

# KÜREK EĞİTİM BASAMAKLAMASI



GENÇLİK  
VE SPOR  
HİZMETLERİ  
DAİRESİ  
BAŞKANLIĞI

SPOR  
İSTANBUL

SEVİYELER	BECERİLER	DRILLER	MALZEMELER
<b>1.</b> SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tekne Kullanımı ve Malzeme Tanıtımı</li><li>▪ Kürek Ergometresinde Çekiş Çalışmaları</li><li>▪ Koldan Dik Pala Çalışmaları</li><li>▪ Belden Dik Pala Çalışmaları</li><li>▪ Yarım Oturak Dik Pala Çalışmaları</li><li>▪ Tam Oturak Dik Pala Çalışmaları</li><li>▪ Koldan Pala Çevirme Çalışmaları</li><li>▪ Belden Pala Çevirme Çalışmaları</li><li>▪ Yarım Oturak Pala Çevirme Çalışmaları</li><li>▪ Tam Oturak Pala Çevirme Çalışmaları</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ D1, D2</li><li>▪ D3, D4, D5, D6</li><li>▪ D7, D8, D9, D21, D22, D23</li><li>▪ D10, D11, D12, D24, D25, D26</li><li>▪ D13, D14, D27, D28</li><li>▪ D15, D16, D29, D30</li><li>▪ D17, D31</li><li>▪ D18, D32</li><li>▪ D19, D33</li><li>▪ D20, D34</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tekne</li><li>▪ Kürek</li><li>▪ Kürek Ergometresi</li></ul>
<b>2.</b> SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Koldan Dik Pala Çalışmaları</li><li>▪ Belden Dik Pala Çalışmaları</li><li>▪ Yarım Oturak Dik Pala Çalışmaları</li><li>▪ Tam Oturak Dik Pala Çalışmaları</li><li>▪ Koldan Pala Çevirme Çalışmaları</li><li>▪ Belden Pala Çevirme Çalışmaları</li><li>▪ Yarım Oturak Pala Çevirme Çalışmaları</li><li>▪ Belden Pala Çevirme Çalışmalar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ D35</li><li>▪ D36</li><li>▪ D37</li><li>▪ D38</li><li>▪ D39</li><li>▪ D40</li><li>▪ D41</li><li>▪ D42</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tekne</li><li>▪ Kürek</li><li>▪ Kürek Ergometresi</li></ul>
<b>3.</b> SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tempo Algısı Çalışmaları</li><li>▪ İskeleden Kendi Başına Ayrılabilme Çalışmaları</li><li>▪ Kerteriz Takibi ve Yön Kontrolü Yapabilme Çalışmaları</li><li>▪ Tekne Manevralarını Çalışmaları</li><li>▪ Siya ile Tekneyi İskeleye Yanaştırabilme Çalışmaları</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ D43</li><li>▪ D44</li><li>▪ D45</li><li>▪ D46</li><li>▪ D47</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tekne</li><li>▪ Kürek</li><li>▪ Kürek Ergometresi</li></ul>