövde kaideyi bacaklar zal'ı kaimi ve kollar vitri kaimeyi teşkil etmek üzere tamamen bir gönyeye müşabihtir.

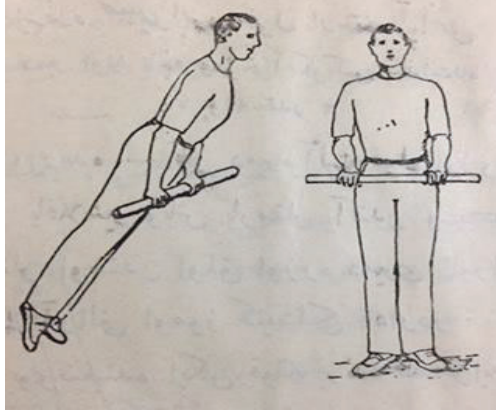
56 YERİNDE SIÇRAYIP KOL ÜSTÜNE ABANMAK

“Demir evvela kalça ve müteahhıran göğüs hizasında bulunacaktır”

a- Yerinde nefer demire alet kol uzunluğu kadar yaklaşır ve baş parmaklar alttan ve diğer parmaklar. Üstten olmak üzere demiri kavrar. Ellerin aralığı omuz genişliği kadardır.

Bu vaziyette iken kuvvetle yerinde sıçrayarak kol üstüne abanır. Bu halde omuz yukarı kaldırılmayarak düzgün tutulur. Göğüs içeri bacaklar geri ve ayak burunları yere bakmak üzere vücut biraz öne meylettirilir. Bütün gövde ve dizler bir hat üstünde tutulur.-şekil 40-

b- Koşarak “üç adım”. Bu hareket koşarak yerinde sıçramakla yapılır. Bu takdirde koşup sıçramak üzere tevakkuf edildiği zaman demire olan mesafe “a” fıkrasında beyan edildiği adar olmalıdır.



Şekil 40

İnmek kolları bükmele olur. Bu halde yerinde sıçrarken esnayı sukutta dizlerin alması lazımken vaziyet muhafaza edilir. Ve dizler doğrulduğu anda demir bırakılır.

57 KOL ÜSTÜNE ABANMAKTAN KOLLARI BÜKMEK, DOĞRULTMAK

“Demir göğüs hizasında “

Kollar tedrici ve müsavi bükülür. Dirsekler önüne çevrilir. Bacaklar öne meylettirilir.

İlk devrelerde kollar yalnız dirseklerde bir zaviyeyi kaime teşkil edinceye kadar bükülür. –şekil 41-

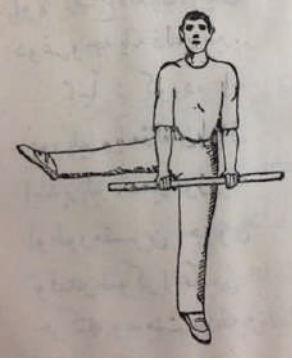


Şekil 41

Doğrulamak, bacakların kuvvetle geri atılması ve göğüs ileri çıkarılarak omuzların aşağı indirilmesiyle yapıлып bu halde demirde kol üstüne abanmak vaziyetine gelinir.

58 KOL ÜSTÜNE ABANMAKTAN YANA BACAK KALDIRMAK

Vücutun vaziyeti bozulmayacak kadar müsaade ettiği nispette mürtefi' olmak üzere bacaklar birbirini ardınca yana kaldırılır. -Şekil 42-



Şekil 42

59 KOL ÜSTÜNE ABANMAKTAN EL ÇEVİRMEK

(Demir kalçadan başa kadar yüksek hizalarda)

Bu hareket, gövdenin sıkletini evvela sol el üzerine verilerek sağ el çevrilmesi ve ba'dehu sıklet sağ el üzerine verilerek sol elin çevrilmesiyle yapılır. Bu takdirde başparmaklar üstten ve diğer parmaklar birbirine bitişik ve alttan olduğu halde demir kavranmış olur.



Şekil 43

60 KOL ÜSTÜNE ABANMAKTAN BACAK AŞIRMAK

“Demir göğüs hizasında “

Evvelen: Sağ (sol) bacak doğruca yana kaldırılır.

Saniyen: Gövde yana çevrilir ve yana kalkan bacak indirilir.

Demir üzerine oturmaksızın cüz'i tevakkuftan sonra aksi hareketle vaziyeti sabıkaya gelinir. –
şekil 43-

61 KOL ÜSTÜNE ABANMAKTAN BACAK AŞIRUB DEMİRE BİNMEK

“Demir göğüs hizasında”

60. maddede beyan edilen tarzda bacak aşırıktan sonra demir üzerine oturulur. Eller önden arkaya alınarak vücut geriye meylettirilir. Bacaklarla gövde ve baş bir hat üzerinde tutulur.

Geri gelmek için:

Evvelen: Kollar öne alınarak demire abanılır.

Saniyen: Bacak yana kaldırılarak gövde geri çevrilir.

Salisen: Bacak ağır ağır indirilir.

62 KOL ÜSTÜNE ABANMAKTAN DEMİRE OTURMAK VE ATLAMAK

“Demir göğüsten omuza kadar yüksek”

a- Bacak aşırarak

Evvelen: Sağ bacak demir üzerine kaldırılır.

Sâniyen: Bacak demir üstünden süratle aşırılıp bükülür ve sağ kaynak üzerine oturulur.

Sâlisen: Sağ el sağ bacağın dışarisına aşırılarak demir kavranır.

Râbian: Sol el sağ bacağa yanaştırılır. Gövde sağa meyil ettirilerek sol bacak şu vecihle harekete gelir:

1- Demir üzerine kaldırılır.

2- Demir üstünden aşırılıp her iki kaynak üzerine oturulur, topuklar yanaştırılır.

3- İki bacak arasındaki sol el sol bacağın dışarisına çıkarılır.

Râbian: Sağ el sağ bacağa yanaştırılır. Otururken dizler biraz aşağı mütemayildir. Diz kapakları arasındaki açıklık iki el genişliği kadardır. Topuklar bitişik ayak burunları

aşağı müteveccihdir. –Şekil 44-

b- Dönerek

Evvelen: Kol üstüne abanmaktan gövde sola çevrilir ve sağ sol kaynak kaldırılarak gövde iki el arasında sağ sol kaynak üzerine oturur. Diğer bacak gergin durarak vücudun müvâzenesini temin eder.

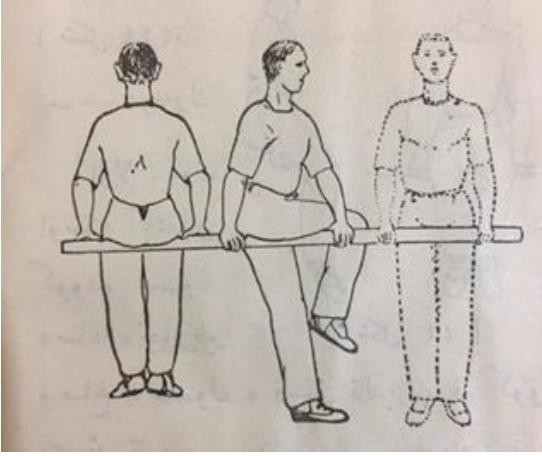


Şekil 44

Sâniyen: Eller üstten kavramak üzere yerleri değiştirilir. Yani sağ el sol elin vusul el sağ elin mevkiine getirilir.

Salisen: Vücudu bir rub'-i kâime kadar çevirerek ve gergin bacağı büküp kaynağı biraz kaldırmakla

vücut her iki kaynak üzerine oturur. –Şekil 45-



Şekil 45

Geri dönmek üç hareketle yapılır:

Evvelen: Mukaddem tarif edilen birinci vaziyete gelinir.

Sâniyen. Ellerin mevkii değiştirilir.

Sâlisen: Ayakları sarkıtarak kol üstüne abanılır.

Yahut:

Sağ veya sol el çevrilip demir altından

kavranır. Gövde çevrilen el üzerine abanarak 180 derece döndürülüp bu meyanda diğerk el de mevkiini değıştirerek iki kol üzerine abanılır.

63 ATLAMAK

Her iki kol üzerine abanarak kaynaklar demirden kesilir eller ile demire dayanarak gövdeyi ileri sevk ile atlanılır. Yere düşerken sıçrama harekâtındaki sükûtun usulü caridir.

64 YERİNDE SIÇRAYIP KOL ÜZERİNE ABANARAK BACA KLARI YANA SALLAMAK

(Demir Kalça Hizasında)

Sıçrayıp kol üstüne abanıldığı anda bacaklar birbirine bitişik olduğu halde bir yana kaldırılıp akabinde yere düşünce demir bırakılır. Ayaklar kalktığı yere düşmelidir.

65 YERİNDE SIÇRAYIP KOL ÜSTÜNE ABANARAK DİZLERİ BÜKMEK

(Demir kalça hizasında)

El üstüne abanarak sıçranıldığı zaman gövde öne ve baş yere mütemayil bulunacak ve diz kapaklar birbirinden iki el



kadar açık olduğu halde dizler göğüs üzerine kuvvetle bükülerek kış kaldırılacak ve ayak burunları yere bakacaktır.

Atlarken evvela bütün gövdeyi doğrultarak yere inilecektir. –Şekil 46

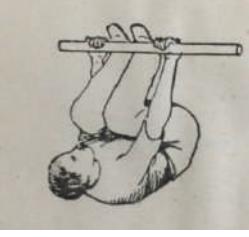
Şekil 46

İKİNCİ KISIM

66 DURMADAN KENDİNİ ÇEKMEK VE KOL ÜSTÜNE ABANMAK KOL BÜKMEK

(Demir Baş Hizasında)

Çengel Asılmak



Şekil 47

Efradın demirden olan mesafesi kolun alt kısmı tuluncadır. Demire sıçrayıp süratle gövde çekilir. Ve bacaklarla kıç kaldırılarak ayaküstleri demire temas ettirilir. Bu vaziyette kollar düzgün tutulup diz kapaklar arası iki el olmak üzere dizler göğüs üzerine bükülür. –Şekil 47-

Çengel asılmaktan dizleri yukarı uzatmak



ve gövdeyi ufki tutmakla künyeye gelinir. –Şekil 48-

Künyeden bacaklarla beraber kıcı indirmekle yere inilir ve ayaklar yeri bulunca eller demiri bırakır.

67 ELLER ALTTAN ÇENGEL

Şekil 48 ASILIP DEMİRE ÇIKMAK VE İNMEK

(Demir Baş Hizasında)

Demire çıkmak atideki talimlerden mürekkeptir:

Evvelen: Çengel asılmak.

Sâniyen: Gönye.

Sâlisen: Gövdeyi kuvvetle çekip kıcı kaldırarak demir üstüne dönüp kol üstüne abanmak.

İnmek: Kollar bükülerek baş ve müteakiben gövde ileri meyledip karın demir üstüne istinat eder ve bu vaziyette öne durulup gönyeye gelinir.

Gönyede cüz'i tevakkufla ayaklar indirilip yere basar.

68 ELLER ALTTAN VEYA ÜSTTEN DEMİRE ÇIKMAK

Demire el yerişecek irtifayla sıçramakla yerişilir.

İrtifa arasında;

a- Bacakları bükerek: Bacaklar ufkiden biraz mürtefi vaziyette kaldırılıp süratle çengele gelinir ve bu vaziyetten gönye tarikiyle demire çıkılır.

b- Bacakları bükmeden: Boyunca asılmadan dizleri ileri uzatıp gönyeye gelinir ve buradan bacakları bükmeden demire çıkılır.

69 ELLER ÜSTTEN VEYA ALTTAN DEMİR ÜSTÜNE FIRLAMAK VE SALLANIP İNMEK

(Demir ellerin yerişebildiğinden biraz yüksek)

Bu ta'lim için efrad demirden yarım adım kadar geri durur.
Demire sıçradığı zaman

Kuvvetle ileriye raksından istifade ederek dizleri bükmeden demir üstüne çıkar inmek 67. maddede tasrih edildiği vecihle başlar. Gövde öne meyil ettiği vakit ayaklar geriden ileriye doğru kuvvetle raks ettirilerek düzler bükülmeden demirden aşağı devredilir ve bu süratle tekmil vücut demirin gerisine raks eder. Raks öne dönünce yere atlanılır.

70 SAĞ SOL DİZİNDEN ASILMAK

(Demir tepe hizasında)

Evvelen: Efrad eller üstten demiri kavrar.

Sâniyen: Gönyeye gelinceye kadar dizlerini kaldırır.

Sâlisen: Bu vaziyette sağ veya sol dizini bükmeden demirin altından aşırır.

Râbian: Dizini sağ veya sol elinin dış tarafında bükerek ve kendini cüz'i

çekerek demire asılır. Sol veya sağ bacak gergin tutulur. Geri sağ veya sol bacak gerilerek bükülmeden demirin altından aşırılır. Diğer bacağa bitiştirilip gönyeye gelinir ve müteakiben iki bacak yerden tedricen indirilir.

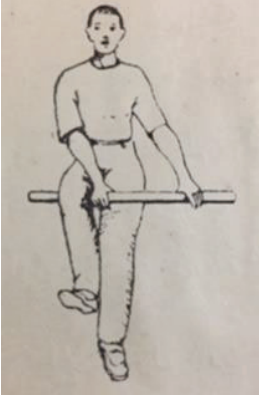
71 SAĞ VEYA SOL DİZ İLE DEMİR ÜSTÜNE FIRLAMAK VE SALLANIP İNMEK

a- Sağ veya sol dizinden asılma vaziyetinden demir baştan el yerişinceye kadar yüksek.

Bu vaziyetten kış ileri ve yukarı sevk edilerek gövde raks ettirilir. Gergin bacak sağ ve sola meylettirilmeden yukarı aşağı ve geriye doğru kuvvetle raks ettirilince bu rakstan hâsıl olan ataletle demir üstüne çıkarılarak tek diz üzerine oturulur. Gövde ile oturlan

dizin vaziyetleri 62. maddede tarif edildiği vecihledir. Fakat sağ veya sol diz yana açık olmayıp ileri doğru mütemayildir sol ya da sağ bacak gergin olarak demire temas eder. Sağ veya sol kol

bükülü sol veya sağ kol da hemen gergindir. –Şekil 49-



Şekil 49

b- Yerden demir sıçramakla yerişilir yüksekliktedir. Demir üzerine sıçramak için alınan vaziyet ve mesafe burada da aynen caridir.

Bu talim dizden asılmak ve diz ile demir üstüne fırlamak talimlerinin

birleştirilmesidir. Şu kadar ki bunda ayaklar demirin üstüne kadar kaldırılmayıp bacaklar ufki vaziyeti biraz geçince sağ veya sol bacak demirin altından aşırılarak

Demire takılır ve kollar bükülmeden süratli bir raks ile demir üstüne çıkılır.

72 DİZ İLE SALLANIP İNMEK

Bu vaziyette iken bilek üstüne binerek süratle geriye koyverir. Bu anda sağ veya sol dizi demirin altından aşırarak diğer bacak ile birleştirir. Birinci raksın tevliid ettiği ataletle bacaklar ileriden geriye ikinci raks itmam edip tekrar ileri raks ederken atlanır.



73 KOL KIRMAK

(Demir Baş veya sıçrama hizasında)

Yerden veya uzun asılmadan dizler öne kaldırılıp ufkinin biraz fevkine gelince dizler layıkıyla bükülüp demirin altından aşırılamazsa bacaklar birbirine cabir uzanır. Dizler demirin altından aşınca gergin tutularak şekil 50'deki vaziyete gelinir.

Şekil 50

Bu vaziyetten ya bire atlanır veya kış kaldırılarak aksine hareketle evvela çengel saniyen gönyeye gelinerek inilir.

74 KAYIP ARKADAN İNMEK

Demirde iki kaynak üstüne oturulur. Bacaklar aşağı doğru



fırlatılır. Bu meyanda baş arkaya yatırılıp bel arkaya kırılmak üzere kışın nısfı demir hizasına gelinceye kadar demir üstünde aşağı doğru kayılır. Kollar gerilerek gövdeyi geri çeker ve bu suretle tedrici bir tarzda arkaya devrederek kol kırma vaziyetine gelinir. Ve bu anda eller

Şekil 51

bırakılarak yere atlanır. –Şekil 51-

Eğer bel kırılmaz ve kış geri çıkarılmazsa vücudun bir tarafının incinme ihtimali vardır.

Bu talimi yapmazdan evvel iki dizle asılarak geriye kol kırmak talimini yapmak daha kolaydır.

Kol Üstüne Abanmaktan Uzun Asılmak

(Demir sıçramakla yerilebilir hizada)

a- İki kol beraber: Dirsekler geri çıkmak üzere kollar ağır ağır kırılarak beden pek tedrici bir tarzda indir.



Şekil 52

b- Kollar ayrı ayrı:

Evvelen: Dirsekler zâviye-i kaime teşkil edinceye kadar iki kol bükülür.

Sâniyen: Herhangi bir el kaydırılıp vücut diğer el üzerine istinad eder.

Bu halde omuz hattı

demire amud gelir. -Şekil 52-

Sâlisen: Üzerine istinâd edilen el ile vücud bir parça yukarı kaldırılıp seri bir devir yaparak beden her iki kol üzerine asılır ve gayet tedrici bir tarzda uzanır.

Bu üç hareket bila tavakkuf birbirini peşine yapılır.

76 KOL ÜSTÜNE ABANMAKTAN GERİ SALLANMAK



(Demir göğüs hizasında)

Evvelen: Gövde ve bacaklar biraz ileri gidip kollar bükülür.

Saniyen: Gövde ve bacaklar geriden yukarıya doğru ufkiyi geçmemek üzere raks ettirilir ve bu meyanda bel hafifçe

içeri kırılır. –Şekil 53-

Salisen: Geriden ileriye doğru olan raksta kollar hafifçe bükülür.

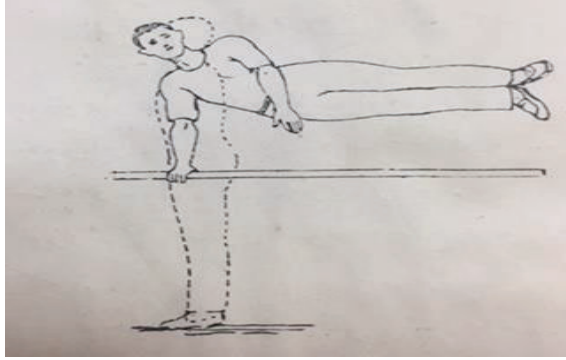
Şekil 53

Râbian: Kollar gerilip ayaklar geri atılarak vaziyeti asliyeye gelinir.

77 YERİNDE VEYA KOŞARAK YANDAN SAĞA SOLA ATLAMAK

(Demir kalça hizasında)

Yerinde kuvvetle sıçrayıp kol üstüne abanılarak bacaklar sağa veya sola sallanır. Gövde ileri sevk edilerek sıklet sağ veya sol kol üzerine verilir. Sola veya sağa döndürülür ve bütün beden demire müvâzî bir vaziyette gergin bulundurulur. –Şekil 54-



Şekil 54

bulundurulur. Sağ veya sol kol demiri bırakır. Gövde demirin diğer tarafına düşer sol veya sağ el bu meyanda süratle döndürölüp demiri diğer taraftan kavrar. Ve sukuttan sonra beden doğrulurken sol ve sağ el demiri bırakır. –Şekil 57-

78 KOL ÜSTÜNE ABANMAKTAN YANDAN SAĞA SOLA ATLAMAK

(Demir göğüsten el ile yerişilebilir hizaya kadar)

Evvelen: Sol veya sağ el çevrilir.

Sâniyen: Beden önden geriye ve geriden yana yukarı raks ettirilip omuzlar sola veya sağa çevrilir ve sıkleti sol veya sağ kola indirilir. Sağ veya sol kol demiri bırakır ve gövde demir üzerinden aşarak sol veya sağ kol hizasına gelinir.

Vücudu geri raks ettirmeden yana atmak pek büyük hatadır.

79 KOŞARAK YANDAN SAĞ VEYA SOLA İLERİ ATLAMAK

(Bir ila üç adım)

(Demir kalça hizasında)

Demir yanında adım vaziyetine gelinir. Üzerinden sıçranacak ayak demirden uzak olan ayaktır. Ve bu ayak daima geride bulundurulur. Bir adım ile yaylandığı vakit sağ sol el demiri üstten kavrar ve geride bulunan sol veya sağ ayak ileri atılırken el de ayağı takriben ileri kaydırılır ve sağ ve sol ayak ileri fırlatılarak demirin üstünden aşırılıp vücudun sıkleti de sağ sol el üzerine verilir. Üzerinde sıçranılan bacakta süratle evvelkini takip ederek demir üzerinde birbirine bitiştirilir. Beden en yüksek irtifada iken sağ veya sol el demiri terk edecek ve aynı zamanda sol ve sağ el demiri kavrayarak diğer cihete sukut edilecektir. –Şekil 55-



Şekil 55

Birinci kısım

Üçüncü ve ikinci kısımlardaki demir talimleri tekrar ettirilerek vaziyetlerin sıhhat ve selameti temin edilmelidir.

80 UZUN ASILMAKTAN TEK KOL DEMİRE ÇIKMAK

Evvelen: Eller üstten uzun asılmaktan süratle kendini çekip omuz hattı demire amut gelmek üzere sağa sola dönerek tek kol üzerine yüklenilir.

Sâniyen: Süratle sola veya sağa dönülerek iki kol üzerine de yüklenilir.

Sâlisen: Her iki kol gerilerek iki kol üzerine abanılır ve bacaklar geriye uzatılır.

81 GERİDEN KOL ÜSTÜNE ABANMAKTAN KOLLARI BÜKMEK DOĞRULTMAK

(Demir omuz hizasında sıçramakla tutulur hizaya kadar)

İki kaynak üzerinde demirde oturulur iken öne kayarak kollar üstüne abanılır ve tedricen kollar mümkün olduğu kadar vücut aşağı sarkıtılır. Kol üstüne çöktüğü zaman bacaklar

Geriye raks eder. Raks ileriye aksedince kollar gerilerek demire çıkılır. –Şekil 56-

82 DEMİRE ARKADAN ÇEKEREK ÇIKMAK



Dizlerden demire asılı iken doğrultularak arkadan amuda gelinir. Kollarla gövdeyi çekerek demire üstten –şekil 56- Dönülüp iki kaynak üzerine oturulur.

83 KOL ÜZERİNE ABANMAKTAN YAN ATLAMAK

(Demir sıçramakla yerişilir hizada)

Şekil 56

84 SERBEST TALİMLER

ATLAMA DİREKLERİ

Üçüncü Kısım

İzahat

Bu aletle yapılan atlama talimleri yüksek atlamak, uzun atlamak, yüksek uzun atlamak namıyla üç kısımdır.

Yüksek ve yüksek uzun atlamak için dizler kuvvetle bükülüp mânia geçildikten sonra bütün beden doğrultulur ve ayak burunları yere temas ettiği vakit dizler tekrar bükülerek sukutun şiddeti tahfif edilir. Uzun atlamak için de ileri sıçramak talimleri tatbik edilir. –Şekil 57-

Bu talimler için acemi efrad evvel bievvel o suretle terbiye edilmelidir ki sıçradıkları vakit

Dizlerini pek sert ve pek seri bükebilsinler ve yere düştükleri anda bir tarafa sallanmadan hemen temini muvâzenet edebilsinler.



Şekil 57

İlk günlerde pek uzun ve pek yüksek

Atlamaya ehemmiyet verilmemelidir. Çünkü bu suretle atlamak ikinci ve birinci kısımlara taalluk eder. İkinci ve birinci kısımlarda ipten ziyade masa sandık gibi sabit şeyler üzerinden atlamaya ehemmiyet verilmelidir.

86 GERİLMEYEN SİÇRAMAK

Bu talim terbiye-i bedeniye faslında izah edilen yerinde sıçramanın aynıdır. Aradaki fark orta yerde herhangi bir mani bulunmasından ibarettir. Muallim efrad sıçrarken kollarının kuvvetli ve usulü dairesinde devrettirmesine dikkat etmelidir.

87 SAĞ SOL AYAK İLE BİRDEN ÜÇ ADIMA KADAR KOŞARAK ATLAMAK*

*Acemi efrad için gerilmeden sıçrarken ipin irtifacı elli santimetreden ve koşarak sıçrarken altmış beş yetmiş santimetreden yüksek olmamalıdır. Çünkü acemiler için atlamanın irtifadan ziyade hareketin düzgün ve usulünde yapılması haizi ehemmiyettir.

(Adım vaziyetinde)

Adımların adedi sıçrayan tarafından intihâb edilir. Yani ister bir ister iki ister üç adım atar. Hususan yüksek atlarken çok adım koşmak çok yüksek atlayamamayı mu'cibtir. Herhangi ayak ile atlanılırsa atlanılsın farkı yoktur.

88 YÜKSEK UZUN ATLAMAK

Bu hareket yüksek atlamak ve uzun atlamak harekâtının mahlutıdır. Pek yüksek atlarken efradın dizlerini pek kuvvetli bükmesi aranılmaz.

89 ÜÇ ADIMDAN FAZLA KOŞARAK ATLAMAK

Yüksek atlamak için beş adım kafidir. Uzun atlamak için daha fazla adım atılabilir. Hangi ayak üzerine olursa olsun atlamak müsavidir. Çok uzun koşmanın da atlamaktan za'fi mucib olduğu unutulmamalıdır.

90 İKİNCİ VE BİRİNCİ KISIM

Yerinde ve koşarak sıçrama talimleri daha yüksek ve daha uzun olmak üzere yaptırılır.



Şekil 58

HALAT

ÜÇÜNCÜ KISIM

91 TEK HALAT

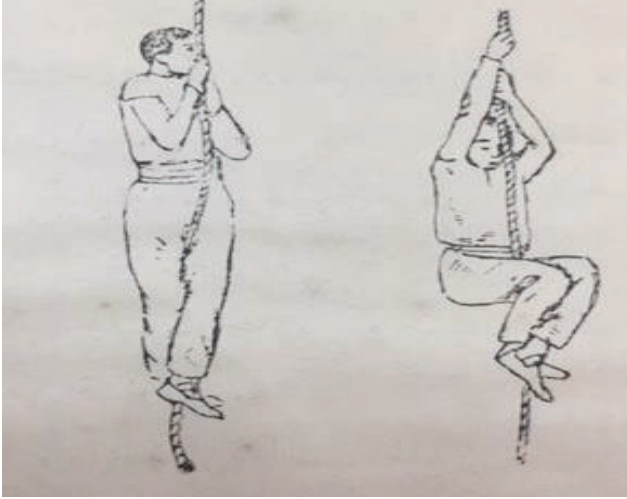
Halat uzun asılma vaziyetinde tutularak bir yeri uzundan çapraz gidilmiş ayaklar arasında şu vecihle sıkıştırılır ki halat altında kalan ayağın üzeriyle üste kalan ayağın dış yanı arasında ve üste kalan baldır ile altta kalan bacağın kalem kemiği arasında kalsın. –Şekil 58-

92 TIRMANMAK

Tırmanmak için uzun asılma vaziyetinde durulup yalnız dizler bükülerek diz kapaklar mümkün olduğu kadar ellere yaklaştırılır. Gövdeyi arkaya çok eğmeden bu vaziyette yukarıda

Tarif edilen usul dâhilinde halat ayaklar arasına sıkıştırılır ve dizler gerilerek bacakların kuvvetiyle yukarıya verilir. Bu esnada bittabi kollar bükülme vaziyetine gelir. Bادهu halat ayaklar arasında sıkılarak uzun asılma vaziyetine getirilir. Bu suretle devam olunarak kafi irtifâa çıkılır. –Şekil 59-

Aşağı inmek aynı usulde yapıp yere uzun asılmaktan atlanılır.



Şekil 59

93 ŞEYTAN ÇARMIHI

Bunda dikkat edilecek madde yalnız efradın çarmhı halatlarından tutup çeliklerinden tutmamasıdır. -Şekil 60-



Şekil 60

İKİNCİ

KISIM

94 ÇİFT HALAT EL DEĞİŞTİRMEK TIRMANMAK

Bacaklar birbirine bitişik olduğu ve dik tutulduğu halde kolların münâvebeten bükülmesiyle gövde çekilerek tırmanılır.

Çıkılacak irtifa çıkan neferin aynı tarzda aşağı inebilecek derecede gücünün yettiği kadardır.

Yere uzun asılmaktan atlanır. -Şekil 60-

95 ÇİFT HALATTA KOLLARI AYRI AYRI YANA FIRLATMAK

Çift halat üzerinde kendini çekerek kollar birbiri ardınca yana açılır ve bükülü kalan kolun bileği halatı içe kavramış olduğu halde öne bükülerek bedenin ağırlığını yüklenir.



Şekil 61

İmdatçı bu hareketin icrası anında halatların sallanmasını men eder.

96 TEK HALATA YALNIZ ELLER İLE TIRMANMAK

Dizler gergin olduğu ve halat bacaklar arasında bulunduğu halde iki el birbiri üstünde uzun asılır. Alttaki el daima üstündekinden iki el genişliği yüksek tutulmak üzere eller birbiri üstüne aşırılarak tırmanılır. Aşağı aynı tarzda inilir ve uzun asılmaktan atlanır. Bu hareket esnasında bacakları oynatmak veya bükmek hatadır.

97 TIRMANIP ASILMAK

Ayaklar bir halatta ve ellerin biri bir ve diğeri öbür halatta olmak üzere çift halat üzerinde tırmanmaktır. –Şekil 61-

BİRİNCİ KISIM



Şekil 62

98 TEK HALATTA TIRMANIP KOLLARI AÇMAK

Efrad herhangi bir irtifaa kadar çıktıktan sonra halatı ayağına bir volta ederek evvel suretle sıkarak ki ellerini halattan bırakıp yana açtığı vakit bu volta bedeni çekmeye tahammül eder. Halat hangi ayağa volta edilmiş ise o cihetteki koltuk altında bulunacak ve koltuk halata içe temas ettirilerek tüm beden gayet dik tutulacaktır. –Şekil 62-

SEREN

ÜÇÜNCÜ KISIM

99 SIÇRAMAK

Bir el göğüs istikametinde ve diğer el yana doğru seren üzerine konularak dizler bükülüp seren üstüne sıçranır.

100 SEREN ÜZERİNDE MUVÂZENE ATLAMAK

Seren üzerine sıçrandıktan sonra vücut doğrultularak ayakuçları biraz dışarı bakmak ve ayaklar birinin ökçesi diğerinin burnuna hemen temas edecek kadar aralıkla vaz olunmak lazımdır. Dizler bir zaviye teşkil etmek üzere hafifçe bükülür. Kollar serbest bırakılarak



Şekil 63

Vücudun müvâzenesini temin eder. Gözler burnun ucuna bakar müvâzene daima dizlerin bükülüp açılması ve kolların serbest harekâtıyla temin edilip hiçbir vakit gövdenin sağa sola hareketiyle yapılmaz. –Şekil 63- Atlamak da sıçramak gibi ellerin ianesiyle yapılır.

101 AYAK DEĞİŞTİRMEK

Gerideki ayak ilerideki ayağın önüne yarım ayak boyu getirilmek

(İleri ayak değiştirmek)

Veya ilerideki ayak gerideki ayağın arkasına yarım ayak boy getirilmekle (Geriye ayak değiştirmek) ayak değiştirilir. Bu hareket gayet seri yapılmakla beraber dizler derhal bir zâviye-i münferice teşkil eder.

102 DÖNÜŞLER

Sağ ileride iken sola dön emri verilirse sağ ayak taban üzerinde derhal sola çevrilerek sol ayak dahi sağa yanaştırılmak suretiyle ayak talimindeki esas vaziyete gelinir.

Sağa dön emri verilirse sağ ayak sağa çevrilir ve sol ayak sağ ayağın arkasından dolaştırılarak sağ ayağın yanına getirilir.

Sol ayak ileride iken dönüşler bunun aksi tarzda yapılır.

Geriye dönüş aynı tarzda ve fakat iki hareketle yapılır.

103 YAN DURUŞTAN ATLAMAK

Yan duruştan atlamak için ayağın birini ileri atarak atlanılır.

104 YÜRÜMEK

Yürümeye daima gerideki ayağın ileri atılmasıyla

başlanır. Ve her adımda dizler bükülerek muvazene temin edilir. Yürüyen nefer her adımında müvâzenesi düzeltildikten sonra ikinci adımı atılmalıdır. Aksi takdirde düşmesi muhakkaktır.



Şekil 64

İKİNCİ VE BİRİNCİ KISIM

105 DİZLERİ AYRI AYRI BÜKMEK-SAĞ VE SOL

Sağ “sol” ayak içeri çevrilerek serenin mihveri istikametinde basar. Kollar ileri uzatılarak sağ –sol- diz mümkün olduğu kadar bükülüp diğer ayakta serenin yandan sallandırılır. –şekil 64-

106 GÖNDER

Tırmanıp asılmak

Tırmanmak

Yalnız eller ile tırmanmak

Gönder üzerinde tırmanmanın envâi halat üzerindekiilerin aynıdır. Şu fark ile ki: gönder üzerinde ayakların harekâtı kolların harekâtına tabidir. Aşağı inmek ellerin birbiri altına aşırılması ile icra olunur.

107 PARMAKLIK

Çımariva itmek

Bir tarafın el ve ayağı daima beraber hareket ederek diğer tarafın el ve ayağından bir basamak yukarı atılır. Ariya itmekte aynı tarzda icra olunur.

108 AMUDİ MERDİVEN

Çıkmak ve inmek parmaklıktakinin aynıdır. Yalnız adımlar daha seri atılmalıdır.

109 MAİL MERDİVEN

Sürtünerek çıkmak, inmek

Mail merdiven üzerine sürtünerek çıkacak nefer evvela merdiven parmaklarına kol üzerinde abanır. Ayaklarının iç kenarlarını serenleri üzerine koyar. Bir elini üstteki parmağa atarak kendini çeker ve gövde yukarı gelirken diğer elini daha yukarıdaki parmağa atarak devam eder. İnmekte bu harekâtın ma'kûsiyle yapılır.

Bu suretle çıkmak müşkildir. Parmaklar arasındaki mesafenin büyüklüğünden dolayı herkesin yerişemeyeceği derkardır. Binaen aleyh her neferden bu hareket beklenilmemelidir.

110 EL AŞIRMADAN TIRMANMAK

Mail merdivenin alt tarafında gerek merdiven parmaklarını ve gerek serenlerini tutarak kısa kol kendini çekip çıkar fakat bir el diğeri aşmayarak daima evvelkinin hizasına atılır. Ayaklarla muavenet edilmez.

MÜVÂZÎ (PARALEL)

111 İZAHAT

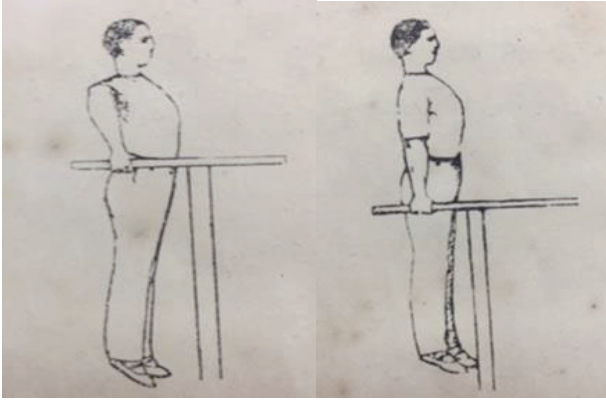
Müvâzi üzerindeki harekât gergin kola abanmak geri bükük kola abanmak ve kolun alt kısmı üzerine abanmak suretiyle üç vecihle yapılır.

ÜÇÜNCÜ KISIM

112 SIÇRAYIP KOL ÜSTÜNE ABANMAK

Müvâznin ara yerinde duran nefer nihayetlerinden yarım el boyu mesafe ile küpeşteleri tutup

Sıçrayarak kol üstüne abanır kollar gergin göğüs ileri, bacaklar bitişik ayak burunları açık ve yere müteveccih bulunur. –şekil 65-



Şekil 65

Şekil 66

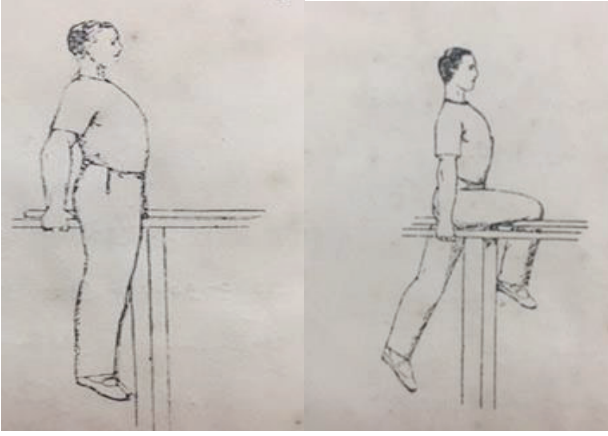
113 KÜPEŞTELERDE KOLLARI BÜKMEK, DOĞRULTMAK

Kol üstüne abanmaktan kollar bükülür. Vücudun vaziyeti madde-i sâbıkada tarif edildiği vecihledir. –şekil 66-

114 ELLER GERİDE KÜPEŞTELERE BİNMEK

Kol üstüne abanmaktan her iki bacak bitişik

Olduğu halde öne kaldırılır. Küpeşte irtifasını geçince her ikisi yerden yana açılarak küpeştelere yana aşırılıp indirilir. Bacakların iç satırları küpeştelere gelmek üzere kaimen oturulur. -şekil 67-



Şekil 67

Şekil 68

115 SAĞ -SOL- BACAK ÜSTE

DIŞARI OTURMAK

Kol üstüne abanmaktan her iki bacak birden sol-sağ- küpeşte üzerine aşırılır. Sol



Şekil 69

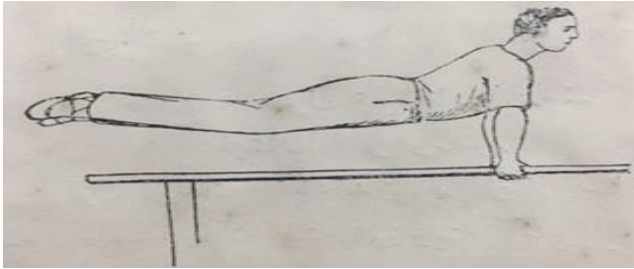
-sağ- bacak gerilir ve beden sağ- sol- kaynak üstüne oturulur. –şekil 68-

116 BİR EL ÖNDE KÜPEŞTEYE BİNMEK

Kol üstüne abanmaktan her iki bacak ileri kaldırılıp herhangi bir küpeşte üzerine binilir. –şekil 69-

117 KOL ÜSTÜNE ABANMAKTAN SALLANMAK

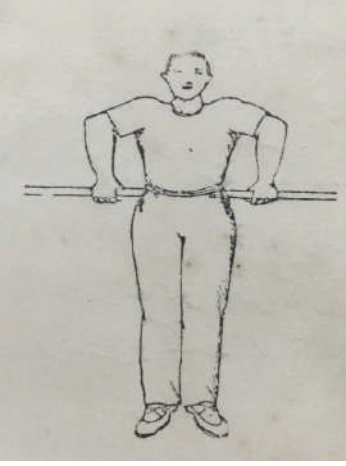
Kollar ve bacaklar gergin olduğu halde vücudun öne ve arkaya raksıdır. Bacaklar yükseldikçe talim de o nispette iyileşir. –şekil 70-



Şekil 70

İKİNCİ KISIM

118 ELLER ÜSTÜNDEN BİR KÜPEŞTE ÜZERİNDE KOLLARI BÜKMEK, DOĞRULTMAK



Talimi yapan bir nefer bir küpeşte üzerine oturduktan sonra kol bükerek vücudu kabil olduğu kadar öne sarkıtıp kaldırır. –
şekil 71-

Şekil 71

119 KOLUN ALT KISMI ÜSTÜNE ABANMAKTAN KOL ÜSTÜNE ABANMAK

120 BACAKLAR ÖNE, ARKAYA SALLANIRKEN KOLLARI BÜKMEK, DOĞRULTMAK

121 KOLLAR BÜKÜLÜP DOĞRULURKEN SALLANIP KÜPEŞTELERDE ELLERİ ÖNE KAYDIRMAK.

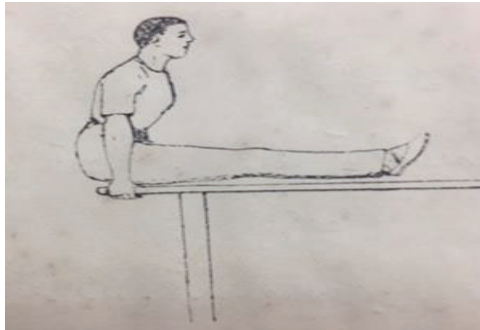
Eller kayarken küpeştelemi bırakmayacaktır.

122 ALT KOL ÜSTÜNE ABANIRKEN BACAKLARIN ÖNE, ARKAYA SALLANIŞINDA KOL ÜSTÜNE ABANMAK.

BİRİNCİ KISIM

123 KOL ÜSTÜNE ABANMAKTAN BACAKLARI AĞIR AĞIR KALDIRMAK, İNDİRMEK

Bacakları gergin bulunacak ve mümkün olduğu kadar yüksek kaldırılacaktır. –şekil 72-



Şekil 72

124 YERDEN KALKIP, KÜPEŞTEDEN SAĞ –SOL- BACAĞI AŞIRIP YERE DÜŞMEK

Bacak öne kalkıp küpeşteyi aşarken sağ –sol- el süratle küpeşteyi bırakıp tekrar kavrar.

125 ATLAMA SANDIĞI

İZAHAT

Atlama sandığı:

Serbest atlamak

İstinatlı atlamak.

Hususunda müstameldir.

Sanduk üzerinde atlamaya hazırlanmak için 56, 77, 79'uncu maddelerde münderiç demir üzerindeki talimler yaptırılmakla beraber efrad sanduk üzerinde avuçlarını layıkıyla açarak istinat etmeğe alıştırmalıdır. Sanduk üzerinden atlamağa, efradın atlama direklerindeki talimleri hakkıyla ve selametle öğrendiklerine

Kanaat hâsıl olduktan sonra başlamalıdır. Bununla beraber efrad kolay talimleri hakkıyla ve selametle öğrenmeden güç talimler yaptırılmamalıdır. Çünkü efrad tehlikeye maruz kalır.

Atlayanlara dikkatli ve çevik bir imdadcı tayin edilmesine ve basamak tahtasının en muvafık yere konulmasına pek büyük bir ihtimam ister. Başkaca atideki hususa da hasrı nazar dikkat lazımdır:

a- Kol üstüne abanırken avuçlar tamamen sanduk üzerine yapışarak parmaklar kapalı ve öne müteveccih bulunmalıdır. Yana atlarken dışarıda kalan el sandığın dış kenarına basıp parmaklar yere doğru döndürülmelidir.

b- Koşarak yana atlarken 78'inci maddede ki usule riayet etmelidir.

c- Koşarak yana atlarken üç adım kafidir.

d- Boyna atlamaktan gayrı talimler daima yandan yapılır.

e- İstinatsız atlarken, atlama direğinde efradın vasıl olabildiği irtifadan daima 15 santim, icabına göre de daha noksan atlanır.

ÜÇÜNCÜ KISIM

126 GERİLMEDEN ATLAMAK VE 3 ADIM KOŞARAK ATLAMAK

İKİNCİ KISIM

127 SANDIK İRTİFAINI ARTIRMAK ÜZERE KOŞARAK ATLAMAK

128 KOŞARAK SAĞA-SOLA – VE YANA ATLAMAK

129 KOŞUP SANDIK ÜSTÜNE DİZ BÜKEREK SİÇRAMAK

Talim yapan nefer koşarak el ve ayakların bir anda sanduk ve yere vurmasıyla kuvvetle yerinde sıçrayıp dizlerini bükerek sanduk üstünde çömelmiş vaziyete çıkar ve müteakiben ayağa kalkar. Aşağı atlamak bir ayağı ileri atarak yapılır.

BİRİNCİ KISIM

130 KOŞARAK DİZ BÜKÜP ATLAMAK

Talim yapan nefer koşarak el ve ayakların bir anda sanduk ve yere vurmasıyla kuvvetle sıçrayıp dizleri bükerek sanduk üzerinden aşar. Ayaklar yere değmeden gövde ve bacakların doğrultulması ve yere temasta tekrar bükülmesi lazımdır.

131 KOŞARAK YANDAN SAĞA –SOLA İLERİ ATLAMAK

Basamak tahtası sanduk kaidesinin atlanan taraftaki küçük zal'î köşesine temas eder.

132 OYUN

ESİR ALMACA

Beheri on beş yirmi kişiden mürekkeb iki takım, 20x25 metre ebadında olmak üzere ittihaz edilen oyun mahallinin kısa zal'aları haricinde mevki alırlar. Bu kısa zal'alar ki kale hattıdır. Sağ nihayetlerinden üçer metre buut ve mesafede ve uzun zal'alar üzerinde intihap olunan noktalar (esra karargahı)dir. Buraya bir flama ile işaret konulabilir.

Bu oyundan maksat bir tarafın diğer taraftan el ile dokunmak suretiyle üç esir almasıdır. Kaleden sonra çıkan, kendinden bir evvel çıkan, düşmana vurmak hakkını haizdir. Yani sonra çıkan, kendinden bir evvel çıkan düşman taarruzundan masundur. Esir edilen esra karargahına sevk

olunur. Esradan herhangi biri kendi takımından biri tarafından –karargahta- vurulduğu takdirde esaretten kurtulur. Esir, kendini kurtarmaya gelen arkadaşına –yerini terk etmeksizin – elini uzatabilir. Esra birden ziyade olursa dost tarafa yakın bulunan esir elini, kendini kurtarmağa arkadaşına uzatıp vurulduğu zaman diğer eliyle kendinden bir evvel esir edilen arkadaşını tutmadığı takdirde yalnız kendi kurtulur. Arkadaşı kurtulmaz. Oyun sathını tehdit eden hatların haricine çıkan veya ameden düşenler esir addolunurlar.

Herhangi bir oyuncu kendi kalesinden ziyadece uzaklaşıp düşman neferi tarafından hat ric’ati kesilerek kalesine dönmek ihtimali kalmadığı vakit bir diğeri tarafından vurulmadan düşman kalesini geçebilirse esir olmadan hattın dışından kendi kalesine dönmek hakkını kazanır.

Oyun herhangi bir taraftan çıkan bir neferin diğer tarafı kızıştırmasıyla başlar.

Bir esir alındığı veya bir esir kurtulduğu anda oyun tevkif edilerek yeniden başlar. Oyuna daima esir alan tarafın ilk neferi çıkarmasıyla başlanır.3 veya 5 esiri ilk evvel yakalayan taraf galip addolunur.

133 BAYRAK KAPMA

İki tarafın efradı hakkında muayyen bir miktar yoktur. Oyun yeri ya daire olmak üzere tertib olunur. Veya oyuncular birbiri karşısında ve bir hat üzerinde elliden yüz metreye kadar mesafede bulunurlar.

Oyun yeri daire ise her çift arasındaki mesafe yüz metre kadar mesafede olmalıdır. Oyuna başlamazdan evvel efrat yerli yerine dürüst tevzi edilmelidir. Başla işareti verildiği anda bayrağı tutan iki kişi koşmaya başlayarak herkes kendi partisine mensub arkadaşına teslim eder. Bayrağı alacak

neferin bayrağı iyi kavrayabilmesi kendi mekanından üç adım geri hareket edebilmesi mümkündür. Bayrağı kaldığı yere ilk evvel yerleştiren taraf galip addolunur.

134 HALAT ÇEKMEK

Halatın üzerine beyaz şaliden bir alamet yapılır. Bu alametten her iki tarafa bir buçuk metre fasıla ile bir mavi ve bir kırmızı şalı dikilir. Her iki tarafa müsavi miktarda efrat yapışır. Efrad halatı rahatça çekebilecek fasılalarla durmalıdır. Bidayette halat üzerindeki 3 alamet tatbik edilir.

Kazanmak için düşmanın alameti hiç olmazsa sath-ı zemindeki kendi alameti üzerine kadar getirilmelidir.

135 AYAK TOPU –FUTBOL-

Her iki taraf topu düşman kalesinden geçirmeye

ve kendi kalesini düşmanın hücumundan muhafazaya sa'y eder. Kale muhafızından gayrısının topa el ve kol ile teması memnudur. Bunlar yalnız ayak, baş ve gövde ile vurabilirler.

Her taraf âtizzikir oyuncularından mürekkeptir. 1 kaleci, 2 arka, 3 orta, 5 ileri. Kaleci kaleyi müdafaa için topu el ile tutar ve el ile atabilirse de kaleden üç adımdan fazla ayrılmasına müsaade yoktur.

Arkacılar topun kaleye tekarrubunu men'e ve onu derhal orta ve ileri arkadaşlarının önüne sevke memurdurlar. Binaenaleyh kale kapısından pek çok uzaklaşamazlar.

Düşman topu ileri hat arasından geçirmek fırsatını elde ettiği anda, ortalar ileri hareketle kendi ileri arkadaşlarının imdadına koşarlar. Umumiyet itibariyle ortalar ileri hat

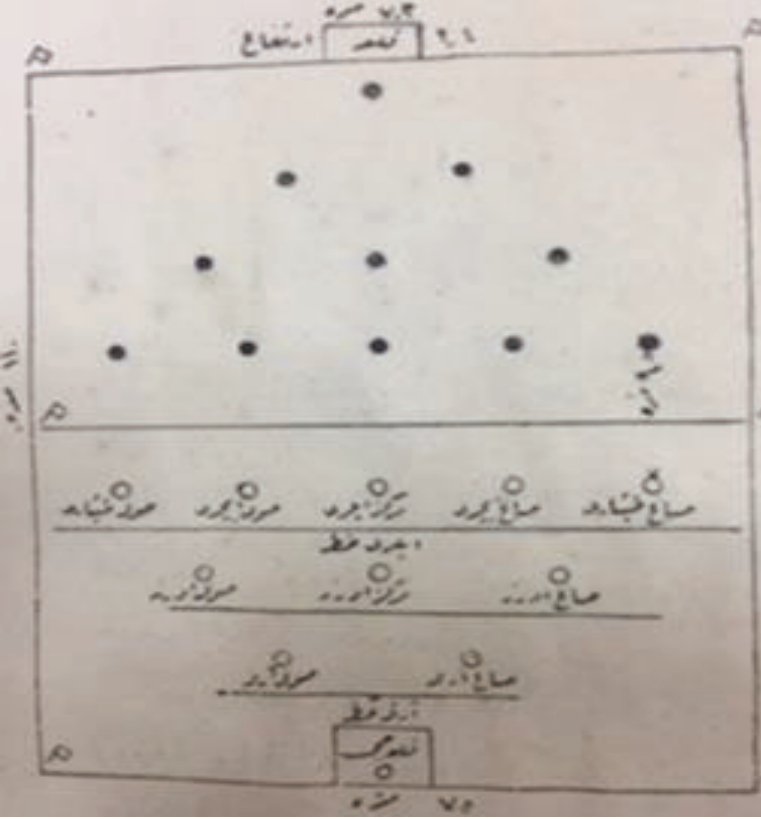
gerisinde bulunarak onlarla tevhit hareket eder ve onlarla beraber öne ve arkaya giderler.

İleri hattakiler topu düşman kalesinden geçirmekle mükelleftirler. (Top düşman kalesine herhangi bir oyuncu tarafından geçirilebilir.) Bu vazife ileri hattakilerin yekdiğeri ile tevhit-i mesaî ve harekât etmesiyle ifa edilebilir. Şu vecihle ki ileriler daima bir hat üzerinde bulunmağa gayret ederek top en az hücum maruz kalan arkadaşının öne –sağ, sol- dışarılar en az hücum maruz kalanlardır-sevk ederler.

İleriler daima bir fikri salim ile darbe indirerek bu uğurda muvaffakiyetin topun hangi tarafa sevk etmekle istihsal olunabileceğini dikkatle mülâhaza etmelidir.

Top herhangi bir kaleden geçirildikten sonra merkez hattı üzerine getirilerek mağlup tarafın

hücumuyla oyun yeniden başlar. Oyuncuların mevzii -
şekil 73- de gösterildiği vecihledir.



Şekil 73

Top herhangi bir taraf oyuncusu tarafından

yan hatlarının dışına çıkarıldığı zaman mukabil taraftan bir oyuncu topu eline alarak yan hattı üzerinden ayakları muttasıl bulunmak üzere iki el ile başından yukarı kaldırıp hat dahiline atar.

Top kale hattının öte tarafına geçtiği vakit ya kaleci veya arkalardan biri tarafından alınarak kale kapısı öne getirilir ve oradan vurulur.

Eğer herhangi bir taraf topu kendi kale hattının gerisine kaçırırsa o tarafın kalecisinden mâadâ bütün efradı kendi kale hattının gerisine çekilirler ve mukabil tarafın dışarı efradı kale hattı köşelerinden içeriye sevk etmeden hattın içine girmeye mezun değildirler.

Topu takip eden herhangi bir nefere omuz vurmak veya kolundan tutup çekmek memnudur. Bu hata yapıldığı takdirde diğer tarafa mensup oyuncuların biri topu alarak hatanın vuku bulunduğu noktadan diğer tarafın mümanaatına maruz

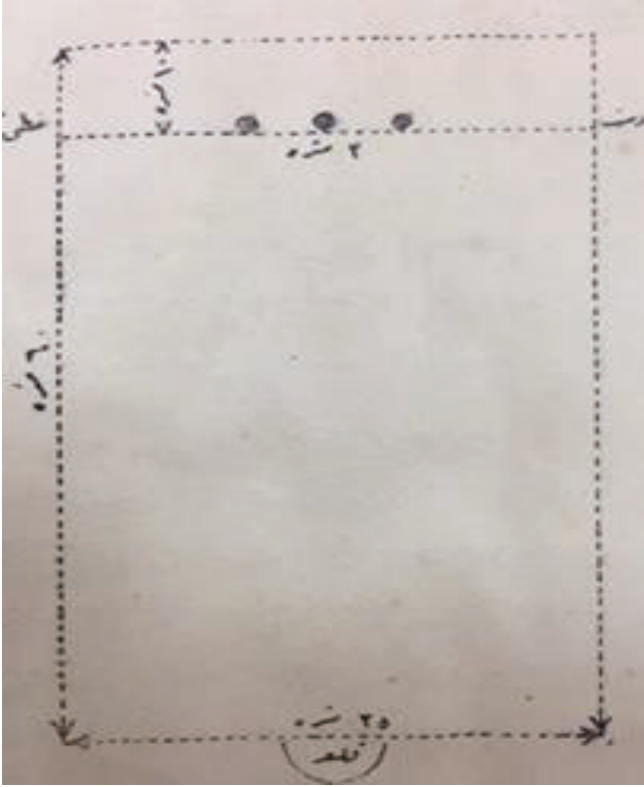
kalmaksızın düşman kalesine doğru sevke mezundur.

Oyun –hakem- denilen biri tarafından düdükle idare olunur. Oyun on dakika fasıla ile kırk beşer dakikalık iki devredir. Devre nihayetinde oyuncular mukabil tarafa geçerler.

Topu düşman kalesinden fazla geçiren galiptir.

136 ÇOMAK TOPU

Oyun sahası 25 x 60 metredir. –şekil 77- Hudud bayrak ve çizgilerle tahdîd olunur. Oyun sahasına kısa zal'alerinden birinin orta yerindeki kaleden topa vururlar. Mukabil kısa zal'in on metre ilerisinde ikişer metre fasıla ile rekz olunmuş sancaklarla tayin edilen selamet hattı vardır. Top yedi santimetre kadar katarda olup kösele ile kaplanmış lastiktendir. Çomak 120 santimetre tul'unda olup ucundaki kalınlığı üç santimetreyi geçmez.



Şekil 74

Her iki tarafın 12 şer oyuncusu vardır. Bir taraf vurucu bir taraf tutucudur. Vurucular kale hattında bulunurlar.

ve tutucular topu çeldikleri vakit hattı geçirmeme üzere kale hattı üzerine taksim olunurlar.

Vurucular birbiri ardınca sıraya gelerek bir eliyle topu havaya atıp diğer elindeki çomakla çeler. Bir defa çelenin isterse çomak boşa gitsin, bir daha çelmek hakkı yoktur. Meğerki vuruculardan herhangi biri tarafından topla vurulmadan selamet hattına müvâsaletle bayraklardan birini tutar.

Top vurucular tarafına iade olunup ta kale hattını geçerse selamet hattına ulaşmaya veya selamet hattından kendi kalesine savuşmaya çalışan nefer veya neferler oldukları yerde tevakkufa mecburdurlar.

Koşan nefer yalnız kendi kale hattıyla selamet hattı üzerinde taarruzdan masundur. Top oyun sahası dâhilinde iken bu iki hattın haricinde herhangi bir yerde topla vurulabilir.

Bütün efradı oyun sahası üzerine yaymış bulunan tutucular, vurucuların çeldiği topu tutarak selamet hattına doğru koşanı atıp vurmaya veyahut bu koşanı hattın haricine kaçırmaya veya karşı tarafta artık top çelmek hakkını haiz kimse kalmayıp ta bu hakkı kazanmak üzere selamet hattında fırsat bekleyen muhasımlardan hiçbirinin kendi kalelerine muvasalatından evvel topu kale hattından aşırıya say eder. Buna muvaffak oldukları anda diğer taraf oyunu gâib etmiş addolunurlar.

Tutucu taraf yekdiğeriyle tevhidi mesai ederek kaçanı vurmak için topu daima kaçana yakın bulunan arkadaşına tevdi etmek muvaffakiyeti muciptir. Topu tutan olduğu yerden ayrılmadan atmaya mecburdur. Koşan vurulduğu takdirde oyun kazanılmıştır. Bu halde vurucular tutucu, tutucular vurucu mevkiine gelirler. Ve oyun yeniden başlar.

Ve vuruculardan biri topla vurduğu anda oyunu kaybetmiş olan vurucular hemen oyun sahasına koşarlar. Ve mukabil tarafın her iki selamet hattına muvâsaletinden evvel yönlerden birini topla vurmaya muvaffak olurlarsa oyun yine kendi lehlerine iade olunur.

Tutuculardan biri vuruculardan birini vurduktan sonra tutuculardan hiçbirinin topa el sürmek hakkı yoktur. Yanlışlıkla el sürüldüğü takdirde oyunu kaybederler. Top havada iken tutucu tarafından biri tek el ile tutarsa topu derhal havaya atar. Top düşünceye kadar tutucu tarafın bütün efradı selamet hatlarına kaçırlar. Bu esnada vurucu tarafından topa hücum ile yere düşmeden tutarak selamet hatlarına kaçıran tutucuları vurmaya sa'y ederler.

137 YUMRUK TOPU

15x20 metre ebatında bir oyun sahasının tam vasatına 2:3 metre irtifâanda bir halat gerilir. Oyuna herhangi bir tarafın hamlesiyle başlanır. Topa yalnız yumruk veya kolun alt kısmıyla vurmaya müsaade vardır. Bu suretle top halatı aşınca diğer taraf yatıp havada iken veya yere düşüpde birinci zıplayışında topu yumruklayarak iade eder. Eğer top arkaya doğru pek uzaklara gitti ise en arkadaki vurarak kendi önündekine ve o da daha ileridekilere sürerek topu aşirmaya gayret eder. Topun bu suretle yere üç defa teması caizdir. Fazlasına müsaade yoktur top yere düştüğü zaman birinci zıplayışında vurulamazsa yahut halata dokunur veya halatın altından geçerse sayılmaz. Oyun sahasını tahdîd eden çizgileri aşan top da sayılmaz.

Oyuna tarafeynce takarrür ettirilen sayıya kadar devam edilip usulü dairesinde ipten aşırılan top bir sayı ve yere değmeden iade edilen top iki sayı yapar.

138 KULAKLI TOP

Top içi paçavra veya yün doldurulmuş ve üzerine bir kulak dikilmiştir. Oyun mahalli de 20x100 metre ebatında ve etrafı bayrak ya da çizgiyle tahdîd edilmiştir. Oyun mahallinin tam ortasına bir hat çizilir ve bu hattın her iki tarafına on beşer metre mesafe ile iki çizgi daha çizilir ki bunlar atım hatlarıdır. Oyuna herhangi bir tarafın hamlesiyle başlanır. Top kulağından tutularak sapan taşı atar gibi savrulur atılır. Diğer taraf topu ya havada iken tutmaya veya bir yumrukla geri çelmeye veyahut yere düştü

iş e daha ziyade ilerlemesine meydan vermemeye gayret eder.

Topu yere değmeden tutan ileriye üç adım atarak düşman tarafına fırlatmak hakkını kazanır. Topu durduran da durduğu yerden iade eder. Top her halde bu üç mevkiden atılırsa da o mevkiden ileriye geçmemek üzere atanın gerileyip koşmasına ve koşarak atmasına müsaade vardır. O mevkii geçerse düşmanın da aynı mesafe kadar tecavüz hakkı vardır. Eğer herhangi bir taraf mevkiini tecavüzü i'tiyâd ederse muhâsım tarafında daima üç adım ileriden atmaya hak kazanır. Top oyun mahallinin iki tarafına kaçarsa düştüğü yerden kenar zal'aları üzerine düşen amut istikametinde geri atılır. Top oyun sahasının iki küçük zal'i aşarak düşerse parti gâib edilmiştir.

Eğer kal'a hattının dışında duran oyuncu

Topu havada iken tutar ve tuttuğu yerden kal'a hattına üç adımda yerişebilirse parti henüz gâib edilmemiştir.

139 SIRIKLA ATLAMAK

Eller alttan olmak ve bir el göğüs hizasında ve diğer el mümkün olduğu kadar yüksek olmak üzere sırik tutulur. Sırık sağ yanda kalacak ise sağ el altta ve sol yanda kalacak ise sol el altta kalır. Sırığın topuğu vücudun bir metre kadar ilerisine konularak altta kalan kol üzerinde vücut yukarı kaldırılır. Bu suretle atladıktan sonra vücut süratle çevrilip sırik bırakılarak tere atlanır. Sırık ne kadar yüksek tutulursa o kadar yüksek atlanır. Ve ne kadar yüksek atlanırsa o kadar da güç atlanır.

SON

دوناغانك

تربیه بدنیة تعلیماتنامہ سی

۲۶ تشرین ثانی ۱۳۳۱ تاریخندہ تصویب سامی
جناب نظاوتدناهیہ اقران ایشدر .

مطبعة بحریه

۱۹۱۶

مقدمه

آلمان دونانماسنده معمول به اولان اشبو تربیة
 بدنیة رساله سی؛ اجلالیه کمیجی چیراق مکتبی مدیری
 قروت قایدانی نائل بک و سر معلم معاونی ملازم
 دیره سهل افندی طرفلرندن ترکیه یه نقل ایدیله رک
 حضور عالی نظارتیناهی یه بالتقدیم : کتابک صورت
 ممکنه ایله و بر صورت نفیسه ده مطبعة بحریه ده
 طبعی و عموم ضابطان بحریه یه فروخت ایدلمک
 صورتیله توزیعی و طرز ترجمه و ترتیبی امثالنه
 نظراً مطلوبه موافق و حتی آنلره مرجح کور -
 لدیکی ایچون مرتب و مترجم لرینه دائرة بحریه نک
 ابلاغ ممنونیتی ۲۶ تشرین ثانی ۳۳۱ تاریخنده فرمان
 سامی یه اقتران ایتمش و مقتضاسی ایفا اولمشدر .

برنجی فصل

معلومات عمومیہ

تربیہ پر نیبہ عام اسامات اترایہ

معلم و مربیوں ، تربیہ بدنیہ نك وجود بشر اوزرنده کی فائدہ سنی تقدیر ایدہ نك بونك یا كلش تطبیقی یوزندن وجوده نك فنا برتأثیر ایقاع ایدہ ۔ جگنی لایقیلہ بیلملیدرلر ۔ اکثریا تربیہ بدنیہ نك منافع حیاتیہ سی اہمیتلہ تقدیر ایدلمدیکی ایچین لایقیلہ استفادہ ایدیلہ مہمکدہ در ۔ بعضادہ تربیہ بدنیہ نك فوائد صحیہ سندن زیادہ ژیمناستیک آلات وادوانی اوزرنده آلایشلی و نظره چارپار حرکاتہ اہمیت ویریلہ نك تربیہ بدنیہ دن مطلوب اولان غایہ ضایع ایدلمکدہ در ۔ اکثریا تعلیملرک یالکز بر قسمی ایفا ایدلمک صورتیلہ وجودک یالکز بر

قسمتك نشوونما و تکاملنه خدمت ایدلمکده
 و اقسام باقیه بدن بو استفاده دن محروم بر اقل مقده
 و بوسبيله متعلم اوزرنده معناسز بر یورغونلقدن
 ماعدا بر فائده نی منتج اوله مامقده در . بناءً علیه
 معلم و مربیلر تربیه بدنیه حرکاتنک میخانیک
 بر طرزده اجراسنی دکل ، آنجق مطلوب اولان
 غایه صحییه وصول ایچین تطبیقی الزم اولان
 بوتون وسائطی پیش نظر دقتده طوتملیدر لر .

تربیه بر نیکنک عضویه تأثیر

٢٠

تربیه بدنیه دن مقصد ، عضلات و مفاصلی
 صورت فنیه ده ایشلته رک عضویتک و قوای عضو-
 یه نک تکمیل و تمیه سنی تأمین ایتمکدر . حیات
 حرکتدر . وجود بشر دائماً حرکت ایچین -
 استراحتله متناوب بر حرکت ایچین - خلق ایدلمش
 بذاته متحرک بر ما کنه در . حرکت علی الدوام
 تمثل و مضاد تمثل فعللر نی استلزام ایدر . انسجه
 داخنده جریان ایدن بو تعامل کیمیوی و حکمینک

حرکات خارجیہ و حرکات خارجیہ نكده افعال مذکورہ اوزرینہ تأثیر کلیسی واردر . شو حالده تربیة بدنیه بوتون افعال حیاتیہی تنظیم و تسهیل ایدن برفندور .

هر حرکت براحتراق نتیجه سیدور . بطی و خفیف حرکات بطی و خفیف احتراقاتی، سریع و شدید حرکات ده ینه سریع و شدید براحتراقی دعوت ایدر . بدنمزدہ کی احتراقات جهاز هضمیدن کیروب قانہ قاریشان قاربون ایله جهاز تنفسیدن [جگر لر و جلد] داخل اولان وقانہ قاریشان مولد الحموضه نك امتزاجندن حصوله کلیر . بناءً علیہ استدماء یعنی قان یا په بیلمک خاصه سی نه قدر مکمل اولورسه اولسبتنده مکمل احتراق و حرکت حصوله کلیر . بالعکس حرکت ، احتراقی و دو- لاینسیله استدمایی فعالیتہ دعوت ایدر .

اغدیہی بی بی یوغور مق وظیفه سیله معده ، بی مص ایتمک وقانہ قاریشدر مق خدمتیه امعاء قانی بی سوق ایتمک جهتیه قلب و شریانلر ، نهایت

قانی آبی تصفیہ ایتمک وظیفہ سیاه جگر لر و بوبر کر لر
و بوتون بو افعالی اداره ایتمک دو لایسیله ده اعصاب
کیفیت استدماده ذمہ دخلر لر .

تربیه بدنیہ ده ، بدن مجموعہ سنی تشکیل ایدن
بوتون بو اقسام واجهزه نک طبیعتی ، وظیفه و حر-
کاتی هیچ بر آن نظر دن قاجیر لمامق لازمدر که
غایه غائب ایدلمش و بدن هر هانکی بر قسمک و یا
عمومنک یورغونلغنه سوق ایدلمش اولماسون .
ایضاحات سالفه دن آکلاشیلیوور که تربیه بدنیہ
یا لکز بدنک بر قسمی ، بر جهتیه اشتغال ایده مز ؛
هیئت مجموعہ سنده حکمران اولان قوانین فیز-
یولوژیہ نی کوزہ تیر . هنرا و معرفتله بر علاقه سی ده
یوقدر . بار فیکس ، پارالل کبی ثقلت بدنک صرف
قوللره تحمیلنی موجب آلات اوزرنده یاپیلان
هنر لر فائده یرینه ضرر تولید ایدر ؛ بونلرک آنجق
جانبازلقله مناسبتی اوله بیلیر . تربیه بدنیہ درس لر نده
قوللانیلان آلات ایسه تماماً باشقه و فنی بر ماهیتده .
در . اساسات فنیہ یه ایتنا ایتمه ین ژیمناستیک لر

وجوده صحه اعطاسی مطلوب اولان وضع و طوری
 ویره میه جکی کبی عضویت بشریه ده جاری قوانینه ده
 مطابق اوله میه جفندن بدنی بیهوده یورار ؛ حتی
 بویورغونلق دولایسیله موقت ویا مهلاک برچوق
 فناقلره ، مرضلره سبب تشکیل ایدر . یور-
 غونلق ، عضویتک تکمیلی خارجنه چیقدیغمزه
 اک واضح بر اشارتدر . اک زیاده اعصابه عاندایسه ده
 ایلاک علائمی عضلات اوزرنده آغری طرزنده
 ویا جهاز هضمی اوزرنده اشتها سزلق صورتنده
 حس اولنور . وعضلاتمزه خفیف وطاتلی بر
 آغریدن باشلایهرق درجه ، درجه موته قدر
 یوکسله بیلیر ؛ چونکه یورغونلق تسمم بذاته دن باشقه
 برشی دکلدور . بونکله برابر عضلات و معدده مزده
 آثارینی حس ایتدی کمز یورغونلق ، درجه سنه
 کوره سریع الزوالدر وچابوق حس ایدلمسندن
 دولاییده وقتیه بزی ایقاظ ایدر . آنجق بعض
 عضولرک یورغونلغی واردرکه : بونی برچوق زمانلر
 صوکره حس ایدرز ؛ بوسریع الزوال دکلدور ؛

بعضاً تداووسی ممکن اوله مه یه جق درجه یه قدر
ترقی ایتمش بولنور . قلبک یورغونانخی بوقسمدندر .

تربیه برنیه نیک قلبه اولاره تأئیری

۳

هر حرکت سرعت و شدت اجرا سنه کوره
دوران دمه مائردر . بوتائیر قلبک تحملی فوقنه
چیقارسه در حال شدت ضربات باشلار . قلبی
علی الدوام قدرتنک خارجنده بر فعالیتته جبرایتمک
اونک عضویتانی خراب ایدر ؛ مهاسکدر . قلبده
فضله بر تسرعه میدان ویرمیه جک منتظم فعالیتلر
ایسه اونک قوت و متانتانی تزئید ایدر ودهاشدید
مساعی یه مقتدر قیلار . بونک ایچون بر قاج حرکت
اجرا ایتمکله قلبنده بر سرعت ضربات حصوله
کلنلر غایت تدریجی بر صورتده آلیشدیر ملی و اصلا
عنیف و شدید حرکات ایله قلبلری تضدیق ایلمه-
ملیدر . درست بر صحت ، دیک و منتظم بر طوروش
نظر ربا بر تناسب ، بوتون اطوار و حرکاتده انتظام
وچالاکی ، فنی بر تربیه نیک آشکار دلائلیدر . اطوار
و حرکاتده کی انتظام وچالاکی ، تربیه بدنیه نیک

ادارهٔ بدنده حاکم اولان اعصاب اوزرینه اجرا
ایتدیکی تأثیرات مفیده نتیجه سیدر .

مع مافیة تربیهٔ بدنیه نك تأثیراتی دوام اولندیغی
مدته عائددر . ترك ایدیلنججه وجود یاواش ،
یاواش صحت و متاتنی ، چویکلکنی ، قوتی ضایع
ایتمکه باشلار .

۴ تعلیملرک تربیه

هنوز تعلیم کورمه مش افرادک تعلیمنه مشکل
حرکات ایله باشلامق و بومشکل تعلیمی اوکره -
نجه یه قدر اونلری یورمق دوغرو برایش دکلدرو .
عججی افراددن بردنبره مشکل تعلیملر بکله میوب
اونلری یورمایه رق تدریجاً آلیشیدرملیدر .
اولا مفاصل تحریک ایدملی ، بالفرض چوملمه
حرکاتی یاییلمق ایچون اولجه طوپوق و دیزقپاغی
کبی مفاصل حرکت آلیشیدریله رق متعاقباً
بوکبی مرکب تعلیملر یاپدیرملیدر ؛ چونکه بسیط
حرکات یاپدیرلمه دن مرکب حرکات ایفا ایدیله جک
اولورسه بونک بوتون کوجلکنه رغماً زمان

ایله متعلم اجراسنه قادر اولسه ده یابدینی حرکات
هیچ بروقتده دوغرو واصلنده اوله ماز .

۵ خدمت و قوللریه مقررکی ناقص و ناممام

تربیه کوره برنک بالکن بعضی

اقسامی انکشاف ابرندر

خدمت عسکریه ده دخول اثناسنده بعض
افرادک فنا براعتیاد و یا مشقتلی برصنعت یوزندن
اعضای بدنیه سندن بعضیسنک اعضای باقیه سیله
صورت متناسبه ده نشو و نما بولمامش اولدینی
کوریلور .

بوکیلر حقنده ده ینه مستتیا برتعلیم اتخاذا
ایدیلهرک وجودک نشو و نمایی نقصان قالان
قسملرینک مخصوصاً تمیه سنه دقت ایدملیدر . مثلاً
قنابر اعتیاد یوزندن باشی صارقیق ، کوکسی
ایچری چوکمش ، وجودی انحنای پیدا ایتمش
بر نفر خدمته کلیر . بوکا یابدیریله جق حرکات
باشک کری به تحریکی و قوللرک تدویری کبی

۱۱

بویونك اصلاحی و كوكسك نشو و نمانسه خادم
حرکات اولمیدر . بو حرکات فضله مقدارده
نفس آلمغیده موجب اوله جنی ایچین تدریجاً
كوكسك انتظام و نشو و نمانسی تأمین ایدر .

۶

تربیه برینهك افکار عسکریه اوزینه

اوله تأثیری

صاغلام و چالاک بر وجود بوتون حرکات
و تعلیمات عسکریهك اجراسنی قولایلاشدیرر .
و صاغلام ، قابیلیتی بر وجوده مالک اولدیغنه
قناعت حاصل ایدن بر نفرکده جسارت شخصیه سی
آرتار . بناءً علیه تربیه بدنیه مسائلك دائمی
وجدی بر صورتده پیش بحث و مطالعه طوتلسی
لازمدر .

۷

البسه

ممارسات بدنیه تعلیملرنده کیسهك البسه
بوتون اعضانك حرکتی مشکل قیله جق طرزده
دار اولماملی و حرکاتک سرعت و سهولتله اجراسنی

تأمین ایدر درجه ده راحت و سربست بولنوب
 جلدك تنفسنه مانع ویا زیاده جه ترله کی موجب
 اوله جق طرزده قالین بولونمایدیر . شو تقدیره
 کوره افرادك ممکن مرتبه خفیف کیدیرمش
 اولسی لازمدر . بناء علیه هوا و اقلیمك
 مساعده سنه کوره ممکن اولدینی تقدیرده یالکز
 برایچ کوملکی و کمری منتظم ایسکله نمش پانطالون
 ایله فایت خفیف برایچ دونی وایجه چور ایله
 بزدن سپور قوندیره لری کینمك و ممکنسه
 باشلری آچیق بولندیرمق موافقدر .

تربیه بدنیه درس لرندن صوکره وجود آزه
 چوق تلی و جلد افرازاات ایله مستور بولونه جغندن
 البسه دکیشدیرمك و هیچ اولمازسه قوری
 برحاولی ایله جلدی دلك ایتمك لازمدر .

ایکنجی فصل

تربیهٔ بدنیہ

۱ - قومانداسز تربیهٔ بدنیہ

۸

تعریفات

قومانداسز حرکات و تربیهٔ بدنیہ دن مقصد یالکز بدنک حرکته قابلیت و چویکلکنی تأمین اولدیغندن بونک معین بر زمان ایله تحدیدینه و افرادک تعلیمده بر شکل و نظام مخصوص آلمسنه لزوم اولمیوب یالکز افرادک بر برینه چاریمه دن راحتجه تعلیم ایده بیله جک بر ساحه یه مالک اولسی و معلمک بوتون افرادی کوره بیله جک بر موقعده بولنسی مقتضیدر . حرکات بدنیهنک تطبیقنده منتظم بر پروغرام تعقیب ایدیله رک وجودک بوتون اقسامنک حرکاتی تأمین ایتمک

و بو حرکتی وجودک بر قسمنه حصر ایتمه مکه
دقت ایلمک لازمدر .

ممارسات بدنیه به تعلیم اثناسنده اوزون
فاصله لر ویرمک و یا قیصه بر زمانه بر چوق
حرکتی صیقیدیرمغه اوغرا شمعق فائده سزدر .
درس اثناسنده فاصله لر ، افرادک قدرتنه کوره
تعین ایدملی ، کسب ممارسه و اقتدار ایدلکجه
یاواش ، یاواش فاصله لر تنقیص اولماید .
سیرک و اوزون فاصله لر دن زیاده صیق و قیصه
فاصله لر فائده لیدر . تنفس لر ده و قلبده حس
ایدله جک سرعت فاصله لرک معیاری اولماید .

هیچ بر حرکت صولوق صولوغه اجرا
اولناملی و یوریجی حرکتی متعاقب تنفس حرکتی
اجرا ایدملیدر . بوتون ممارسات بدنیه آز
وصیق یا پللی و هر کونکی تعلیم لر ده بوتون اعضا
تعلیم و تربیه ایدملیدر .

عجیبی افرادک تعلیم و تربیه سی ، دائما قولای
حرکتدن مشکل حرکاته و بسیطدن مرکبه

۱۵

و بطیدن سریعه کچمک صورتیه اجرا ایدملیدر .
 و هر حرکتک اجرا سندن حصوله کله جک فوائد
 غایت قیصه جمله لوله ایضاح اولملیدر .

بر تعلیم یایله جنی وقت اولجه معلم طرفندن
 بنفسه یایله رق کوسترملی و افراد یرنده راحت
 وضعیتنده ایکن بو تعلیمک افراد طرفندن
 منفرداً تکرارینه میدان ویرملیدر . نومرو
 صایله رق یایله جق مرکب حرکاتده بدایه
 بوتون آنلری صایملی و ممارسه قازانلدجه مثلا
 قول ، باجاق و کووده حرکاتی برلکده یایله رق
 صاییلرک عددی تنقیص ایدملی ، بعده صاییسز
 - مارش - قومانداسیله یایدیرملیدر .

تعریف ایدیه جک حرکاتک جمله سی هر فرده
 اجرا ایتدیریه جکدر . آنجق قابلیت بدنیه
 و فکریه لری یوکسک اولانلر وارسه اولنرله
 آیریجه برغروب تشکیل و پروغرام ترتیب
 ایدیلیر . معلم ، هر فردک پک بارز اولان
 نقصانلری اکیال ایچین اشبو حرکاتدن بعضلریله

کندیلرینی دیکر لرندن زیاده و بعض حرکات ایله ده آرزومان اشغال ایده بیلیر ؛ فقط نقصان اکمال ایتمک ایچون درس لر هیچ بر زمان برایکی حرکتی انحصار ایده من .

علی الدرجات مرتب پروغراملر

برنجی پروغرام :

۹

۱ — أَللر قالچه ده اوله رق باشی کری به



و ایلری به ایتمک (شکل ۱) .

۲ — بویون اوزاتاق .

۳ — قوللری اوموز

استقامتنه قادار یانه قالدیر مق

ومتعاقباً آرقه به یانه ایندیر مک

[شکل ۱]

(شکل ۲) « اوچ دفعه »

۴ — یومر و قلمر آرقه قالچه اوزرنده اوله رق

کووده نی آرقه به میل ایندیر مک . [بو حرکت ،

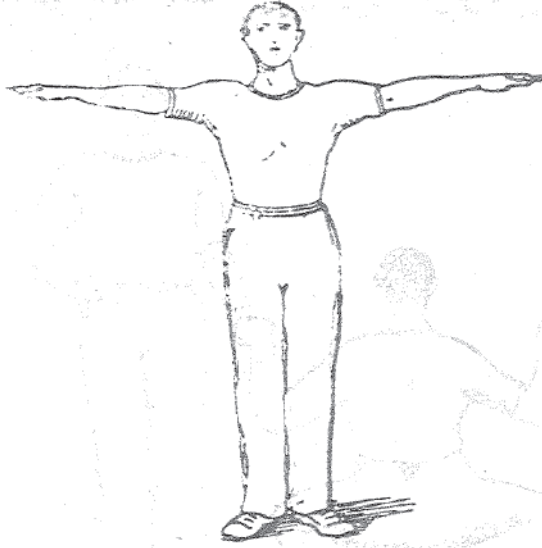
بل و بطن ثابت اوله رق صرت قسمنی یعنی فقرات

ظهریه نی آرقه به دوغرو خفیف قوسلندیر مکدن

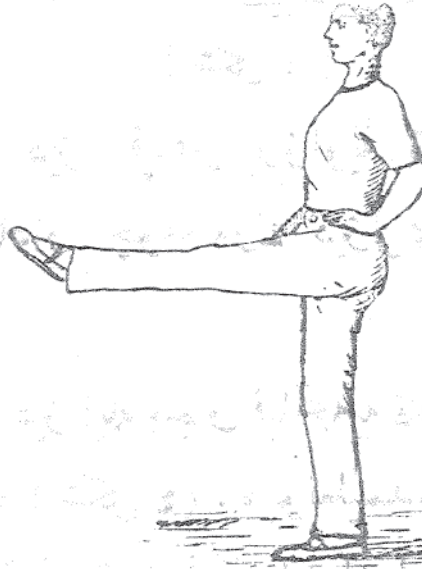
عبارتدر] .

۱۷

۴ — بربرینی متعاقب باجاقلری ایلمری ،
کری ، پانه تدریجاً قالدیرمق وهر حرکت نهایتنده

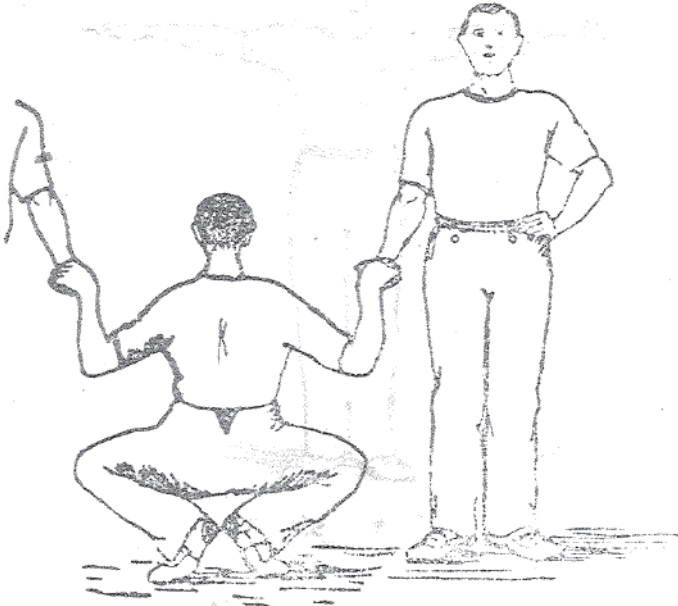


[شکل ۲]



[شکل ۳]

جفيف برسيلكمه ايله باجاق ارتفاعنى تزييده سى
 ايتك (شكل ۳) . « بوتعليم اوج دفعه ياپيله جق
 و ايجابنده دوشمه مك ايجين برير طوتوله بيله جكدر » .



[شكل ۴]

۱ — ديز قياقلر برزاويه قائمه تشكىل
 ايدنجيه قدار چومه لرك ديزلرى اوج دفعه
 بوكك .

۲ — ديز ايله باجاق قيانجيه قدار چومه لرك
 ديز بوكك (شكل ۴) . « بوتعليمده ايكي كشينك
 آلرى طوتولرق استعانه ايديله بيلير » .

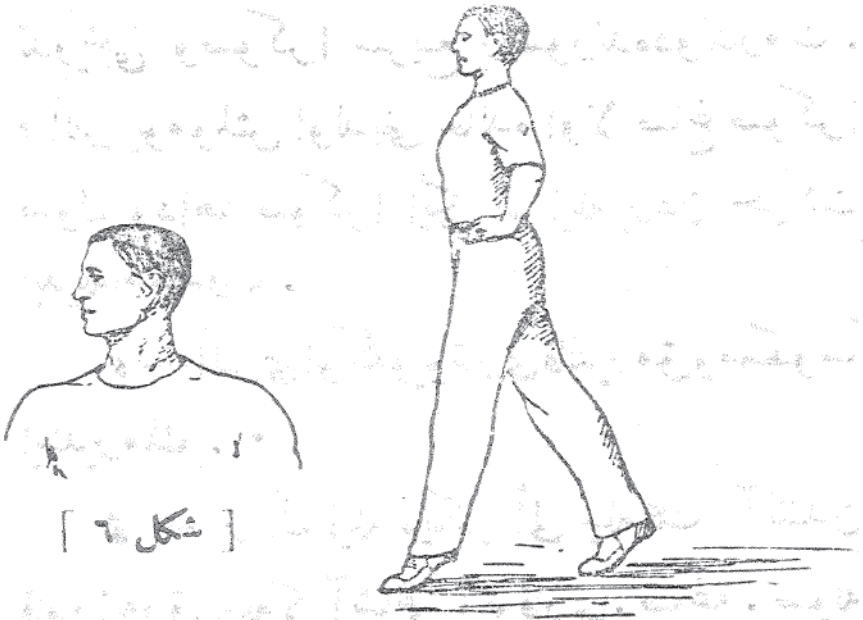
۱۹

ج — باجاق یردن قالدیریله رق آياقلىرى بيله-
کندن آشاغى يوقارى حرکت ايتدیرمک .

ط — آياق برونى اوزرینه باصه رق طوپوق
قالدیرمق .

ی — آياق برونى اوزرینه باصه رق طوپوق
قالدیردقدنصو کرا آياق برونى اوزرنده يايلانمق .

ک — آياق برونى اوزرنده اون آديم ايلرى
اون آديم کرى يورومک (شکل ۵) .



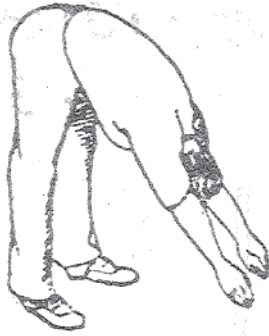
[شکل ۶]

[شکل ۵]

اینگنی بروغرام :

- ۱ — باشی صاعه، صوله چوپرمک (شکل ۶).
- « در در دفعه یاییله جق و هر حرکت غایت تدریجی اولق اوزره باش ممکن اولدیغی قادار فضله چور یله جکدر » .
- ۲ — بویونی موقعنده طوتهرق او موزلری یوقاری قالدیرمق و آشاغی ایندیرمک و او موز آشاغی اینرکن بویونی اوزاتمق .
- ۳ — قولی او کدن آرقه یه دوغرو اولا تدریجی و صوکرا سریع بر صورتده دوندرمک .
- « اللر یومولمش اولدیغی حالده اولا صاغ صوکرا صول و دهاها صوکرا ایکی آل ایله بردن حرکت ایدیله جکدر » .
- ۴ — اللری او گه ویوقاری قالدیرمق و معکوساً ایندیرمک .
- ۵ — بر آل ایله دیکر آلی بیله کک آلتندن قاورا بهرق بیله کی آشاغی ، یوقاری ، صاعه ، صوله حرکت ایندیرمک .

و — أَللر بوقاری قالدیرلمش و باجاقلر یانه



[شکل ۷]

آچیلیمش اولدنی حالده
کووده نی اوکه و یارمقلر
یره دکنجه یه قادار ایمک
و اییلدکدن صوکره بدنی
بر قاج کره یایلاندیرمق .
(شکل ۷) . « بوحرکتمده

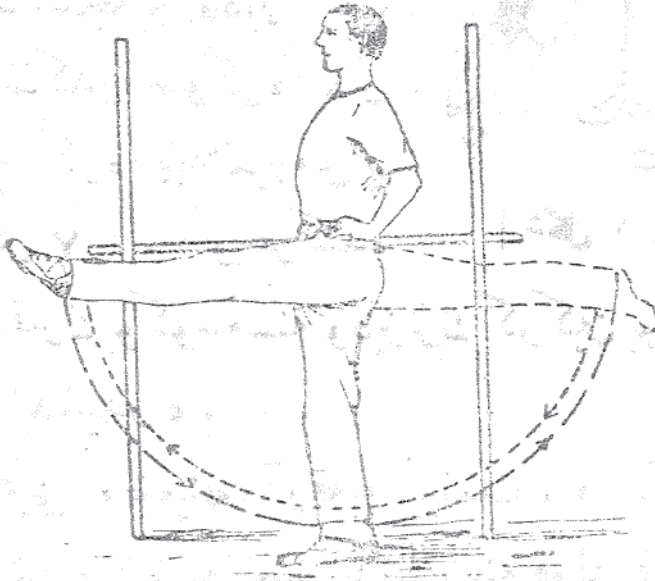
دیزقباقلرک بوکولمامسنه و دیزلرک کرکین بولمسنه
دقت ایدملیدر .

عینی وضعیتله آرقه یه ایلمک . « آرقه یه
ایلیرکن برکیمسه تعلیم ایدنهک بلنه قولنی قویارق
یاردیم ایتلی و آرقه اوستی دوشمه سنه میدان
ویرماملیدر .

ز — باجاقلری بر برینی متعاقب ایلری و کوری یه
صاللامق (شکل ۸) . « بو تعلیمده دیزلر کرکین
بولنه جق و کرک ایلری و کرک کریده افق وضعینه
کنجه قادار سعی ایدیله جکدر .

ع — اولاً آياقلر قبالی و مؤخرأ آچیق

اولدینی حالدہ آفاق بزونلری اوزرنده طویوق
قالدیروق و بو حرکتی ابتدا بطی و مؤخرأ سریع
یایمق .



[شکل ۸]

اوچینجی بروغرام :

۱۱

۱ — باشی صاغه صوله بوکمک . « بو حرکتده
کوزلر جبههده بر نقطهیه باقه جق و چکه یوقارده
وقولاق ممسی جبههیه متمایل طوتیله جقدر .
۲ — آللری آرقهده کلیدلیوب قوللری
کرکین بروضعیتده یوقارییه دوغرو ممکن اولدینی

قادار قالدیر مرق . « بو تعلیم ، قوللار یوقاری یه قالدقار کن باشی آرقه یه ، و آشاغی ایندی رر کن باشی او که ایندی رر مک صورتیله تکرار ایدیله جکدر . »

۶ — آلری او که قالدیر مرق افقی برو وضعیتده یانه و ممکن اولدیغی قادار کری یه آچق .

۷ — آوو جلری بر برینه قاپایه رق بیلکری کری یه تحریک ایتک .



[شکل ۹]

۸ — بار مقلری آلتی دفعه

آچق و آلتی دفعه یومق .

« غایت قوتلی و سرت یاییله .

جقدر . »

۹ — بر آلی قالچه یه قویوب

دیگری یوقاری قالدیر مرق

قالچه یه قونیلان آل جهتیه

کووده بی ایتک و بو حرکتی

عکس ایتک (شکل ۹) .

۱۰ — آل آیاسی آشاغی کیمک اوزره قوللار

ایلری و افقی طوتوله رق باجاقلری مناوبه ایلری

فیرلا تمق . « بو حر کتده هانکی آل ایلری اوزا-
دیلیرسه او آباق فیرلادیله جقدر . »

ح — قوللر ایلری اوزادلدینی حالده بالدیر لر
دیزه تماس ایدنجه قدار چوملمک . « بو حر کتده
آیاقلرک بورنه باصیله جق و طوبوقلر بر برندن
آیرلماق اوزره یردن قالدیر یله جقدر . چوملیرکن
آلر ایلری اوزادیله جق و قالمارکن یانه آله جقدر . »

ط — عینی حرکتی دهاها سریع یایمق و فقط
دیزلری یالکز زاویه قائمه تشکیل ایدنجه قدار
بوکمک .

ی — آلر قالچه ده دیز بوکوب یرنده صیجر امق .
« آیاقلر تکرار یره تماسده آباق برونی اوزرینه
دوشه رک دیز قاباقلرینی یابیلاندیر متی . »

درونجی روغرام :

۱۲

ا — آلر قالچه ده اولدینی حالده باشی اوکه
و آرقه یه ایمک .

ب — قوللری او موز حداسنده ایلری

اوزادوب یوقاری ، ایلری ، آشاغی و کرى
فیرلا تمق .

ح — قول ایلری ، آل یومولمش اولدیغی
خالده شهادت یارمغنی اوینا تمق .

و — یارمقلر آچیق اولدیغی خالده آووجلر
بو بریخه قپانهرق بیله کرى کرى اوینا تمق .

د — آلر قالچده و باجاقلر یانه آچیق ، یوز
و کوکس جبهه یه متوجه اولدیغی خالده کوورده یی
سولدن صاغه دور ایتدیرمک .

و — بر ایلله بریره استناد ایدرک باجاقلری
بوکمه دن آدیغنی غایت واسع آچق .

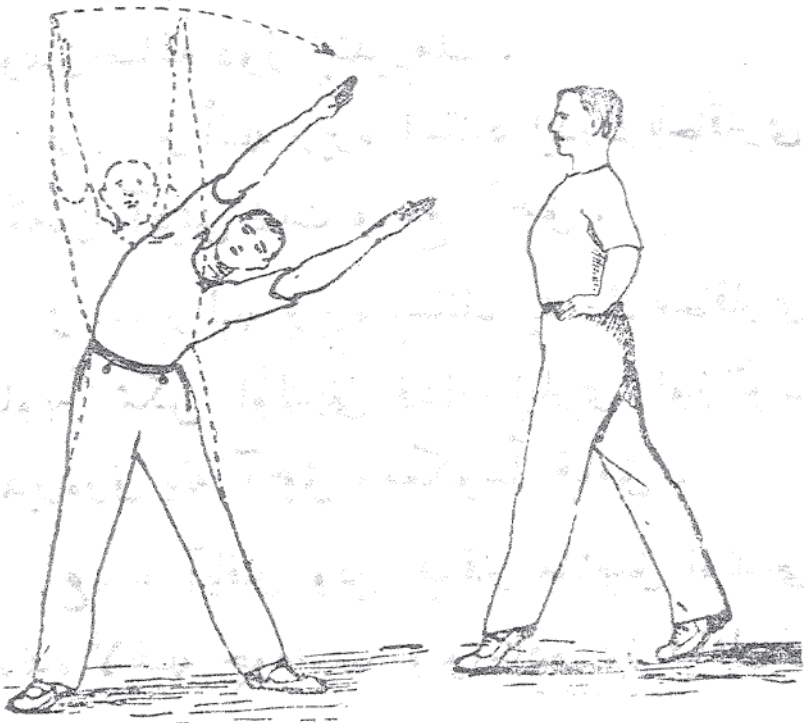
ز — بر ایلله بریره استناد ایدرک باجاقلری
مناوبه ممکن اولدیغی قادار ایلری اوزاتوب
قالدیرمق یانه آچق و معکوساً قیامق .

ح — آیاقلر و دیز قپاقلر ملاصق اولدیغی
خالده لایقيله چوملمک و بواشاده دیز قپاقلری
یا بلاندرمق

ط — آدیمنی آچهرق آیاق بروئلری اوزرینه
قالقمق ویایلانمق (شکل ۱۰) .

ی — بر آیاغنی ایلری قالدیروب آیاق برونی
یره میللی اولدینگی حالده بیله کی صاغدن صوله تدویر
ایتمک .

ک — آووچلر یومولی اولدینگی حالده
قوللری اوموزباشندن وایلریدن کری به تدویر
ایده رک اولدینگی یرده صیجرامق .



[شکل ۱۱]

[شکل ۱۰]

بیشنبی پروغرام :

- ۱ - بویونی تدویر ایتمک .
- ۲ - قوللاری اوموز حداسنده ایلری اوزاتوب بطی اوله رق یانه و کیری به آجق و کریدن تدریجاً یانه ایندیرمک .
- ۳ - برألله بیله کدن طوته رق بیله کی دور ایتدیرمک .
- ۴ - باجاقلری یانه آخه رق آلر یوقاریده اولدینی حالده کووده نی ایکی یانه قیرمق (شکل ۱۱) .
- ۵ - آلر قالجده باجاق ایلری و ممکن او- لدینی قدار یوقاری به قالدیرلمش اولدینی حالده یانه ، یاندن کیری به ، کریدن ایلری دوغرو دور ایتدیرمک . « دوشمه مک اچون بریره استناد ایدیله بیلیر » .
- ۶ - آیاق برونی آشاغیده اولدینی حالده باجانی بوکمک و طیش آلله آیانک بیله کندن و ایچ آلله دیز قباغندن طوته رق دیز کووده به یایشنجیه به قدر زور لامق .

ز — آياقلىرى تيشيك اولديغى حالده پارمقلىرى
اوزرنده ديز چوكمك و دوغرى و لمق .

ح — باجا قلىرى يانه يك آجيق و جبهه ايلرى
متوجه اولديغى حالده مناوبه برديز اوزرنده يانه
چوكمك و بو ائشاده ديكر ديز كر كين بولنه رق
طبائى بردن قالدير مامق .

ط — آللىرى يوقارى قالدىروب سرعتله ديز
چو كوپ قالمق .

ي — آللىرى يوقارده اولديغى حالده ديز قياقلىرى
يايلاندير ره رق يرنده صيچرامق .

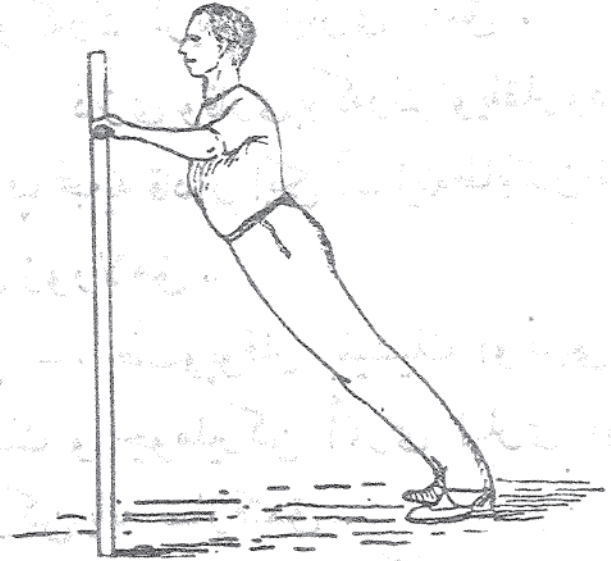
التنبى بر غرام :

۱۴

۱ — بويونى كرى ياتيرمق و دوغرى لمق
و دوغرى يلير كين بويونى يوقارى اوزاتمق . « اوج
دفعه ياپيله جقدر » .

ب — قوللىرى ايللىرى فيرلاتوب آ و و جلر
يره متوجه اوله رق تدريجاً او موزلر حذا سنده
قوللىرى يانه آلمق و باشى كرى ايمك و بو ائشاده
قوتلى نفس آلمق ؛ بر مدت توقفدن سو كرا قوللىرى

تدریجی آوقیه و آشغییه ایندیرمک و بوانساده
 نه تدریجاً نفسی صالیورمک و باشی دوغرولتیق .
 — اللوله بریره استناد ایدرک بدن قوولر
 اوزونده ایندیروب قلدیرمق و بوانساده بدن
 گرکین بولتیق (شکل ۱۲) .



[شکل ۱۲]

— پارمقلر آچیق اولدینی حالده آوو-
 بلر دیوار ویا ماضه کبی بریره باصدیریله رق بیلهک
 فصللارینی اویناتیق .
 — آیاقلر یانه آچیق ، قوللر یوقاری
 لدرمش اولدینی حالده کووده بی تدریجاً یوقاردن

آشاغی صاغه و آشاغیده. ایکن صوله وصولدن

تکرار یوقاری به دوغرو تدویر ایتک .

و — بر آل ایله بریره استناد ایدرک باجاغی

ایلری ، صوکر ایانه ویاندق کیری به تدریجاً دور

ایتدیرمک و آباق بروتی یره طوقوندرمه دن دیز

قیاغی بو کهرک کریدن ایلری آلمق .

ز — دیزی یوقاری بو کهرک اویلقلرودیز قپاق

لا یقیله قپانجه به قادار ایکی آل ایله طاباندن طوته رق

یوقاری زور لاق .

ح — طوپوقلر بیتیشیک اولدینی حالده

چوملمک و چوملیرکن آللری ایلری اوزاتمق

وقالقارکن یانه صارقتمق .

ط — آیاقلرک دیشاری کنارلرینه باصوب ایچ

کنارینی یردن کسمک صورتیله یورومک .

ی — بر آباق ایلری فیلاتلدینی حالده دیگر

دیز اوزرنده چومه لوب قالمق (شکل ۱۳) .

ک — بر آباق ایلریده اولدینی حالده ایلری

صیحچرامق و صیحچرارکن کریده کی آیاغی ایلری

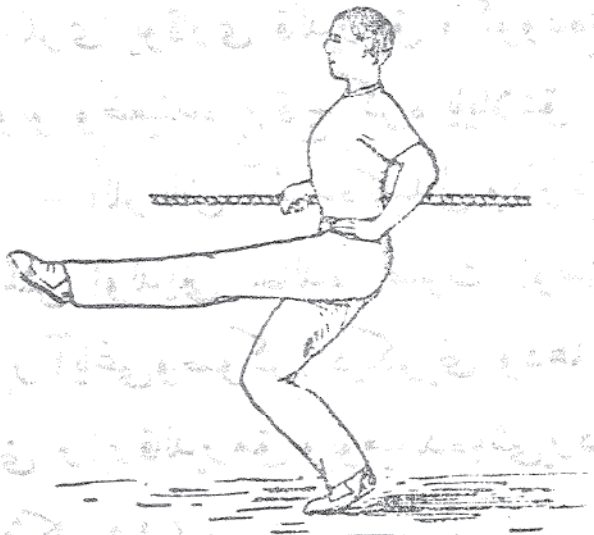
۳۱

آتهرق او حذاده ایکی آیاق اوستنه دو شمک
و بومیانده قوللری ایلری فیلا تاق .

۱۵

برنجی بر دغرام :

۱ - بویونی اوزاتهرق باشی صاغه [صوله]
چورمک .



[شکل ۱۳]

ب - آللری او که دوغرو آغیر آغیر
قالدیره رق نفسی تدریجاً ایجری آلمق بو وضعیتده
بر آرتوققله یانه افقی آلمق و آل آیه سنی یره توجیه
ایدهرک قوللری تدریجاً یانه ایندیرمک و بومیانده
نفسنی دیشاری صالیورمک .

» — آووچ یومولی و شهادت پارهنی آچیق
 و باش پارمق دیکر اوچ پارمق اوزرینه تضییق ایدر
 اولدینی حالدہ قولى ایلری فیلافق و شهادت
 پارمغنی آل مفصلندن تحریک ایتک .

و — آیاقلر بتیشیک و دیزلر کر کین اولدینی
 حالدہ آللری یوقاری قالدیرمق و کووده نی اوکه
 ایتک و بو وضعیتده بر قاج کره یا یبلانمق .

ه — آلر بلش آلتنده کلیدلی و دیر سکار بره
 دکدیرلش اولدینی حالدہ صرت اوستی یا تمق
 و اولا بر آیاغنی و صو کرا دیکرینی ودها صو کرا
 ایکیسنی برابر قالدیرمق و بومیانده باشی بردن کسمه
 مک (شکل ۱۴) .



[شکل ۱۴]

و — قوللریانه آچیق اولدیغی حالده باجاقلرله
مناوبه او گدن یانه ویاندن آرقهینه دوغرو نصف
دائرة رسم ایتمک و باجاقلری ممکن مرتبه یوکسک
طوتمق .

ز — آلر قالچهدده اولدیغی حالده بشنجی
پروغرامک (و) فقره سنده ذکر ایدیلمن حرکتی
سرعتله یایمق و بو میانده دیکر آیاغک بووننه
باصه رق طویوق قالدیرمق .

ح — آلر قالچهدده اولدیغی حالده آیاق بورنی
اوزرینه باصه رق سرعتله طویوق قالدیرمق .

ط — بر آیاق ایلمری باصدیغی حالده بر آدم
ایلمری آتورق ایلمری صیچرامق . « صیچراوکن
آلتیجی پروغرامک ک فقره سنده بیان ایدیلمن
اصول جاریدر » .

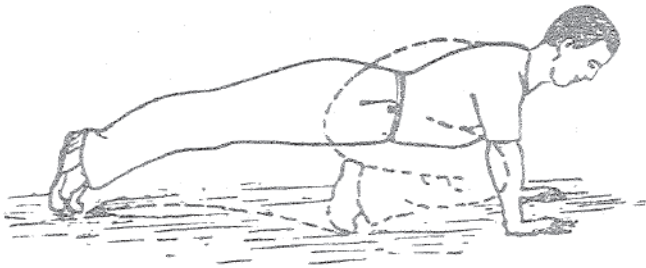
سکزیجی پروغرام :

ا — آلر قالچهدده اولدیغی حالده باشی صاغه

صوله یاتیرمق .

ب — أللر قالچهدده اولدینی حالده اوموز
قالدیرمق وایندیررکن بویون اوزاتمق .
۶ — باش کیری ده اولدینی حالده یوزمه
حرکتی یایمق .

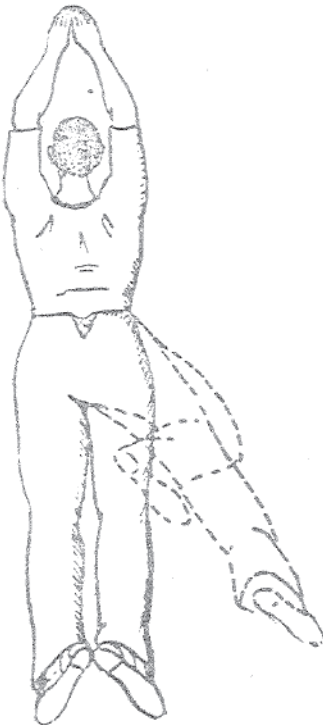
د — پارمق او جبری ایچری وقولار یره
عمود بولنمق و آوو جبرله آیاق پارمقلری اوزرینه
استناداً افقی یاتهرق بدن کرکین طوتلق اوزره
دیرسکلر اوزرنده اوچ دفعه اینوب قالمق . (شکل ۱۵)



[شکل ۱۵]

ه — قوللر کندی حالنده ایلری اوزادلمش
بر وضعیتده پارمقلری سرت سرت آچوب
یومق . یاخود : —
أللر یانه اوزادلمش بر وضعیتده پارمقلری
سرت سرت آچوب یومق .

و — اللریانه اوزادلق اوزره صرت اوستی
یره یاتمق و آللری ایلری اوزاتمق صورتیه بدن
یوقاری قسمنی دوغرولتوب یاتمق و بو حرکتی اللر
باش آلتنده کلیدلی اولدینی حالده تکرار ایتمک .
« بو حرکتده باجاقلر یردن کسيلمیه جکدر » .
(بو حرکت ، ممارسه کسب ایدیلنجهیه قدر
اولا اللر قالچدهه ایکن پاییه جقدر) .



[شکل ۱۶]

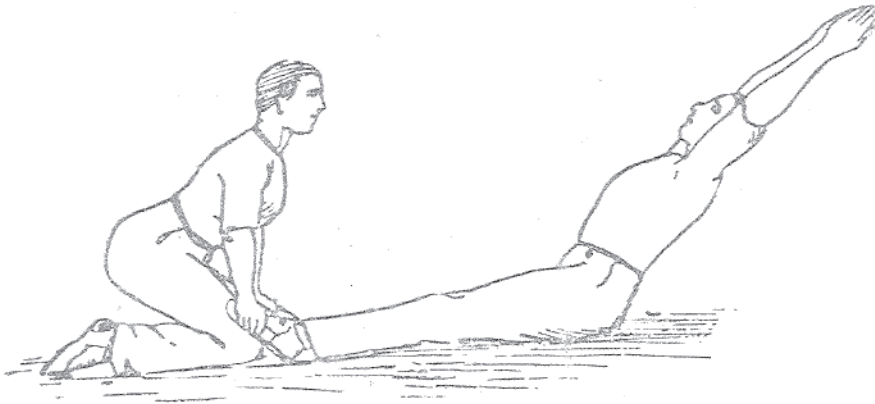
ز — بدنی بدن بر یره
استناد ایتدیره رک ویا اللره
بر محل طوتونیه رق آیاقلری
یوزر کبی تحریک ایتمک
(شکل ۱۶) .

ح — آیاق برونلری
اوزرنده یورومک .

ط — آیاقلر قبال اولدینی
حالده قوللرک یاردیمیه ایلری
صیچرامق .

طقوزنجی بر و غرام :

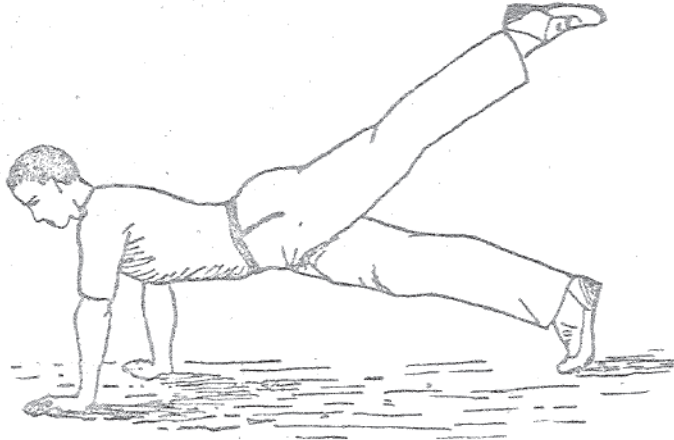
- ۱ — آیاغنی یانه آچوب مناوبه دیزبوکمک .
- ۲ — قوللری اوموزدن یوقاری فیلا تمق .
- ۳ — آلر باشدن یوقاری اوزادلمش اولدینی
- حالده صرت اوستی یا تمق و بو وضعیتده دوغرو لمق .
- (شکل ۱۷) « شکله کوسترلدیکی اوزره بردیکری
- آیاقلره باصه رق معاونت ایده بیلیر » .
- (بو حرکت ، ممارسه کسب ایدیلنجیه قدر
- اولا آلر قالجه ده ایکن یا پیله جقدر) .



[شکل ۱۷]

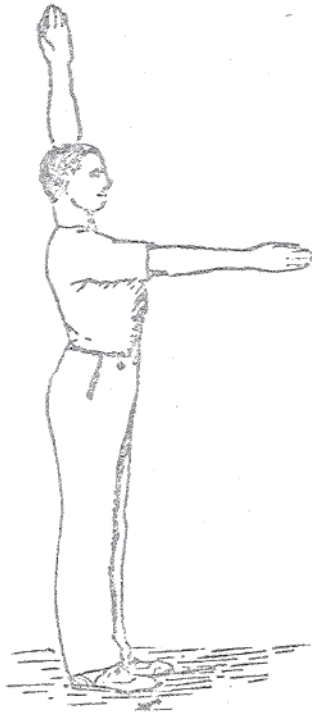
- ۴ — بش دفعه تدریجاً درین نفس آلمق
- وسرعتله بر اتمق .

هـ — آووج و آياق برونلری اوزرینه استناد



[شکل ۱۸]

ایده رک آياقلىرى برر برر
قالديرمق و بو حرکتی قولار
اوزرینه چوکه رک تکرار
ایتمک (شکل ۱۸) .



[شکل ۱۹]

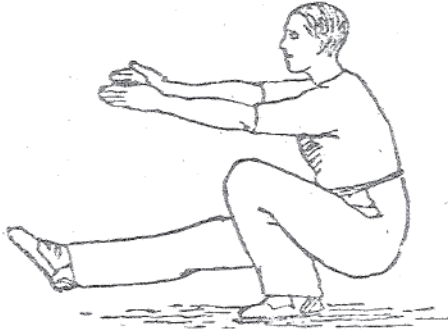
و — آلری اوموزه
بوکمک و بر قول ایلی دیگری
یوقاری اولق اوزره متناوباً
ومتناظراً حرکت ایتدیرمک
(شکل ۱۹) .

ز — قولار و بر باجاق

ایلی اولدیغی حالده دیگر باجاق اوستنه چوکمک

وقالقارکن قوللری

یاہ آلمق (شکل ۲۰).



[شکل ۲۰]

ع — بردیز دیکیلی

اولدیغی حالده دیگر

دیز اوستنه چوکمک

ألری یوقارده کووده بی

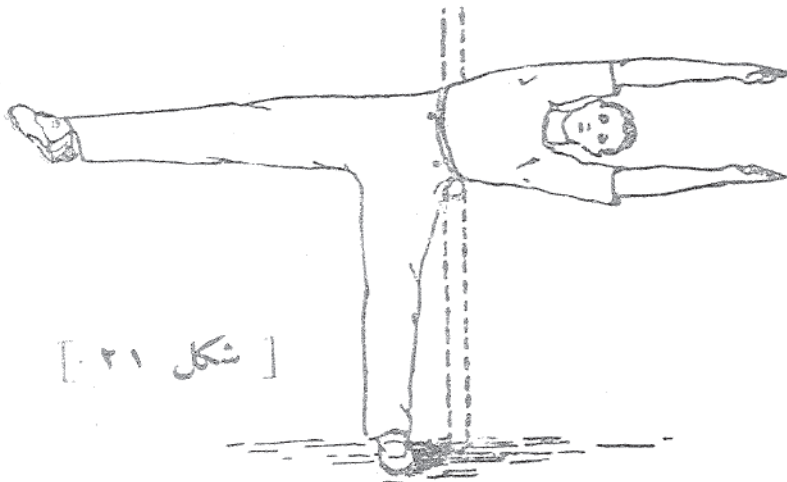
آرقه یه میل ایتدیرمک .

ط — أللر یوقارده اولدیغی حالده بلی بریره

استناد ایتدیره رک کووده بی صاغه وصوله ایمک

وایلین طرفک عکسندہ قالان باجانغی ده افقی

قالدیرمق (شکل ۲۱) .



[شکل ۲۱]

هانكى مقصد ايچين هانكى تعليم

انتخاب ايدمليدور ؟

اونه مثال غوربى

- ۱۸ برنجى غروب — بربى و رهورى و بکاشميرمک :
- ا — بويون اوزاتمق ، باشى گرى ايمک ، اوگه ايمک ، باشى دور ايتديرمک .
- ب — قوللرى اوموز حداسنده يانه آچهرق آرقه يه دوغرو اينديرمک « اوج دفعه » .
- ج — يومروقلر آرقه قالجه اوزرنده ايکن بلى گرى يه قيرمق « اوج دفعه » .
- د — آلر آچيق ويوقارى قالديرلمش اولدينى حالده کووده يى اوگه ايمک ويايلانديرمق .
- ه — قوللر يوقارى و باجاقلر يانه آچيق اولدينى حالده کووده يى صاغه ، صوله ايمک .
- و — کووده يى بلدن تدوير ايتمک .

ز — باجاقلری یانه و متعاقباً ایلری آچهرق
بری کرکین اوته کینک اوستنه چوکمک .

ح — آیاقلر و دیزلر بتیشیک اولدیغی حالده
تماماً چوملمک و بو وضعیتده یایلانمق .

ط — دیزلری ایلری اوزاتوب آیاغی بیله کدن
آشاغی ، یوقاری و صاغه ، صوله اویناتمق .

ی — آیاغی بو وضعیتده بیله کدن دوندیرمک .

ک — صاغ (صول) آیاقله ایلری حمله ایتمک .

ل — قوللری یوقاری اوزاتوب یوکسکدن

برشی آلیر کبی یوقاری اوزاتمق .

۱۹. ایکنجی غروب — ویک وصالاز بر وهردی

هویکاشیرمک :

۱ — برنجی غروپک « ا ، ب ، و ، ط ، ی »

فقره لرنده کی حرکات .

ب — یومروقلر قپالی اولا برر و مؤخرأ

ایکی قول ایله کری به دوغرو دائره رسم ایتمک

و بو حرکتی اولاً بطی و مؤخرأ سریع یایمق .

ح — أَللر آچیق، قوللری اوموز حداسنده ایلری ومؤخرأ یوقاری اوزا تمق ویوقارده کری یه دوغرو یابیلان دیر مق .

د — قوللری ایلریدن یوقاری یه ویوقاردن اوموز حداسنده یانه آلمق و آوو جلری یره توجیه ایدهرک آرقه دن دوغرو آشاغی آلمق وبومیانده قوللری یانه کلنجه یه قادارتدیر بجانفسی ایجری چکمک ویاندن آرقه یه دوغرو صالیویررکن نفسی سرعتله کری ویرمک .

ه — بیله کی دیکر آل ایله قاوورایه رق ایکی طرفه دوندرمک .

و — پارمقلری آچوب قیامق و صوکره پارمقلر بتیشیک اولدیغی حالده آوو جلری بربرینه باصه رق بیله کلری کری اوینا تمق .

ز — بریره استناد ایدهرک دیزلری قالچه دن ایلری و کری صاللامق .

ح — سرعتله دیز اوستنه چوکوب قالمق .

« درت دفعه » .

ط — أَلر قالچهده آياق برونى اوزرينه
قالقوب اينمك « دوت دفعه » .

ى — آياق برونى اوزرينه قالقهرق يايلانمق .

٢٠ اورجى غروب — برمه صيبرامفه حاضرانمق :

ا — آياق برونى اوزرينه اينوب قالقمق .
« دوت دفعه » .

ب — آياق برونى اوزرينه قالقهرق يايلانمق .

ج — آياق برونى اوزرينه يورومك .

د — أَلر قالچهده ديز قياقلى زاويه قائمه

تشكيل ايده جك قادار بطى صورتده ديز بوكوب
قالقمق .

ه — (و) فتره سنده ذكر اولنان حركى

يايلانديره رق آلتى دفعه تكرر ايتمك .

و — عينى حركى آياق برونلرى اوزرينده

تكرر ايتمك .

ز — يومرو قىلر قابالى قوللرى ايلريدن يانه وياندن

كرى به ، كريدن آشاغى به و آشاغيدن يوقارى

دو غرو دوندرمك .

۴۳

ع — (ز) فقره سنده کی حرکتی تکرار
ایتمک و قوللر یاندن آشاغی کلیرکن دیزلری
بوکه رک قوللر آشاغیدن یوقاری قالدقارکن دیزلری
کرمک .

۲۱ درونجی غروب — فنا رضیتمری تصبیح ایتمک :
بونی سرت و قیصیق ، اوموزلری قالدیق
اولانلر :

ا — باشی کری وایلری ایتمک « دوت
دفعه » .

ب — باشی اوچ دفعه صاغه صوله چویرمک .
« — بویون اوزاتمق .

د — باشی صاغه صوله یاتیرمق . « کوزلر
جبهه ده بریره متوجه و قولاق مملری ایلری
متایل بر صورتده » .

ه — باشی صاغه و صوله دور ایتدیرمک .

و — باش کری و قوللر اوموز حذاسنده

یانه آچیله رق آغیر آغیر آرقه دن دوغرو یانه
صالیویرمک « اوچ دفعه » .

ز — اوموزلری آغیرقالدیروب قوتلی برضربه ایله ایندیرمک وبومیانده بویون اوزاتمق .
کوکسی دوز ، صیرتی قنبور ، اوموز و قوللری اوگه صارقیق اولانلر :

ح — آیاقلر یانه آچیق ویومسروقلر آرقه قالچده کوروده پی کری ایمک « اوج دفعه » .
ط — (و) فقره سنده کی حرکتی درت دفعه یایمق .

ی — قوللری ایلری اوزادوب آیالری یره چوریره ک یانه ویاندن کری یه و آشاغی یه ایندیرمک « اوج دفعه » .

ک — آللری آرقه ده کلیدلیه رک باشی کری یه و قوللری کرکین آرقه یه دوغرو قالدیرمق .

ل — پارمقلر بتیشیک اولدینی حالدده قوللری سرت و کسکین کری یه صاللامق .

م — باش کریده اولدینی حالدده قوللری کری یه دور ایتدیرمک .

ن — باش کریده اولدینی حالدده قوللری

باشدن یوقاری قالدیروب پارمقلری بربرینه تماس
ایتدیرمک و (۱) قومانده سیله قوللری آرقه دن
یانه دوغرو افقیدن منحط بر حالدہ یانه آلمق
و (۲) قومانده سیله قوللری افقی ایلری فیلاتوب
آووچلری بربرینه قیامق و متعاقباً آووچلر
قیالی باش پارمقلر چکمه آلتنه تماس ایتمک اوزره
قوللری کوکس اوستنه چکمک و (۳) قومانده -
سیله تکرار قوللری یوقاری قالدیرمق .

آیاق بیله کلری صیچرامغه ، یوروییشه
ومیچ تعلیملرینه مساعد اولمیه جق درجه ده
سرت اولانلر :

س — باجقلری برر برر ایلری اوزادوب
آیقلری بیله کدن آشاغی ، یوقاری ، صاغه ،
صوله حرکت وبعده دور ایتدیرمک .

ع — آیاق و دیز قیالی اولدینی حالدہ لایقیله
چومه لوب یایلانمق . باجقلری بربرینی متعاقب یانه و
ایلری آچهرق بردیز کرکین دیکری اوزرینه
چوکوب قالمق .

ف — اولاً آياقلىرى بتيديشيك ، صوكرا يانه ،
داها صوكرا ايلرى آچهرق اون دفعه طويوق
قالديرمق .

ص — عيني حر كتلىرى ياپهرق آياق برونلىرى
اوزرنده يايلاقمق .

و — آياق برونى اوزرنده يورومك .

ر — آياقلىرىك طيش يانلىرىنه باصهرق يورومك .

بشيمى غروب — بورويشمه ماضرلاشمه :

٢٢

ا — سرت آياق بيله كلرى حقنده تطييق

لازممكن « س ، ع ، ف ، ص ، و ، مر » حر-
كاتى ياقمق .

ب — باجاقلرى ايلرى وكرى قالديرهرق

قالچه باشندن يايلاندرمق .

ج — ديزلر كر كين اولديغى حالده قالچه

باشندن ايلرى وكرى صاللامق .

د — بريره استناد ايدهرك باجاقلره مناوبه

ايلريدن يانه وياندىن كرى به نصف دائره رسم ايتمك

و كريدن ايلرى كليركن آياق بروتنى يره تماس
ايتدير وجه سنه آشاغى بوكهوك بو حركتى تكرر
ايتمك . عيى حركتى قوللر يانه آچيلمش اولديغى
حاله تكرر ايتمك .

۲۳ آلتنجى غروب — بوكك آتمه مفره ماضر لائمه :

۱ — يرنده صيچرامق ايجين او چنجى غروب .
بده تفصيل ايديلن حركتى يايىق .

ب — آياق و ديزلر قبالى اولديغى حالده
لايقيله چومه لوب يايلاىمق .

ج — آللرى ديز قياق اوزرندن كليدليه رك
باجاغى كووده يه تماس ايتدير مك و ايج آل ديز قياقدن
وطيش آل طباندىن طوته رق بو حركتى تكرر ايتمك .

د — آلرله معاونت ايتمى دن (ج) فقره .

سنده كى حركتى سريع يايىق و آياق يره باصنجه
طوبوق قالديره رق يايلاىمق .

۲۴ بىنجى غروب — يره بانوب قالقمة مرطافى :

اييىن قوللرى قوتلندير مك :

۱ — كووده ايله باجاقلر برخط اوزرنده

اولمق اوزره أللر ايله بريره استناد ايدرك قوللر
اوزرنده اينوب قالمق .

ب — پارمقلر ايجرى اولمق اوزره آوو-
جلر و آياق برونلری اوزرينه ياتهرق قول
اوزرنده اينوب قالمق .

٢٥

سكزنجى غروب — بل رقره عضوتك تفويدهسى :

ا — أللر يانده صرت اوستى ياتهرق اولاً
برر برر و صوكر ا ايكيىنى بردن باجاقلرى قالجه
باشندن يوقارى قالديرمق « اوچر دفعه » .
ب — عيني وضعيتده يره ياتهرق قوللر اوگه
اوزادلمق اوزره اوچ دفعه كوودهنى قالدوروب
ياتيرمق .

ج — أللر باش آلتنده كليدى و ديسكلر
يره بتيشيك اولدينى حالده اوچ دفعه كوودهنى
قالدوروب ياتيرمق .

د — آرقه سبز براسكه لهيه اوتورهرق
آياقلرينى برماصه آلتى كى قوتى بريره صوقهرق

۴۹

بلنی قابل اولدینی قادار کری به ایوب تکرار
دوغرو لئق .

طغوزنجی غروب — تکمیل و هووی مواز نوره

۲۶ طریم بیلیمک ایچین ایجاب ابره صرکات :

۱ — اللر قالجده اولدینی حالده طوپوق

قالدیرمق و اللری یانه آچق بو وضعیتده برمدت
قالوب تکرار اینمک و اللری تکرار قالجیه آلمق .

۲ — اللر قالجده اولدینی حالده دیز قیاقلر

زاویه قائمه تشکیل ایدنجیه قادار آغیر آغیر دیز لر
اوزرینه چوکوب تکرار دوغرو لئق و متعاقباً
اللر یانه اوموز استقامتنده آچیق اوله رق
بو حرکتی تکرار ایتمک .

۳ — اللر قالجده اولدینی حالده آیاقلری

تکر تکر ایلری ، کری ، یانه قالدیره رق تک
آیاق اوستنده طورمق .

۴ — باجاقلره برر برر ایلریدن یانه یاندن

آرقه یه دوغرو نصف دائره رسم ایتدیرمک .

۵ — اللر دیز قیاقلری اوزرندن کلیدلنمش

و متعاقباً طبان آلتندن کلبدلنمش اولدینی حالده
دیزلری کووده اوزرینه بوکمک .

و — یرنده ، ایلری ، آدیم آچهرق
صیچرامق .

او تئجی غروب — فراوی مانعه آتموم ایچین
ماضلام .

۲۷

ا — باجاقلری اوگه تدریجاً قابل اولدینی
قادار قالدیره رق یابیلاندر مق و متعاقباً یانه فیلاتمق
صورتیله تکرار ایتمک .

ب — بر دیرسک اوزرینه یانه یانه ورق اوستنده
قالان آل قالچده اولدینی حالده بلی یانه و کری یه
قیرمق .

ج — بر باجانی یانه فیلاتمق و مقابل آیاغی
طویوق اوزرنده بروبع قائمه قادار خارجه آچمق
و فیلاتیلان باجاقله کووده یی بر خط اوزرنده
طوتمق . « بو حرکتک باشلانغیچنده آل ایله بر نقطه یه
استناد ایدیله بیلیر . »

۲ - قومانده ايله تربيه بدنيه

۲۸

تعريفات

قومانده ايله تربيه بدنيه قومانده سز تربيه بدنيه نك برشكل متكامليدر . بونك ايچين افرادك قومانده سز تربيه بدنيه ي لايقيه او كرنديكلرينه قناعت حاصل اولمهدن قومانده ايله ممارسه بدنيه به باشلامايليدر . بو تعليملى ياپاركن افرادك وقوعه كتيه جكلرى يا كلسقلى تعليمك اورته يرندو تصحيحه اوغراشميوب تعليمى اكالم ايله افرادى يرندو راحت وضعيته آلهرق تصحيحاتى اووقت اجرا ايتليدر . تربيه بدنيه به تخصيص ايديلن زمانك هر دقيقه سنى غايت قيمتلى بيلوب آندن لايقيه استفاده ايتلى وبعضاً افرادى يوز يوزه ايكي خط اوزرينه آلهرق بر خطه ياپديريلان تعليملرده كوروله جك يا كلسقلى ايكنجى خطه تصحيح ايتديرميليدر . بو صورتله ايكنجى خطك

تعلیمی لایقيله آ کلا یوب آ کلامدیغی معاینه ایدلمش
اولور .

طبیعت ثانیه حکمنه کیرمش بعض اعتیادات
دولایسییله وقوعه کلن بنیوی خطالر همان معکوس
تدبیرلرله تصحیح ایدلملیدر . بونسکه برابر بوکبی
بنیوی خطالرک معکوس تدبیرلرله تصحیحی بتون
افراده تشمیل ایدلمیه رک ذاته حصر و تخصیص
ایدلملیدر . وجودک غایت ائی بروضعت عسکریه
آلمسی ایچین باشی و کووده نی کری میل ایتدیر مک
تعلیملری اک موافقیدر .

تشکیلات

۲۹

۱- تک صوره

قومانده : ماضر اول ! - صوله « صاغ »

آجیل ! - مارسه ! - مارسه ، مارسه !

بو قومانده ویرلدیکی آنده صاغ « صول »

جناح نفرندن ماعداسی صوله « صاغه » بهر نفر

آراسی، دونیلان جهته، بر آدیم اونجه یه قادیار
 عادی خطوه ایله « قوشه رق » آچیله جقدر .
 اکر ایکی نفر آراسنده کی فاصله نك مقداری
 بر آدیمدن فضله اولمق مطلوب ایسه قومانده شوپله
 ویرپله جقدر :

ایکی « اوج ... الخ » آویم صوله « صاغه »
 آمپیل ! — مارسه ! — مارسه ، مارسه !
 ب — هفت صره

قومانده : حاضر اول ! — صوله « صاغه »
 آمپیل ! — مارسه ! — مارسه ، مارسه !
 بو قوماندا ویرلدیکی آنده برنجی صره تک
 صره ایله تعلیمده تعریف ایدن حرکاتی یاپار
 وایکنجی صره نك صاغ « صول » جناح نفری اوج
 آدیم کری کیده رک اولک صره نك برنجی وایکنجی
 نفر لری آراسنده کی بوشلغک وسطی استقامتته
 کلنجه یه قادیار صوله « صاغده » اخذ موقع ایدر
 وباقی افراد حدایه کله رک بوسورتله متناظراً
 اوکلرنده کی بوشلغک وسطی استقامتته موقع آلیرلر .

افرادى بو آچىق نظامدن یناشىق نظامه
آلمق ایچین بو قومانده ویریلیر :

صاغه « صوله » ناسه ! — مارسه ! —
مارسه ، مارسه !

هر ایکی امر آراسنده همه حال
برمه رامت !
قومانده سی ویرملىدر .

آیاق وضعیتلری

۳۰

۱ — اساس وضعیت

قومانده : حاضر اول ! — برمه رامت !

ب — قبالی آبانو وضعیتی

طوپوقلر اوزرینه باصه رق طبانلری یردن



کسوب آیاقلرک ایچ کنارلری بربرینه
تماس ایتدیریله جک و بو وضعیتده

آراسندن ایشیق کورلمیه جک درجه ده [شکل ۲۲]
دیزلر بربرینه بتیشیک و کرکین بولنه جقدر
(شکل ۲۳) .

قومانده : آبانو — قبا !

اساس وضعیتی — آل !

« — آدییم وضعیتی « صاغ ، صول »

بو وضعیتده صاغ « صول » آياق ایلری
باصه جق وایکی طویوق آراسنده کی مسافه تقریباً
ایکی آياق بونی اوله جقدر (شکل ۲۳). وجودک
ثقلتی ایکی باجاق اوزورینه متساویاً توزیع ایدیله-
جک وکریک او موزلر وکریک قالچهلر بریانه دوندر-
لمیه جقدر .

« اساس وضعیتی آل ! »

قومانده سی ویرلدیکی زمان ایلر-
یده کی آياق کریده کی آياق
یاننه سرعتله آلنه جقدر . هر ایکی

حرکتده ده دیزلر کرکین بولنلیدر . [شکل ۲۳]

قومانده : صاغ « صول » آياق ایلری — آت !

اساس وضعیتی — آل !

آدییم وضعیتی آياق کری آتیله رقده یاییلیر .

بو حالده :

صاغ « صول » آباو کری — آت !

اساس وضعیتی — آل !

قومانداسی ویریلیر .

آیاق دکیشدیرمک ایچین ایلریده « کریده »

بولنان آیاق اساس وضعیتیده بولنان آیاغک یاننه

آلنه رق دیکری یعنی اساس وضعیتیده بولنان آیاق

در حال اولکی آیاغک موقعنه « ایلری ویا کری »

آتیلیر .

قومانده : آباو رکیسه — بر !

و — یانه آچیوی وضعیت

بو وضعیتیده صاغ آیاق او موزلردن کچن خط



[شکل ۲۴]

استقامتیده ایکی آیاق بوی

صاغه آچیله جق و دیزلر

کر کین و ثقلت بدن هر ایکی

باجاق اوزرینه توزیع ایدلمش بولنه جقدر (شکل

۲۴) . اساس وضعیتنه کلک ایچین صاغ آیاغک

طویوغی یردن کسپله رک سرعتله طویوقلر برلشد.

یربله جکدر .

قومانده : صاغ آياغی بانه — آج !

اساس وضعیتی — آل !

اگر آلر قالچه ده ایکن یالکیز آياقلاک اساس
وضعیتنه آلمسی مطلوب ایسه اوزمان :

آياق — برینه !

قومانداسی ویرلملیدر .

۳۱

حرکات

قومانده سز تعلیملرک بربریله اختلاطندن مر-
کب حرکات صابی ایله یاپدیریلیر و قومانده لرده
شوطر زده ویریلیر .

مثلا :

صابی ایله قوللری بوقاری فیملات — بر ا... ایکی !

حرکاتک کسکین یاپلمسی مراد اولندقده اجرا
امرلرینک سیرت و بطی یاپلمسی مراد اولندقده
سوزکللی ویرلمسی لازمدر .

باش حرکاتی

۳۲

۱ - باشك اوکه ، آرقبیه ربانه حرکتی
 بو تعلیم ، یوز جبهه دن انحراف ایتمکسزین
 باشك امر ایدیلمن جهته تدریجاً یاتیرلمسیدر .
 (شکل ۱) . باش یانه یاتیرلدیغی وقت یوز جبهه دن
 انحراف ایتماکله برابر باشده اوموز خطلرینک
 ایلری ویا کریسنه دوشمیه جکدر .

inhişaf
 başımek

قومانده : باشی اوکه « آرقبیه »

صاغه « صوله »

ایندیبر ! - قالدیبر !

ب - باشه ووندرمک

بو تعلیم ، بویون وضعیت قائمه سندن انحراف
 ایتمکسزین باشك محوری اطرافنده صاغه و صوله
 ممکن اولدیغی قدر دوندیرلمسیدر . شوقدوکه ،
 کوزلرده دائماً باشی تعقیب ایدرک یوزک توجه
 ایده جکی نقطه دن بریانه قایدیرلمیه جقدر (شکل ۶) .

قومانده : بانى صاغه « صوله » — روزمره !
ایبری — روزمره !

۳۳

قول حرکاتی

۱ — أَللر قَالجِرِه

أَللری قَالچِه یه آلمق ، وجوده متانت و یرمک
ویا تعلیمده قول حرکاتنه لزوم کورلمدیکی وقتلر
قوللرک صارقیقلغنی ایله حرکاتی اشکال ایتماک
ایچیندر .

قومانده : أَللر قَالجِه — به !

قَالجِرِی — بران !

برنجی قومانده ایله أَللریانلردن اوزاقلاشمه دن
سرعتله یوقاری چکیلوب باش پارمق آرقه ده
ودیکر پارمقلر اوگده و بربرینه ملاصق اولمق
اوزره آووچلر تماماً قَالچِه کیکی اوزرینه
باصدیریه جق و دیرسکلر اوموز خطندن جزوی
کریده بولنه جقدر .

ایکنجی قومانده ایله آلر سرعتله ایندیریله رک
اساس وضعیت آله جقدر .

ب — قوللرک یوقاری ، یانه ، ایبری

و آتاغی فیرلا تله سی

قوللرک فیرلا تله سی ایکی حرکتله یاییلیر .

برنجی حرکت — قوللر سرعتله یوقاری یه

بوگونلور . بو حالدده قوللر دیرسکه بیله ک بیننده کی

قسمی تماماً عمودی بر وضعیت آله رق بازو ایله

اک کوچک بر زاویه تشکیل ایدنجه یه قادار

صیقیلیر . بیله کلرله یارمقلر او موزه دوغرو میل

ایتدیریله رک یارمق او جلری او موزه تماس ایتدیر .

یلیر . بازولر لایقلی شیشنجه یه قادار قوللر

صیقلملیندر .

ایکنجی حرکت — قوللر ، آلر ، یارمقلر

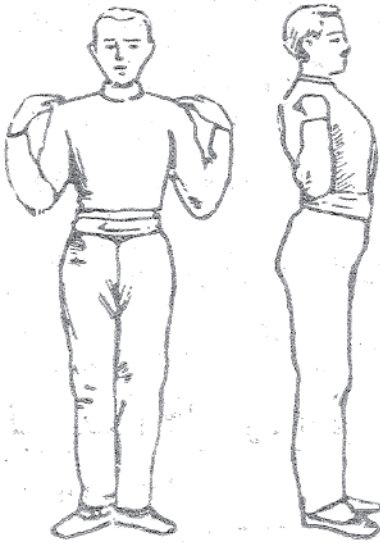
ایض اولنان جهته قوتله و سرعتله فیرلا دیلیر .

او گده ویانده تماماً افقه موازی بولندیریلوب

یوقاری حرکتده کووده نك وضعیت اساسیه سی

بوزمیه جق حده قادار قالدیریلیر . آلر و یارمقلر

قول ایله تماماً برخط اوزورنده بولنه جق ویانه آچیق وضعیتدن غیریده آل آرالر اوموز کینشلکی قادار



بولنه جقدر . آوو جله ،
او کده ویوقارده بربرینه
ویانده یره باقه جقدر .

بوحر کاتک هر هانکی
برندن اساس وضعیتنه
کلیرکن یارمق او جله
اوموز لره اوغرامقسزین

قوللر ایندیر لمز (شکل ۲۵) . [شکل ۲۵]

قومانده : قوللری یوقاری «بانه ، ایلری»

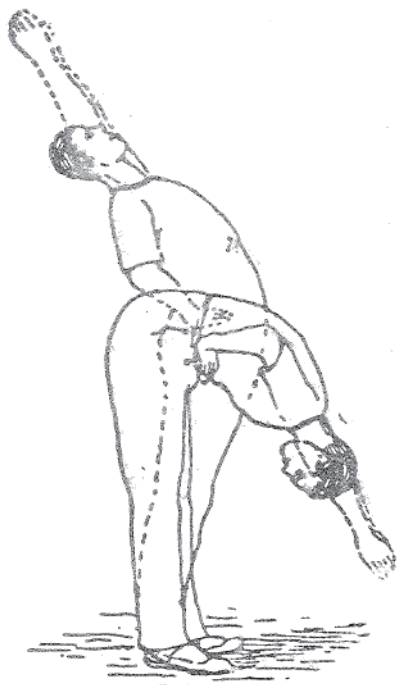
فیرلات !

اساس وضعیتنی — آل !

۳۴ کووده حرکاتی

۱ — کورده نیک اوکه ر آر قبه میلی
(بوحر کات کرک اساس وضعیتنه و کرک
آیاقلر قپالی و کرکسه یانه آچیق اولدینی حالده
ایستر آلار قالچده و ایستر یوقاریده یاییله بیلیر) .

باجا قلمر کر کینلکنی و بتیشیکلکنی غیب
ایتمه جک درجه به قادار اولاش وه مؤخرأ کووده
امر ای دیلن جهتہ آیلیر. کرک بویون و کرک بل سر بست
بر اقیلوب باش دائماً کووده خطی اوزرنده کی وضعیتنی
محافظة ایده رک صاغه صوله
انحراف ایتمز. کووده
ایلی ایکن نفس حال
طبیعیده آتلیدر. بو وجهله
آنان نفس و جودک میلی
حسیله قانک باشه هجومنی
منع ایدر. دوغروملق امری
ویریلنجه اولاکووده و ثانیاً
باش حرکت ایده رک وضعیت
سابقه یه کلنیر (شکل ۲۶).



[شکل ۲۶]

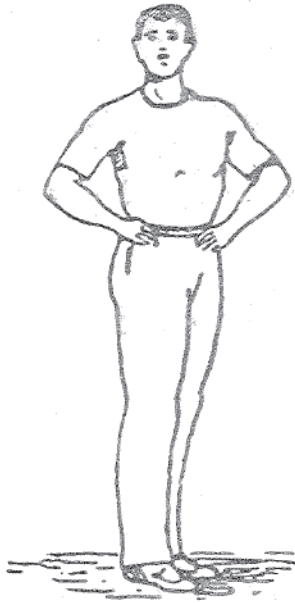
قومانده : کوردوه بی ایبری « کری »

— اینزیر ! قالیر !

ب — کوردوه بی دوتدرمک

بو تعلیم ، کووده نک محور عمودیسی اطرافنده

تدریجاً و تماماً صاغه ویا صوله فرق بش درجه بی



[شکل ۲۷]

تجاوز ایتینجه به قادار

دوریدر . باش کووده بی

تعقیب ایدر و قطعاً کوکس

جبهه سندن آیرلمز . آیاقلری

قایامق بو حرکتی تسهیل ایدر .

ألر ایلریده اولدینی حالده ده

بو حرکت یاییله بیلیر .

(شکل ۲۷) .

قومانده : کورده بی صاغه « صوله » — رومدر!

ایله — رومدر !

۳۵

دیز و آیاق حرکاتی

۱ — طویوق فاله برسون

(بو تعلیم وضعیت اساسی ده ، قپالی آیاق ،

آچیق آیاق ، آدیم وضعیتنده کرك ألر قالچه ده

و کرك یوقاری فیرلاتاش اولدینی حالده یاییله بیلیر) .

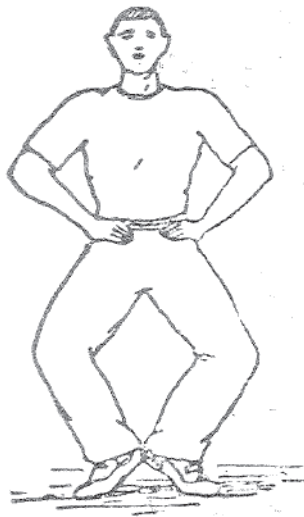
طوبوقلر علی الدوام قالدیر یله رق ثقلت بدن تماماً
 آیاق پارمقلری اوزرینه بیندیر یله جک و کړک
 طوبوق قالمارکن و کړک باصارکن وجودک
 وضعیت اساسیه ده کی شکلی تغیر اتمیه جکدر .

قومانده : طوبوق — قالدیر !

طوبوق — ایندیر !

ک — ریز بوکک

(بو تعلیم آیاقلر وضعیت اساسیه ده اولدینی حالد



قوللرایسترقاچه ده ایستراو که
 ویایوقاری فیرلاتش اولدینی
 حالد پاپیله بیلیر) . دیزلر
 برزاویة قائمه احداث ایدنجه یه
 قادار آیاق برونلری استقامته
 دوا ملی و تدریجی صورتده
 بوکوله جک و بومیانده طوبوق .

قلر تدریجاً قالدیر یله جقدر . [شکل ۲۸]

(شکل ۲۸) . دوغروملق ایچین امر ایدلدیکی وقت

طوپوقلر تدریجاً یره باصه جق و دیزلرده عینی صورتله دوغرولتوله جقدر .

قومانده : دیزلری — بوك !

دیزلری — دوغرولت !

« — آجیوه آبان وضعیتنده صاغ « صول »

دیزی بوکک

کووده نك ثقلتی بو کولن باجاق اوزرینه ویريله جک و بو میانده طوپوق قالدیریلوب دیز زاویه قائمه تشکیل ایدنجه یه قادار بو کوله جکدر . دیگر آياق طبانی تماماً یره باصه جق و دیزده کرکین بولنه جقدر . کووده تماماً وضعیت عمودیه سنی محافظه ایدرک او موزلر قطعياً بر طرفه قایدیرلمیه جقدر . دوغرولمق ایچین امر ایدلدیکی وقت طوپوق یره باصه وق بو کولی دیز کريله جک و وجودك ثقلتی هر ایکی باجاق اوزرینه تقسیم ایديله جکدر (شکل ۲۹) .



[شکل ۲۹]

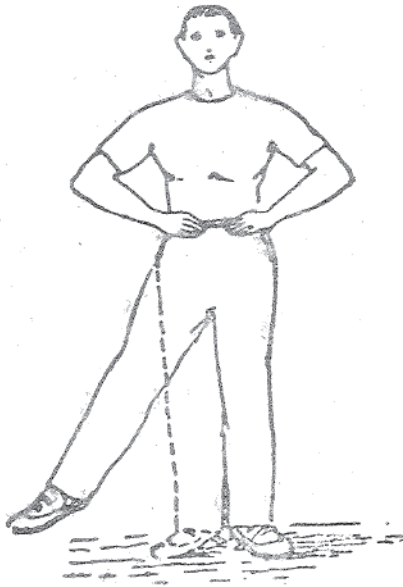
قومانده : صاغ « صول » دیزی —

بوك ! — درغردات !

و — باهاقنری باه، ابیری، کری قالدیرموه
 باجاق، وضعیت بوزولمقسزین کووده نك
 مساعده ایتدیکی درجه ده، امر ایدیلن جهت
 قالدیر یله جق و بو حرکت اثناسنده آياق برونی
 دایما آشاغی باقه جقدر (شکل ۳۰) .

قومانده : صاغ « صول » باهاوه باه « ابیری »

« کری » — قالدیر ! — ابیدیر !



[شکل ۳۰]

ه — باهاقلىرى ايلرى ، يانه فيرلاشمق
 امر اولنان باجاق امر ايديلن جهتته وجودك
 مساعده ايتديكى مرتبه قوتله قالديريلوب همان
 وضعيت اساسيه سنه كله جكدور . بوتعليمده دخی
 آياق يردن كسيلايدىكى آنده يره باقه جقدور .

قومانده : صاغ « صول » باهاقلىرى ايلرى
 « يانه » — فيرلات !

صیچرامه تعلیملری

۳۶

بوتون صیچرامه حرکاتی قوهٔ بدنیه‌ک مساعده
 ایتدیکی مرتبه یوکسک اولیدر . صیچرامق
 ایچین بوکولن دیز قباقلریله آیاق بیله کلری قوت
 وشدتله کرلملی ویره دوشرکن اولا آیاق برونلری
 اوزرینه باصوب دیزلر بوکللی و بو وضعیتده طو-
 پوقلریره باصه رق وجودک موازتی تأمین ایدلکدن
 سوکرا دیزلردوغرولتوللی و کووده جزوی اوگه
 متایل بولمایدر . قوللرک سرعت و قوتله دوری
 صیچرامه حرکتی تسهیل و تزیید ویره دوشولدیکی
 زمان وجودک سرعتله تأمین موازتنه خدمت
 ایلر . یرنده صیچرارکن قوللرک دوری ، آوو-
 جلر آچیق اولدیغی حالده ، یاندن کوری ،
 کریدن آشاغی و آشاغیدن یوقاری دوغرو اولوب
 ایلری صیچرارکن ده ، آوو جلر آچیق اولدیغی
 حالده ، سرعتله ایلری دوغرو فیرلاتماسیدر .

١ - برنده صیجرامو

بو حرکت ، دیزلر سرعتله بو کولوب و سر -
عتله بیلهک و دیز قباقلری کر یله رک یاپیلیر و پره
دوشرکن سقو طک شدتی تحفیف ایچین آیاق
برونلری اوزرینه دوشه رک دیزلر تکرار
بو کولور .

قومانده : برنده - صیجرامو !

ب - ایلری صیجرامو

(یالکز آدیم وضعیتنده یاپیلیر)

بو تعلیمده بر آیاق ایلری آتلیش و دیز قباغی
حفیف بو کولش اولدیغی و کووده حفیفجه او گه
متایل بولندیغی حالده کریده کی آیاق سرعتله
ایلری فیرلا دیلیر و او گده کی بو کوک آیاقده اونی
تعقیب ایدر . سقو طده کی حرکت ؛ برنده صیجرامو -
رکن اجرا ایدیلنک عینیدر .

قومانده : ایلری - صیجرامو !

۳۷ قومانده ایله تربیه بدنیه نك بش غروپله اجراسی

قومانده ایله اجرا ایله جك تعلیم غروپلری
اولاً ، افراد یرنده راحت وضعیتنده ایکن ،
معلم طرفندن قومانده سز وصاییسز یاییله رق افراد
طرفندن ده اشبو حرکاتك تکراری موجب
فائده در . چونکه یاییله جق تعلیمك نه لردن عبارت
اولدیغنی افراده خاطر لاقیر . مثلاً برنجی غرو -
پده کی قوللرک بتون حرکاتی افراد ، طورمه دن
آلتیشر دفعه تکرار ایتملیدر .

برنجی غروپ

۳۸

(اساسی وضعیت)

باشی آرقیه — ایندیر! — قالدیر!

باشی اوکه — ایندیر! — قالدیر!

صابی ابد قوللری یاه فیولات — بر! — ایکی!

صابی ابد وضعیت آل — بر! — ایکی!

الدر قالدیر — بر!

کوده بی کری — ایندیر ! — قالدیر !
 کوده بی ایلی — ایندیر — ! قالدیر !
 دیزلی — بولک ! — ! دوغورت !
 قالدی بی — بران !
 طویون — قالدیر ! — ایندیر !
 برنده — صییرا !

۳۹

ایکنجی غروپ

(آجیبو آبان وضعیتنده)

افراد یرنده راحت وضعیتنده ایکن متعدد
 کره لر باش صاغه ، صوله دوندیر یله رک بویون اوزا-
 ده جقلر وقول حرکاتنک هر نوعنی اجرا ایده-
 جکار در . با جقلر بر برینی متعاقب او گه قالدیر یله ورق
 یابیلاندیر یله جق و دیزلر کر کین و بو کولی اولدینی
 حالدده قوللر دور ایتدیر یله جکدر .

باشی صاغه — دوزدر ! — ایلی — دوزدر !
 باشی صوله — دوزدر ! — ایلی — دوزدر !

صابی ابد قوللری ایلمری فیرلات — بر! — ایکی!

صابی ابد وضعیت آل — بر! — ایکی!

صابی ابد قوللری بوقاری فیرلات — بر! —

ایکی!

صابی ابد وضعیت آل — بر! — ایکی!

المر قاجیه — بر!

کودوبی صاغه — دوندر! — ایلمری — دوندر!

کودوبی صوله — دوندر! — ایلمری — دوندر!

صاغ پامچاق ایلمری — قالدیر! — ایندیر!

صول پامچاق ایلمری — قالدیر! — ایندیر!

دیزلری — بولک! — دوغورولت! — ایندیر!

قاجیه بی — بر او ایلمری! — ایندیر!

صاغ آبان بار — آج! — ایندیر!

طویون — قالدیر! — ایندیر!

اساسی وضعیتی آل — ایندیر!

برنده — صمیر! — ایندیر!

۴۰ اوچنجی غروب

(آرجم وضعیتندره)

افراد یرنده راحت وضعیتندره ایکن باشی
ایکی اوچ دفعه یانه ایندیروب قالدیره جق و تکمیل
قول حرکاتی یاپه جقدر . آیاقلری بربری پیشنه
آرقه یه قالدیره رق یایلاندره جق و آرقه ده بولنان
باجاغی ایلری فیلاته رق او کده کی آیاق اوزوینه
حقیفجه چوکه جک و آیاق دکیشدیره وک بو حرکاتی
دیگر آیاغده یاپدیره جقدر . بو حرکات دودر
دفعه یاپیلایدور .

صاغ آیاغ ایبری — آت !

باشی صاغه — ایندیر ! — قالدیر !

باشی صوله — ایندیر ! — قالدیر !

صابی ایله قوللری ایبری فیلات — بر !

ایکی !

کوردی صاغه — دودر ! — ایبری —

دودر !

کو رو به بی صولہ — روئیر! — ایبری — روئیر!

اماسی وضعیتی — آل!

اللہ قاجیہ — یہ!

صاغ باہاوی کری — قالدیر! — ایندیر!

صول باہاوی کری — قالدیر! — ایندیر!

دیزلری — بونک! — دوغرولت!

قاجیہ — براوی!

صول آبان کری — آت!

طویوی — قالدیر! — ایندیر!

صابی ابد آبان دکیشر — پر! — ایکی!

برندہ — صییرا!

صول « صاغ » آبان ایبری — آت!

ایبری — صییرا!

دردنجی غروپ

۴۱

(آجیوی آبان و آویم وضعیتندہ)

افراد برندہ راحت وضعیتندہ ایکن اللر

یوقارده و آياقلا يانه آچيق اولديغي حالده
 كووده بي اوکه اينديروب قالديره جق ومؤخرأ
 برى برى آردنجه آياقلا ايلرى آتيله رق
 هر برى اوزونده دردر دفعه طوپوق قالديره جقدره .

صاغ آباو يانه — آج !

باشى صاغه — دوندر ! — ايلرى — دوندر !

باشى صوله — دوندر ! — ايلرى — دوندر !

قوللرى يوقارى — فيرلات !

كوده بي ايلرى — ايندير ! — قالدير !

كوده بي كرى — ايندير ! — قالدير !

آباو — يرينه !

طوپوق — قالدير ! — ايندير !

اساسى رضعيني — آل !

الله فالجه — يه !

صاغ « صول » باهاو يانه — قالدير ! —

ايندير !

صاغ « صول » آبان ایلری — آت !

رواملی طویوق — قالدیر ! — دور !

آبان وکیسه — ویر !

رواملی طویوق — قالدیر ! — دور !

اساسی وضعینی — آل !

یرنده — صییرا !

صاغ « صول » باجان ایلری — آت !

ایلری — صییرا !

بشنجی غروب

۴۲

(اساسی و با آجیوه آبان وضعیتمده)

افراد یرنده راحتده ایکن باشلر صاغه ،
 صوله ایندیر یانه جک و قوللرک بتون حرکاتی دورد
 دفعه تکرار ایدیله رک آیاقلر یانه آجیق ایکن
 قوتلی طویوق قالدیروب ایندیره جکدر .

باشی صاغه « صوله » — ایندیر ! — قالدیر !

دوامی قوللری ایلری، بوقاری — فیرولات! —

دور!

« بو تعلیم، آفاق تعلیمنده کی خطوه تمپوسنه

تطبیق ایدیله رک آندن سریع ویابطی یا پئاملیدو. »

کورده بی ایلری — اینزیر! — قالدیر!

کورده بی کری — اینزیر! — قالدیر!

اساس وضعینی — آل!

الدر قالدیه — بی!

صاغ « صول » باجوانه بانه — فیرولات!

دوامی دیزلری — بونک! — دور!

قالجه بی — برانجه بونک!

صاغ آبان بانه — آج!

قوللری بوقاری — فیرولات!

دوامی طویبون — قالدیر! — دور!

اساس وضعینی — آل!

بیزه — صییرا!

اوچنجی فصل

ملاحدہ تربیۂ برنیہ

تعریفات

۴۳

بورادہ تعریف و ایضاح ایدیله جک اولان
سلاحله تربیۂ بدنیہ تعلیملری افرادی تفنک
و نشان تعلیملرینه لایقیله حاضرلامق اوزره
قوللارینی و بللارینی تقویه ایچیندر .

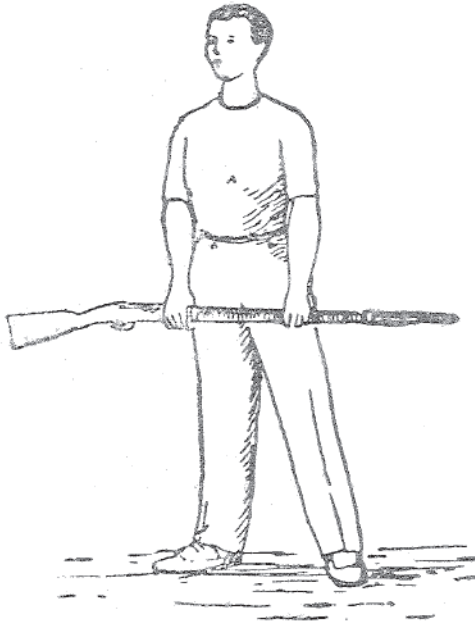
بو بابت اولای غایت تدریجی حرکت ایدیلوب
بالا آخره وجودک بتون مقاومتی صرف ایدیله جک
قادر تعلیملر کو جلد شیریلیر . افرادی یورولنجیه
قادر ، طول مدت ، بر وضعیتده طوتمق مناسب
دکلدر . چونکه قوت یرینه ضعیفی موجبدر .

تشکیلات

۴۴

« ملاحدہ تربیۂ برنیہ ! » قوماندہ سی ویرلدیکی
آنده افراد یرنده راحت وضعیتنده اولدینی حالده

« ۳۰ » نجی ماده‌نک « و » فقره‌سینده بیان اولنان نظامی آله‌جق و تفنک دیبجکارینی یردن کسه‌رک صاغ آباق ایچریسینده عمودی و فی اوموز دیکیشی استقامتینده اولوق اوزره وضع ایده‌جکاردر .



سلاحله ترییه
بدنیه‌نک ایکی قول
ایله اجراسی ملتزم
ایسه او حالده
ایلك قومانده :
« جفت قول ،
سلاحله ترییه ترییه ! »
اولمیدر . بو قومانده

[شکل ۳۱]

ویریلنجه تفنک دیزلر
اوکنه افقی کتیریله‌جک و تفنک مرکز ثقلتی
اوموزلر بیننده‌کی مسافه‌دن براز آچیق طوتیلان
ایکی آل وسطنه تصادف ایلیه‌جکدر . بو حالده
دیبجک صاغده قاله‌رق تنک یره متوجه بولنه‌جق

وقوللر کرکین اولدینی حالده کووده اوکه
 صارقیتیله جقدر (شکل ۳۱) . افراد بو وضعیتده
 « حاضر اول ! » قومانده سنه منتظر اوله جقدر در .
 تعلیمک ختامنده « برنده راحت ! » قومانده سی
 ویریلیر . تعلیم چفت قول ایله یاپیلیورسه اولا
 « راحت دور ! » و متعاقباً « اساس وضعینی — آل ! »
 و تک آل ایله یاپیلیورسه یالکز « اساس وضعینی —
 آل ! » قومانده سی ویریله رک افراد یرنده راحت
 حالنده اساس وضعیتده کلیرلر .

چفت قول ، سلاحله تربیه بدنیه

۴۵

۱ — تفنک قالدرمور ، تفنک ایندیرمک

قومانده : « تفنک بوتقاری — قالدر ! »

ایندیر ! »

بو قومانده ایله قوللر کرکین اولدینی حالده

تفنک وضعیت ابتدا بیهدن وجودک — وضعیت

قائمەدن انحراف ایتیمه جك قادار - مساعده
 ایتدیكى درجه ده باش اوستنه آغیر آغیر قالدیریلیر
 و او وضعیتده طوتیلیر . تفنك بو وضعیتدن تدریجی
 و متمادی بر طرزده دیزلر اوزوینه ایندیریلیر .

تفنك او موز حداسنه قادار ایلری قالدیریلوب
 ایندیرلمسی آرزو ایدلگده قومانده شویله در :

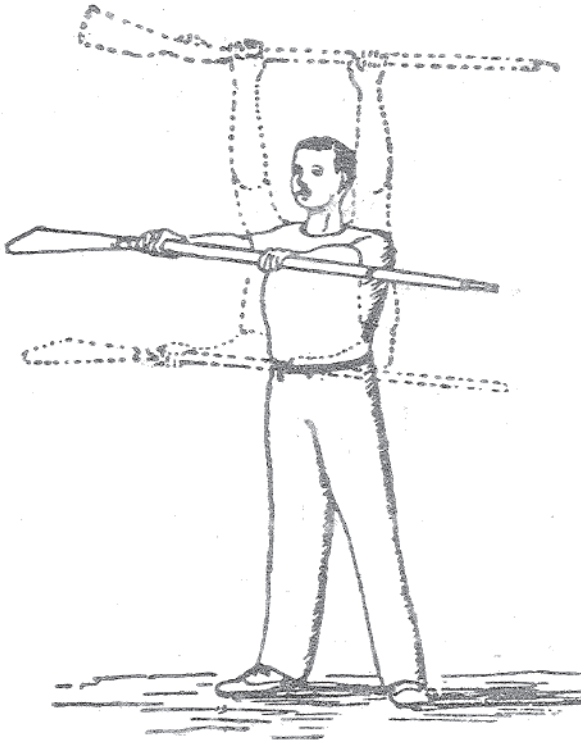
تفنك ایلری - قالدیر ! - ایندیر !

ب - قول بو کورک تفنك فیردامور

بو حرکتده قوللارک دیرسکه بیلهک بیننده کی
 قسمی افقه موازی و اوست قسمی وجوده ملاصق
 و دیرسکارک تشکیل ایتدیکی زاویه ۹۰ دن
 جزوی اعظم اولق اوزره قوللر بو کوله جك
 و بو وضعیتدن امر ایدیلن جهته قوللر سرعتله
 فیردایله جقدر .

قوللر ایلری امر ایدلی ایسه او موز
 حداسنده تماماً افقی بولنه جق و یوقاری امر

ایدلدی ایسه کووده کری یه بو کولیه جک درجده
یوکسک قالدیر یله جقدر (شکل ۳۲) .



[شکل ۳۲]

— کورجلیر

بو تعلیمده فنک یوقارده اولدینی حالده کووده یی
ایلری ایندیروب قالدیرمقدن عبارتدر .

تک قول ، سلاحله تربیه بدنیه

۴۶

چفت قول ایله تربیه بدنیه یاپیلیرکن تک قول

ایله یایمق ایستنیرسه یالکیز « بیک قول » امری
ویرلملیدور. بو حالده ۴۴ نجی ماده نیک فقره اولیسنده کی
وضعیت ابتداییه آلنیر .

۱ — بیک قول ایله تفتک قالدیرمو و ایندیرمک

قومانده : صاغ قول ایله تفتک — قالدیرم !

صاغ آل ایله تفتک یردن یوقاری فیرلادیلوب

مرکز ثقلتندن قاورانیر . قولک آلت قسمی او-

ست قسمی ایله دیرسکده ۹۰° دن براز زیاده

بر زاویه تشکیل ایتمک

اوزره افقی وضعیت آلنیر.

ناملی تماماً سطح ارضه عمود

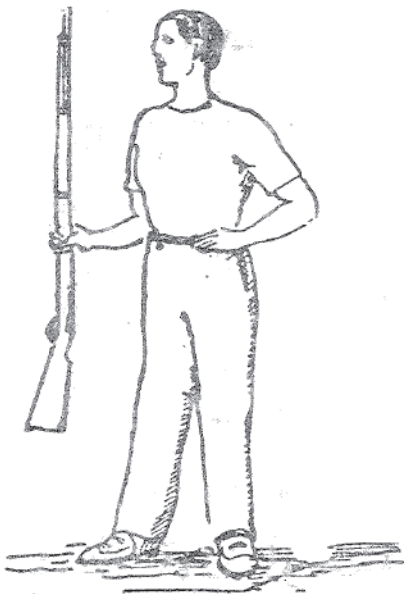
طوتیلوب تتک کوپروسی

جبهه استقامتدن صاغه ،

صوله انحراف ایتمز .

وصول آل قالچه اوزرنده

بوئتور (شکل ۳۳) .



[شکل ۲۳]

قومانده : رامت — وور !

بوقومانده ویرلدیکی آنده دیرسک یانه و آل
اوستی اوکه کلک اوزره آلت قول ایندیریله جک
وقالجه براقیله جقدر .

قومانده : صول قول ایله تفنک — قالدیر !
بوقومانده ویرلدیکی آنده تفنک یرده ایکن
سرعتله صول آله تسلیم ایدیلهرک صاغ آل ایله
پاییلان حرکت صول آل ایله اجرا ایدیلیر و صاغ
آل قالجه یه آلنیر .

قومانده : راحت — ز ر !
بوقومانده ویریلنجه صاغ آل قالجه یی براقه رق
الکسریع بر صورتده تفنکی قاودرایوب راحت دور
وضعیتنه کلیر .

ب — تفنک فیروانص

بو حرکت ، تفنک قالدیر وضعیتنده ایکن
اجرا اولنور . بناء علیه هانکی جهتہ امر اید-
یلیرسه قول اوجهتده افقه موازی صورتده
اوزادیلیر و « قوی — بولک ! » قومانده سیله ینه

وضعیت سابقه به کلنیر و ناملی دائماً وضعیت
عمودیه سنی محافظه ادر .

» - تفنکی بانه دوندرمک

قومانده : تفنکی بانه « ایلری » دوندر !
بو حرکت تفنک ایلری « یانه » فیرلادلش
وضعیتده ایکن یاییلیر . بناء علیه قول وضعیت
افقیه سنی محافظه ایده رک یانه « ایلری » دوندر-
یلوب قولی یانه « ایلری » فیرلات ! قومانده سنده کی
وضعیتی آلیر .

۴۷

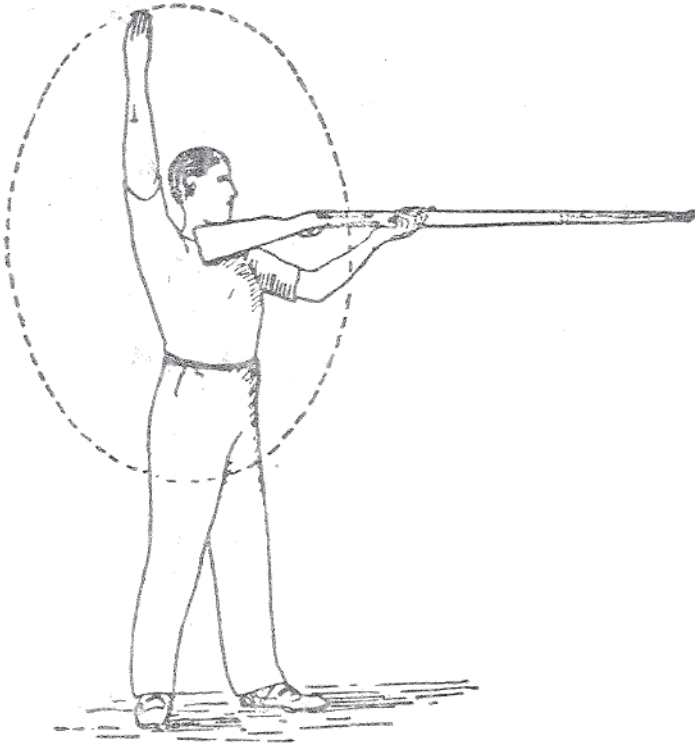
نشان وضعیتنده تربیه بدنیه

نشان وضعیتنده سلاحله تربیه بدنیه یرنده
راحت وضعیتنده و قومانده سنز یاییلیر . بو تعلیملرک
اجراسنده کی اصول و قواعد پیاده تعلیمنامه سنک
نشان بحثنده تصریح ایدیلمن اصوله توفیق ایدیلیر .
یالکز تفنک نشان آل وضعیتنه کتیر یله رک شهادت
پارمنی تنکه قونماز و باشده تفنکک اوزرینه یاتیر-
لمیه رق دیک طوتولور .

نشان وضعیتندہ کی تربیۃ بدنیدن آتیئدہ
تعریف ایڈیلنلر مرحدولر :

۱ - قواک دوری

بو تعلیمدہ قبضہنی طونان آل یوقاری قالدیر۔
یلہوق تفنک پک یقین کچمک اوزرہ ایلریدن کری
وکریدن ایلری دائرہ رسم ایتدیریلیر (شکل ۳۴)۔

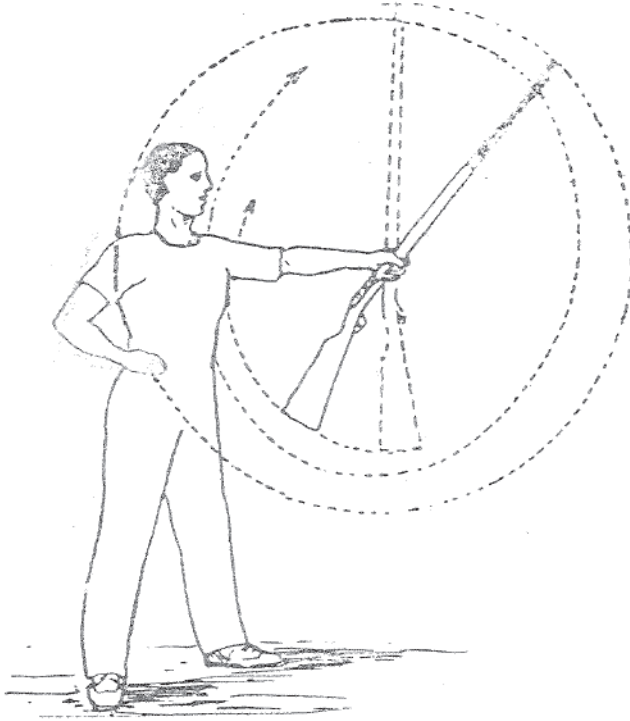


[شکل ۳۴]

ب - تفنک صالحلام

تفنک ، صاغہ نشان وضعیتندہ صول آل ایلہ

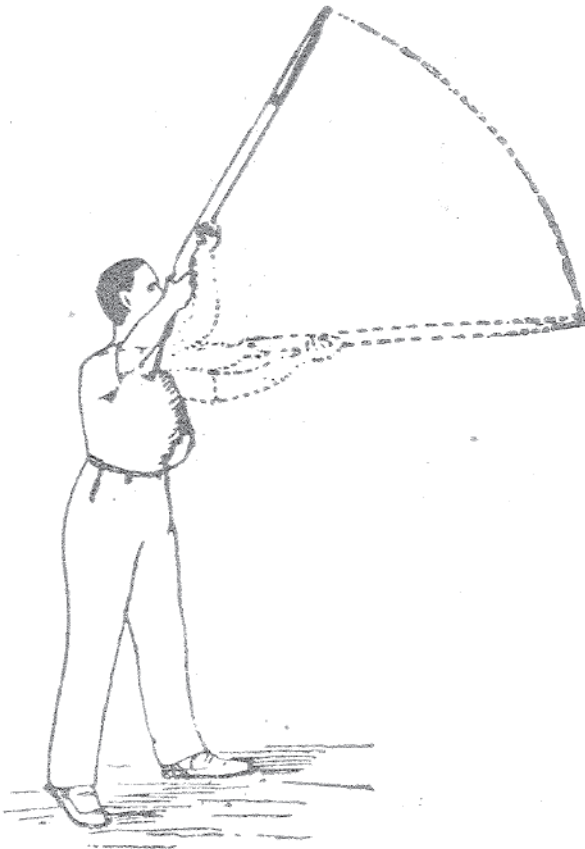
وصوله نشان وضعیتنده صاغ آل ایله طوتوله رق
 اوکده بولنان آياق استقامتنده ایلری فیرلادیلیر.
 قول افقی و کرکین طوتوله رق یالکز بیلهک اوینا-
 مق و تفنک فی دیشاریدن یوزه کلک اوزره بر
 کره ایچردن وبرکره دیشاردن نصف دور
 یاپدیریلیر . بوحرکنده تفنک ناملیسنک قوله غایت
 یقین کچمسی لازمدر (شکل ۳۵) .



[شکل ۳۵]

۲ — بوکدهک نشانه وضعیتنده فم ایندیرمک
 بلی کری به ایچکسزین اعظمی ارتفاع ایله

یوکسک نشان وضعیتنده ایکن ایلریده بولنان
 آل تفنکندن قالدیریله رق قالچه یه آلنیر و دیکر
 آل ایله تفنک اوموز اوزرینه قوتله صیقیله رق
 تدریجاً وضعیت افقیه یه کتیریلیر . تفنکی افقی طو-
 تان آلک کوچی یتدیکی مدتجه دیکر آلک قالچه
 باشنی محافظه ایلسی تعلیم ایدن بیله کک تقویه سی
 ایچین پک چوق فائده نی موجبدر (شکل ۳۶) .



[شکل ۳۶]

دردنجی فصل

ژیمناستیک

تشکیلات

۴۸

افراد ژیمناستیک آلاتی نزدینه یناشیق نظامده
سوق اولنور. تشکیلات برویا ایکی صیره اوزرینه
شو قومانده ایله اجرا ایدیلیر :

تعلیمده حاضر اول — مارسه ! — مارسه ، مارسه !

برنده — راحت !

بوامری متعاقب اوک صره اوج آدیم ایلری
کیده رک کری دونوب دوررلر . « برنده —
راحت ! » قومانداسی ویریلنجه هر ایکی صره ده
ژیمناستیک آلتنک پونتالاری استقامتنده حذایه
کله رک یرنده راحت دوررلر . افرادک آله جنی
نظام اولصورتله انتخاب ایدملیلیدرکه آلت اوزرنده
حرکت یاپانی هر فرد اولدیغی یردن لایقیله کوره
بیلسین .

یرینه — مارسه ! — مارسه ، مارسه !
 قومانده سی ویریلنججه برنجی صره یرینه
 کیده رک یوزی کری دونوب دوررلر .
 تعلیمک اجرا قومانده لری :

صییرا ! — آئیرا !

افرادک تعلیمده کی نوبتلری آنلرک تک صره
 طابور اولدقلری فرضیه سنه کوره در. یعنی اولا
 صاخ جناح برنجی نفری و آنی متعاقب ایکنجی
 نفری .. الخ صره سیله تعلیم ایدرلر .

امرار وضعیتی

۴۹

امداد یالکز لزوم کوریلان تعلیملرده اجرا
 ایدیلیر. امدادجی ، آچیق آیاقله سربست ودائما
 امداده حاضر بر وضعیتده و تعلیمک جنسنه
 کوره ، تعلیم ایدنک یا اوکنده یا آردنده و یا
 یان طرفنده بولنور و تعلیم ایدنه باقهرق اونک
 احتیاجنه کوره دایما موقعی دکیشدیرر .
 کثرتلی ولزومسز معاونتلر منع ایدلملیدر .
 چونکه بویله لزومسز یاردیملر تعلیم ایدنلر اوزرنده —

دقتسزلیکی و لاقیدلغی موجب - عکس تأثیرلر
 حاصل ایدر. بناءً علیه امداد دائماً تعلیم ایدنک
 کوچی یتدیکی و یا مخاطره حس اولندیغی و قتلر
 اجرا ایدلملیدر .

هر فردک امدادجی موقعنده بولمغه قابلیت
 اوله ماز . بناءً علیه معلم ، اول بول ، ژیمناستیک
 تعلیملرنده استعداد کوسترن افرادی امدادجی
 اوله رق یریشدیر ملیدر . چونکه معلم عینی زمانده
 هم تعلیم ایدن و همده امدادجی ایله مشغول
 اوله ماز؛ وقتی آنجق افرادک تعلیمده کی خطالری
 تصحیحه حصر ایدر .

۵۰

تصنيف

عجمی افراده اول امرده عسکری ژیمناستیکدن
 اساسلری اوکره دلمه دن صنقلره تفریق ایتک
 مناسب دکلدیر . تربیه منفرده دورینک نهایتنه
 دوغرو عجمی افراد بو کتابده تعریف ایدیلن
 اوچ صنف ژیمناستیکدن اوچنجه صنفی اوکرشمس
 بولمیلیدر . افراد میاننده استعداد کوسترنلره

داها ایلری وداها کوچ تعلیملر کوسترملیدر که
دیگرلرینکده هوسی آرتسین .
افرادى تصنیف ایدرکن یاشلرینه کوره
دکل خدمت عسکریهلرینه کوره غروپلره
آییرملیدر. « مثلا اولجه چیراقلق ایتمشلر برصنغه
تفریق ایدیلرلر » .

آصقی

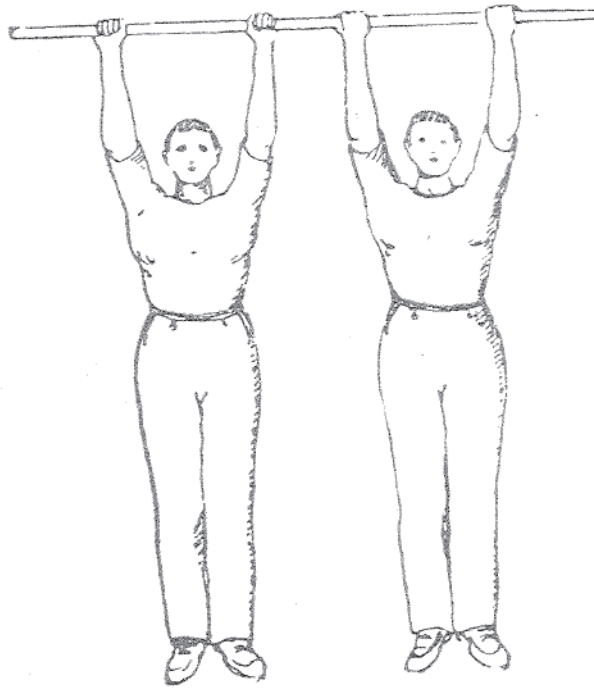
۵۱

اوچنجی قسم

اللر اوستوره « آلتوره » اوزوره آصلیمور و آتیمور
« آصقی دمیری الک اوزون نفر آصلدینی زمان آیاقلری
یردن کسپله جک قادار بوکسک اولمیدر » .

افراد آصقی دمیری آلتته کلوب و آصقی
دمیرینک پونتالترینه نظراً حذا آلیرلر و ارتفاعنی ده
کوزله کسیدررلر . اللر آلتدن آصلیمق ایچین
اللر اوستدن آصلیه جق موقعده براز داها
ایلریده بولمیدر .

صیپیرا! قومانداسیله کوزلری آصقی ده پیرینه
 باقورق یرنده صیچر ار . کووده وضعیت قائمه ده
 باجاقلر براز آرقه یه و آیاقلر یره متمایل دورر .
 (شکل ۳۷) .



[شکل ۳۷]

آند! قومانداسیله کندینی براز چکەرک
 آووچلرینی آچار ویرنده صیچر امله حرکاتنده
 تعریف ایدیلن اصول اوزره آیاق برونلری
 اوزرینه دوشر .

۵۲ اللر اوستدنه (آلتنه) کنرینی هکمهک

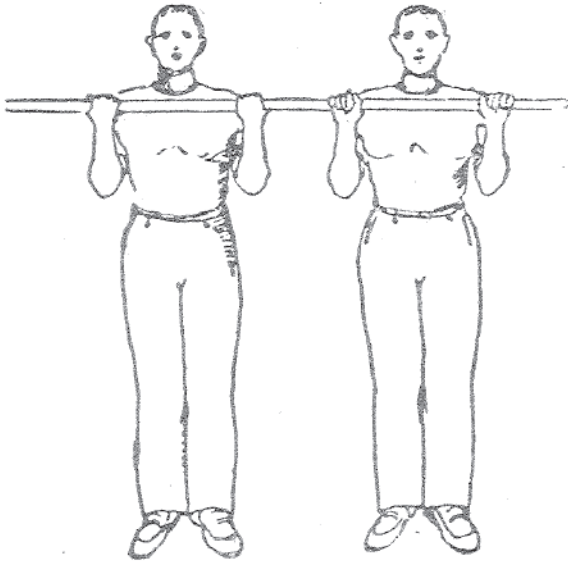
« اوج دفعه اللر اوستدن و اوج دفعه آلتدن »

اولا : اوزون آصلمه وضعیتندن — قولاری

بوکه رک — وجود یوقاری چکیله جک و دیرسکلر

کری یه باقدینی کبی اوموزلرده آصلتی دمیری

اوزرندن کورینه جکدر (شکل ۳۸) .



[شکل ۳۸]

نایاً : بو وضعیتده براز توقفدن سوکرا

وجود غایت آغیر سارقیدیلهرق تکرار اوزون

آصلمه وضعیتنه کلنه جکدر .

وجودك قوللاردن ماعدا اقسامنك حرکتی
مناسب دکلدر. بو چکمه حرکتی کثرتله یایدیرلمایدیر.

۵۳ اللر اوستوره (آلتوره) اوزوره اصلیه
وضعیتوره باهاقلری قالدیرمور ، ایندیروک
اولا : بر باجاق سرعتله و ممکن اولدیغی قادار
اوکه قالدیر یله جق و بو میانده دیگر باجاق حرکت
ایتمه چکدر .

ثانیاً : قالدیر یلان باجاق غایت آغیر ایندی ر یله وک
وضعیت اصلیه یه کلنه چکدر .

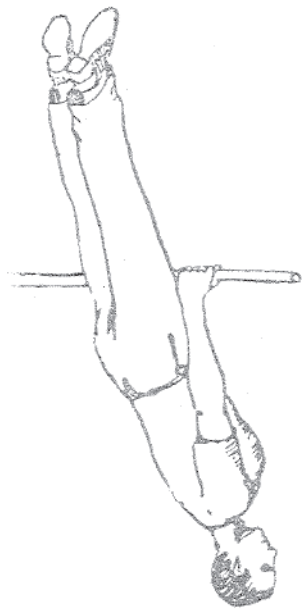
وجودك اقسام سائره سی قطعياً حرکت
ایتمه چکدر .

۵۴ اللر اوستوره « آلتوره » اوزوره اصلیه

وضعیتوره باهاقلری قالدیرمور ، ایندیروک
دیزلر ، کرکین و بر برینه بتیشیک اولدیغی
حالده ، برینک معاوتنه احتیاج کوسترمکسزین
ممكن اولدیغی قادار قالدیر یله جق و بوتعلیم کیت
کیده آیاقلر آصقی دمیرینه تماس ایدنجه یه قادار

آرتیریله جقدور . آیاقلرک آصقی دمیرینه تماسنده کی
وضعیته « کونیه » [*] دینیلیر . بو تعلیم افرادی
آصقی دمیری اوزرینه او گدن دونه رک چیقمغه
حاضرلار .

۵۵ أللر آنتره کونیه رور عموره قالقمور ، ایتک



بو حرکت ، ۵۴ نجی
ماده ده بیان اولندیغی وجهله ،
آیاقلرک آصقی دمیری اوزرینه
تماسی وضعیتندن باشلار .
بو حالدده دیزلر دمیره تماس
ایتمک اوزره قیچ یوقاری
سوق ایدیله رک دیزلر ، کووده
وباش برخط اوزرنده بولنق
صورتیله زمینه عمود بر
وضعیت آلنیر (شکل ۳۹) .

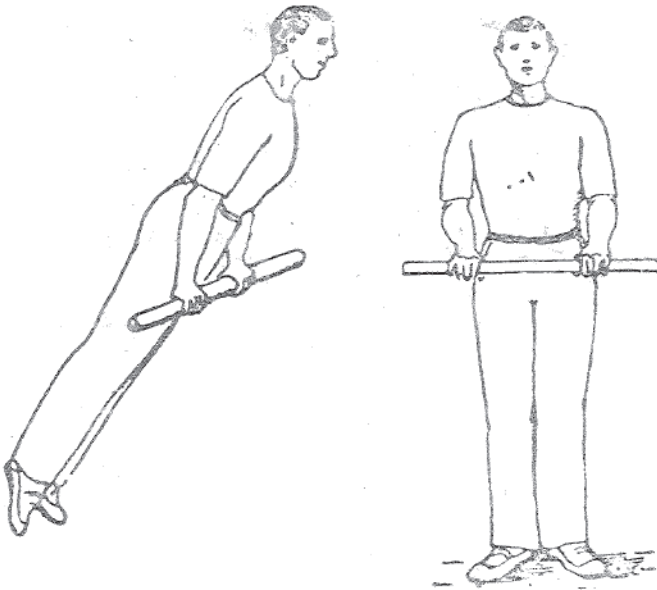
[شکل ۳۹]

بو وضعیتندن قیچ تدریجی بر صورتده تکرار
کونیه وضعیتنه ایندیریلیر .

[*] (شکل ۴۸) بو وضعیت کی کوستریر . کووده
قاعده یی ، باجاقلر ضلع قائمی وقولار وتر قائمی تشکیل ایتک
اوزره تماماً بر کونیه یه مشابهدر .

۵۶ برنده صییر ابوب قول اوستنه آبانمور
 « دمیر اولا قالجه ومؤخرآ کوکس حذاسنده »
 « بولاجقدر »

ا یرنده — نفر دمیره آلت قول اوزونانی
 قادار یاقلاشیر وباش پارمقلر آلتدن ودیگر
 پارمقلر اوستدن اولمق اوزره دمیری قاورار .
 اللارك آرانلی اوموز کنیشلکی قاداردر .
 بو وضعیتده ایکن قوتله یرنده صیچرایه رق
 قول اوستنه آبانیر . بو حالده اوموز یوقاری
 قالدیرلمیه رق دوز کون طوتولور . کوکس ایلری ،
 باجاقلر کری و آیاق برونلری یره باقمق اوزره
 وجود براز اوکه میل ایتدیریلیر . بوتون کووده
 ودیزلر برخط اوستنده طوتولور (شکل ۴۰) .
 ب قوشه رق « اوج آدیم » — بو حرکت
 قوشه رق یرنده صیچراقله یاییلیر . بو تقدیرده
 قوشوب ، صیچرامق اوزره توقف ایدلدیکی
 زمان دمیره اولان مسافه « ۱ » فقره سنده بیان
 ایدلدیکی قادار اولمیدر .



[شکل ۴۰]

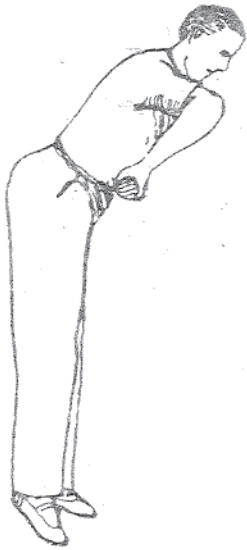
اینک قوللری بو کسکه اولور . بو حالده ،
 یرنده صیجرا رکن اثنای سقو طده دیز لرك آلمسی
 لازمکن وضعیت محافظه ایدیلیر و دیز لردو غرو لدیغی
 آنده دمیر بر اقیلیر .

۵۷ قول اوسته آبا مقصد قوللری بو کسک ، و درغرو لشموس

« دمیر کوکس حنا سنده »

قوللر تدریجی و مساوی بو کولور ، دیر سکلر

اوکنه چوریلیر . با جا قیلر او گه میل ایتدیریلیر .



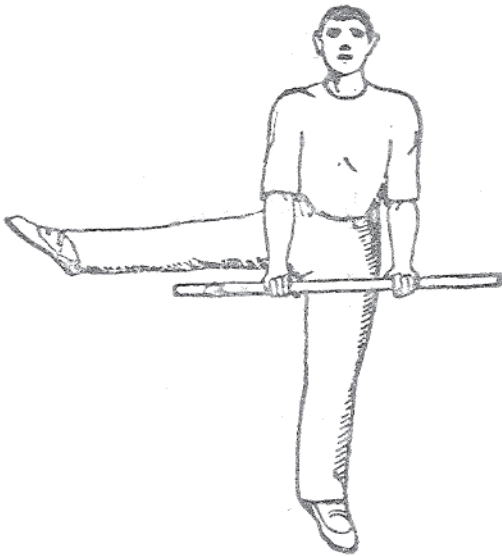
ایلك دوره لرده قوللر يالکز
دیرسکده برزاویة قائمه تشکیل
ایدنجهیه قادار بوکیلور
(شکل ۴۱) .

دوغرولوق، باجاقلرک قوتله
کری آتلمسی و کوکس ایلری
چیقاریله رق او موزلرک آشاغی
ایندی رلمسیله یاییلوب بو حالده
دمیرده قول اوستنه آباتمق وضعیتنه کلنیر .

[شکل ۴۱]

۵۸

قول اوستنه آباتمق یانه باجان قالدیرمون



و جودک وضعیتنی
بوزولمیه جق قادار
مساعده ایتدیکی
نسبتده مرتفع
اولق اوزره باجا-
قلر برری آردنجه
یانه قالدیریلیر

(شکل ۴۲) .

[شکل ۴۲]

۵۹

قول اوسقە آبانمقەرنە ال جۈيرەك

« دمير قالچەدن باشە قادار يوكسك حذازدە »

بو حرکت ، كوودەنك ثقلتی اولاصول ال

اوزوینە ویریلەرک صاغ الک چورلمسی وبعده ثقلت

صاغ ال اوزوینە ویریلەرک صول الک چورلمە سیلە

یاییلیر . بوتقدیردە باش پارمقلر اوستدن ودیگر

پارمقلر بربرینە بتیشیک و آلتدن اولدیغی حالده

دمیر قاورانمش اولور .

قول اوسقە آبانمقەرنە باجان اشیرمون

۶۰

« دمیر کوكس حذازدە »

اولاً : صاغ «صول» باجاق

دوغروجه یانه قالدیر یلیر .

ثانیاً : كوودە یانه

چوریلیر ویانه قالقان باجاق

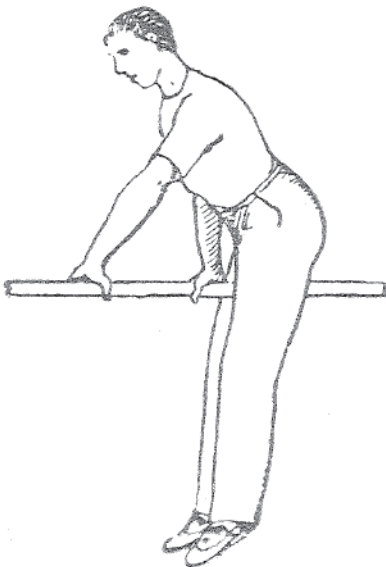
ایندیر یلیر . دمیر اوزوینە

اوطور مقسزین جزوی

توقفدن صوکر ا عکسی

حرکتله وضعیت سابقه یه

کلنیر (شکل ۴۳) .



[شکل ۴۳]

۱۰۱

قول اوسقە آبامقەزە باھان آشیروب دمیرە بئىنىك ۶۱
« دمیر کوکس - خداسندە »

۶۰ نجى ماددەدە بیان ایدیلن طرزده باجاق
آشیردقەن صوکرە دمیر اوزرینە اوطوریلیر .
ألر اوکەن آرقەیه آلنەرق وجود کرى يەمیل
ایتدیریلیر ؛ باجاقلرله کووده وباش برخط اوزرنده
طوتیلور .

کرى کلك ایچین :

اولاً : قوللر اوگه آلنەرق دمیرە آبانیلیر .
ثانیاً : باجاق یانە قالدیریلەرق کووده کرى
چوریلیر .

ثالثاً : باجاق آغیر آغیر ایندیریلیر .

قول اوسقە آبامقەزە دمیرە اوطورمۇ ۶۲
وآنلارمۇ

« دمیر کوکەن اوموزە قادار یوکەك »

۱ — باجاق آشیرەرق

اولاً : صاغ باجاق دمیر اوزرینە قالدیریلیر .

ثانیاً : بوباجاق دمیر اوستنندن سرعتله
 آشیریلوب بوکولور و صاغ قایناق اوزرینه
 اوطورولور .

ثالثاً : صاغ آل صاغ باجاغك دیشاریسنه
 آشیریلهرق دمیر قاورانیر .

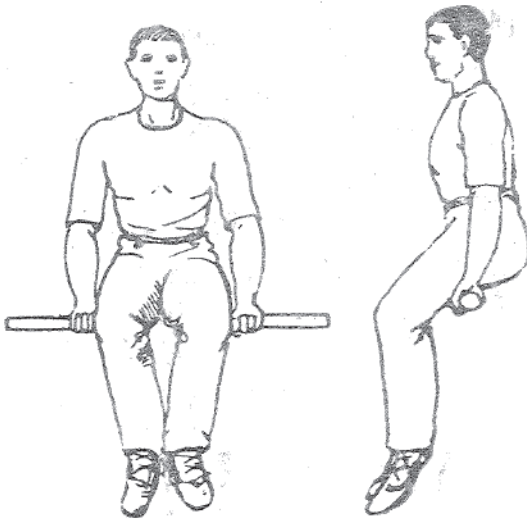
رابعاً : صول آل صاغ باجاغه یناشدیریلیر .
 کووده صاغه میل ایتدیریلهرک صول باجاق
 شو وجهله حرکتله کلیر :

۱ : دمیر اوزرینه قالدیریلیر .

۲ : دمیر اوستنندن آشیریلوب هر ایکی قایناق
 اوزرینه اوطورولور ؛ طوپوقلر یناشدیریلیر .

۳ : ایکی باجاق آراسنده کی صول آل صول
 باجاغك دیشاریسنه چیقاریلیر .

رابعاً : صاغ آل صاغ باجاغه یناشدیریلیر .
 اوطوررکن دیزلر براز آشاغی هتایلدر .
 دیز قیاقلر آراسنده کی آچیقلاق ایکی آل کنیشلکی
 قاداردر . طوپوقلر بتیشیک آیاق بورونلری



[شکل ۴۴]

آشناغی متوجهدر
(شکل ۴۴) .

ب — دونهرك

اولا : قول

اوستنه آبانمقدن

كووده صوله

« صاغه » چوريلير

و صاغ « صول » قايناق قالديريلهرق كووده
ايكى آل آراسنده صاغ « صول » قايناق اوزرينه
اوطورير . ديكر باجاق كر كين دورهرق و جودك
موازنه سنى تامين ايدو .

ثانياً : اللر اوستدن قاورامق اوزره يرلرى

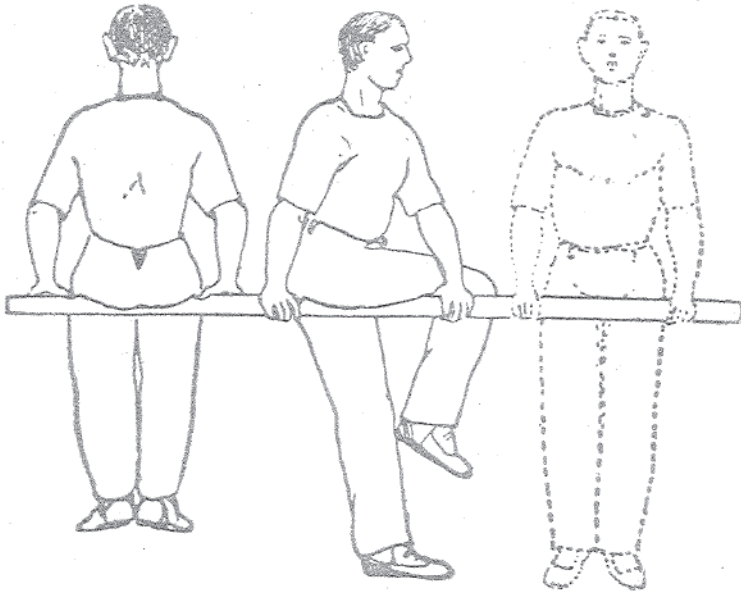
دكيشديريلير . يعنى صاغ آل صول ألك و صول

آل صاغ ألك موقعنه كتيريلير .

ثالثاً : وجودى بر ربع قائمه قادار چويرهرك

و كر كين باجاغى بوكوب قايناغى براز قالديرمقله

وجود هر ایکی قایناق اوزرینه اوطوریر (شکل ۴۵).



[شکل ۴۵]

کری دونمک اوج حرکتله یابیلیر :

اولاً : مقدم تعریف ایدیلن برنجی وضعیتنه

کلنیر .

ثانیاً : الارك موقعی دکیشدیریلیر .

ثالثاً : آیاقلری صارقیده ق قول اوستنه

آبانیلیر .

یاخود :

صاغ « صول » آل چوریلوب دمیر آلتدن

قاورانیر . کووده چوریلن آل اوزرینه آبانهرق
 ۱۸۰ دوندیریلوب بو میانده دیکر آل ده موقعی
 دکیشدیره رک ایکی قول اوزرینه آبانیلیر .

۶۳

آتلانیر

هر ایکی قول اوزرینه آبانهرق قاینالردمیردن
 کسیلیر . آلر ایله دمیره دایانهرق کووده بی ایلری
 سوق ایله آتلانیلیر . یره دوشرکن صیچرامه
 حرکاتنده کی سقو طک اصولی جاریدر .

۶۴

یرنه صییرایوب قول اوستنه آبانیر
 باجاقلری باه صالحه

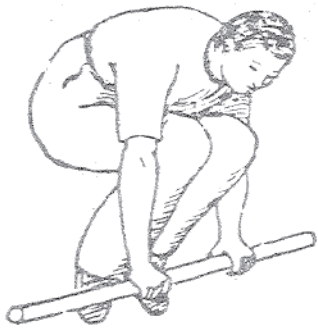
« دیر قالجه حدامنده »

صیچرایوب قول اوستنه آبانلدیغی آنده
 باجاقلر بربرینه بتیشیک اولدیغی حالده بر یانه
 قالدیریلوب عقیننده یره دوشونجه دمیر بر اقلیر .
 آیاقلر قالدیدیغی یره دوشمیدر .

برنده صییرابوب قول اوستنه آبانه روی

دیزلری بوکک

« دمییر قالچه حذاسنده »



[شکل ۴۶]

أل اوستنه آبانه رق

صیچرانلدیغی زمان کووده

اوگه وباش یره متایل بولنه-

جق ودیز قپاقلر بریزندن

ایکی أل قدر آچیق اولدیغی

حالده دیزلر کوکس اوزرینه قوتله بوکوله رک

قییچ قالدیرینه جق و آناق بر ونلری یره باقه جقدر .

آتلارکن اولاً بوتون کووده نی دوغرولته-

رق یره اینله جکدر (شکل ۴۶) .

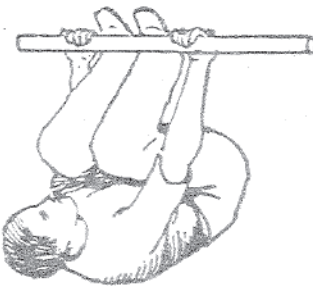
ایکنجی قسم

۶۶ دور مدنه کنسینی هیکمک و قول اوستنه آبانمقده

قول بوکاک

« دمیر باش حذاسنده »

چنکل اصلمق



افرادک دمیردن اولان

مسافهسی قولک آلت قسمی

طولنجه در . دمیره صیچرا-

یوب سرعتله کووده چکیلیر.

وباجاقلرله قیچ قالدیر یله رق

[شکل ۴۷]

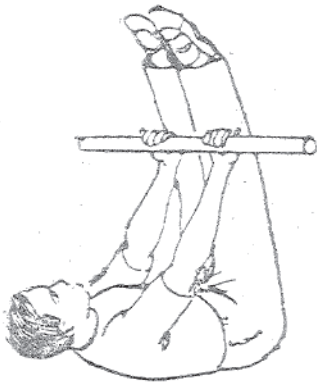
آیاق اوستلری دمیره تماس ایتدیر یلیر . بو وضعیتده

قوللر دوزگون طوتولوب دیز قیاقلر آراسی

ایکی آل کنیشلکی اولمق اوزره دیزلر کوکس

اوزرینه بوکولور (شکل ۴۷) .

چنکل اصلمقدن دیزلری یوقاری اوزاتمق



[شکل ۴۸]

و کوودهنی افقی طومقله
کونیه به کلنیر (شکل ۴۸) .

کونیه دن با جا قمر له برابر
قیچی ایندیر مکه یره اینیلیر
و آیا قمر یری بولونجه آلا
دمیری راقیر .

۶۷ آلا آتیره جنکل آصیلوب دمیره چیقمو و
اینک

« دمیر باش حناسنده »

دمیره چیقمو آتیده کی تعلیملردن مر کبدر :

اولاً : جنکل آصلق .

ثانیاً : کونیه .

ثالثاً : کوودهنی قوتله چکوب قیچی قالدیره .

رق دمیر اوستنه دو بوب قول اوستنه آبانق .

اینک : قوللر بو کوله رک باش و متعاقباً کووده

ایلری میل ایدوب قارن دمیر اوستنه استناد ایدر

وبو وضعیتدن اوکه دوریلوب کونیه به کلنیر .

کونییه ده جزوی توقمه آياقلى اينديريلوب
يره باصار .

۶۸ اللہ آتوره « اوستوره » دميره چيقيلمور
« دمير آل يریشه جك ارتفاعله صيچرامقله يریشياير »
« ارتفاع آراسنده »

۱ — باجاقلری بوکه رک

باجاقلر افقيدن براز مرتفع بروضعيته قالدير .
يلوب سرعتله چنگله کلنير وبو وضعيتدن کونيه
طريقه دميره چيقيليير .

۲ — باجاقلری بوکه دن

بوينجه اصلمه دن ديزلری ايلری اوزادوب
کونيه يه کلنير وبورادن باجاقلری بوکه دن دميره
چيقيليير .

۶۹ اللہ اوستوره « آتوره » دمير اوستنه فيرلاصور
وصالونوب اينك

« دمير آلرک يریشه بيلديکندن براز يوکسک »
بو تعليم ايچين افراد دميردن ياريم آديم قادار
کوری دورر . دميره صيچرادينغي زمان باجاقلرک

قوتله ایلری به رقصندن استفاده ایدرک دیزلری
 بوکمه دن دمیر اوستنه چیقار . اینک ، آلتش
 یدنجی ماده ده تصریح ایدلدیکی وجهله باشلار .
 کووده اوکه میل ایتدیکی وقت آیاقلر کریدن
 ایلری به دوغرو قوتله رقص ایتدیریلرک دیزلر
 بوکوله دن دمیردن آشانی دورایدیلر و بوسرعتله
 تکمیل وجود دمیرک کریسنه رقص ایدر ؛ رقص
 اوکه دوغجه یره آتلانیلیر .

صاغ « صول » دیزیره آصیلیم

۷۰

« دمیر تپه خندا سنده »

اولاً : افراد آلار اوستدن دمیری قاوارار .

ثانیاً : کونیه یه کلنجیه قادار دیزلرینی

قالدیرو .

ثالثاً : بو وضعیتده صاغ « صول » دیزینی

بوکمه دن دمیرک آلتندن آشیرور .

رابعاً : دیزینی صاغ « صول » آلنک طیش

طرفنده بوکهرک وکندینی جزوی

۱۱۱

چکه رك دميره آصيلير. صول «صاغ»

باجاق كر كين طوتولور .

اكرى — صاغ « صول » باجاق كر يله رك

بو كوله دن دميرك آلتندن آشيريلير ؛ ديكر

باجاغه بتيشديريلوب كونه يه كلنير . ومتعاقباً

ايكى باجاق بردن تدريجاً اينديريلير .

۷۱ صاغ « صول » ديز ايله دمير اوستنه فيرلاصوم

وصالته نوب اينك

۱ — صاغ « صول » ديزندن آصلمه وضعيتندن

« دمير باشدن آل يریشجيه قادار يوكك »

بو وضعيتدن قيبچ ايلري و يوقارى سوق

ايديله رك كووده رقص ايتديريلير . كر كين باجاق

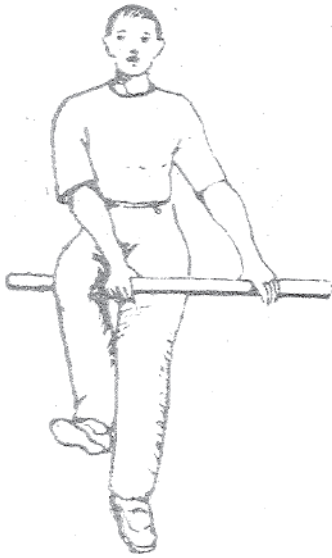
صاغه ، صوله ميل ايتديرلمه دن يوقارى آشاغى و كرى يه

طوغرى قوتله رقص ايتديريلنجه بورقصدن حاصل

اولان عطاتله دمير اوستنه چيقيله رق تك ديز

اوزرينه او طورولور . كووده ايله او طورولان

دیزك وضعیتلری ۶۲ نجی ماده ده تعریف ایدلدیکی



[شکل ۴۹]

وجهله در . فقط صاغ
« صول » دیز یانه آچیق
اولیوب ایلری دوغری
متایلدر . صول « صاغ »
باجاق کر کین اوله رق دمیره
تماش ایدر . صاغ « صول »
قول بو کولو صول « صاغ »
قولده همان کر کیندر
(شکل ۴۹) .

ب — یردن

« دمیر سیچر امله یرلشیلیر یوکسکله کده »

« دمیر اوستنه فیلامق ایچین آلتان وضعیت

ومسافه بوراده ده عیناً جاریدر . »

بو تعلیم ، دیزندن آصلمق ودیز ایله دمیر

اوستنه فیلامق تعلیملرینک برلشدیرلمه سیدر .

شوقدر که بونده آیاقلر دمیرک اوستنه قادار

قالدیر ایوب باجاقلر افقی وضعیتی برز کینجه صاغ

« صول » باجاق دمیرک آلتندن آشیر یله رق

دميره طاقيليير. وقوللر بو كولمه دن سرعتلي بروقص
ايلاه دمير اوستنه چيقيليير .

۷۲

« ريز ايله صالحه نوب ايجك »

بو وضعيتده ايكن بيلهك اوستنه بيتهوك سرعتله
كري يه قويويرو . بو آنده صاغ « صول » ديزي
دميرك آلتندن آشيره رق ديكر باجاق ايله برلشديرو .
برنجي رقصك توليد ايتديكي عطالتله باجاقلر ايلريدن
كري يه ايكنجي رقصي اتمام ايدوب تكرر ايلري
رقص ايدركن آقلانير .

۷۳



قول قيرمو

«دمير باش ويا صيجرامه حذا سنده»

يردن ويا اوزون آصيلمه دن
ديزلر او گه قالديريلوب افقينك براز
فوقنه كلنجه ديزلر لايقيه بو كولوب
دميرك آلتندن آشيريلا مازسه
باجاقلر بر برينه چاپراز لانيرو . ديزلر
دميرك آلتندن آشنجه كر كين
طوتوله رق (شكل ۵۰) ده
كور يان وضعيته كلنير .

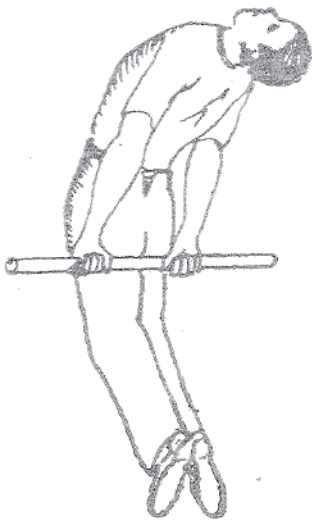
[شكل ۵۰]

بو وضعیتدن ییره آتلانیر و یا قیچ قالدیر یله رق
عکسنه حرکتله اول چنکل ثانیاً کونیه یه کلنه رک
یره اینیلیر .

قابیه آرقه ره اینمک

۷۴

دمیرده ایکی قایناق اوستنه اوطور و لوره، باجا قلم
آشاغی طوغری فیرلا دیلیر . بومیانده باش آرقه یه
یا تیریلوب بل آرقه یه قیرلمق اوزره قیچک نصفی
دمیر خندا سنه کلنجه یه قادار دمیر اوستنده آشاغی
طوغری قایلیر . قوللر کریله رک کووده یی کری



چکر . و بو صورتله تدریجی
بر طرزده آرقه یه دورایده رک
قول قیرمه وضعیتنه کلنیر .
و بو آنده آلر بر اقیله رق یره
آتلانیر (شکل ۵۱) .

اگر بل قیرلماز و قیچ
کری چیقارلماز سه وجودک بر
طرفی اینجمنک احتمالی واردور .

[شکل ۵۱]

بو تعلیمی پامازدن اول ایکی دیزله آصیله رق
گری به قول قیرمق تعلیمی یا عمق داها قولایدیر .

قول اوستنه آبانمقده اوزونه آصیله

« دمیر صیجرامقله یریشیله بیلیر حناده »

۱ — ایکی قول برابر

دیرسکلر گری چیقماق اوزره قوللر آغیر

آغیر قیریله رق بدن پک تدریجی برطرزده ایندیر .
یله رک اوزون آصیله وضعیتنه کلنیر .

ب — قوللر آیری آیری

اولا : دیرسکلر زاویه

قائه تشکیل ایدنجیه قادار ایکی
قول بو کولور .

ثانیاً : هر هانکی بر آل

« صاغ ویا صول » قایدیریلوب

وجود دیکر آل اوزرینه

استناد ایدیر . بو حالدده او موز

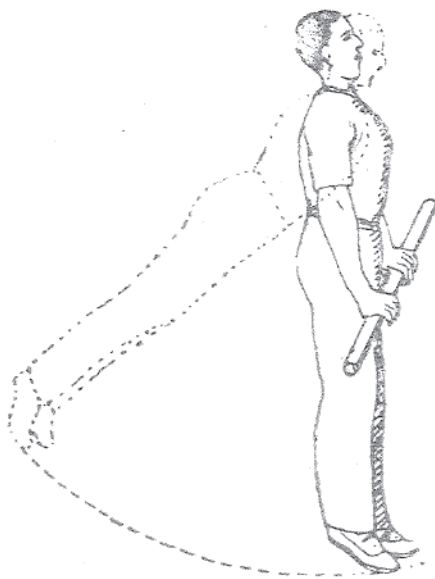


خطی دمیره عمود کلیر (شکل ۵۲) . [شکل ۵۲]

ثالثاً : اوزرینه استناد ایدیلن آل ایله وجود
برپارچه یوقاری قالدیریلوب سریع بردور یا پهرق
بدن هر ایکی قول اوزرینه آصیلیر وغایت تدریجی
برطرزده اوزانیر .
بو اوچ حرکت بلا توقف بربری پیشنه یاییلیر .

قول اوزرینه آبا مقصده کری صالحه
« دمیر کوکس حنا سنده »

۷۶



[شکل ۵۳]

اولاً : کووده
وباجا قلم براز ایلری
کیدوب قوللر بو کولور .
ثانیاً : کووده
وباجا قلم کریدن یوقا-
ری یه طوغری ، افقی نی
کچمه مک اوزره رقص
ایتدیریلیر . و بومیانده
بل خفیفجه ایجری
قیریلیر (شکل ۵۳) .

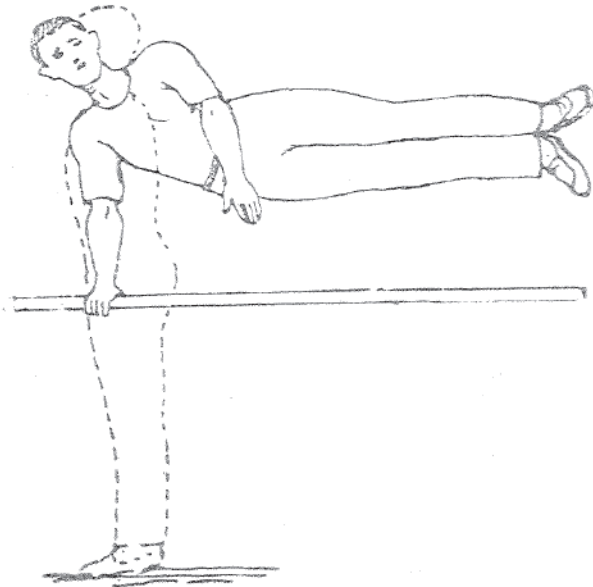
ثالثاً : کریدن ایلری یه اولان رقصده قوللر
خفیفجه بو کولور .

۱۱۷

رابعاً : قوللر کوریلوب آياقلر کیری آتقله
وضعیته اصلیه یه کلنیر .

۷۷ برنده رماقوشورون بانده صاغه صوله آتلموس
« دمیر قالچه حنءاسنده »

یرنده قوتله صیچر ایوب قول اوستنه آبانیله رق
باجاقلر صیغه « صوله » صاللانیر . کووده ایلری
سوق ایدیله رك ثقات صول « صاغ » قول اوزرینه
ویریلوب صوله « صاغه » دوندرولور . وبتون
بدن دمیره موازی بروضعیتده کرکین بولوند .



[شکل ۴۴]

یریلور . صاغ « صول » آل دمیری براقیر .
 کووده دمیرک دیکر طرفنه دوشره . صول « صاغ »
 آل بو میانده سرعتله دوندیریلوب دمیری دیکر
 طرفدن قاورار و سقوطفدن صوکر بدن
 طوغرولورکن صول « صاغ » آل دمیری براقیر
 (شکل ۵۷) .

۷۸ قول ارستنه آبانهقرنه بانرله صاغه ، صوله

آندرمو

« دمیر کوکسدن آل ایله بریشه ییلیر خذایه قادار »
 اولاً : صول « صاغ » آل چوریلیر .
 ثانیاً : بدن اوکدن کیری یه و کیریدن یانه
 یوقاری رقص ایتدیریلوب اوموزلر صوله « صاغه »
 چوریلیر وثقلتی صول « صاغ » قوله بندیریلیر .
 صاغ « صول » آل دمیری براقیر . و کووده دمیر
 اوزرندن آشه رق صول « صاغ » قول خذاسنه
 کلیر .

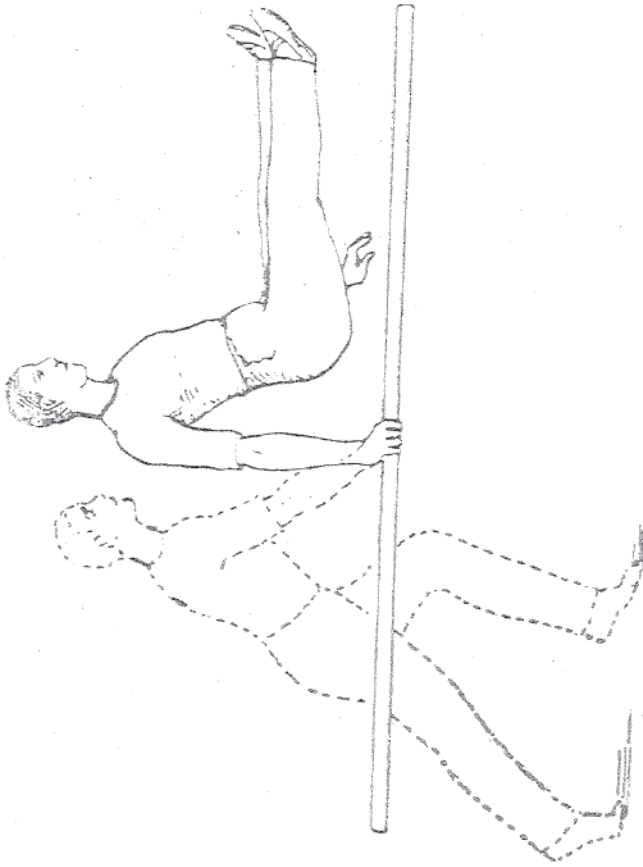
وجودی کری رقص ایتدیرمه دن یانه آتمق
 پک بیوک خطادر .

۷۹ قوشون بانسه « صاغ ، صوله » ایلری آنهوسون

« برالی اوج آدیم »

« دمیر قالچه حناسنده »

دمیر یاننده آدیم وضعیتنه کلنیر . اوزرنده
 صیچرانه جق آیاق دمیردن اوزاق اولان آیاقدیر
 و بو آیاق اداثما کریده بولوندیریلور . بر آدیم ایله
 یاپلدیغی وقت صاغ « صول » آل دمیری اوستدن
 قاورار و کریده بولنان صول « صاغ » آیاق
 ایلری آتیلیرکن آل ده آیاغی تعقیباً ایلری قاید-
 یریلیر و صاغ « صول » آیاق ایلری فیلاتیله ورق
 دمیرک اوستندن آشیریلوب وجودک ثقلتی ده صاغ
 « صول » آل اوزرینه ویریلیر ؛ اوزرنده صیچرانیلان
 باجاق ده سرعتله اولسکنی تعقیب ایدهرک دمیر او-
 زرنده بر برینه تیشیرلر . بدن کیوکسک ارتفاعده
 ایکن صاغ « صول » آل دمیری ترک ایده جک
 و عینی زمانده صول « صاغ » آل دمیری قاورایه ورق
 دیگر جهته سقوط ایدیله جکدر (شکل ۵۵) .



[شکل ۵۵]

برنجی قسم

اوچنجهی وایکنجهی قسملرده کی دمیر تعلیملری
تکرار ایتدیر یله رک وضعیتلرک صحت و سلامتی
تأمین ایدملیدر .

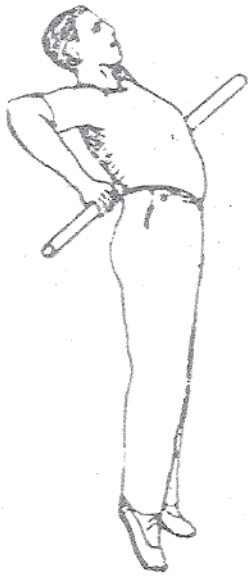
۸۰ اوز نه آصیلتمقده تک قول دمیره جیتمس
 اولاً : آلار اوستدن اوزون آصیلتمقدن
 سرعتله کندیجی چکوب اوموز خطی دمیره عمود
 کلک اوزره صاغه « صوله » دونه رک تک قول
 اوزرینه یوکلہ نیلیر .

ثانیاً : سرعتله صوله « صاغه » دونوله رک ایکی
 قول اوزرینه ده یوکلہ نیلیر .

ثالثاً : هر ایکی قول کريله رک ایکی قول اوزرینه
 آبانیلیر و باجا قلمر کری یه اوزادیلیر .

۸۱ کربده قول اوستنه آبانمقده قوللری بوکک ،
 طوغرولتمس

« دمیر اوموز حذا سندن صیچرامقده طوتولور حذابه قادار »
 ایکی قاینق اوزرنده دمیرده اوطورولور کن
 اوکه قایه رق قوللار اوستنه آبانیلیر و تدریجاً قوللار
 ممکن اولدیغی قادار بو کوله رک وجود آشاغی
 صارقیدیلیر. قول اوستنه چو کوله دیکی زمان باجا قلمر



کری به رقص ایدر، رقص ایلری به
عکس ایدنجه قوللر کریله رک
دمیره چیقیلیر (شکل ۵۶) .

۸۲ دمیره آرقه دن چکدرک جیغمون

دیزلردن دمیره آصیلی
ایکن دیزلر طوغسولتوله رق
آرقه دن عموده کلنیر ؛ قوللرله

کووده نی چکدرک دمیره اوستدن [شکل ۵۶]
دونولوب ایکی قایناق اوزرینه اوطورولور .

۸۳ قول اوسته آبانمقره یانه آندون

» دمیر صیجرامقله یریشیلیر حذاده »

۸۴ سربت تعلیمیلر

آتلامه دیره کاری

اوچنجی قسم

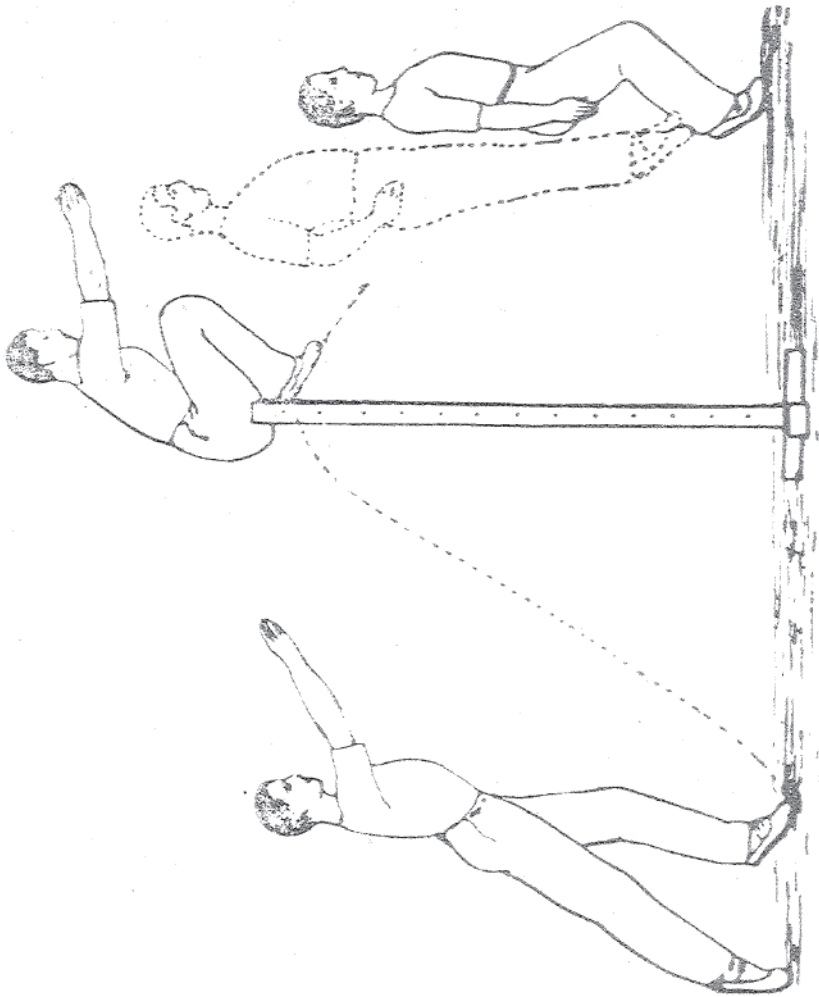
ایضامات

بو آتلامه یاپیلان آتلامه تعلیملری یوکسک آتلامق ، ، اوزون آتلامق ، یوکسک اوزون آتلامق نامیله اوچ قسمدر .

یوکسک و یوکسک اوزون آتلامق ایچین دیزلر قوتله بوکولوب مانعه کچیلد کدن صوکره بتون بدن طوغرولتولور ؛ و آیاق برونلری یره تماس ایتدیکی وقت دیزلر تکرار بوکوله رکسقو-طک شدتی تخفیف ایدیلیر . اوزون آتلامق ایچین ده ایلری صیچرامق تعلیملری تطبیق ایدیلیر (شکل ۵۷)

بو تعلیملر ایچین عجمی افراد اول بول او صورتله تربیه ایدمایدیرکه صیچرادقلری وقت

دیزلرینی بک سرت ویک سریع بوکه بیلسینلر ویره
دوشدکری آنده بر طرفه صاللانمهدن همان تآمین
موازننت ایده بیلسینلر .



[شکل ۵۷]

ایلك كونلرده بک اوزون ویک یوکسک

۱۳۵

آتلامغه اهميت ويرلمايلىدور . چونكه بوصورتله
آتلامق ايكنجى و برنجى قسىملره تعلق ايدور .
ايكنجى و برنجى قسىملرده ايدن زياده ماصه ،
صندوق كى ثابت شيلر اوزوندن آتلامغه اهميت
ويرلمايلىدور .

۸۶

كربلمه و نه صيچرامون

بو تعليم تربيه بدنيه فصلنده ايضاح ايديلن ،
يرنده صيچرامه نك عينيدير . آراده كى فرق ،
اورته يرده هر هانكى بر مانع بولمىسندن عبارتدر .
معلم ، افراد صيچرار كن قولار ينك قوتلى واصولى
داثره سمده دور ايتدیر مسنه دقت ايتمليدير . [*]

۸۷

صاغ « صول » آياق ايله برور اوج

آوجمه قارار قوشورون آنه موز [*]

[*] عجمى افراد ايچين كربله دن صيچرار كن اييك
ارتاعى ۵۰ سانترو دن وقوشه رق صيچرار كن ۶۵ : ۷۰
سانترو دن يوكسك اولمايلىدور . چونكه عجميلر ايچين
آتلامه نك ارتفاعدن زياده حر كتك دوزكون واصولنده
ياپله مى حائز اهميتدر .

« آدیم وضعیتنده »

آدیملرک عددی صیجرایان طرفندن اتخاب
ایدیلیر ، یعنی ایستر بر ، ایستر ایکی ، ایستر اوج
آدیم آتار . خصوصاً یوکسک آتارکن چوق
آدیم قوشمق چوق یوکسک آتایامانی موجبدر .
هرهانکی آیاق ایله آتانیلیرسه آتانیلسین فرقی
یوقدر .

بوکسک اوزونه آنلام

۸۸

بو حرکت یوکسک آتلامق و اوزون آتلامق
حرکاتنک مخلوطیدر . بک یوکسک آتارکن
افرادک ، دیزلرینی بک قوتلی بوکمه سی آرانیلمز .

اوج آریمره فضل قوشور آنلام

۸۹

بوکسک آتلامق ایچین بش آدیم کافیدر .
اوزون آتلامق ایچین داها فضل آدیم آتیله بیلیر .
هانکی آیاق اوزرینه اولورسه اولسون آتلامق
مساویدر . چوق اوزون قوشمه نکه ده آتلامقده
ضعفی موجب اولدیغی اونودلما لیدر .

۹۰

ایکنجی و برنجی قسم

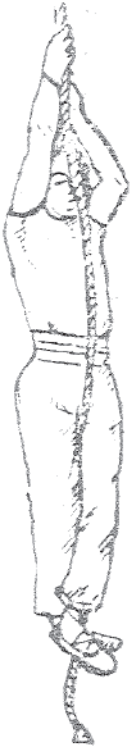
یرنده و قوشه رق صیچرامه تعلیملری داهای
یوکسک و داهای اوزون اولق اوزره یایدیریلیر .

خلاق

اوچنجی قسم

تک مصلط

۹۱



خلاق، اوزون آصلامه وضعیتنده
ظوتوله رق بر بری اوزرندن چاپراز
کلیدلنمش آیاقلر آراسنده شووجهه
صیقیشدیریلیرکه خلاق، آلتده قالان
آیاغک اوزریله اوستده قالان آیاغک
طیش یانی آراسنده و اوستده قالان
بالدیر ایله آلتده قالان باجاغک قلم

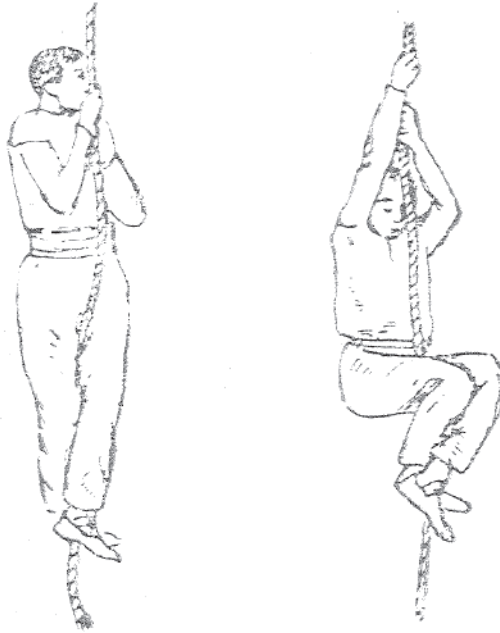
کینکی آراسنده قالسین . (شکل ۵۸) [شکل ۵۸]

طیرمانم

۹۲

طیرمانمق ایچین اوزون آصلمه وضعیتنده
دورولوب یالکز دیزلر بو کوله رک دیز قباقلر ممکن
اولدینی قادار آلرله یاقلاشدیریلیر . (کووده بی
آرقه یه چوق ایمه دن) . بو وضعیتده یوقاریده

تعريف ايديان اصول داخلىنده خلاط آياقلىر
 آراسنه صقيشديريلير وديزلر كريلهرك كووده
 باجاقلرك قوتيله يوقارى يه ويريلير بو ائناده بالطبع
 قوللر بو كوله وضعيته كلير . بعده خلاط آياقلىر
 آراسنده صيقيلهرق قوللر اوزون اصلمه
 وضعيته كتيريلير . بو صورتله دوام اولنهرق
 كافي ارتفاعه چيقيليلير (شكل ۵۹) .
 آشاغى اينمك عيني اصولده ياييلوب يره
 اوزون اصلمقدن آتلايلير .



(شكل ۵۹)

بیطانه چارمبندره چماربوا

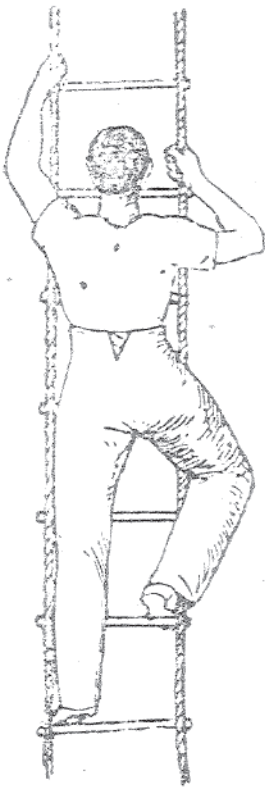
۹۳

بونده دقت ایديله جك ماده يالكز افرادك
چارمبخی خلاطرنندن طوتوب چلیكارندن طوتوما-
مسیدر . (شكل ۶۰)

ایکنجی قسم

یفت مزوطه آل دکیمبره رك طیرمانم

۹۴



باچاقلر بر برینه بتیشیک
اولدینی و بوکوله دن دیک طو-
تولدینی حالده قوللرک مناوبه
بوکوله سیله کووده چکیله رك
طیرمانیلیر .

چیقيله جق ارتفاع ؛ چیقان
نفرک عینی طرزده آشاغی
اینه بیله جك درجه ده کوچنك
یتدیکی قاداردر .

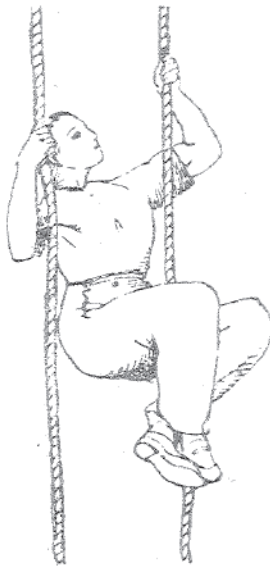
یره اوزون آصیلماقدن

آتلا نیر .

(شكل ۶۰)

۹۵ هفت مهلاطره قوللری آبری آبری بانه فیرلامون
 چفت خلات او زرنده کندینی چکه وک قوللر
 بربری آردنجه یانه آچیلیر . و بو کولو قالان
 قولک بیله کی ، خلاتی ایجه قاورامش اولدینی
 حالدده ، او گه بو کوله رک بدنک آغیرلغنی یو کله نیر .
 امدادجی ، بو حرکتک اجراسی آسنده
 خلاتلرک صاللامسنی منع ایدر .

۹۶ :ک مهروطه بالکنز اللر بله طیر مانمون
 دیزلر کر کین اولدینی و خلات با جاقلر آراسنده
 بولوندینی حالدده ایکی آل بربری اوستنده اوزون
 آصیلیر . آتده کی آل دائما
 اوستنده کندن ایکی آل کنیشدیکی
 یوکسک طوتولمق اوزره اللر
 بربری اوستنه آشیر یله رق طیر-
 مانیلیر . آشاغی عینی طرزده اینیلیر
 و اوزون آصیلماقدن آتلانیر .
 بو حرکت اثناسنده با جاقلری
 اویناتمق ویا بو کمک خطادر .



[شکل ۶۱]

طیرمانرب آصیلیم

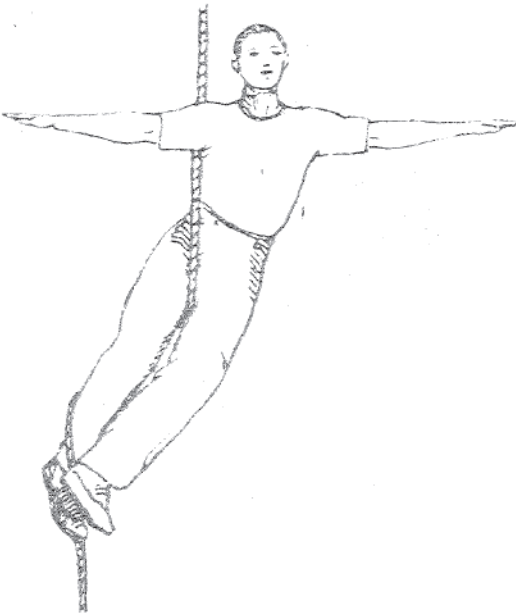
۹۷

آیاقلر بر خلاطده و اللرك بری بر و دیگر
اوبر خلاطده اولق اوزره چفت خلاط اوزرنده
طیرمانقدر . [شکل ۶۱]

برنجی قسم

۹۸

تک ضلطره طیرمانرب قولری آصیلیم
افراد هر هانکی بر ارتفاعه قادار چیققدن
صوکر ا خلاطی آیاغنه بر و و لطفه ایدرک اول صورتله
صیقارکه اللرینی خلاطدن بر اقوب یانه آچدیغی
وقت بو و و لطفه بدنی چکمهکه تحمل ایدر. خلاط ها-
نکی آیاغنه و و لطفه اید-



لمش ایسه او جهته
کی قولتوق آلتنده
بولنه جق و قولتوق
خلاطه ایجه تماس
ایتدیر یله رک بتون
بدن غایت دیک
طوتوله جقدر

[شکل ۶۲]

(شکل ۶۲)

سرن

اوچنچى قسم

۹۹

صبيرا مو

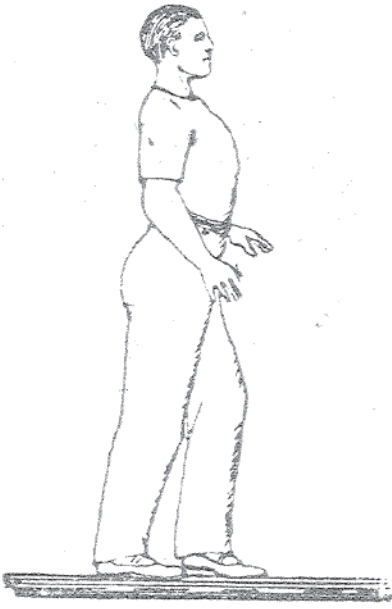
برال كوكس استقامتتده وديكر ال يانه
طوغرى سرن اوزرينه قونيله رق ديزلر بو كولوب
سرن اوستنه صيچرانير .

۱۰۰

صربه اوزرنده موازنه ؛ آندامو

سرن اوزرينه صيچراندقدن صوكره وجود
طوغرولتيله رق آياق اوچلرى براز طيشارى
باقق و آياقلر برينك اوچكەسى ديكرينك برونه
هان تماس ايده جك قدر آراقله وضع اولنق
لازمدر . ديزلر برزاويه تشكيل ايتك اوزره
خفيفجه بوكولور . قوللر سربست براقيله رق

وجودك موازنه سنی تأمین ایدر . كوزلر سرنك



[شكل ۶۳]

اوجنه باقار . موازنه

دائما ديزلرك بو كولوب

آچيلمسی وقوللرك سر-

بست حرکاتيله تأمین

ایدیلوب هیچ بر وقت

كووده نك صاعه ، صوله

حرکتيله یانماز (شكل ۶۳) .

آتلامق ده صیچرامق کبی

اللرك اعانه سیله یاییلیر .

آیاق دکیشدیرمک

۱۰۱

کریده کی آیاق ایلریده کی ایانگ او گنه یار-

یم آیاق بوی کتیرمک (ایلری آیاق دکیشدیرمک)

ویا ایلریده کی آیاق کریده کی ایانگ آرقه سنه یاریم

آیاق بوی کتیرلمکله (کری یه آیاق دکیشدیرمک)

آیاق دکیشدیریلیر . بو حرکت غایت سریع

یا بلکه برابر دیزلر دو حال بر زاویه منفردجه تشکیل

ایدر .

۱۳۵

۱۰۲

دو نوسلر

صاغ آياق ايلريده ايكن « صوله دون » امرى
 ويريليرسه صاغ آياق طابان اوزريده درحال صوله
 چوريلهرك صول آياق دخی صاغه يناشد يرلمق
 صورتيله آياق تعليمنده کی اساس وضعيته کلنير.
 « صاغه دون » امرى ويريليرسه صاغ آياق
 صاغه چوريلير وصول آياق صاغ آياغك آوقه.
 سندن طولاشديريلهرق صاغ آياغك ياننه کتيريلير.
 صول آياق ايلريده ايکن دونو شلربونک
 عکسی طرزده ياپيلير .

کری به دونوش عینی طرزده فقط ايکی
 حرکته ياپيلير .

۱۰۳

بانه دوروشده آتلموس

يان دوروشدن آتلامق ايچين آياغك هر ها.
 نکی بریخی ایلری آتلهرق آتلا نیلیر .

۱۰۴

بورومک

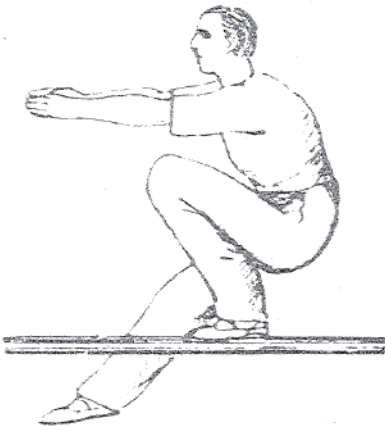
بورومکده ائما کريده کی آياغك ایلری آتلمسيله

باشلانیر . وهر آدیتمده دیزلر بو کوله رک موازنه
تأمین ایدیلیر یوروین نفر هر آدیتمده موازنه سنی
دوزلتدکن صو کرا ایکنجی آدیمی آتالیدر .
عکسی تقدیرده دوشمه سی محققدر .

ایکنجی و برنجی قسم

۱۰۵ دیزلری آبری آبری بو مک « صاغ و صول »

صاغ « صول » آیاق ایچری چور یله رک سرنک



[شکل ۶۴]

محوری استقامتنده باصار
قرلر ایلری اوزاد یله رق
صاغ « صول » دیز ممکن
اولدیغی قادار بو کولوب
دیگر آیاقده سرنک یانندن
صاللاندر یلیر (شکل ۶۴) .

۱۰۶

کوندو

طیر مانوب آصیلیمو

طیر مانمو

بالذ اللز الیه طیر مانمو

کوندو اوزونده طیرمانمه نك انواعی خللاط
اوزونده کیلرک عینیدر . شوفرک ایله که:

کوندو اوزونده آیاقلرک حرکاتی قوللرک
حرکاتنه تابعدر . آشاغی اینمک اللرک بربری آلتنه
آشیرلمسیله اجرا اولنور .

۱۰۷

پاره قلق

هماربر ایتک

بر طرفک آل و آیاغی دائما برابر حرکت ایده .
رک دیکر طرفک آل و آیاغندن بر باصامق یوقاری
آتیلیر . آرییا ایتک ده عینی طرزده اجرا اولنور .

عمودی مردیون

۱۰۸

چیقماق و اینمک پارمقلقده کینک عینیدر .
یاکیز آدیملر داها سریع آتلییدر .

مائل مردیون

۱۰۹

سورتونوزک جیقماق ، اینمک

مائل مردیون اوزرینه سورتونوزک جیقماق
نفر اولامردیون پارمقلرینه قول اوزرنده آبانیر ؛
آیاقلرینک ایچ کنارلرینی مردیونک سرنلری
اوزرینه قویار . بر آلی اوستده کی پارمغه آتاراق
کندینی چکر و کووده یوقاری کلیرکن دیگر
آلی داها یوقاریده کی پارمغه آتاراق دوام ایدر .
اینمکده بوحرکاتک معکوسیه یاییلیر .

بوصورتله جیقماق مشکدر . پارمقلر
آراسنده کی مسافه نیک بیوکالکندن دولانی هرکسک
یزیشه میه جکی درکاردر . بناءً علیه هر نفر دن
بوحرکت بیکله نله میایدر .

۱۱۰ ال آتیرمدن طیر مانعوه

مائل مردیونک آلت طرفنده کرک مردیون
پارمقلرینی و کرک سرنلرینی طوتهرق قیصه قول
کندینی چکوب چیقار فقط بر ال دیکرینی
آشمیه وق دائما اولکنک حداسنه آتیلیر؛ آیقلرله
معاونت ایدلر .

موازی (پارالال)

۱۱۱

ایضاحات

موازی اوزرنده کی حرکات کرکین قوله
آباتق ، کری بوکوک قوله آباتق وقولک آلت
قسمی اوزرینه آباتق صورتیله اوج وجهله
یاییلیر .

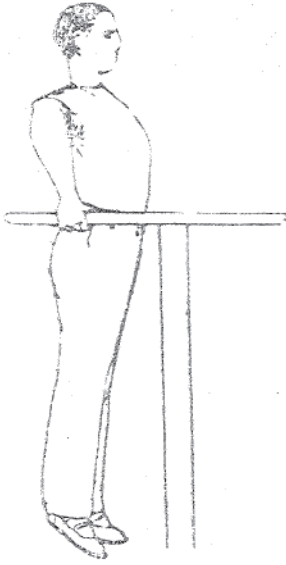
اوجنجی قسم

۱۱۲

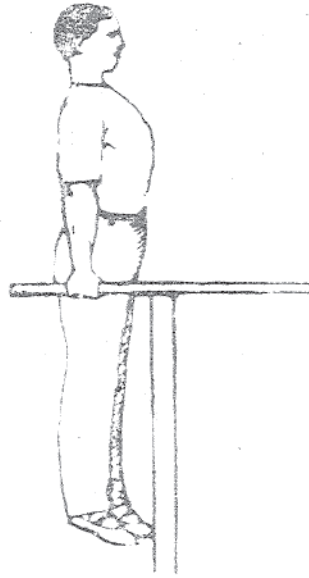
صیرایوب قول اوسته آبانموه

موازینک آرا یرنده دوران نفر نهایتلرندن
یاریم ال بونی مسافه ایله کویشته لری طوتوب

صیچرا یہرق قول اوستنه آبانیر . قوللر کرکین
کوکس ایلری ، باجاقلر بتیشیک آیاق برونلری
آچیق ویرد متوجه بولنور . (شکل ۶۵)



[شکل ۶۶]



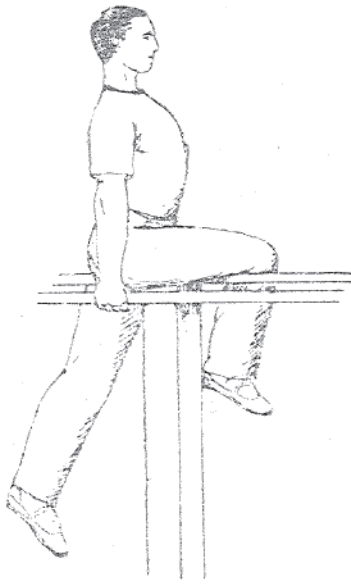
[شکل ۶۵]

۱۱۳ کویشتلردہ قوللری بوکک ، طوغرولتور
قول اوستنه آبانمقدن قوللر بوکولور .
وجودک وضعیتی ماددہ سابقہده تعریف ایدلدیکی
وجهلہدر . (شکل ۶۶)

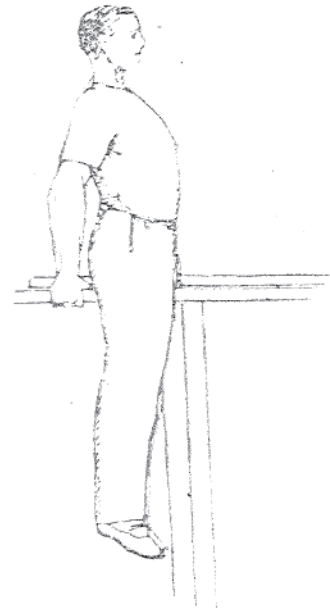
۱۱۴ اللر کیرمہ کویشتلردہ بئمک
قول اوستنه آبانمقدن ہر ایک باجاقتیشیک

اولدینی حالدہ او گہ قالدیریلیر . کویشته ارتفاعنی
کچنجه هر ایکیسى بردن یانه آچیله رق کویشته لردن
طیشاری آشیریلوب ایندیریلیر . باجاق لرك ایچ
سطیحاری کویشته لره کلک اوزره قائماً او طوریلیر .

[شکل ۶۷]



[شکل ۶۸]



[شکل ۶۷]

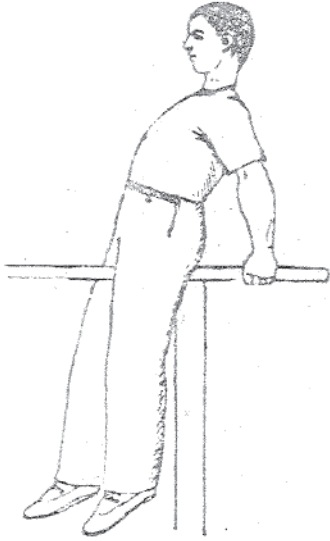
۱۱۵

صاغ « صول » باهانه اوسته

طیشاری او طور مو

قول اوستنه آبانمقدن هر ایکی باجاق بردن

صول « صاغ » کویشته اوزرینه آشیریلیر . صول



[شکل ۶۹]

« صاغ » باجاق کریلیر و بدن
صاغ « صول » قایناق اوستنه
اوطوریر [شکل ۶۸] .

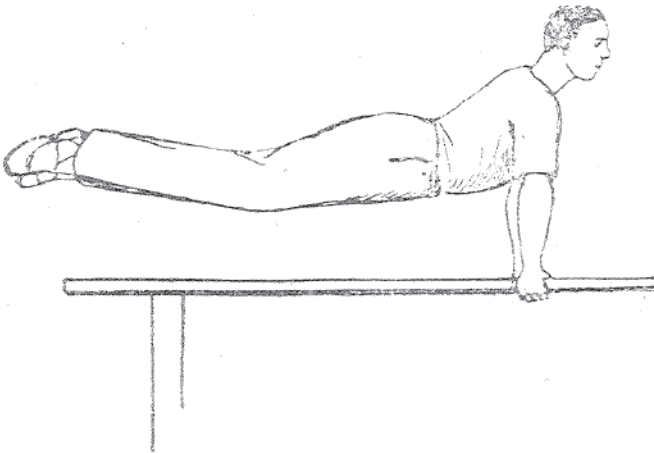
برال اوکنه کوپشته بینه
قول اوستنه آبانمقدن
هر ایکی باجاق ایلری
قالدیریلوب هر هانکی
بر کوپشته اوزرینه بیلیر
(شکل ۶۹) .

۱۱۶

قول اوستنه آبانمقدن صالحه

۱۱۷

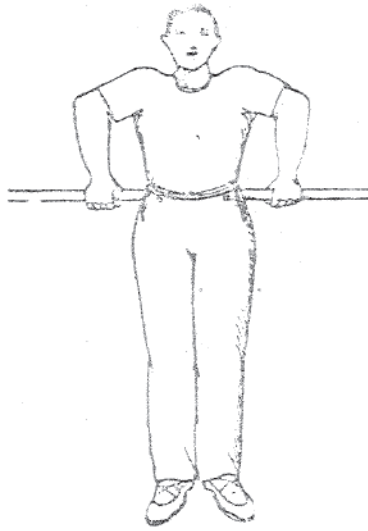
قوللر و باجاقلر کرکین اولدینی حالده وجودک
اوگه و آرقهیه رقصیدر . باجاقلر یوکسلدجه
تعلیمده اونسبتده ایلیشیر (شکل ۷۰) .



[شکل ۷۰]

ایکسجی قسم

۱۱۸ اُلر اوستنره بر کویشته اوزنره قوللری بوکک
طوغرولتمو



تعلیمی یایان نفر بر
کویشته اوزرینه اوطور-
دقدن صوکر قول
بوکک و جودی - قابل
اولدینی قادار - اوکه
صارقیدوب قالدیریر
(شکل ۷۱) .

[شکل ۷۱]

۱۱۹ قولک آت قسمی اوستنره آبانمقره قول اوستنره
آبانم

۱۲۰ باهاقدر اوکه ، آرقیه صاللانیرکی قوللری بوکک
طوغرولتمو

۱۲۱ قوللار بو کولوب طوغرولورکن صاللا سوب

کوپشته لره الیری اوکه قالیریمو
« اللر قایارکن کوپشته لری بر اقیه جقدر »

۱۲۲ آلت قول اوسقنه آبانیرکن باهاقلرک اوکه ، آرقبیه

صاللا یئسنره قول اوسقنه آبانمو

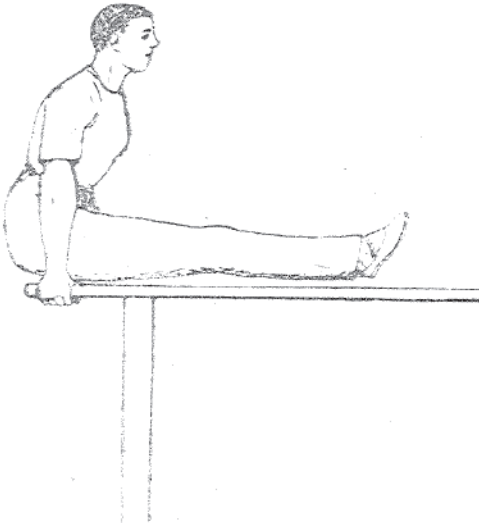
برنجی قسم

۱۲۳ قول اوسقنه آبانمقده باهاقلری آغیر آغیر

قالیریمو ، ایندیرمک

باجاقلر کرکین بولنه جق و ممکن اولدینخی

قادار یوکسک قالدیر یله جقدر . (شکل ۷۲)



[شکل ۷۲]

۱۴۵

۱۲۴ برده قالقوب ، کویشتهده صاغ « صول »
 باهاغی آشیروب بره دوستمک
 باجاق اوکه قالقوب کویشتهبی آشارکن
 صاغ « صول » آل سرعتله کویشتهبی براقوب
 تکرار قاورار .

۱۲۵

آتلامه صندیغی

ایضاحات

آتلامه صندیغی :

سربست آنلره

استقاری آنلره

خصوصنده مستعملدر .

صندوق اوزرندن آتلامغه حاضرلنق ایچین
 ۵۶، ۷۷، ۷۹ نجی ماده لرده مندرج دمیر اوزونده کی
 تعلیملر یاپدیرلمقله برابر افراد صندوق اوزونده
 آوو جلرینی لایقیله آچه ورق استناد اتمکه آلیشدیر.
 ملیدر. صندوق اوزرندن آتلامغه ، افرادک آتلامه
 دیر کلرنده کی تعلیملری حقیله وسلامتله اوکر .

ندکرینه قناعت حاصل اولدقدن صوکر ا باشلا -
 ملیدر . بونکه برابر افراد قولای تعلیماری حقیله
 وسلامتله اوکر نمدن کوچ تعلیمار یایدیر لملیدر .
 چونکه افراد تهلیکهیه معروض قالیر .

آتلا یانلره دقتلی وچویک بر امدادجی تعیین
 ایدلمسنه وباصاماق تحتہ سنک اک موافق یرہ قولسنه
 پک بیوک براہتمام ایستر .

باشقہجه آتیده کی خصوصاتہده حصر نظر

دقت لازمدر :

۱ - قول اوستنه آبانیرکن آووچلر تماماً
 صندوق اوزرینہ یاپشہرق پارمقار قبالی واوگہ
 متوجه بولملیدر . یانہ آتلا رکن طیشماریدہ
 قالان آل صنديغک طیش کنارینہ باصوب پارمقار
 یرہ طوغری دوندر لملیدر .

ب - قوشہرق یانہ آتلا رکن ۷۸ نجی
 مادہده کی اصولہ رعایت ایتملیدر .

ج - قوشہرق یانہ آتلا رکن اوچ آدیم
 کافیدر .

و — بويىنه آتلامقدن غيرى تعليملر دائماً ياندن ياپيلير .

ه — استنادسىز آتلاركن ، آتلامه ديركنده افرادك واصل اوله بيلديكى ارتفاعدن دائماً ۱۵ سانتيم ، ايجابنه كوره داهانقصان آتلانير .

اوچنجى قسم

۱۲۶ كرىلمورده آتلامو و اوج آدبم قوشورم آتلامو

ايكنجى قسم

۱۲۷ صندوق ارتفاعنى آرتيرمور اوزره قوشورم آتلامو

۱۲۸ قوشورم « صاغده صول » يانه آتلامو

۱۲۹ قوشورم صندوق اوستنه ديز بوكرهك صيچرامو

تعليم يايان نفر قوشه رق آل و آياقلىك بر آنده صندوق ويره وورمسييله قوتله يرنده صيچرايوب ديزلرني بوكرهك صندوق اوستنده چوملمش وضعيته چيقار ومتعاقباً آياغه قالقار . آشاغى آتلامق بر آياغى ايلرى آتهرق ياپيلير .

برنجی قسم

قوشرو بیز بوکوب آندومو

۱۳۰

تعلیم یاپان نفر قوشه رق آل و آیاقلرک بر آنده
صندوق ویره وورمسینه قوتله صیچرا یوب دیزلری
بوکهرک صندوق اوزرندن آشار . آیاقلر یره
دکه دن کووده و باجاقلرک طوغرولتلمسی ویره
تماسده تکرار بوکولمسی لازمدر .

قوشرو باندنه « صاغه ، صوله » ایلری آندومو

۱۳۱

باصاماق تخته سی صندوق قاعده سنک آقلانان
طرفده کی کوچک ضلعی گوشه سنه تماس ایدر .

۱۳۲

اویون

اسیر آلمه

بهری اون بش یکر می کشیدن مرکب ایکی
 طاقم ۲۰×۲۵ متره ابعادنده اولمق اوزره اتخاذا
 ایدیلن اویون محلتك قیصه ضلعلری خارچنده
 موقع آلیرلر . بوقیصه ضلعلر - که قلعه خطیدر
 - ك صاغ نهایتلرندن اوچر متره بعد و مسافه ده
 واوزون ضلعلر اوزرنده اتخاب اولنان نقطه لر
 (اسرا قرارگاهی) در . بورایه برفلامه ایله
 اشارت قونیه بیلیر .

بو اویوندن مقصد بر طرفك دیگر طرفدن
 آل ایله طوقونمق صورتیه اوچ اسیر آلمه سیدر .
 قلعه دن صوکره چیقان کندندن بر اول چیقان
 دشمنه وورمق حقی حائر در . یعنی صوکره
 چیقان کندندن بر اول چیقان دشمن تعر ضندن
 مصوندر . اسیر ایدیلن اسرا قرارگاهنه سوق

اولنور . اسرادن هر هانکی بری کندی طاقندن
 بری طرفندن - قرار کاهده - وورلدینی تقدیر -
 ده اسارتدن قورتیلور - اسیر ، کندینی قورتارمغه
 کلن ارقداشنه - یرینی ترک ایتمکسزین - آلی
 اوزاده بیلیر . اسرا بردن زیاده اولورسه دوست
 طرفه یقین بولونان اسیر آلی کندینی قورتارمغه
 کلن ارقداشنه اوزادوب وورلدینی زمان دیگر
 آلیله کندندن بر اول اسیر ای دیلن ارقداشنی طو -
 تمدینی تقدیرده یالکز کندی قورتولور ، ارقداشی
 قورتولماز . او یون سطحنی تحدید ایدن خطلرک
 خارجه چیقان ویاعمداً دوشنلر اسیر عداوانورلر .
 هر هانکی بر او یونجی کندی قلعه سندن زیاده
 دهجه اوزا قلاشوب دشمن نفری طرفندن خط
 رجعتی کسبیلرک قلعه سنه دونمک احتمالی قالمدینی
 وقت بر دیگرری طرفندن وورلمه دن دشمن قلعه -
 سنی کچه بیلیرسه اسیر اولمه دن خطک طیشندن
 کندی قلعه سنه دونمک حقی قازانیر .
 او یون ، هر هانکی بر طرفدن چیقان بر نفرک
 دیگر طرفنی قزیشدیر مسیله باشلار .

براسیر آلمدینی ویا براسیر قورتولدینی آنده
 اویون توقیف ایدیله وک یکیدن باشلار . اویونه
 دائماً اسیر الآن طرفک ایملک نغری چیقارمسیله
 باشلانیر . اوچ ویابش اسیری ایملک اول یاقالایان
 طرف غالب عد اولنور .

۱۳۳

بیرایه قایمه

ایکی طرفک افرادی حقه ده معین بر مقدار
 یوقدر . اویون یری یادا اثره اولوق اوزره ترتیب
 اولنور ویا اویونجیلر بربری قارشیدسنده وبر
 خط اوزرنده الیدن یوز مترویه قادار مسافه ده
 بولنورلر .

اویون یری دایره ایسه هر چفت آراسنده کی
 مسافه یوز متره قادار اولمیدر . اویونه باشلامازدن
 اول افراد یرلی یرینه درست توزیع ایدلمیدر .
 باشلا اشارتی ویرلدیکی آنده بیراغی ظوتان ایکی
 کشی قوشمغه باشلایارق هر کس کندی پارتیسنه
 منسوب آرقداشنه تسلیم ایدر . بیراغی آله حق

تفرک بایراغی اینی قاوراید بیلمه سی ایچین کندی مو۔
 قعندن اوچ آدیم کری حرکت ایدہ بیلمه سی ممکندر۔
 بایراغی ، قالدیغی یرہ ایلک اول یرلشدیرن طرف
 غالب عد اولونور .

ذموظ حکیم

۱۳۴

خلائک اورتسنه بیاض شالیدن بر علامت
 یاپیلیر . بو علامتدن هر ایکی طرفه بر ریحق مترو
 فاصله ایله بر ماوی ؛ و بر قرمزی شالی دیکیلیر .
 هر ایکی طرفه مساوی مقدارده افراد یاپیشیر .
 افراد خلطی و احتیجه چکه بیله جک فاصله لرله
 دور مالیدر . بدایتده خلط اوزرنده کی اوچ علا-
 مت عینی فاصله لرله یرہ یاپیلان اوچ علامته تطبیق
 ایدیلیر .

قرآنق ایچین دشمنک علامتی هیچ اولمزسه
 سطح زمینده کی کندی علامتی اوزرینه قادر کتیر-
 ملیدر .

آبان طوبی (فونبول)

۱۳۵

هر ایکی طرف طوبی دشمن قاعه سندن کچیرمکه

۱۵۳

وکندی قلعه سنی دشمنك هجومندن محافظه به سعی
ایدر . قلعه محافظندن غیرینك طوپه آل و قول
ایله تماسی ممنوعدر . بونلر یالکنز آیاق ، باش
و کووده ایله ووره بیلیرلر .

هر طرف آتی الذکر اویونجیلردن مرکبدر :
۱ قلعه جی ؛ ۲ آرقه ؛ ۳ اورتہ ، ۵ ایلری ،
قلعه جی ، قلعه بی مدافعه ایچین طوپنی آل ایله
طوتار و آل ایله آتابیلیرسه ده قلعه دن اوج آدیمن
فضله آیرلمسنه مساعده یوقدر .

آرقه جیلر طوپك قلعه به تقریبی منعه و اونی
دو حال اورتہ و ایلری ارقداشلرینك اوکته
سوقه مأموردولر . بناء علیه قلعه قایسندن پک
چوق اوزا قلاشه مازلر .

دشمن ، طوپنی ایلری خط آراسندن
کچیرمک فرصتی آله ایتدیکی آنده اورتہ لر ایلری
حرکتله کندی ایلری ارقداشلرینك امدادینه
قوشارلر . عمومیت اعتباریله اورتہ لر ایلری خط

کریسنده بولنه رق اونلرله توحید حرکات ایدر
واونلرله برابر او گه و آرقه یه کیدرلر .

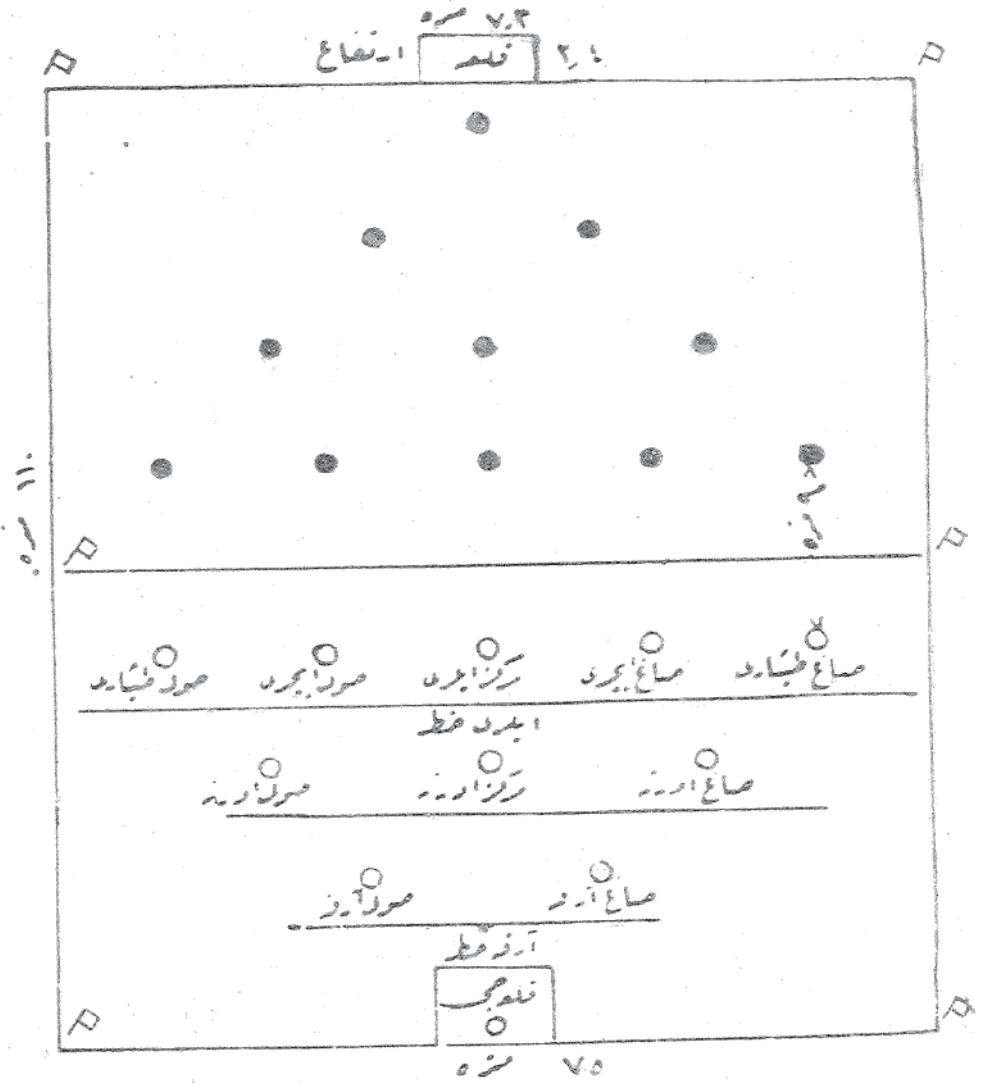
ایلری خطده کیلر طوبی دشمن قلعه سندن
کچیرمکه مکلفدرلر . (طوب دشمن قلعه سنه هر
هانکی بر او یونجی طرفندن کچیریله بیلیر) بو وظیفه
ایلری خطده کیلرک یکدیگر یله توحید مساعی
و حرکات ایتمسیله ایفا ایدیله بیلیر . شو وجهله که
ایلریلر دائماً بر خط اوزرنده بولمغه غیرت ایدرک
طوبی دائماً ک آز هجومه معروض قالان ارقداشنگ
اوکنه - صاغ صول طیشاریلر ک آز هجومه
معروض قالانلردر - سوق ایدرلر .

ایلریلر دائماً طوبه بر فکر سالم ایله ضربه
ایندیره رک بو اوغورده موفقیتک طوبی هانکی
طرفه سوق ایتمکه استحصال اولنه بیله جگنی
دقتله ملاحظه ایتملیدور .

طوب هر هانکی بر قلعه دن کچیرلر کدن صو کرا
مرکز خطی اوزرینه کتیریلرک مغلوب طرفک

۱۵۵

هجوميله اويون يكيدين باشلار . اويونجيلرك مو-
ضى (شكل ۷۳) ده كوسترلديكى وجهله در .



[شكل ۷۳]

طوب هر هانكى بر طرف اويونجيسى طرفندن

یان خطلرینک طیشنه چبقارلدیغی زمان مقابل طرفدن براویوئجی طوی انه آلهرق یان خطی اوزرندن ، آیاقلری متصل بولمق اوزره ، ایکی آل ایله باشندن یوقاری قالدیروب خطداخلنه آتاره .

طوب قلعه خطنک اوته طرفنه چدیگی وقت یا قلعه جی ویا آرقه لردن بری طرفدن آلهرق قلعه قایسی اوکنه کتیریلیر واورادن وورولور .

اگر هر هانکی برطرف طوی کندی قلعه خطنک کریسنه قاجیرسه او طرفک قلعه جیسندن ماعدا بوتون افرادی کندی قلعه خطنک کریسنه چکلیرلر ومقابل طرفک دیشاری افرادی طوی قلعه خطی گوشه لردن ایجری به سوق ایتمدن خطک ایچنه کیرمکه مآذون دکدرلر .

طوی تعقیب ایدن هر هانکی برنفره اوموز وورمق ویا قولندن طوتوب چکمک ممنوعدر .

بوخطا یابلدیغی تقدیرده دیگر طرفه منسوب او- یونجیلردن بری طوی آلهرق خطانک وقوع بولدیغی نقطه دن - دیگر طرفک ممانعتنه مغروض

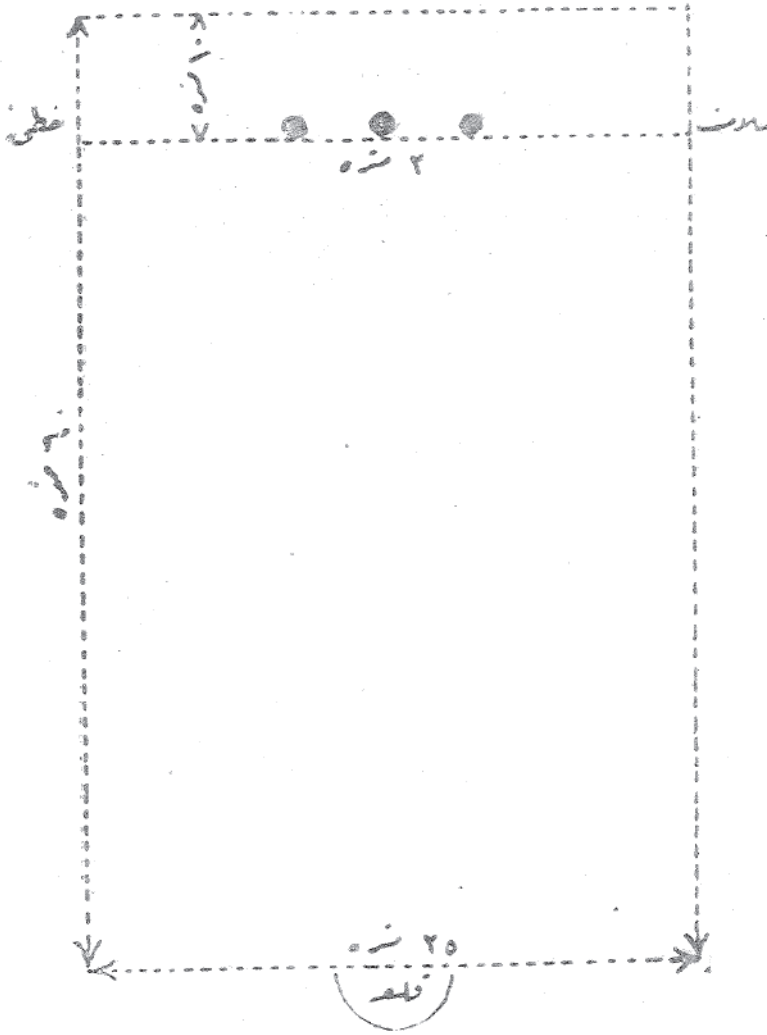
قالمقسنزین - دشمن قلعه سنه دوغری سوقه مآذو-
ندر .

اویون (حکم) دینیلان بری طرفندن
دودوکلہ اداره اولنور . اویون ، اون دقیقه فاصله
ایله قرق بشر دقیقه لوق ایکی دوره در . دوره نهار
یتنده اویونجیلر مقابل طرفه کچرلر .
طوبی دشمن قلعه سندن فضله کچیرن غالبدر .

۱۳۶

چرماوه طوبی

اویون ساحه سی 60×25 مترودر . (شکل
۷۷) حدود ، بایراق و چیز کیلرله تحدید اولنور .
اویون ساحه سنک قیصه ضلعلرندن برینک اورته
یرنده کی قلعه دن طوبه وورولور . مقابل قیصه
ضلعک اون مترو ایلریسنده ایکیشر مترو فاصله
ایله رکز اولنمش سنجاقلرله تعیین ایدیلن سلامت
خطی وارددر . طوب یدی ساتیمترو قادار قطرده
اولوب کوسله ایله قاپلانمش لاستیکدندر . چو-
ماق ۱۲۰ ساتیمترو طولنده اولوب اوچنده کی
قالینلیغی اوچ ساتیمترونی کچمز .



[شکل ۷۴]

هرایکی طرفك اون ایکیشر اویونجیسی
 واردر . برطرف ووروجی دیگر طرف طوتو-
 جیدر . ووروجیلر قلعه خطنده بولنورلر .

و طوتو جیلر طوپنی چلد کیری وقت خطی کچیرمه مک
 اوزره قلعه خطی اوزرینه تقسیم اولنورلر .
 و وروجیلر بربری آردجه صره به کله رک
 برآلیله طوپنی هوایه آتوب دیکر آندده کی چوما قله
 چلر . بردفعه چله نک ، ایسترسه چوماق بوشه
 کیتسین ، ، برداها چلمک حتی یوقدر . مکرکه
 و وروجیلردن هر هانکی بری طرفندن طوپله
 و وروله دن سلامت خطنه مواصلتله بایرانلردن
 برینی طوته .

طوپ ، و وروجیلر طرفنه اعاده اولنوبده
 قلعه خطنی کچرسه سلامت خطنه اولاشمغه ویا
 سلامت خطندن کندی قلعه سنه صاوشمغه
 چالیشان نفر ویا نفرلر اولدقلری برده توقفه
 مجبوردرلر .

قوشان نفر یا لکز کندی قلعه خطیله سلامت
 خطی اوزرنده تعرضدن مصوندر . طوپ او یون
 ساحه سی داخاننده ایکن بو ایکی خطک خارجنده
 هر هانکی بریده طوپله و وروله بیلیر .

بتون افرادی اویون ساحهسی اوزرینه
 یایمش بولنان طوتوجیلر ، ووروجیلرک چلدیکی
 طوی طوتهرق سلامت خطنه طوغری قوشانه
 آتوب وورمغه ویاخود بوقوشان خطک خارجه
 قاجیرمغه ویا خود قارشى طرفده آرتق طوب
 چلمک حقى حائز کیمسه قالمیوبده بو حقی قازانمق
 اوزره سلامت خطنده فرصت بکایه ن مخاصملردن
 هیچ برینک کندی قلعه لرینه مواصلتدن اول
 طوی قلعه خطندن آشیرمغه سى ایدر . بو کا موفق
 اولدقلى آنده دیکر طرف اویونی غائب ایتمس
 عد اولنورلر .

طوتوجى طرف یکندی کیریه توحید مساعى
 ایدرک قاجانی وورمق ایچین طوی دائماً قاجانه
 یقین بولنان آرقداشنه تودیع ایتمک موفقیتی
 موجبدر . طوی طوتان اولدیغی یردن آیرلمه دن
 آتمعه مجبوردر . قوشان وورلدیغی تقدیرده اویون
 قازانمشدر . بو حالد ووروجیلر طوتوجى ؛
 طوتوجیلر ووروجى موقعنه کلیرلر و اویون
 یکیدن باشلار .

ووروجیلردن بری طویله ووروینی آندە
 اویونی غائب ایتمش اولان ووروجیلر همان اویون
 ساحه سنه قوشارلر و مقابل طرفک هر ایکی سلامت
 خطنه مواصلتدن اول بونلردن برینی طویله
 وورمغه موفق اولورلر سه اویون ینه کندی لهلرینه
 اعاده اولنور .

طوتوجیلردن بری ووروجیلردن برینی
 ووردقدن سوکرا طوتوجیلردن هیچ برینک
 طویله آل سورمک حتی یوقدر . یا ککشلقله آل
 سورولدیکی تقدیرده اویونی غیب ایدرلر . طوپ
 هواده ایکن طوتوجی طرفندن بری تک آل ایله
 طوتارسه طوپ درحال هوایه آتار . طوپ
 دوشونجهیه قدار طوتوجی طرفک بوتون افرادی
 سلامت خطلرینه قاچیشیرلر . بو ائناده ووروجی
 طرفده طویله هجوم ایله یره دوشمه دن طوته رق
 سلامت خطلرینه قاچیشان طوتوجیلری وورمغه
 سعی ایدرلر .

بومرور و طوبی

۱۵ × ۲۰ متره ابعادنده بر او یون ساحه سنک
 تام وسطنه ۲:۳ متره ارتفاعنده بر خلط کربلیره .
 او یونه هر هانکی بر طرفک جمله سیله باشلانیر .
 طوبه یالکیز بومرورق و یا قولک آلت قسمیله
 ورمغه مساعدده واردر . بو صورتله طوب خلطی
 آشنجه دیگر طرف یا طوب هواده ایکن ویا یره
 دوشوبده برنجی ظیلا ییشنده طوبی بومرورق
 اعاده ایدر . اکر طوب ارقیه طوغری پک
 اوزاقلره کیتدی ایسه اک آرقه ده کی ووردرق
 کنددی او کنده کنه و اوده داها ایلریده کیلره
 سورهرک طوبی آشیرمغه غیرت ایدر . طوبک
 بو صورتله یره اوچ دفعه تماسی جائدر . فضله سنه
 مساعدده یوقدر . طوب یره دوشدیکی زمان برنجی
 ظیلا ییشنده ووروله مازسه یا خود خلطه دوقونور
 ویا خلطک آلتندن کچرسه صایلماز . او یون
 ساحه سنی تحدید ایدن چیز کیلری آشان طوبده
 صایلماز .

۱۶۳

اویونه طرفینجه تقرر ایتدیریلن صاییه قادار
دوام ایدیلوب اصولی دائره سنده ایپدن آشیریلان
طوپ ر صاییه ویره دکمه دن اعاده ایدیلن طوپ
ایکی صاییه یاپار .

۱۳۸

قولاقلی طوپ

طوپ ، ایچی پاچاورا ویا یوک طولدورلمش
واوزرینه بر قولاق دیکلمشدر . اویون محلی ده
۲۰ × ۱۰۰ مترو ابعادندم و اطرافنی بایراق ویا
چیزکی ایله تحدید ایدلمشدر . اویون محلیک تام
اورته سنه بر خط چیزیلیر و بو خطک هر ایکی طرفنه
اون بشر متره مسافه ایله ایکی چیزکی داها
چیزیلیرکه بونلر آتیم خطلریدر .

اویونه هر هانکی بر طرفک حمله سیله باشلانیر .
طوپ، قولاغندن طوتوله رق صاپان طاشی آتار
کی صاوروله رق آتیلیر .

دیگر طرف طوپنی یا هواده ایکن طوتمنه ویا
بر یوسروقله کری چلمکه ویا خود یره دوشدی

ایشه داها زیاده ایلریلمه سنه میدان ویرمامکه
غیرت ایدر .

طوپنی بره دکمه دن طوتان ایلری به اوچ آدیم
آته رق دشمن طرفنه فیرلا تمق حقی قازانیر طوپنی
دوردوران ده دوردوغی یردن اعاده ایدر . طوپ
هر حالده بو اوچ موقعدن آتیلیر سه ده او مووقعدن
ایلری کچمامک اوزره آتانیک کر یله یوب قوشمه سنه
وقوشارق آتمه سنه مساعده واردر . او مووقعی
کچر سه دشمنک ده آتارکن عینی مسافه قادار
تجاوز حقی واردر . اکر هر هانکی بر طرف
موقعنی تجاوزی اعتیاد ایدر سه مخاصم طرف ده
دائما اوچ آدیم ایلریدن آتمغه حق قازانیر .

طوپ او یون محلیک ایکی طرفنه قاچر سه دوشدیکی
یردن کنار ضلعلری اوزرینه دوشن عمود استقا-
متنده کری آتیلیر ، طوپ او یون ساحه سنک
ایکی کوچک ضلعی آشارق دوشر سه پارتی غائب
ایدلمشدر .

اگر قلعه خطنک طیشنده دوران او یونیی

۱۶۵

طوپنی هواده ایکن طوتار و طوتدیغنی یردن قلمه
خطنه اوج آدیمده یریشه بیلیرسه پارتی هنوز غائب
ایدلامشدر .

۱۳۹

صیریقله آتلانیر

أللر آلتدن اولمق و برأل کوکس حذاسنده
و دیکر آل ممکن اولدیغنی قدر یوکسک بولمق
اوزره صیریق طوتولور . صیریق صاغ یانده
قاله جق ایسه صاغ آل آتده وصول یانده قاله جق
ایسه صول آل آتده قالیر . صیریقله طویوغی
وجودک بر متره قادار ایلیرسنه قونیلهرق آتده
قالان قول اوزونده وجود یوقاری قالدیریلیر .
بو صورتله آتلادقدن صوکره وجود سرعتله
چوریلوب صیریق براقیلهرق یره آتلانیر . صیریق
نه قادار یوکسک طوتیلورسه اوقادار یوکسک
آتلانیر و نه قادار یوکسک آتلانیرسه اوقادارده
کوچ آتلانیر .

صوگ

Sözlük

Adalât (عضلات): Kaslar.

Adi hatve (عادی خطوه): Adi adım.

Aksâm-ı sâire (اقسام سائر): Geriye kalan kısımlar.

Aleddevâm (على الدوام): Devam etmek.

Alâim-i adalât (علائمی عضلات): Kaslar.

Âsâr (اثار): Etki.

Ba' dehû (بعده): Ondan sonra.

Batiy (بطي): Yavaş.

Bidâye (بدایه): Başlangıç.

Bi lâ tavakkuf (بلا توقف): Durmaksızın.

Bittakdîm (بتقدیم): Sunmak.

Câbir (جابر): Zorlama.

Cesâret-i şahsiye (جسارت شخصییه): Kişisel cesaret.

Cihaz-ı hedmî (جهاز هضمی): Sindirim sistemi.

Cihaz-ı teneffüsü (جهاز تنفسي): Solunum sistemi.

Çalakî (چالاکي): Çeviklik.

Çımarıva (چماریوا): Gemi personelinin tekne boyunca yan yana selamlama için dizilmesi.

Derkâr (درکار): Aşıkâr.

Deverân-ı dem (دوران دم): Kan dolaşımı.

Echize (اجهزه): Aletler.

Efrâd (افراد): Bireyler.

Envâ (انواع): Çeşit.

Ensice (انسجه): Doku.

- Evvelen (اولا): Birinci olarak.
- Fakarât-ı zahriyye (فقرات ظهريه): Omurlar.
- Fem (فم): Silahın ağız kısmı.
- Fevâid (فوائد): Faydalar.
- Füruht (فروخت): Satmak.
- Hitâm (ختم): Nihayet.
- Husûsan (خصوصا): Özellikle.
- İbtidâiye (ابتدائية): Başlangıç.
- Îfâ (ايفاء): Yerine getirmek.
- İhtirâk (احتراك): Sürtünme.
- İktirân (اقتران): Ulaşmak, yetişmek.
- İnhinâ (انحناء): Eğmek, bükmek.
- İnhısâr (انحصار): Sınırlamak.
- İntihâb (انتخاب): Seçim.
- İstiâne (استعانه): Yardım etmek.
- İstidâd (استعداد): Kabiliyet.
- İstidma' (استدما'): Kan yapabilme özelliği.
- İstinâd (استناد): Dayanmak.
- İtiyâd (اعتیاد): Tekrar etme.
- İrtifâ (ارتقاء): Yükselti.
- Kâfi (كافی): Yeterli.
- Kavâid (قواند): Kurallar.
- Kavânîn (قوانين): Kanunlar.
- Korvet (كوروت): Hafif zırha sahip, sahil devriye gemilerinden büyük, firkateynden küçük savaş gemisi.
- Mâadâ (ماعداء): -den gayrı.
- Madde-i sâbıka (مدى سابقه): Evvelki madde.
- Matbaa-i bahriye (مطبوعى بحريه): Denizcilik matbaası.
- Mâmafih (مع مافيه): Bununla beraber.
- Matlûb (مطلوب): İstenen.
- Mefâsıl (مفاصل): Eklemler.
- Menâfi-i hayâtiye (منافى حياتيه): Hayati öneme sahip faydalar.
- Mezkûr (مذكور): Zikredilen.
- Mi'yâr (معيار): Ölçü.

- Mûcib (معجب): Neden olmak.
- Muhâsım (مخاصم): Rakip.
- Muktezâ (مقتضى): Gereği.
- Muvâfik (موافق): Uygun olmak.
- Mülâsık (ملاصق): Bitişik.
- Mülâzım (ملازم): Teğmen
- Mümâresât-ı bedeniye (ممارسات بدنيه): Beden egzersizleri.
- Münâvebeten (مناوبه): Ardıl, ardından.
- Mürebî (مربي): Eğitici.
- Mürekkeb (مركب): Bitişik.
- Müretteb (مرتب): Düzenlenmiş.
- Müteaddid (متعدد): Çok sayıda.
- Müteahhıran (متأخرا): Sonra.
- Müteallim (متعلم): Çıracak.
- Müteveccih (متوجه): Yönelmek.
- Müvâsale (مواصله): Devam etmek, ulaşmak.
- Müvâzî (موازی): Paralel.
- Müvellidü'l-humûza (مولد الحموضه): Oksijen.
- Neşvü nemâ (نشوو نما): Gelişme, ilerleme.
- Nezâret (نظارت): Bakanlık.
- Nısf (نصف): Yarı.
- Nısf daire (نصف دائره): Yarım daire.
- Puntal (پونتال): Askı demiri, barfiks barı.
- Râbian (رابعا): Dördüncü olarak.
- Raks (رقص): Oynatma.
- Ric'at (رجعت): Geri çekilme.
- Sâniyen (ثانيا): İkinci olarak.
- Sâlisen (ثالثا): Üçüncü olarak.
- Satih (سطح): Yüzey
- Sa'y (سعي): Çalışmak.
- Serîuzzevâl (سرير الزوال): Geçici.
- Sıklet-i beden (ثقلت بدن): Vücut ağırlığı.
- Şereyân (شريان): Atardamarlar.
- Şiddet-i darabât (شدت ضربات): Şiddetli kalp atışı.

Tahammül-ü fevk (تحملی فوق): Dayanamama durumu.

Tahdîd (تحديد): Sınırlama.

Ta'lîm (تعليم): İdman.

Teâmül-ü kimyevî (تعامل كيمياوي): Kimyasal işlem.

Teğayyur (تغير): Değiştirmek.

Tekemmül (تکمل): Olgunlaşma.

Tekarrub (تقرب): Yaklaşma.

Tenkîs (تنقيص): Noksan olmak.

Tenmiye (تنمية): Gelişme.

Terbiye-i bedeniye (تربیی بدنیه): Beden eğitimi.

Tertîb (ترتيب): Düzen.

Teshîl (تسهيل): Kolaylaştırmak.

Te'sîrât-ı müfide (تأثيرات مفیده): Yararlı etkiler.

Tevakkuf (توقف): Ayakta durmak.

Tevhîd-i mesâî (توحيد مسائی): Aynı anda beraber hareket etmek.

Tevlîd (توليد): Meydana getirme.

Tezyîd (تزييد): Çoğaltmak

Tul' (طلع): Uzunluk.

Ufkî (افقى): Yatay.

Umûm (عموم): Tümü

Vaziyet-i esâsiye (وظیت اساسیه): Esas duruş.

Vüsûl (وصول): Ulaşmak.

Zâbitân-ı bahriye (ضابطان بحریه): Deniz kuvvetleri subayları.

Za'f (ضعف): Dayanamama.

Zal'a (ضلع): Kenar, taraf.

Zâviye-i kâime (زاوية قائمة): Dik açı.

Zâviye-i münferice (زاوی منفرجه): Geniş açı.

Kaynakça

- Akyüz, Y. (2001). *Türk Eğitim Tarihi*. (8. baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Armaoğlu, F. (2010). *20. yüzyıl siyasi tarihi*. (17. baskı). İstanbul: Alkım Yayınları.
- Aybars, E. (1994). *Türkiye Cumhuriyeti tarihi I*. (3. baskı). Ankara: Dokuz Eylül Üniversitesi Hukuk Fakültesi Yayınları.
- Aydın, A. (2013). *Yükseköğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kars.
- Bailey, K.D. (1982). *Methods of social research*. (2nd ed.). New York: The Free Press.
- Bilmen, Ö. N. (1993). *Kur'an-ı Kerim ve Türkçe Meali Âlisi*. Ankara: Akçağ Yayıncılık.
- Copeaux, E. (2000). Türkiye'de 1931–1993 arasında tarih ders kitapları. *Tarih eğitimine eleştirel yaklaşımlar*. İstanbul: Türkiye Ekonomi ve Toplumsal Tarih Vakfı.
- Çepni, S. (2009). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş*. (4. baskı). Trabzon.
- Devellioglu, F. (2023). *Osmanlıca-Türkçe ansiklopedik lügat*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Gürak, H. G. (1999). *Kuruluşunu 700. Yılında Osmanlı*. İstanbul: Nesa Basın Yayın Dağıtım.
- Heper, E. (2012). Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. H. Ertan. (Ed.). *Spor bilimine giriş*. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları. ss.2-29.
- Kabapınar, Y. (2009). Yeni öğrenme anlayışı ışığında sosyal bilgiler ders kitapları. *Sosyal Bilgiler Öğretimi-Demokratik Vatandaşlık Eğitimi*. (367-401). Ankara: Pegem Akademi.
- Kop, Y. ve Kop, M. (2018). I.Dünya Savaşı yıllarında Osmanlı donanmasının eğitimine katkı sunan tercüme bir kitap: “Terbiyye-İ Bedeniyye” üzerine genel bir analiz. K. Ulusoy (Ed.) 2. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler*

Kongresi/ICOESS (4-7 Nisan 2018). (içinde ss. 356-365). Antalya. Tam metin bildiriler e-kitabı.

Mayring, P. (2000). *Nitel sosyal araştırmaya giriş*. A. Gümüş ve M. S. Durgun (Çev.). Adana: Baki Kitabevi.

Özön, M. N. (2008). *Büyük Osmanlıca-Türkçe sözlük*, İstanbul: İnkılap Kitabevi,

Sevim, Y. (1997). *Antreman bilgisi*. Ankara: Tutubay Yayınları.

Soyer, F. (2004). Osmanlı Devleti'nde beden eğitimi ve spor alanındaki kurumsal yapılanmalar ve okul programlarındaki yeri konusunda bir inceleme. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 24 (1), 209-225.

Şemseddin Sami, (2019). *Kâmûs-ı Türkî*, İstanbul: Şifa Yayınevi.

www.atam.gov.tr adresinden 27.03.2018 tarihinde edinilmiştir.

www.tdk.gov.tr adresinden 10.07.2018 tarihinde edinilmiştir.

Yalçın, D., Akbulut, D. A., Balcıoğlu, M., Köstüklü, N., Süslü, A., Turan, R., Eraslan, C. ve Tural, M. A (2000). *Türkiye Cumhuriyeti tarihi-I*. Ankara: Atatürk Araştırma Merkezi Yayınları.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2000). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (2. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yılmaz, A. (2009). 1998 ve 2004 sosyal bilgiler programına göre hazırlanan ders kitaplarındaki bazı kavramların veriliş biçimlerinin karşılaştırılması. *Marmara Coğrafya Dergisi*. 19, 130-152.

Özgeçmiş

Prof. Dr. Yaşar KOP'un kısa özgeçmişi aşağıda verilmiştir.

İlk, orta ve lise tahsilini doğum yeri olan Kars'ta tamamladı. Sonrasında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Tarih Öğretmenliği'nden 1996 yılında mezun oldu. Aynı üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsü Yakınçağ Bilim Dalı'nda "1828-1829 Osmanlı Rus Harbinde Kars ve Çevresi" isimli teziyle 1999 yılında yüksek lisansını tamamladı. Akabinde Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Sosyal Bilimler Dalı'nda tarih 2009 Temmuz'unu gösterirken "İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Ermeni Sorunu ile İlgili Görüşleri ve Bilgi Düzeyleri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma: İstanbul ve Kars Örnekleri" isimli çalışmasıyla doktora derecesini aldı.

Kendisi 1996-2002 yılları arasında Kırşehir, Erzurum ve Kars'ta ortaokul ve liselerde gerek idarecilik ve gerekse Tarih Öğretmenliği yaptı. 2002 yılında Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı'nda göreve başladı. Bir yıl sonra Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Anabilim Dalı'nda Araştırma Görevlisi olarak 2009 yılının sonuna kadar çalıştı. 5 Aralık 2018 tarihinde Sosyal Bilimler Eğitimi temel alanında Doçent, 5 Şubat 2024 tarihinde ise Profesörlük kadrosuna ataması gerçekleştirildi.

Hâlihazırda Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Anabilim Dalı Başkanı ve Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü olarak akademik hayatına devam eden KOP'un, çalışma sahasını özellikle sosyal bilgiler eğitimi, tarih eğitimi ile başta Ermeni Meselesi olmak üzere hassas ve tartışmalı konular oluşturmaktadır.

Çok sayıda ulusal ve uluslararası makale ve bildirisi bulunan Prof. Dr. Yaşar KOP, özellikle bölgemizi de ilgilendiren birçok sayıda bağımsız ve/veya

ortak yazarlı kitap ve kitap bölümüne de imza atmıştır. Onlardan bazıları şöyledir:

- Gelecek Neslin Gözüyle 1915 Ermeni Olayları (Pegem Yayınları)
- Hassas ve Tartışmalı Bir Konu 1915 Ermeni Olayları (Kriter Yayınları)
- Dünden Bugüne Türk Ermeni İlişkileri (Nobel Yayınları)
- Fetihleri Anlamak Fatihleri Anmak II (Okçular Vakfı)
- Kars'ın Somut Olmayan Kültürel Mirası (Kars Valiliği Kültür Yayınları)
- Zamansız Mahşer: Sarıkamış (Kars Valiliği Kültür Yayınları)
- 6 Dilde, 7 Türk Lehçesinde Sarıkamış Harekâtı (İzmir Kanyılmaz Yayıncılık)
- Âşıkların Diliyle Kars (Kars Belediyesi Kültür Yayınları)
- Kars Yöresi Halk Bilimi Araştırmaları-I (Kars Belediyesi Kültür Yayınları)
- Kars Hakkında Bunları Biliyor musunuz? (Ertem Kafkars)
- Âşık Lütfi Hayatı, Sanatı ve Hikâyeleri (İzmir Kanyılmaz Yayıncılık)
- Sosyal Bilgilerin Temelleri/Sosyal Bilgiler Psikoloji İlişkisi (Anı Yayınları)
- Farklı Ülkelerin Sosyal Bilgiler Öğretim Programları/Finlandiya (Pegem Yayınları)
- Eğitim Bilimine Giriş/Eğitimin Tarihsel Temelleri (Grafiker Yayınevi)
- Türkiye'de Sosyal Bilgiler Öğretim Programları/Becceri Eğitimi (Pegem Yayınları)
- Karakter ve Değerler Eğitimi/ Türk Eğitim Tarihinde Değerler Eğitimiyle İlgili Örnekler (Nobel Yayınları)



 **ÖZGÜR**
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-984-3



9 789754 479928