

T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

SPOR

BUDOKAI-DO (SARI KUŞAK)

**MODÜLER PROGRAMI
(YETERLİĞE DAYALI)**

Hayat Boyu Öğrenme
LifeLong Learning

2012
ANKARA

ÖN SÖZ

Günümüzde mesleklerin değişim ile karşı karşıya olması ve daha karmaşık bir yapıda bulunmaya başlaması nedeniyle, mesleki yeterliklerin de geniş tabanlı bilgilere, becerilere ve tavırlara dayalı olmasını ve programların buna göre geliştirilmesini zorunlu hale getirmektedir.

Program çalışmaları kapsamında yapılan sektör tarama ve inceleme çalışmaları sonucunda sektörde faaliyet gösterilen meslekler saptanarak, bu meslekler ikinci, üçüncü ve dördüncü seviye meslek gruplarına ayrılmıştır. Sektörde çalışan kişilerin görüş ve önerilerinden yola çıkılarak her meslek dalına ait anket soruları hazırlanmış, daha sonra anketler yurdun çeşitli bölgelerinde uygulanarak mesleklere özgü yeterlikler belirlenmiştir.

Program geliştirme sürecinin her aşamasında üniversitelerin ve ülkemizin önde gelen sektör temsilcileri ile iş birliği yapılmış kişi ve kurumların program çalışmalarına doğrudan katkıları sağlanmıştır. Sektör ve yükseköğretim kurumlarının beklentileri programa yansıtılarak, mesleklere ait belirlenen yeterlikler öğretim programları ve modüllerin temel dayanağını ve içeriğini oluşturmuştur.

Spor alanında yapılan programlarda Milli Takım Antrenörleri, Federasyon Teknik Kurulları program çalışmalarına doğrudan katkı sağlamışlardır.

Programın amacı Budokai-do spor dalının ülkemizde spor bilimi öncülüğünde daha geniş kitlelere yayılıp toplumumuzun daha bilinçli ve sağlıklı spor yapmasını teşvik etmek olup, bireylerin eğitimi için budokai-do evrensel karma dövüş sanatı olan yönünün felsefesinin anlatılması teorik ve pratik şekilde eğitilmesi, teknik ve alt yapısında olan spor ahlakı ve spor disiplini, ustaya saygı duruşu, dans, ısınma, yürüyüş, savunma, kondisyon, Koordinasyon ve denge hareketleri, doğru teknik ve eğitim metotları, yarışmaya hazırlık çalışmaları el, ayak, dirsek, diz, tekniklerinin ve hareketlerini uygulayabilen, teknik, taktik ve müsabaka çalışması yapabilen ulusal ve uluslararası yarışmalarda kendini ve ulusunu temsil eden topluma yararlı kişi yetiştirmektir.

Spor alanı öğretim programları, gelişmelere bağlı olarak esnek ve sürekli güncellenmeye uygun bir yapıda tasarlanmıştır. Bireyler kazandıkları güncel mesleki yeterlikler doğrultusunda istihdam edilebileceklerdir.

Spor alanı altında yer alan mesleklerde ulusal ve uluslararası düzeyde standartlara uygun, her yaşta ve düzeyde bireye mesleki yeterlikler kazandıracak eğitim ve öğretim olanağı sunulmuştur.

Öğretim programında ayrılan bireyin kazandığı yeterlikler belgelendirilerek istendiğinde diğer sertifika programlarında değerlendirilir.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	1
BUDOKAI-DO (SARI KUŞAK) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR	3
MESLEK ELEMANI TANIMI.....	3
GİRİŞ KOŞULLARI	3
İSTİHDAM ALANLARI	3
EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	3
EĞİTİMCİLER.....	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	3
BELGELENDİRME	3
YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER.....	4
EĞİTİM SÜRESİ.....	4
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	4
İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR	4
ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI.....	4
EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ	5
MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ	5
MODÜL VE İÇERİKLERİ.....	6
YETERLİK VE MODÜL TABLOSU	6
SARI DİREK YUMRUK VE DAİRESEL DÖNEN TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	7
SARI KANCA YUMRUK VE YAN TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	8
SARI GERİDEN DİREK YUMRUK VE ÖN DÜZ TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	9
SARI DÖNER YUMRUK VE TOPUKLA DÖNER TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	10
SARI ELİN DIŞIYLA YUMRUK VE GERİ TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	11
SARI HİLAL TEKME VE DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	12
SARI YAN DİZ VE SIÇRAYARAK DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	13
SARI ÖN DİRSEK VE SIÇRAYARAK DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	14

BUDOKAI-DO (SARI KUŞAK) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

ALAN : SPOR
MESLEK :
MESLEK SEVİYESİ :
MESLEK ELEMANI TANIMI

Sarı kuşağın kondisyon, ısınma, yürüyüş, yumruk ve ayakla vuruş hareketlerini uygulayabilen, teknik yapısını taktik ve müsabaka çalışmasını ulusal ve uluslararası budokai-do kurallarına uygun olarak yapabilen kişidir.

GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuma yazma bilmek veya ilkökul mezunu olmak.
2. Programda yer alan uygulamaları yapabilecek zihinsel, bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.

İSTİHDAM ALANLARI

Mesleğin gerektirdiği yeterlikleri kazanan bireyler, Spor alanı altında sertifika programına katılan kursiyerler, sertifikalarının kazandırdığı yeterlikler doğrultusunda,

1. Spor kulüpleri ile Gençlik Spor İl ya da İlçe Müdürlüklerinde,
2. Milli Takımda uluslar arası yarışmalar için çalışabilirler

EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI

1. Mesleki Eğitim Merkezleri, Halk Eğitimi Merkezleri ve sektördeki işletmelerde eğitim verilmektedir.
2. Programın uygulanabilmesi için Spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanımlar sağlanmalıdır.

EĞİTİMCİLER

1. Programın uygulanmasında alanı spor alanında eğitim almış olan alan öğretmenleri görev almalıdır.
2. Programın uygulanmasında gerektiğinde spor alanı alanındaki meslek elemanlarından yararlanılabilir.
3. Usta öğretici; bu programla ilgili Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı veya bağlı bulunduğu Spor Federasyonundan antrenörlük belgesini almış olmalıdır.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

- Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;
1. Modüllerin sonunda kazandığı yeterlikler ölçülecektir.
 2. Modüller ile kazandıkları bilgi, beceri ve tavırları ölçülecektir.
 3. Ölçme sonuçları program sonunda değerlendirilecektir.
 4. Eğitim kurumunda, işletmede ve kendi kendilerine yaptıkları tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.

BELGELENDİRME

Sertifika programlarında; meslek elemanlarının sahip olduğu yeterlikleri kazandırmaya yönelik eğitim ve öğretim verilir. Bu Programda futbol eğitimine katılacak çocuklar hedeflenmiştir.

- Sertifika öğretim programı sürecinde bireylerin tamamladığı modüller, aldığı eğitimin tümü ve kazandıkları yeterlikler belgelendirilir.

- Öğretim programının sonunda mesleğin yeterliklerini kazanan bireylerin aldığı belgeler mevzuat doğrultusunda sertifikada değerlendirilir. Bireyler mesleğin düzeyine göre mesleğinde sertifika alabilir.
- Bireyler gelecekte meslek değiştirmek veya mesleğin ilişkili olduğu diğer mesleklere geçmek amacıyla eğitim almak isterse, kazandığı yeterlikler değerlendirilecektir.
- Fark modüllerini tamamlayanlar ikinci bir meslekte kendini yetiştirebilecektir.
- Öğretim programından ayrılan bireyin kazandığı yeterlikler belgelendirilerek istendiğinde diğer sertifika programlarında değerlendirilir.
- Mesleğin seviyesine ve yeterliklerine sahip olanlar sertifika almaya hak kazanır ve ilgili iş yerlerinde çalışabilirler.

YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER

Mesleğe yönelik geniş tabanlı yeterlikler kazandırmak hedeflenmiştir.

1. Eğitimin sonunda, mesleğinde sertifika alan birey gerektirdiğinde fark eğitimi alarak üst programı tamamlayabilir.
2. Mesleki eğitim alan veya bitirmiş olan birey; gerekli modülleri tamamlayarak alandaki diğer dallar/meslekler arasında geçiş yapabilir.

EĞİTİM SÜRESİ

1. Meslek programının toplam eğitim süresi 320/256 saat olarak planlanmıştır.
2. Eğitim süresinin okul, işletme ve bireysel öğrenme için ayrılmış dağılımı, modüller ile ilgili açıklamalarda belirtildiği gibi uygulanır.

ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Modüler öğretime yönelik olarak bireysel öğrenme yöntem ve teknikleri uygulanır.

1. Eğitimciler bireylere rehberlik eder.
2. Bireyler kendi kendine öğrenmeye teşvik edilir.
3. Bireylerin aktif olması sağlanır.
4. Bireyler araştırmaya yönlendirilir.
5. Bireyler kendi kendilerini değerlendirebilir.
6. Bireylere mesleki yeterlik kazandırmaya yönelik yöntem ve teknikler uygulanır.

İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR

Bireyler, programın gerektirdiği öğretim faaliyetleri, istihdam olanakları ve planlama konularında, çevredeki üniversiteler, sivil toplum örgütleri ve meslek elemanları ile, Türkiye Wushu federasyonu budokai-do teknik kurulları ile işbirliği yapılarak yönlendirilir.

ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI

Programın sonunda mesleğe yönelik olarak öğrenci / kursiyer;

1. Mesleğin ait olduğu alandaki temel bilgi ve becerileri kazanabilecektir.
2. Alanın gerektirdiği temel yeterliklere sahip olabilecektir.
3. Mesleğin gerektirdiği işleri yapabilecektir.
4. Mesleğin gerektirdiği özel mesleki yeterlikleri kazanabilecektir.
5. Öğrenci/Kursiyer merkezli daha aktif ve kendi hızına göre öğrenme olanağı tanıyan kazanımlara sahip olabilecektir.
6. Öğrenci/kursiyer öz güven duygusunu geliştirebilecektir.

EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ

Sertifika programında yer alan modüllerde öngörülen eğitim öğretim uygulamaları yapılır.

MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ

1. Öğrenci/kursiyerin yaşam boyu kullanabileceği ve mesleki gelişmesine yararlı olabilecek, üretken, bilim ve teknoloji üretimine yatkın, beceri düzeyi yüksek olarak yetiştirilmesi, iyi ilişkiler kurabilmesi, işe uyum sağlayabilmesi gibi genel bilgi ve becerilerin kazandırıldığı modüllerdir.
2. Bu modüller ile öğrenci/kursiyerlere ulusal ve uluslararası iş gücünden beklenen yeterlikleri kazandırmak amaçlanmaktadır.
3. Mesleki gelişim modül tablosundan, çevrenin istihdam durumu, öğrenci/kursiyerlerin hazır bulunuşluk düzeyi göz önüne alınarak modüller seçilecek ve yeterlik tablosunda yer alan süreye ilave edilecektir.
4. Dördüncü seviye meslek elemanları, bütün Mesleki gelişim modüllerini tamamlamış olacaklardır.
5. Mesleki gelişim modülleri programlardan bağımsız olarak da kullanılabilir.

KAZANDIRILAN YETERLİKLER		DERSİN MODÜLLERİ	SÜRE
1	Sosyal hayatta sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	Sosyal Hayatta İletişim	40/8
2	İş hayatında sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	İş Hayatında İletişim	40/8
3	Türkçeyi doğru konuşmak	Diksiyon-1	40/32
4		Diksiyon-2	40/32
5	Mesleği ile ilgili gelişmeleri izlemek ve kendini kişisel olarak sürekli geliştirmek	Kişisel Gelişim	40/8
6	İşletme, finansman, pazarlama, reklam, satış, iş hukuku, kariyer gelişimi ve iş kurma becerileri kazanmak	Girişimcilik	40/16
7	Çevreye karşı duyarlı olmak ve çevreyi korumak	Çevre Koruma	40/8
8	Meslek etiği gereklerine uymak	Meslek Etiği	40/8
9	İş yerinde plan, program ve iş organizasyonu yapmak	İş Organizasyonu	40/16
10	İşçi sağlığı mevzuatına uymak ve iş güvenliği önlemlerini almak	İş Güvenliği ve İşçi Sağlığı	40/24
11	Temel düzeyde araştırma yapmak	Araştırma Teknikleri	40/8

MODÜL VE İÇERİKLERİ

- Öğrenme süresi her modül için toplam 40 saattir.
- Kazandırılacak yeterliğe bağlı olarak her modül 40/8, 40/16, 40/24, 40/32, 40/40 olarak yapılabilir.
- Modüllerde önerilen bu süreler öğrenme faaliyetlerindeki teorik ve uygulamalı tüm içeriği kapsar.
- Modül içeriğindeki öğrenme faaliyetinin uygulanması imkânı olmadığında, diğer okullarla ve işletmelerle iş birliği çerçevesinde uygulamalar yapılabilir.
- Kursiyer/Öğrencinin önceden kazandığı yeterlikleri tekrar alma zorunluluğu yoktur.
- Modül ve yeterlikler programdaki uygulama sırasına göre alınacaktır.
- Programda yer alan modül ve yeterliklerin uygulama sırası zümre kararı ile belirlenir.

NOT: Budokai-do (Sarı Kuşak) programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

NO	YETERLİKLER	MODÜLLER	SÜRE
1	Sarı direk yumruk ve dairesel dönen tekme vuruş tekniklerini uygulamak	Sarı Direk Yumruk ve Dairesel Dönen Tekme Vuruş Teknikleri	40/32
2	Sarı kanca yumruk ve yan tekme vuruş tekniklerini uygulamak	Sarı Kanca Yumruk ve Yan Tekme Vuruş Teknikleri	40/32
3	Sarı geriden direk yumruk ve ön düz tekme vuruş tekniklerini uygulamak	Sarı Geriden Direk Yumruk ve Ön Düz Tekme Vuruş Teknikleri	40/32
4	Sarı döner yumruk ve topukla döner tekme vuruş tekniklerini uygulamak	Sarı Döner Yumruk ve Topukla Döner Tekme Vuruş Teknikleri	40/32
5	Sarı elin dışıyla yumruk ve geri tekme vuruş tekniklerini uygulamak	Sarı Elin Dışıyla Yumruk ve Geri Tekme Vuruş Teknikleri	40/32
6	Sarı hilal tekme ve diz vuruş tekniklerini uygulamak	Sarı Hilal Tekme ve Diz Vuruş Teknikleri	40/32
7	Sarı yan diz ve sıçrayarak diz vuruş tekniklerini uygulamak	Sarı Yan Diz ve Sıçrayarak Diz Vuruş Teknikleri	40/32
8	Sarı ön dirsek ve sıçrayarak dirsek vuruş tekniklerini uygulamak	Sarı Ön Dirsek ve Sıçrayarak Dirsek Vuruş Teknikleri	40/32
TOPLAM			320/256

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: SARI DİREK YUMRUK VE DAİRESEL DÖNEN TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Sarı kuşak Orta seviye direk yumruk Dairesel dönen tekme vuruşu tekniklerini uygulamak tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Sarı kuşak Orta seviye direk yumruk Dairesel dönen tekme vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Orta seviye direk yumruk tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Dairesel dönen tekme vuruşu tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş yapabilecektir.

İÇERİK

A. ORTA SEVİYE DİREK YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Orta seviye direk yumruk yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına direk yumruk tekniğini çalışma
2. Orta seviye direk yumruk ileri adım atarak direk yumruk tekniğini çalışma
3. Orta seviye direk yumruk sol direk yumruk tekniğini çalışma
4. Orta seviye direk yumruk sağ direk yumruk tekniğini çalışma
5. Orta seviye direk yumruk geriye adım alarak direk yumruk tekniğini çalışma

B. DAİRESEL DÖNEN TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Dairesel dönen tekme vuruşu tekniğini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Dairesel dönen tekme vuruşu tekniğini İleri adım alarak çalışma
3. Dairesel dönen tekme vuruşu tekniğini sol gard ön ayaktan çalışma
4. Dairesel dönen tekme vuruşu tekniğini sol gard arka ayaktan çalışma
5. Dairesel dönen tekme vuruşu tekniğini sağ gard ön ayaktan çalışma
6. Dairesel dönen tekme vuruşu tekniğini sağ gard arka ayaktan çalışma
7. Dairesel dönen tekme vuruşu tekniğini geriye adım alarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	SARI KANCA YUMRUK VE YAN TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Sarı kuşak Kanca yumruk Yan tekme vuruşu tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Sarı kuşak Kanca yumruk Yan tekme vuruş tekniklerini ulusal ve uluslar arası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Kanca yumruk yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Yan tekme vuruşu tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. KANCA (KROŞE) YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Kanca yumruk tekniğini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Kanca yumruk tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Kanca yumruk tekniğini sol kolla çalışma
4. Kanca yumruk tekniğini sağ kolla çalışma
5. Kanca yumruk tekniğini geriye adım atarak çalışma.

B. YAN TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Yan tekme vuruşu tekniğini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Yan tekme vuruşu tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Yan tekme vuruşu tekniğini sol kolla çalışma
4. Yan tekme vuruşu tekniğini sağ kolla çalışma
5. Yan tekme vuruşu tekniğini geriye adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	SARI GERİDEN DİREK YUMRUK VE ÖN DÜZ TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Sarı kuşak Geriden direk yumruk Ön düz tekme vuruşu tekniklerini raket ellik, (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Sarı kuşak Geriden direk yumruk Ön düz tekme vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Geriden direk yumruk tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Ön düz tekme vuruşu tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. GERİDEN DİREK YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Geriden direk yumruk tekniğini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Geriden direk yumruk tekniğini ileri adım alarak çalışma
3. Geriden direk yumruk tekniğini sol kolla çalışma
4. Geriden direk yumruk tekniğini sağ kolla tekniğini
5. Geriden direk yumruk tekniğini geriye adım atarak çalışma

B. ÖN DÜZ TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Ön düz tekme vuruşu tekniğini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Ön düz tekme vuruşu tekniğini ileri adım alarak çalışma
3. Ön düz tekme vuruşu tekniğini sol kolla çalışma
4. Ön düz tekme vuruşu tekniğini sağ kolla tekniğini
5. Ön düz tekme vuruşu tekniğini geriye adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	SARI DÖNER YUMRUK VE TOPUKLA DÖNER TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Sarı kuşak Döner yumruk Topukla vurulan döner tekme vuruşu teknikleri yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Sarı kuşak Döner yumruk Topukla vurulan döner tekme vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslar arası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Döner yumruk yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Topukla vurulan döner tekme vuruşu yapabilecektir.

İÇERİK

A. DÖNER YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Döner yumruk tekniğini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Döner yumruk tekniğini ileri adım olarak çalışma
3. Döner yumruk tekniğini sol kolla çalışma
4. Döner yumruk tekniğini sağ kolla tekniğini
5. Döner yumruk tekniğini geriye adım atarak çalışma

B. TOPUKLA DÖNER TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Topukla vurulan döner tekme vuruşu tekniğini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Topukla vurulan döner tekme vuruşu tekniğini ileri adım olarak çalışma
3. Topukla vurulan döner tekme vuruşu tekniğini sol kolla çalışma
4. Topukla vurulan döner tekme vuruşu tekniğini sağ kolla tekniğini
5. Topukla vurulan döner tekme vuruşu tekniğini geriye adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: SARI ELİN DIŞIYLA YUMRUK VE GERİ TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Sarı kuşak elin dışıyla yumruk geri tekme vuruşu tekniklerini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında sarı kuşak elin dışıyla yumruk geri tekme vuruşu tekniklerini uygulamak tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Elin dışıyla yumruk tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Geri tekme vuruşu tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. ELİN DIŞIYLA YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Elin dışıyla yumruk tekniğini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Elin dışıyla yumruk tekniğini ileri adım alarak çalışma
3. Elin dışıyla yumruk tekniğini sol kolla çalışma
4. Elin dışıyla yumruk tekniğini sağ kolla tekniğini
5. Elin dışıyla yumruk tekniğini geriye adım atarak çalışma

B. GERİ TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Geri tekme vuruşu tekniğini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Geri tekme vuruşu tekniğini ileri adım alarak çalışma
3. Geri tekme vuruşu tekme vuruşu tekniğini sol kolla çalışma
4. Geri tekme vuruşu tekme vuruşu tekniğini sağ kolla tekniğini
5. Geri tekme vuruşu tekniğini geriye adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	SARI HİLAL TEKME VE DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Sarı kuşak Hilal tekme Diz vuruşu tekniklerini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Sarı kuşak Hilal tekme vuruşu Diz vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Hilal tekme tekniğini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Diz tekniklerini yapabilecektir

İÇERİK

A. HİLAL TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Hilal tekme tekniğini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Hilal tekme tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Hilal tekme tekniğini sol gardt ön ayakla çalışma
4. Hilal tekme tekniğini sol gard arka ayakla çalışma
5. Hilal tekme tekniğini sağ gardt ön ayakla çalışma
6. Hilal tekme tekniğini sağ gardt arka ayakla çalışma

B. DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Diz tekniğini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması
2. Diz tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Diz tekniğini sol gardt ön ayakla çalışma
4. Diz tekniğini sol gardt arka ayakla çalışma
5. Diz tekniğini sağ gardt ön ayakla çalışma
6. Diz tekniğini sağ gardt arka ayakla çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: SARI YAN DİZ VE SIÇRAYARAK DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Sarı kuşak Yan diz, Siçrayarak yan diz vuruşu tekniklerini raket ellik, yastık, lapa, ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Sarı kuşak Yan diz, Siçrayarak yan diz vuruşu teknikleri ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Yan diz tekniğini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Siçrayarak yan diz vuruşu tekniklerini yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.

İÇERİK

A. YAN DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Yan diz tekniğini (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Yan diz tekniğini alt seviye çalışma
3. Yan diz tekniğini orta seviye çalışma
4. Yan diz tekniğini üst seviye çalışma
5. Yan diz tekniğini ileri adım atarak çalışma
6. Yan diz tekniğini geriye adım atarak çalışma

B. SIÇRAYARAK YAN DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Siçrayarak yan diz vuruşu tekniğini (raket ellik, yastık, lapa, ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Siçrayarak yan diz vuruşu tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Siçrayarak yan diz vuruşu tekniğini sol gard ön ayakla çalışma
4. Siçrayarak yan diz vuruşu tekniğini sol gard arka ayakla çalışma
5. Siçrayarak yan diz vuruşu tekniğini sağ gard ön ayakla çalışma
6. Siçrayarak yan diz vuruşu tekniğini sağ gard arka ayakla çalışma
7. Siçrayarak yan diz vuruşu tekniğini geriye adım atarak çalışma.

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: SARI ÖN DİRSEK VE SIÇRAYARAK DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Sarı kuşak Ön dirsek, Sıçrayarak öne dirsek vuruşu tekniklerini yastık lapa, ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Sarı kuşak Ön dirsek, Sıçrayarak öne dirsek vuruşu teknikleri ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Ön dirsek tekniğini yastık lapa, ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Sıçrayarak öne dirsek vuruşu tekniklerini yastık lapa, ellik ve darbe yastığı ile çalışmasını yapabilecektir.

İÇERİK

A. ÖN DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Ön dirsek tekniğini, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Ön dirsek tekniğini kartta sağ-sol elle çalışma
3. Ön dirsek tekniğini orta seviye çalışma
4. Ön dirsek tekniğini üst seviye çalışma
5. Ön dirsek tekniğini ileri adım atarak çalışma
6. Ön dirsek tekniğini geriye adım atarak çalışma

B. SIÇRAYARAK ÖNE DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Sıçrayarak öne dirsek vuruşu tekniğini (raket ellik, yastık, lapa, ellik ve darbe yastığına çalışma
2. Sıçrayarak öne dirsek vuruşu tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Sıçrayarak öne dirsek vuruşu tekniğini sol gard ön ayakla çalışma
4. Sıçrayarak öne dirsek vuruşu tekniğini sol gard arka ayakla çalışma
5. Sıçrayarak öne dirsek vuruşu tekniğini sağ gard ön ayakla çalışma
6. Sıçrayarak öne dirsek vuruşu tekniğini sağ gard arka ayakla çalışma
7. Sıçrayarak öne dirsek vuruşu tekniğini
8. gardta sağ-sol elle ileri adım atarak çalışma.