

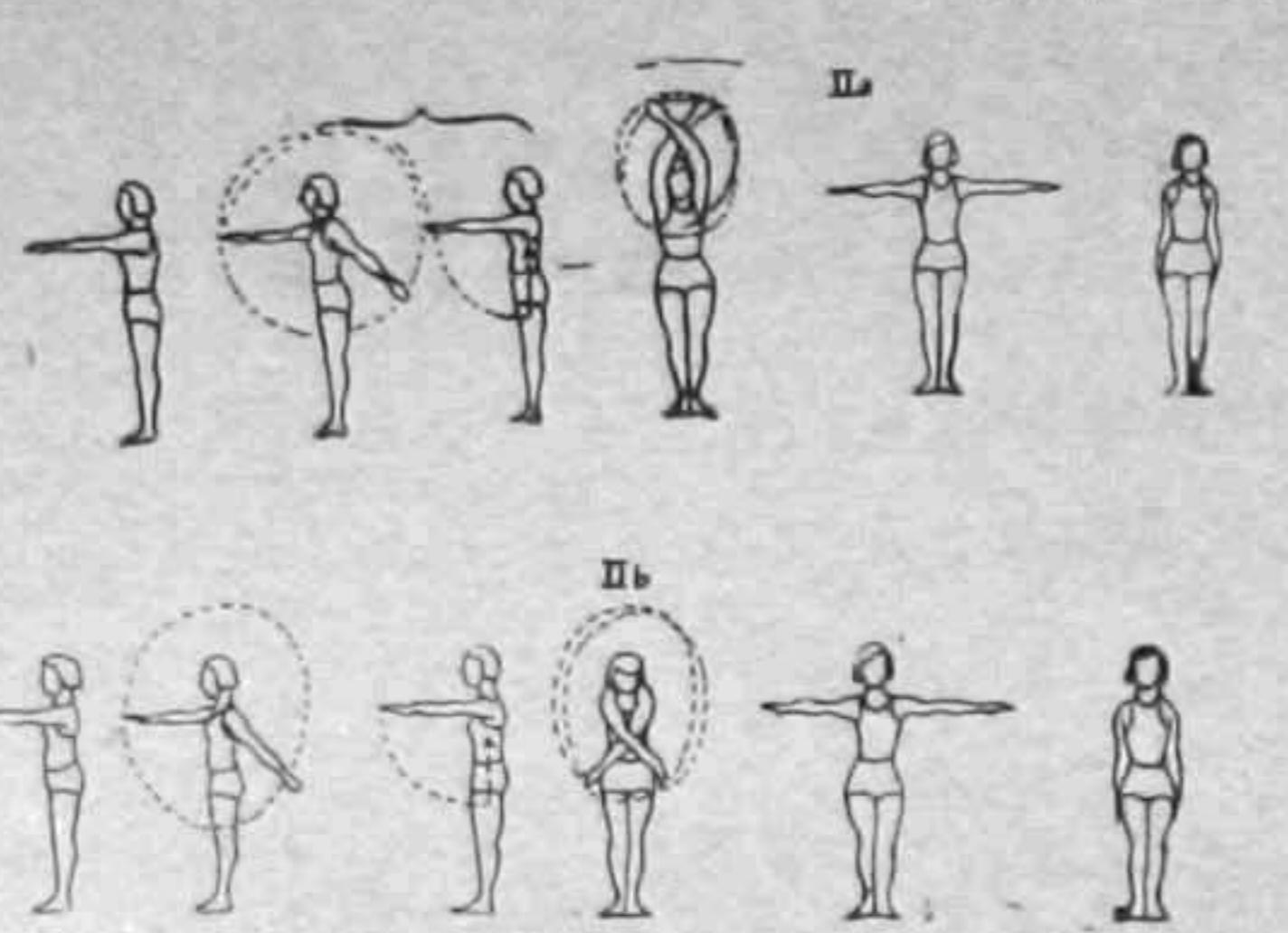


## Hareketlerin Kumandası

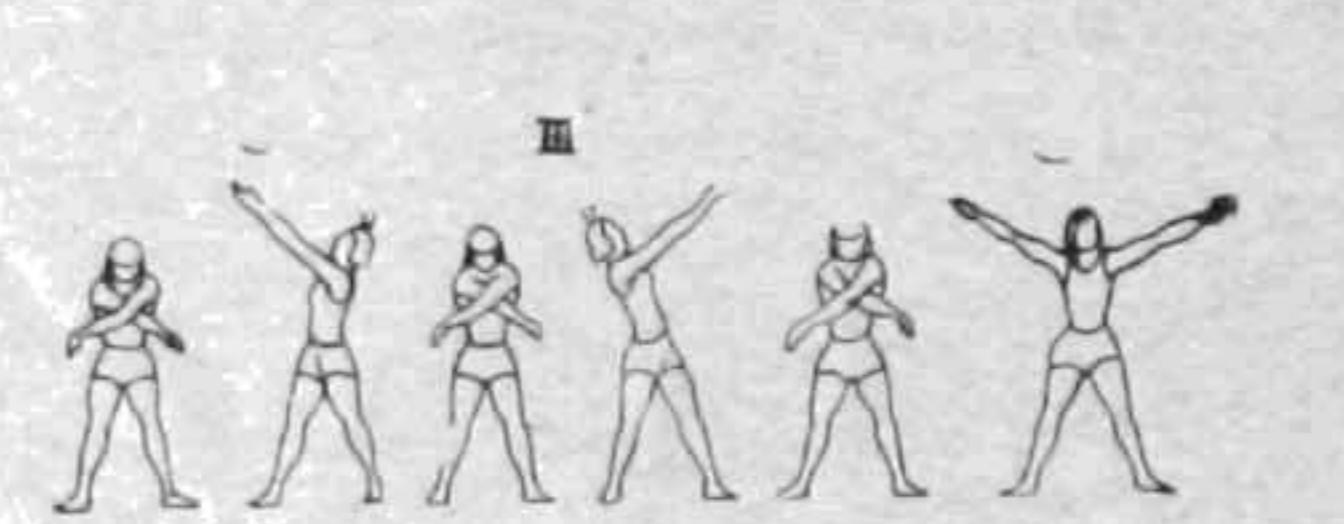
1) Kolları yandan savururken dizleri esnet - başla! 1-2-3-4.



2) Kolları öne kaldırır, savur, çaprazla - başla! a) 1-2-3-4-5-6.  
b) 1-2-3-4-5-6.

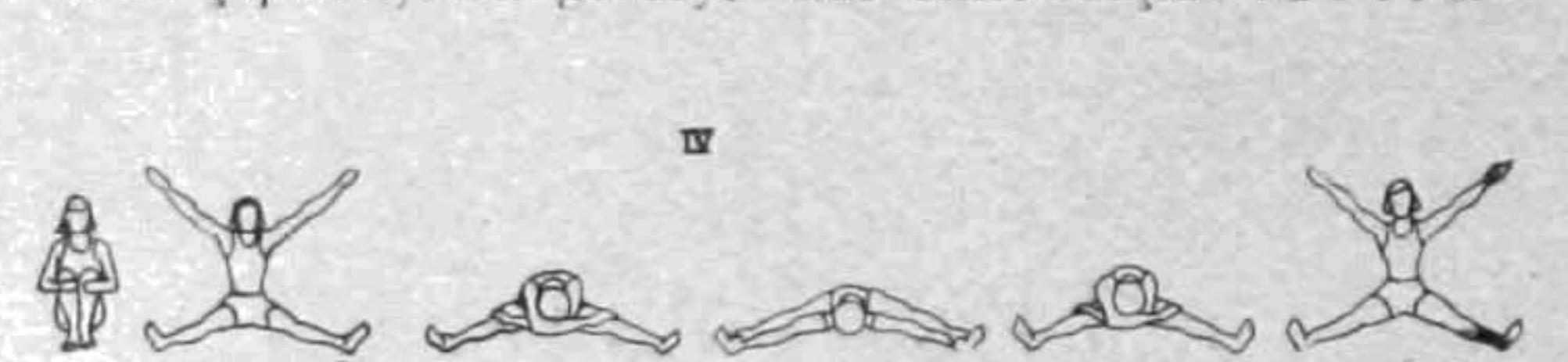


3) Kolları kavuştururken başı öne bük, gövdeyi yana döndür - başla! 1-2-3-4-5-6.



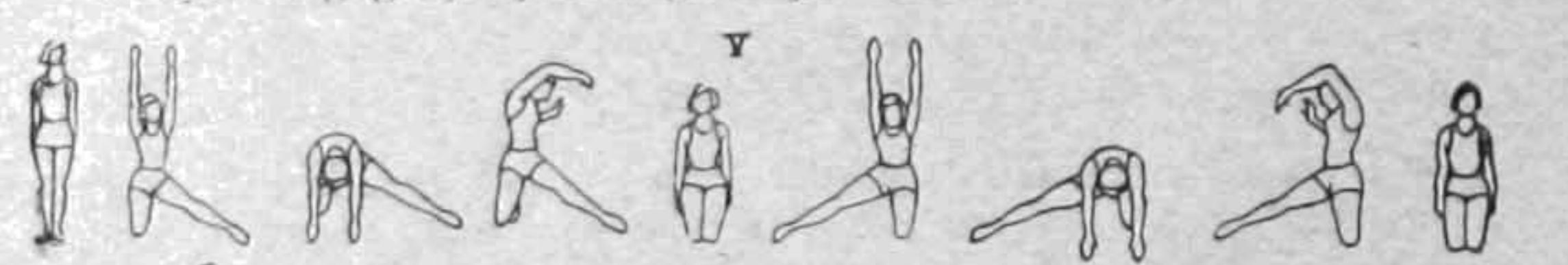
4) Dizler büük oturuş vaziyeti al! 1-2.

Kolları çaprazlıyarak gövdeyi önde esnet - başla! 1-2-3-4-5-6.

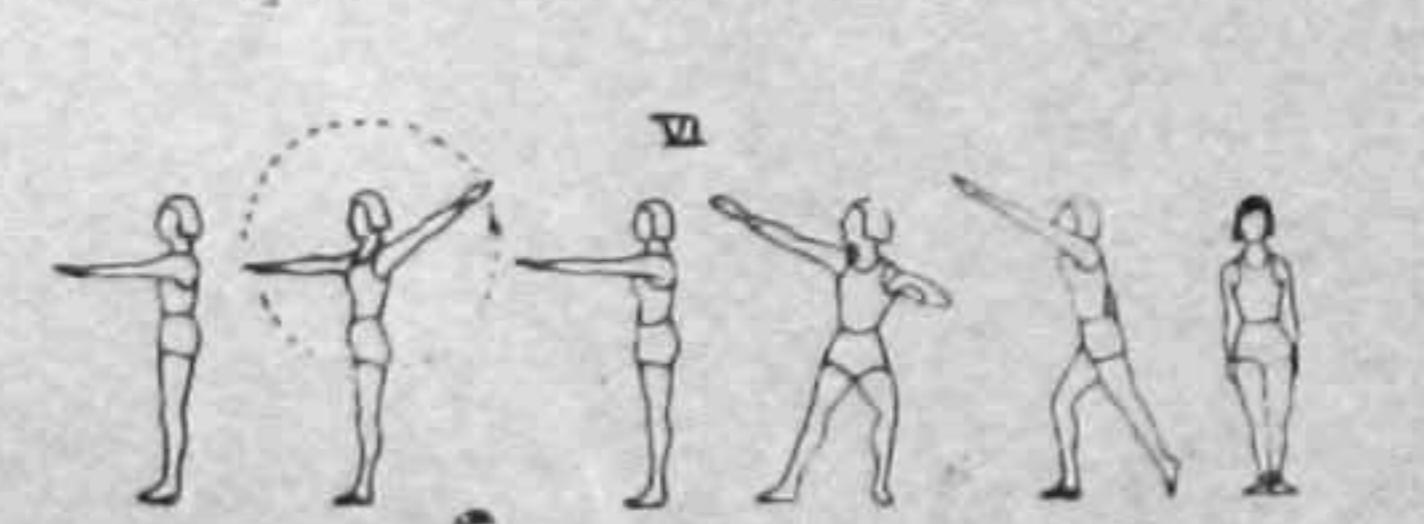


5) Diz üstü vaziyet al! 1-2.

4 sayı ile göğdeyi çevirmeye başla! 1-2-3-4.



6) Ok hareketi - başla! 1-2-3-4-5-6.



## Hareketlerin İzahı

1) Dizler hafif büükürken göğde yarınl sola döndürülür; ve kollar birbirine muvazi olarak arkadan yukarı kaldırılır. (Bu esnada gözler parmak uçlarını takip eder.) Kollar yukarı geldiği vakti dizler doğrulmuş olur, 1-2! de kollar yukarıda beklenir. Kollar yine önden aşağıya arkaya doğru inip savrulurken göğde sağa döndürülür ve dizler büükür: 3-4. (Şekil : 1)

2) a. Kollar omuz hızında öne kaldırılır. (1)  
Sol kol arkadan yukarı kaldırılıp döndürülerek öne getirilir. (2)  
Sağ kol arkadan yukarı kaldırılıp döndürülerek öne getirilir. (3)  
Her iki kol beraber aşağıdan indirilerek yandan yukarı kaldırılır. (4)  
Yukarda çaprazlamalar aşağıya indirilerek yana kaldırılır. (5)  
Kollar indirilir. (6)  
b. Serisi, üçüncü sayıya kadar aynen (2.a) da olduğu gibi yapılır.  
Dördüncü sayıda kolların her ikisi beraber aşağıya indirilerek yana kaldırılır. (4)  
Yandan aşağıya indirilerek (aşağıda) çaprazlanır. (5)  
Her iki kol beraber yukarı kaldırılarak yandan aşağıya indirilir. (6)  
Hareket üçer defa tekrar edilir. (Şekil : 2 a, b.)

3) Sıçriyarak bacaklar yana açılır.  
Baş ve göğdenin yukarı kısmı öne büükürken kollar önde serbest çaprazlanır. (1)  
Kollar yarınl yukarı kaldırılırken göğde sola döndürülür baş ve göğdenin yukarı kısmı arkaya uzatılır. (2)  
Baş ve göğde öne büükürken göğde öne döndürülerek kollar göğde üzerinde (gevşek) çaprazlanır. (3)  
Aynı döndürme bu defa sağa yapılır. (4)  
Viuet öne döndürülürken baş ve göğdenin yukarı kısmı öne büükür ve kollar çaprazlanır. (5)  
Göğde dikenleştirilirken kollar yarınl yukarı kaldırılarak baş arkaya uzatılır. (6)  
Hareket 4 defa yapılır. Avuçlar ileri bakar. (Şekil : 3)

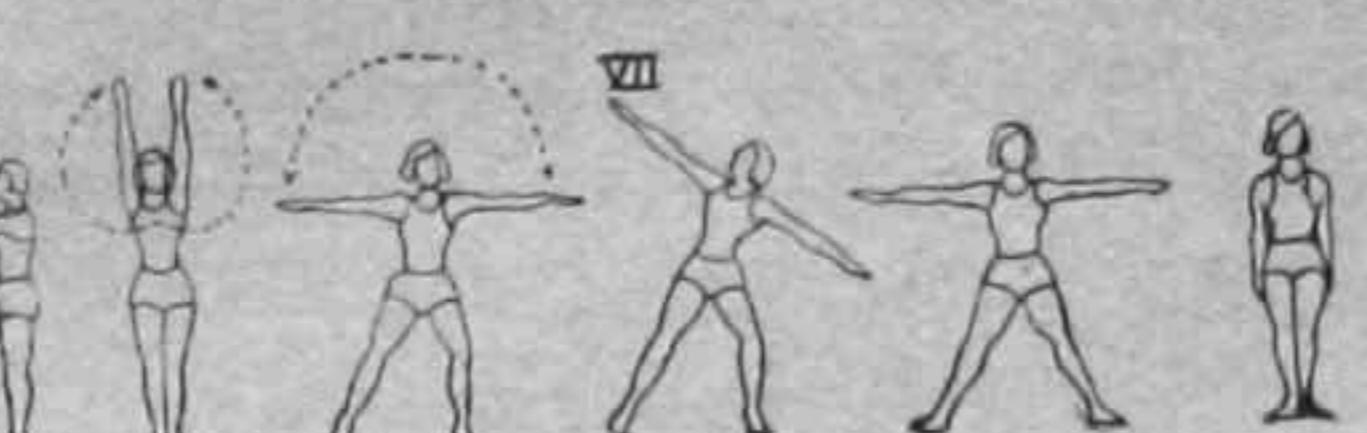
4) Dizler büük oturuş vaziyeti al! 1-2.  
Kolları çaprazlıyarak gövdeyi önde esnet - başla! 1-2-3-4-5-6.

5) Kollar gergin olduğu halde eller yere değinceye kadar göğde öne uzatılır. (1)  
2, 3. ve 4. sayılarda kollar gergin olduğu halde göğde yana gerilmiş bacakın üstünde döndürülerk kollar yukarı kaldırılırken göğde doğrular. Hareket 4 defa tekrar edildikten sonra kollar aşağı indirilir, diz üstü vaziyeti alır. A) Kollar yukarı kaldırılırken sağ bacak yana açılır. B) Hareket 4 defa tekrar edilir sonuncu defada 2 diz üstü vaziyeti alınarak kollar önden aşağı indirilir. 1-2 de ayak burunları çevrilir; 3-4 ayağa kalkılır. (Şekil : 5)

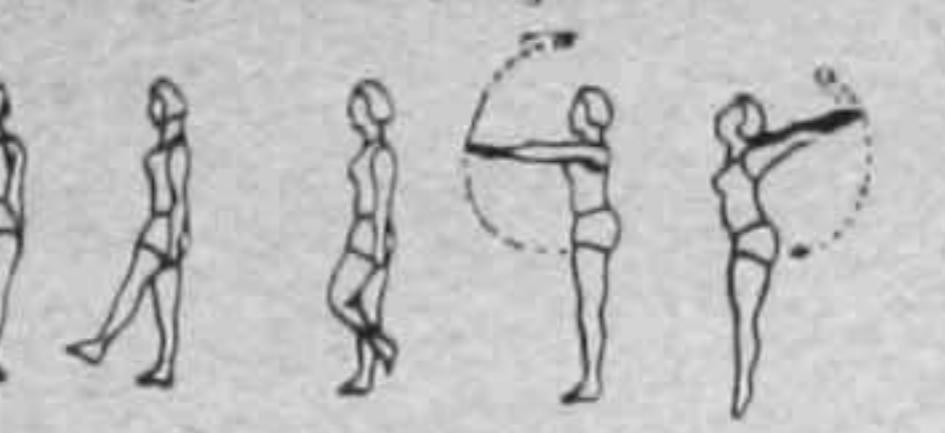
6) Hazır ol vaziyetinde parmaklar hafif büüküldüğü halde kollar öne kaldırılır. (1) Sol kol aşağıdan çevrilerek yukarıdan yerine getirilir. (2)  
Kollar gergin olduğu halde eller çırplır (3). Sol ayak arkaya basarken sol kol omuz istikametinden (el yumruk halinde) bir yay çektiğimiz gibi direk büükülmeye kadar çekilir (4). Sol kol öne yukarı gergin uzatılırken (avuç aşağı bakar) sağ kol vücutundan yana indirilir. Ankarada kalan bacak gergindir ön diz hamle vaziyetindedir. Gözler parmak uçlarına bakar. (5) Hazır ol vaziyet alır. (6)  
Hareket sağ kolla tekrar edilir ve 4 er defa yapılır. (Şekil : 6)

## Hareketlerin Kumandası

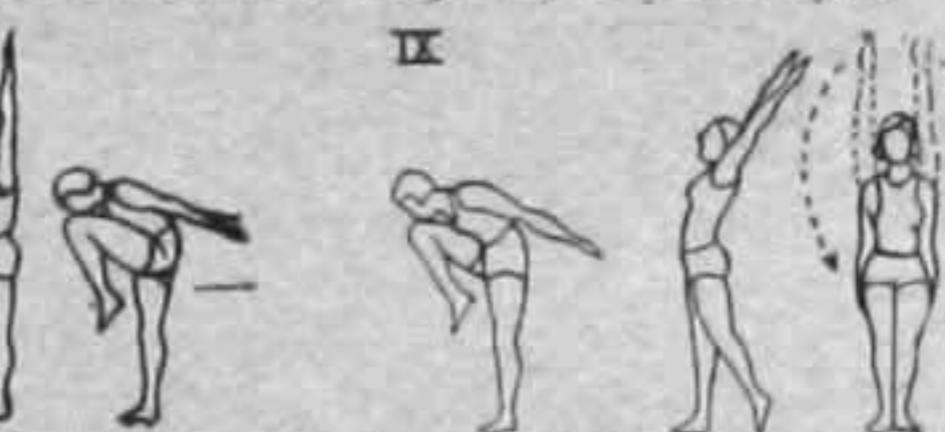
7) Kolları öne salhiyarak yana hamle vaziyeti al! 1-2-3-4-5-6.



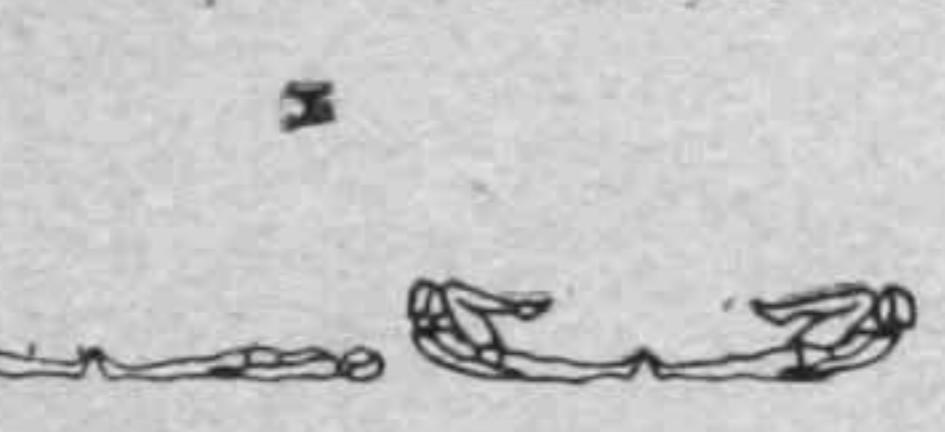
8) Bacagi öne arkaya salla, h iz al, sıçra! 1-2-3-4.



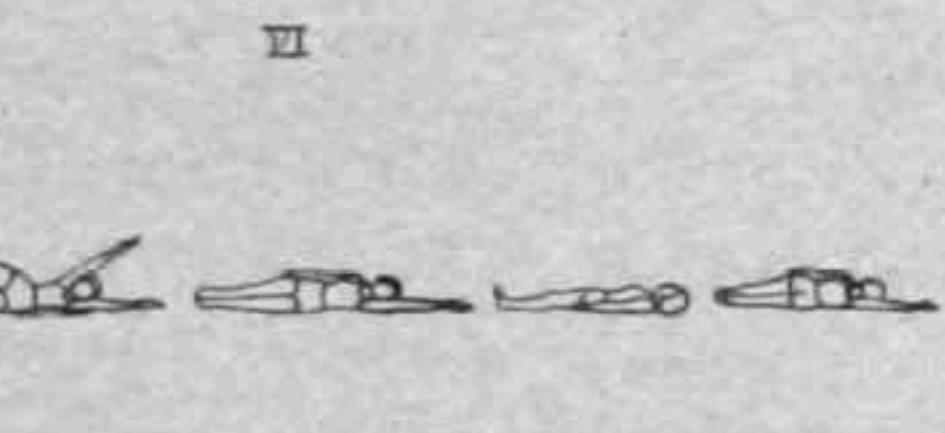
9) Kolları önden yukarı kaldırır, başı dize yaklaştır - başla! 1-2-3-4.



10) 4 sayı ile arka üstü yat! 1-2-3-4.  
Başı dize yaklaştır - başla! 1-2; Aksi ayakla! 3-4.

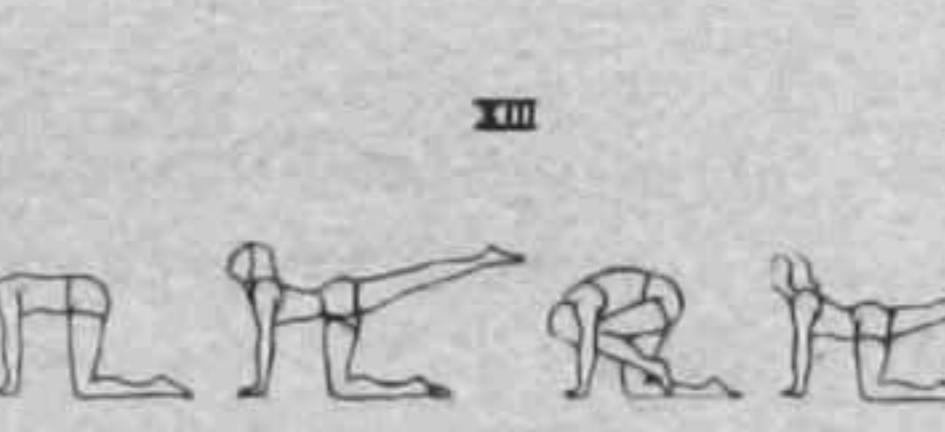


11) Sol kol yukarı yan yatış vaziyeti al! 1-2.  
Sağ kol ve bacagi 2 sayı ile yana aç ve kapa! 1-2.  
Aksi tarafa dön! 3-4.

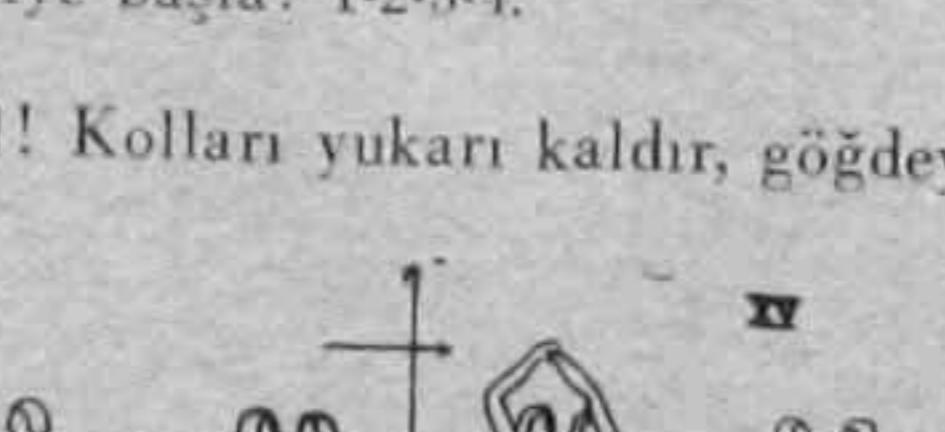


12) El diz üstü vaziyeti al!  
Dizleri ger, topuk kaldır! 1, aynı vaziyeti al! 2.

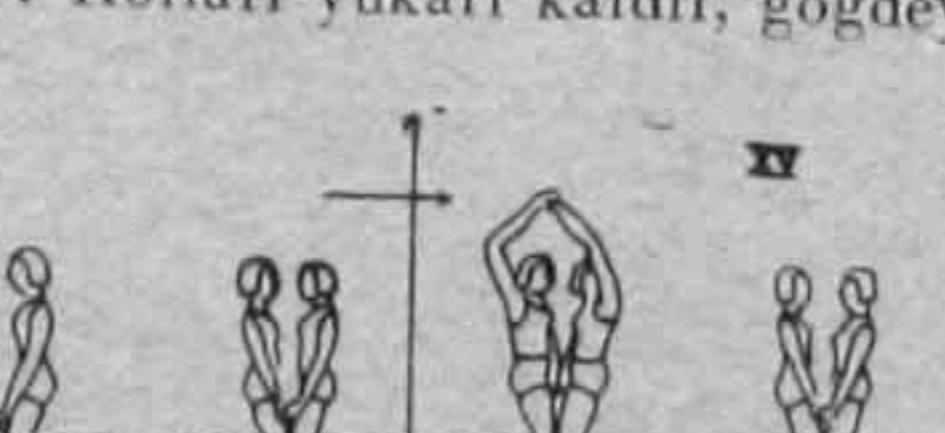
13) (Aynı vaziyette) Bacagi ger, başı geri at! (1) Başı öne bük, diz öne çek, yaklaştır! (2) Tekrar baş geri ve bacak gergin! (3) Yerine! (4) 1-2-3-4.



14) Birler ikiler yüz yüze dön! 1-2. İkiler üç adım öne mars! 1-2. Diz üstü vaziyet al, elleri tut! 1-2.  
Birler ikileri çekmeye başla! 1-2-3-4.



15) Diz üstü vaziyet al! Kolları yukarı kaldırır, göğdeyi döndür! 1-2-3-4.

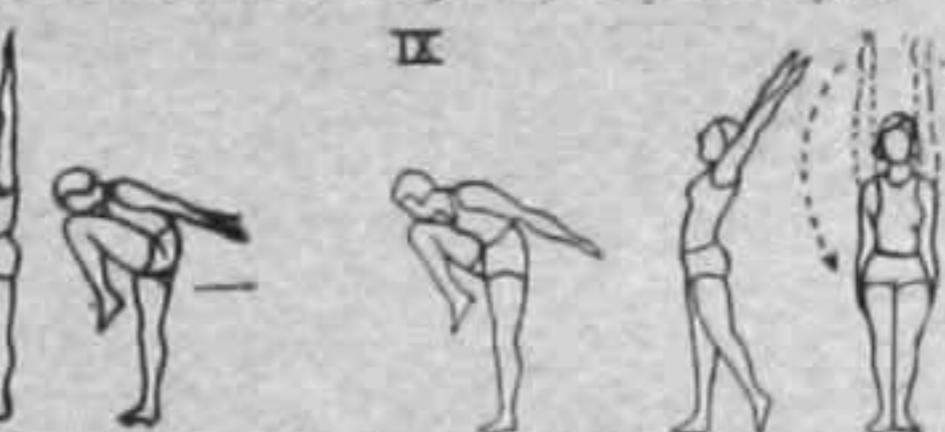


## Hareketlerin İzahı

7) Kollar öne kaldırılır (1). İndirilip yandan yukarı kaldırılır (2).  
Avuçlar karşıya bakar, kollar yana ağırlıken sola hamle yapılır  
(3). Göğde sola büükürken baş sağ eli parmak uçlarına bakar  
(4). Bacaklar açılmış vaziyette olduğu halde baş sağ öne döndürülürken göğde doğrulur (5). Hamle için yanabasılmış olan ayak yerine alırmır ve kollar yandan aşağı iner (6). 6 sayı ile sağ ayakla yana hamle yapılır. Hareket 3 er defa tekrar edilir. Bu hareketi birler sol ikiler sağ ayakla yaparlar. (Şekil : 7)

8) Soy ayak öne kaldırılırken sağ ayak üzerinde sıçranır (1). Sol ayak geri sıçratırken yine sağ ayak üzerinde sıçranır (2). İki ayak üzerinde sıçrandıkten kollar önden yukarı kaldırılır (3). Yandan indirilirken ayaklar vere basar (4). 3 üncü sayıda kollar hız alıma yardım eder.  
Hareket 4 er defa sol ve sağ ayakla tekrar edilir. (Şekil : 8)

9) Kollar önden yukarı kaldırır, başı dize yaklaştır - başla! 1-2-3-4.



3 üncü sayıda göğde öne doğru mail ve diktir. (Şekil : 9)

10) 4 sayı ile arka üstü yatır.

Sol diz büükürek göse doğru çekilirken baş göğde beraber biraz doğrular, dize değer (1). Arka üstü yatır (2). Sağ ayakla tekrar edilir (3,4). (Şekil : 10)

11) Göğde sola doğru döndürülürken sol kol baş altında uzatılır, sağ bacak - sol bacakın üzerindendir. Sağ kol ve sağ bacak açılır (1). İndirilir (2). Hareket 4 defa tekrar edildikten sonra sol kol aşağı indirilip arka üstü yatır (1). Sağ kol uzatılır sağ yatır (2). Aksi tarafa vaziyet alınmış olur. 4 defa tekrar edildikten sonra 2 sayı ile el diz üstü vaziyeti alınır. (Şekil : 11)

12) Dizler gerilerek kalça kaldırılır ve topuklar kalkar (1). Tekrar el dizüstü vaziyeti alınır (2). Hareket altı defa tekrar edilir; aynı vaziyette kalınır. (Şekil : 12)

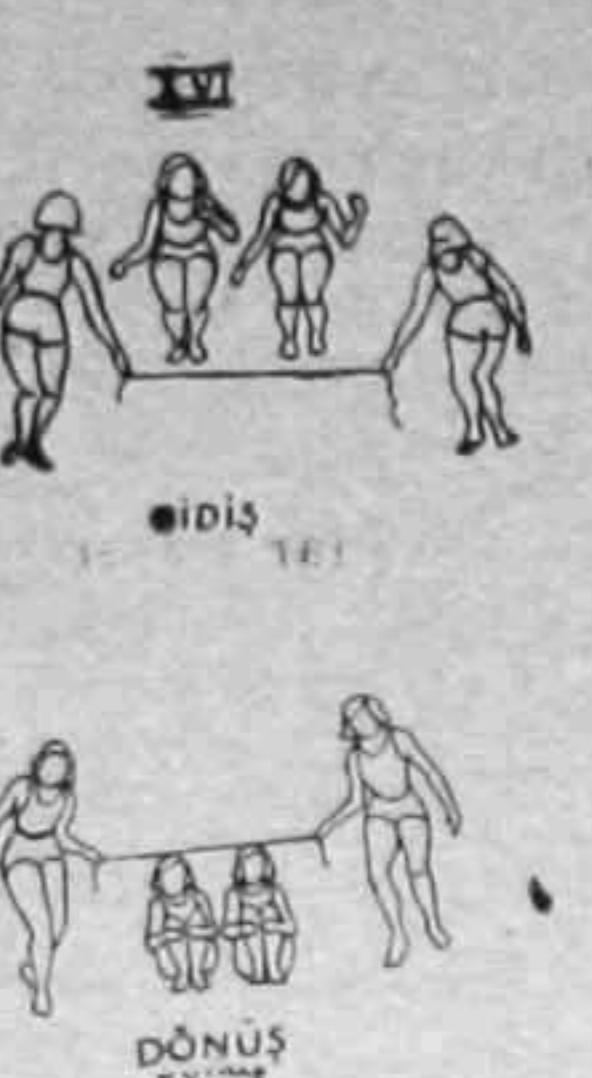
13) Sol bacak arkaya gelirken baş arkaya uzatılır (1). Bacak diz büükü olarak karma çekilir ve baş dize değerlendir (2). Sol bacak arkaya gerilirken baş arkaya uzatılır (3). El diz üstü vaziyeti alınır (4). Harekete sağ - ayakla devam edilir ve 4 er defa yapılır 2 sayı ile ayağa kalkılır. (Şekil : 13)

14) Birler ikiler sağa döner ve ikiler üç adım öne gelir; durdukları yerde diz üstü vaziyetli alırlar ve derhal eller karşılıklı tutular. Birler 4 sayı ile ikileri çekerken göğdelerini arkaya uzatırlar (yere kadar) dumdadın bu defa ikiler birleri 4 sayı ile çekmeye başlarlar; hareket 4 er defa tekrar edilir sonuncu defada diz üstünde kalmır. (Şekil : 14)

15) Cephe tarafında olan kollar yukarı kaldırılırken göğde döndürülür ve başlar kolların arasında karşıya bakar (1). Göğde ve kollar yere gelir (2). Aksi tarafa tekrar edilir (3). Yerine (4). Hareket 3 defa tekrar edilir ve ayağa kalkılır. (Şekil : 15)

## Hareketlerin Kumandası

16) Atlama ve oyun : İpler hazır, dikkat, koş!

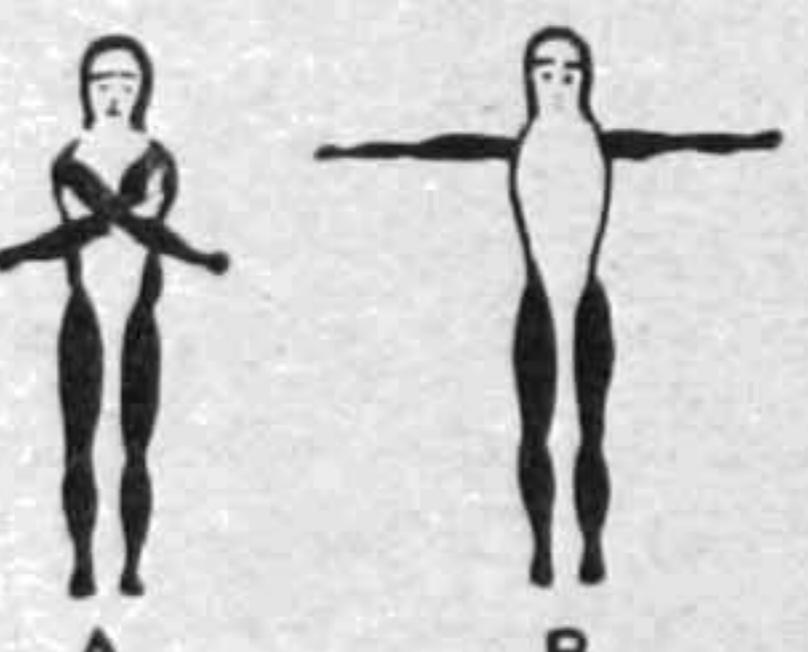


17) (Diz üstü vaziyetinde) Kolları öne kavuştur, göğdeyi öne bük! (1) Kolları önden yukarı kaldır, göğdeyi dikleştir! (2) Kollarından aşağı indirirken ayağa kalk! 1-2.



## Erkekler için

1) Kolları önde çaprazlarken koşu vaziyeti al ! İki sayı ile kolları aç - kapa! 1-2. (altı defa) Daire yaparak dur!



(Şekil : 1)

2) Dört aak vaziyeti al! Diz üstü vaziyeti alırken kolları yukarı kaldır! İki sayı ile kolları önden geriye savururken göğdeyi öne bük, doğrul! (altı defa)



(Şekil : 2)

1) Kollar önde aşağıya sarkmış vaziyette, karnın üzerinde sağ kol üst olmak üzere çaprazlanacak. (Koşu vaziyeti: esas vaziyetinden iken ayak topuklarının biri birinden ayrılarak ayakların yekdiğine paralel olmalıdır.)

1 de kollar yana omuz hizasına kadar açılacak.  
2 de tekrar çapraz vaziyete getirilecek.  
Hareket altı defa tekrarlanarak altıncı 2 kumandasından sonra kollar yandan yukarıya kaldırılacak, yukarıda çaprazlanarak aşağıya indirilecektir. Tekrar yana omuz hizasına kadar kaldırılıp çarparak esas vaziyeti alınacaktır. (Şekil : 1)

2) 1 de göğde diz üzerine yumulurken kollar önden geriye savrulacak; 2 de kollar önden yukarı geri kaldırılırken dizler üzerine doğrulacak. Avuç içleri biri birine bakacak ve ayak parmakları geriye doğru uzatılacaktır. (Şekil : 2).

16) Sıralar sağ - sola dönerek yüzleri cepheye döner; en öndeği iki çocuk dış ellerle aralarında ip tutarlar ve yüzlerini sıraya dönerler. Koşarak bütün arkadaşlarının yağının altından ipi geçirerek sona kadar gelirler.

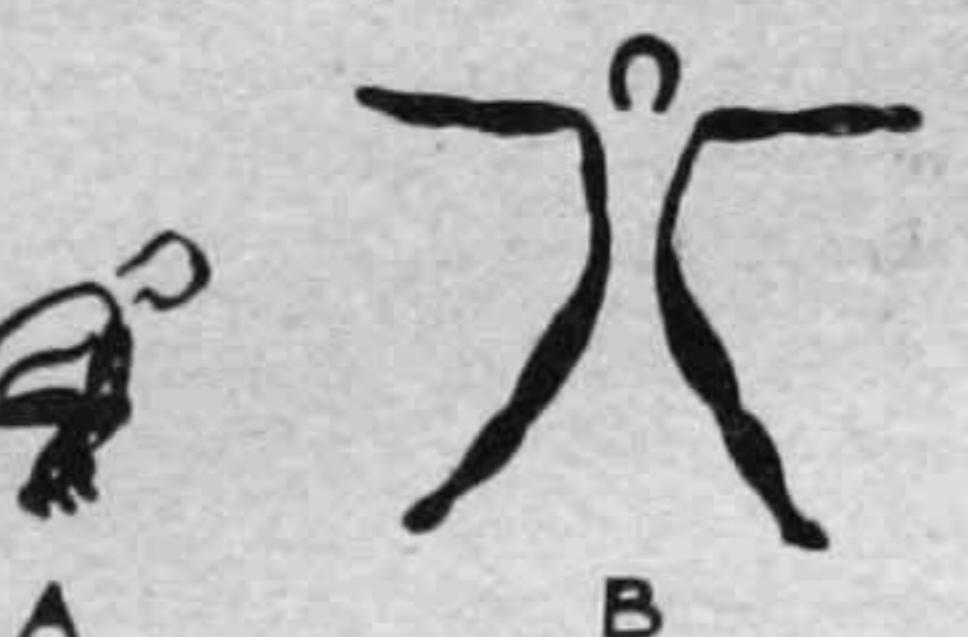
(İpi aşan çocuk gömelmeye vaziyeti alır). Geride giden çocuklar ipi arkadaşlarının başı üzerinden aşırarak öne koşar kendinden sonra arkadaşlarına ipi verir onların yerine otururlar ipi alan çocuklar devam ederek öndeçilerin başından aşırarak harekete devam ederler. En sondaki çocuklar ipi birinci çocuklara verip yerlerine koşar bütün sıra diz üstü vaziyeti alır. İlk bitiren sıra kazanır. (Şekil : 16).

## Hareketlerin Kumandası

3) Dört ayak vaziyeti al!

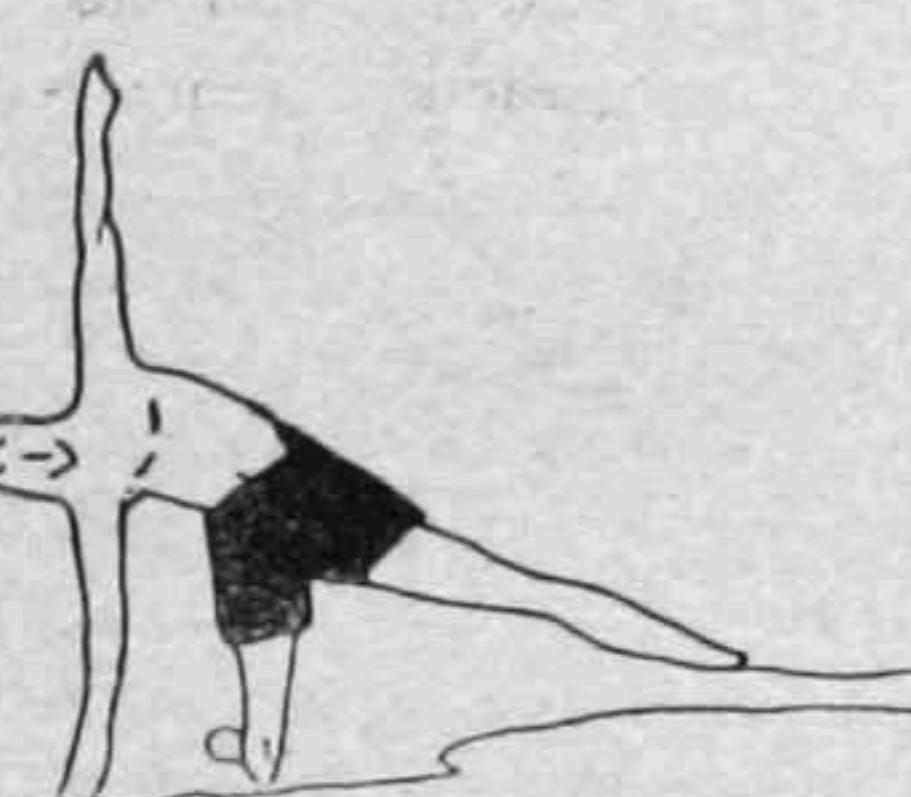
Üç defa sıçra! Dörtte kol ve bacakları yana açarken sıçrayarak sola - sola - cephe değiştir!

Çarparak ve sıçrayarak hazır ol! Rahat! Sıralar (önden) ikişer say!



(Şekil : 3)

4) Hazirol!

Kolları açarken diz üstü vaziyeti al!  
Bir sayan sağ, iki sayan sol bacağı yana bas!  
4 sayı ile göğdeyi sağa sola, bacak değiştirerek, bük!

(Şekil : 4)

5) Dört ayak vaziyeti al!

Kolları yukarı uzatırken sırtüstü yat!  
İki sayı ile dizleri bükerek yumulma vaziyeti al! Yat! (altı defa).

(Şekil : 5)

6) İki sayı ile kolları yana açarken dizleri bük! 1-2. (altı defa).

Sol taraftan dönerek cephe vaziyeti al!  
Elleri gene altına koy!

7) Dört sayı ile kolları yana aç, elleri yere vur, dinlen! Başla! 1-2-3-4. Kolları öne uzat!



(Şekil : 6)

8) İki sayı ile göğüsü yukarı kaldırırken bacakları bük! 1-2.  
Dört sayı ile geriden - ayağa kalk! 1-2-3-4.

(Şekil : 7)

3) İkinci hareket bittiği zaman dizler yerde kollar yukarıda iki. «Dört ayak vaziyeti al» kumandası ile dört ayak vaziyetine geçilir. 1 de, 2 de, 3 de doğrulmaksızın dört ayak vaziyetinde iken yerden hafif hafif sıçrar, 4 de fazlaca sıçranarak kol ve bacaklar yanda ağaç olarak sola dönülür. İkinci 1 de dört ayak vaziyeti alır ve böylece harekete devam edilir. Dört defa döndükten sonra hareketin başlığı cepheye belinir.

Önden arkaya doğru sıralar birler ve ikiler olduklarını öğrenirler. (Şekil : 3)

4) 1 de bir sayanlar göğdeyi sola, iki sayanlar sağa bükeler ve ellerini, göğdelerini büktükleri tarafla, yere koyarlar, diğer kolları gergin olarak yukarı kaldırırlar.

2 de kollar yanda doğrulurken diz üstü vaziyeti alırlar.

3 te mukabil ayak yana açılırken göğde de 1 de olduğu gibi aksa tarafa bükülür.

4 de, 2 deki vaziyet alınır ve böylece hareket devam eder (Şekil : 4).

5) Kolları yukarı uzatırken «yere yat» kumandası düzgün bir şekilde sırtüstü yere yatılacak. (Baş, kollar arasında).

1 de dizler karına doğru birleşik olarak çekilişken oturularak baş diz kapakları üzerine yatılır. Eller, kollar bacakların dışından alınarak, dizler üzerinde kene lenir.

2 de yine sırtüstü yatılır. (Şekil : 5)

6) 1 de kolları yana açarken dizler karın üzerine çekilir. (Ayaklar ergindir).

2 de esas vaziyeti alır.

Sol taraftan dönerek cephe vaziyeti alındığı zaman ayak burunları tenekelerin üzerine gelecektir. Eller gene altına getirildiği zaman vücud gergin ve baş ileriye bacakaktır.

7) 1 de göğde geriye kaldırılarak kollar yana açılır, 2 de o vaziyete göğde yere yaklaşılır ve avuçlar yere vurulur. Göğde geriye kaldırılarak kollar yana açılır. 3 te aynı şey tekrarlanır. 4 te eller gene altına getirilir ve kısa bir an dinlenir. Harekete, ritmik olarak devam edilir. (Şekil : 6)

8) 1 de uzatılmış kollar geriye çekilişken göğde yukarı kalkar, dikleşir ve bacaklar geride bükülür. 2 de esas vaziyeti alınır. (Şekil : 7).



Dersler	Sınıf I.						Sınıf II.						Sınıf III.								
	Bıçkı - Dikiş	Moda	Evida - Yemek	Nakış	Çamaşır	Yapma Çiçek	Meslekî Resim	Bıçkı - Dikiş	Moda	Evida - Yemek	Nakış	Çamaşır	Yapma Çiçek	Meslekî Resim	Bıçkı - Dikiş	Moda	Evida - Yemek	Nakış	Çamaşır	Yapma Çiçek	Meslekî Resim
1 — Bıçkı - Dikiş	18	—	—	—	—	—	—	18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2 — Moda	—	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3 — Yapma çiçek	—	4	—	—	—	—	18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4 — Evidaresi ve yemek pişirme tatbikatı	2	2	19	2	2	2	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5 — Meslekî Resim	4	4	2	6	6	6	20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6 — Çamaşır	2	2	—	2	18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
7 — Nakış	2	2	—	18	2	2	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
8 — Çocukbakımı, fizyoloji, hastabakımı ve hizmetlerihha	2	2	2	2	2	2	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
9 — Nebatlar ve hayvanlar	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
10 — Umumî fizik	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
11 — Fiziğin evidaresine tatbikatı	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
12 — Umumî kimya	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
13 — Kimyanın evidaresine tatbikatı	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14 — Gıda fenni	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
15 — Mensucat	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
16 — Mimarî ve mobilya	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
17 — Edebiyat	1	1	1	1	1	1	1	—	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
18 — Psikoloji ve pedagoji	3	3	3	3	3	3	3	—	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19 — Yabancı dil	3	3	3	3	3	3	3	—	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20 — Askerlik	2	2	2	2	2	2	2	—	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

[\*] Birinci ve ikinci sınıflarda ayrıca çocuk bakımı şubeleri yoktur. Üçüncü sınıfı bu şubeye, ikinci sınıfı ikmal edenlerden çocuk bakımında en çok kapılıyeti görülenler seçilir.

Bu dergideki tamimler tarafımızdan okunmuştur.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

Devlet Matbaası

Bu sınıfta talebe ayrıldıkları ihtisas subelerine göre münhasıran ihtisasları dahiinde ve o şubenin atelye sefelerinin veya öğretmenlerinin gösterdikleri işlerde bir haftalık mesai müddetince galisirler. Şimdilik bu ihtisaslar; bıçkı - dikiş, moda, evidaresi - yemek, nakış, çamaşır, yapma gibi, çocukların (1) meslekî resim şubelerine inisar etmektedir.

T. C.

# MAARİF VEKİLLİĞİ TEBLİĞLER DERGİSİ

Her hafta Pazartesi günleri nesrotunur.

Negriyat Müdürüne çıkarılır. Tek tek satılmaz. Alâkadar makam ve mesceselere dağıtılr. 50 nüshadan ibaret bir yıllık kırk kurus mukabilinde abonelelerine gönderilir.

31 Mart 1941

PAZARTESİ

Cilt : 3  
Sayı : 114

## KARARLAR:

### Talim ve Terbiye Heyeti Kararı

Karar sayısı : 35

Karar tarihi : 2/IV/1941

### ÖZET :

1940 - 1941 ders yılı birinci imtihan devresi h.

Ortaokullarla Lise ve Öğretmen okullarında 1940 - 1941 ders yılının birinci imtihan devresi için esaslar

1 — Lise ve Ortaokullarda hususî Türk Lise ve Ortaokulları talebesinin Devlet Ortaokul, Lise Bitirme ve Devlet Olgunluk imtihanları ve Öğretmen okullarının sözlü imtihanları Maarif Müdürlerinin Reisliğinde okul müdürlüğünün istirakle teşkil olunacak heyetlerin tespit edeceği yerlerde, yine aynı heyetlerce teşkil olunacak imtihan komisyonları tarafından yapılacaktır. Bu heyetlerin kararları, malumat hâsil olmak ve içabında düzeltme yapılması Vekilliğe bildirilecektir.

2 — İmtihan komisyonlarının teşkilinde ayrıca şu noktalar göz önünde bulundurulacaktır:

a) Öğretmen az olan okullarda aynı öğretmenler muhtelif komisyonlara girebilirler; b) Talebesi pek çok olan okullarda her branşın sözlü imtihanları için iki ayrı komisyon teşkil olunabilir; c) Eleme ve Devlet Olgunluk imtihanlarının her branş için birden fazla imtihan komisyonu kurulamaz.

3 — Bir dersin sözlü imtihanına girecek talebe sayısı, imtihan bir günde yapılamayacak kadar çok ise bu talebe gruplara ayrılarak her grup ayrı ayrı günlerde imtihana alınmalı ve talebenin imtihan kapılarında vakit kaybetmesinin önüne geçilmelidir.

4 — Devlet Ortaokul imtihanının eleme bölümune ait imtihanlar saat 9 da başlayıp 12.15 te bitecektir.

5 — Devlet Olgunluk imtihanları saat 9 da başlayıp 13.15 te bitecektir.

6 — Yeni talimatnameye göre okul dışından imtihana gireceklerin imtihanları aslı talebe ile birlikte yapılacaktır.

7 — İmtihanları eski talimatnamelere göre yapılacak olanlar, cetvelde tespit edilen imtihan süresi içinde, okul idareleri tarafından tayin ve ilan olunacak günlerde imtihan edileceklidir. Bunların yazılı imtihanlarına ait sorular okullarca hazırlanacaktır.