

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



**SPOR**  
**GÜREŞ MİNİKLER (11-12 YAŞ)**  
**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 tarama ve inceleme çalışmaları sonucunda faaliyet gösterilen meslekler belirlenmiştir.

Güreş alanında yapılan programlarda; Türkiye Güreş Federasyonu Başkanlığı, Türk Milli Takım Antrenörleri, Uluslar arası Güreş Hakemleri program çalışmalarına doğrudan katkı sağlamışlardır.

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

Hayat Boyu Öğrenme  
LifeLong Learning

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	2
GÜREŞ MİNİKLER (11-12 YAŞ) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR .....	4
MESLEK ELEMANI TANIMI .....	4
GİRİŞ KOŞULLARI .....	4
İSTİHDAM ALANLARI .....	4
EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI .....	4
EĞİTİMCİLER .....	4
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	4
BELGELENDİRME .....	4
YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER .....	5
EĞİTİM SÜRESİ .....	5
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ .....	5
İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR .....	5
ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI .....	5
EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ .....	6
MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ .....	6
MODÜL VE İÇERİKLERİ .....	7
YETERLİK VE MODÜL TABLOSU .....	7
GÜREŞTE DURUŞ VE TUTUŞ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	9
TEK ve ÇİFT DALMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	10
TEK KOL, KAFA KOL TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	11
ÇIRPMA VE KÜNDE TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	12
KÜNDE VE BEL KÜNDESİ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	13
KÖPRÜ KURMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	14
BOYUNDURUK VE KRAVAT ATMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	15
ÜST EKLEMLERE ESNEKLİK KAZANDIRACAK HAREKETLER MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	16
ALT EKLEMLERE ESNEKLİK KAZANDIRACAK HAREKETLER MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	17
KOORDİNASYON VE MOTORİK ÖZELLİKLERİ GELİŞTİRİLMESİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	18
ÜST EKLEM KASLARININ GÜÇLENDİRİLMESİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	19
ALT EKLEM KASLARININ GÜÇLENMESİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	20
REFLEKS VE DENGELİ GELİŞTİRME MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	21
FAULLU TUTUŞLAR VE FAUL TEKNİKLER MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	22
OYUN KURALLARI MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	23

## **GÜREŞ MİNİKLER (11-12 YAŞ) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR**

**ALAN** : SPOR  
**MESLEK** : GÜREŞ MİNİKLER (11-12 YAŞ)  
**MESLEK SEVİYESİ** :  
**MESLEK ELEMANI TANIMI**

Güreş oyun kuralları tutuşlar, duruşlar, güreş teknikleri, koordinasyon ve motorik özellikleri geliştiren ulusal ve uluslararası güreş kurallarına uygun olarak yapabilen kişidir.

### **GİRİŞ KOŞULLARI**

1. Okuma yazma bilmek veya İlkokul mezunu olmak.
2. Mesleğin gerektirdiği işleri ve yeterlikleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.
3. 11 ve 12 yaşında olmak.

### **İSTİHDAM ALANLARI**

- Kursiyerler, sertifikalarının kazandırdığı yeterlikler doğrultusunda,
1. Spor kulüpleri ile Gençlik Hizmetleri Spor İl ya da İlçe Müdürlüklerinde,
  2. Milli Takımda uluslararası yarışmalar için çalışabilirler.
  3. Büyükler Serbest, Greko-Romen 1.inci ve 2.Lig, Bayanlar, Yıldızlar 1.inci ve 2.inci Ligi Güreş Kulüplerinde çalışabilirler.

### **EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI**

1. Halk Eğitimi Merkezlerinde eğitim verilmektedir.
2. Programın uygulanabilmesi için Spor alanı standart donanımları ve gerekli ekipmanlar sağlanmalıdır.

### **EĞİTİMCİLER**

1. Programın uygulanmasında 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 Yıldızlar kategorisinde 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**

Bu programlarda mesleğin yeterliklerine sahip elemanlar yetiştirmek amaçlanmaktadır.

- 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.

## **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 600/480 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, spor kulüpleri, İl veya İlçe Gençlik Hizmetleri ve spor müdürlükleri 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.

## 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:** Güreş Minikler (11-12 Yaş) programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

### YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

	YETERLİKLER	MODÜLLER	SÜRE
1	Güreşte duruş ve tutuş uygulamak	Güreşte Duruş ve Tutuş	40/32
2	Tek, çift dalma tekniklerini uygulamak	Tek, Çift Dalma Teknikleri	40/32
3	Tek kol, kafa kol tekniklerini uygulamak	Tek Kol, Kafa Kol Teknikleri	40/32
4	Çırpma ve künde tekniklerini uygulamak	Çırpma ve Künde Teknikleri	40/32
5	Künde ve bel kündesi tekniklerini uygulamak	Künde ve Bel Kündesi Teknikleri	40/32
6	Köprü kurma tekniklerini uygulamak	Köprü Kurma Teknikleri	40/32
7	Boyunduruk ve kravat atma tekniklerini uygulamak	Boyunduruk ve Kravat Atma Teknikleri	40/32
8	Üst eklemlere esneklik kazandıracak hareketler uygulamak	Üst Eklemlere Esneklik Kazandıracak Hareketler	40/32
9	Alt eklemlere esneklik kazandıracak hareketleri uygulamak	Alt Eklemlere Esneklik Kazandıracak Hareketler	40/32
10	Koordinasyon ve motorik özelliklerin geliştirilmesini uygulamak	Koordinasyon ve Motorik Özelliklerin Geliştirilmesi	40/32
11	Üst eklem kaslarının güçlendirilmesini uygulamak	Üst Eklem Kaslarının Güçlendirilmesi	40/32
12	Alt eklem kaslarının güçlenmesini uygulamak	Alt Eklem Kaslarının Güçlenmesi	40/32

13	Refleks ve denge geliştirme hareketlerini uygulamak	Refleks ve Denge Geliştirme	40/32
14	Faullü tutuşlar, faullü teknikleri uygulamak	Faullü Tutuşlar, Faullü Teknikler	40/32
15	Güreş oyun kurallarını uygulamak	Oyun Kuralları	40/32
<b>TOPLAM</b>			<b>600/480</b>



Hayat Boyu Öğrenme  
LifeLong Learning



## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>GÜREŞTE DURUŞ VE TUTUŞ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin duruş pozisyonları, kol, bacak tutuşları, bel–kafa tutuşları hareket tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında duruş pozisyonları, kol, bacak tutuşları, bel–kafa tutuşları hareket tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR

#### Öğrenci/Kursiyer:

1. Güreşin temel kurallarına uygun duruş pozisyonları tekniklerini yapabilecektir.
2. Güreşin temel kurallarına uygun kol tutuşları tekniklerini yapabilecektir.
3. Güreşin temel kurallarına uygun bacak tutuşları tekniklerini yapabilecektir.
4. Güreşin temel kurallarına uygun bel tutuşları tekniklerini yapabilecektir.
5. Güreşin temel kurallarına uygun kafadan tutuş tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. GÜREŞTE DURUŞ POZİSYONLARI

1. Kuvvetli olan sağ ayak önde duruş
2. Kuvvetli olan sol ayak önde duruş
3. İki ayak yan yana çömelik duruş

#### B. KOL TUTUŞLARI

1. Yan blok tutuşlar
2. Koltuk altından tutuşlar

#### C. BACAK TUTUŞLARI

1. Dış taraftan bacak tutuşları
2. Topuktan bacak tutuşları
3. Tek bacak tutuşları
4. Çift bacak tutuşları

#### D. BEL TUTUŞLARI

1. Yerde çırpma pozisyonunda tutuş
2. Ayakta yan bloklardan bele uzanarak tutuş
3. Salto pozisyonunda tutuş

#### E. KAFADAN TUTUŞLAR

1. Boyunduruktan tutuş
2. Kıravat'dan tutuş
3. Kafa Kol pozisyonunda tutuş

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

- KODU** :
- ALAN** : SPOR
- MODUL** : TEK ve ÇİFT DALMA TEKNİKLERİ
- SÜRE** :40/32
- ÖN KOŞUL** :Bu modülün ön koşulu yoktur.
- AÇIKLAMA** :Öğrenci/Kursiyerin Tek dalma, Çift dalma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
- GENEL AMAÇ** :Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Tek dalma, Çift dalma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
- AMAÇLAR** :
- Öğrenci/Kursiyer:**
1. Güreşin temel kurallarına uygun tek dalma tekniklerini yapabilecektir.
  2. Güreşin temel kurallarına uygun çift dalma tekniklerini yapabilecektir.

## İÇERİK

### A. TEK DALMA

1. Kol çekerek dalma
2. Yan bloktan dalma
3. Koltuk altından asarak dalma

### B. ÇİFT DALMA

1. Kollara aşağı vurarak çift dalma
2. Kollara yukarı vurarak çift dalma
3. Koltuk altından asarak çift dalma
4. Yan bloktan kollara vurarak dalma

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

- KODU** :
- ALAN** : SPOR
- MODUL** :
- SÜRE** :40/32
- ÖN KOŞUL** :Bu modülün ön koşulu yoktur.
- AÇIKLAMA** :Öğrenci/Kursiyerin Tek kol, kafa kol tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
- GENEL AMAÇ** :Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Tek kol, kafa kol tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
- AMAÇLAR** :
- Öğrenci/Kursiyer:**
1. Güreşin temel kurallarına uygun tek kol tekniklerini yapabilecektir.
  2. Güreşin temel kurallarına uygun kafa kol tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. TEK KOL TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. Yan blokta tek kol
2. Bilek koltuk altındayken tek kol
3. Ayağa uzanıp ayak geri çekilince tek kol

#### B. KAFA KOL TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. Düz kafakol
2. Sağ taraftan kafa kol
3. Sol taraftan kafa kol
4. Ters çemberleme kafa kol
5. Ters kafa kol
6. Yan bloktan tutarak kafa kol

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>ÇIRPMA VE KÜNDE TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Çırpma ve Künde tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Çırpma ve Künde tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun çırpma tekniklerini yapabilecektir.
		2. Güreşin temel kurallarına uygun künde tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. ÇIRPMA TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. Düz göğüsten çırpma
2. Kolu bağlayarak çırpma
3. Ayak yardımı ile çırpma
4. İnce belden çırpma
5. Sarmadan kolu toplayarak çırpma
6. Ayak içe takarak çırpma

#### B. KÜNDE ÇEKME TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. Dalan rakibe bel kündesi
2. Dalan rakibe ayak tutarak künde
3. Ayak bağlayarak künde

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

- KODU** :
- ALAN** : SPOR
- MODÜL** : KÜNDE VE BEL KÜNDESİ TEKNİKLERİ
- SÜRE** :40/32
- ÖN KOŞUL** :Bu modülün ön koşulu yoktur.
- AÇIKLAMA** :Öğrenci/Kursiyerin Künde ve Bel Kündesi tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
- GENEL AMAÇ** :Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Künde ve Bel Kündesi tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
- AMAÇLAR** :
- Öğrenci/Kursiyer:**
1. Güreşin temel kurallarına uygun bel kündesi tekniklerini yapabilecektir
  2. .Güreşin temel kurallarına uygun künde tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. BEL KÜNDESİ TEKNİKLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. Rakip parter pozisyonunda iken direk yukarı bel kündesi çekme
2. Sağa–Sola atlayarak bel kündesi çekme

#### B. KÜNDE TEKNİKLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. Rakip hamle yapınca belden yakalayıp künde atma
2. Çapraz ayağı yakalayıp künde atma
3. Normal yerde düz künde atmak

LifeLong Learning

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>KÖPRÜ KURMA TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Köprü kurma tekniğini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Köprü kurma tekniğini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	

### Öğrenci/Kursiyer:

1. Güreşin temel kurallarına uygun köprü kurma tekniğini yapabilecektir.
2. Güreşin temel kurallarına uygun eşli köprü kurma tekniğini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. KÖPRÜ KURMA TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. El yardımı ile köprüye düşme
2. Bel yardımı ile köprüye düşme
3. Duvar yardımı ile köprüye düşme
4. Ayaktan köprüye düşme

#### B. EŞLİ KÖPRÜ KURMA TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. Parterdeki rakibin sırtında köprüye düşme
2. Eşini göğsüne alarak köprü çalışması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BOYUNDURUK VE KRAVAT ATMA TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Boyunduruk çekme ve Kravat atma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Boyunduruk çekme ve Kravat atma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun boyunduruk çekme tekniğini yapabilecektir.
		2. Güreşin temel kurallarına uygun kravat atma tekniğini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. BOYUNDURUK ÇEKME TEKNİKLERİ

1. El ense çekerek boyunduruk çekme
2. Koltuk altından asarak öne çekme yaparak boyunduruk çekme
3. Dalan rakibe boyunduruk çekme
4. Yan bloktan ayakta tek kola boyunduruk çekme

#### B. KRAVAT ATMA TEKNİĞİ

1. Dalan rakibe kravat
2. Düz kravat
3. Ters kravat
4. Geriye doğru kravat

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:
<b>ALAN</b>	: SPOR
<b>MODUL</b>	: ÜST EKLEMLERE ESNEKLİK KAZANDIRACAK HAREKETLER
<b>SÜRE</b>	:40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:Öğrenci/Kursiyerin omuz, bel, kol, bacak eklemlerine esneklik kazandıracak hareket tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında omuz, bel, kol, bacak eklemlerine esneklik kazandıracak hareket tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR

#### Öğrenci/Kursiyer:

1. Güreşin temel kurallarına uygun Omuz hareketleri tekniklerini yapabilecektir.
2. Güreşin temel kurallarına uygun Bel hareketleri tekniklerini yapabilecektir.
3. Güreşin temel kurallarına uygun Kol hareketleri tekniklerini yapabilecektir.
4. Güreşin temel kurallarına uygun Bacak hareketleri tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. OMUZ HAREKETLERİ

1. Omuzu içten dışa çevirme
2. Omuzu dıştan içe çevirme
3. Sağlık topu ile karşılıklı kafa üstünden top atma
4. Kollarla ters yengeç yürüyüşü yapmak

#### B. BEL HAREKETLERİ

1. Ters mekik yapmak
2. Eşli ters mekik yapmak
3. Bele rotasyon yaptırmak

#### C. KOL HAREKETLERİ

1. Kolu dairesel önden arkaya doğru çevirme
2. Kolu dairesel arkadan öne doğru çevirme
3. Parmak, bilek ve dirseklere rotasyon hareketi yaptırmak

#### D. BACAK HAREKETLERİ

1. İleri sıçrama
2. Yukarı sıçrama
3. Çaprak komando dansı ile sıçrama
4. Merdiven çıkma
5. Eş taşıma



## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>ALT EKLEMLERE ESNEKLİK KAZANDIRACAK HAREKETLER</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Boyun, Alt baldır, Üst baldır eklemlerine esneklik kazandıracak hareket tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Boyun, Alt baldır, Üst baldır eklemlerine esneklik kazandıracak hareket tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun boyun eklemi hareketleri tekniklerini yapabilecektir.
		2. Güreş temel kurallarına uygun alt baldır eklemi hareketleri tekniklerini yapabilecektir.
		3. Güreş temel kurallarına uygun üst baldır eklemi hareketleri tekniklerini yapabilecektir.

## İÇERİK

### A. BOYUN EKLEMİ

1. Boyunu sağa-sola çevirme
2. Boyunu öne- arkaya çevirme
3. Köprü kurarak boyunu güçlendirme
4. Köprü hareketini eşli olarak yapmak

### B. ALT BALDIR EKLEMİ

1. Bacaklar açarak sağa yüklenme
2. Bacaklar açarak sola yüklenme
3. Bacaklar açarak öne yüklenme
4. Bacaklar açarak çapraz yüklenme

### C. ÜST BALDIR EKLEMİ

1. Yüz üstü yatıp ayak bileklerinden asılma
2. Diz üstü yürüme
3. Ördek yürüyüşü

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>KOORDİNASYON VE MOTORİK ÖZELLİKLERİ GELİŞTİRİLMESİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Koordinasyon ve motorik özellikleri geliştirme tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Koordinasyon ve motorik özellikleri geliştirme tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun koordinasyon özelliklerini geliştirici teknikleri yapabilecektir.
		2. Güreşin temel kurallarına uygun motorik özelliklerini geliştirici teknikleri yapabilecektir.

### İÇERİK

- A. KOORDİNASYON ÖZELLİKLERİ GELİŞTİRİCİ HAREKETLER**
  1. Çift ayak çekip dalma
  2. Tek ayak çekip dalma
  3. Olduğun yerde 360 derece dönüp dalma hareketi
- B. MOTORİK ÖZELLİKLERİ GELİŞTİRİCİ HAREKETLER**
  1. Sırt üstü yatıp hızla ayağı kalkma
  2. Sırt üstü yatıp ayağı kalkıp koşma
  3. Sırt üstü yatıp güreş pozisyonu alma
  4. Yüz üstü yatıp komutla parter pozisyonu alma
  5. Yüz üstü yatıp komutla dalma hareketi yapma

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

- KODU** :
- ALAN** : SPOR
- MODUL** : ÜST EKLEM KASLARININ GÜÇLENDİRİLMESİ
- SÜRE** :40/32
- ÖN KOŞUL** :Bu modülün ön koşulu yoktur.
- AÇIKLAMA** :Öğrenci/Kursiyerin omuz çemberinin, kol, göğüs ve üst kol kaslarının güçlenmesi hareket tekniklerin incelemesi sağlanmalıdır.
- GENEL AMAÇ** : Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında omuz çemberinin, kol, göğüs ve üst kol kaslarının güçlenmesi hareket tekniklerin ulusal ve uluslararası güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
- AMAÇLAR** :
- Öğrenci/Kursiyer:**
1. Güreşin temel kurallarına uygun omuz çemberini güçlendirme tekniklerini yapabilecektir.
  2. Güreş temel kurallarına uygun kol kaslarını güçlendirme tekniklerini yapabilecektir.
  3. Güreş temel kurallarına uygun göğüs kaslarını güçlendirme tekniklerini yapabilecektir.
  4. Güreş temel kurallarına uygun üst kol kaslarını güçlendirme tekniklerini yapabilecektir.

## İÇERİK

### A. OMUZ ÇEMBERİNİ GÜÇLENDİRME HAREKETLERİ

1. Düz şınav
2. Ters şınav
3. Sopa ile şınav
4. Topla sağlı sollu şınav

### B. KOL KASLARININ GÜÇLENDİRİLMESİ

1. Rakibi göğüsten itme hareketi
2. Rakiple el ele tutuşup karşılıklı itikleme
3. Barfiks çekme
4. Halat çekme
5. Eller üstünde yürüme

### C. GÖĞÜS ÇEMBERİNİ GÜÇLENDİRECEK HAREKETLER

1. Rakiple göğüs göğse itişme hareketi
2. Ele iki ağırlık alarak kelebek hareketi yapma
3. Lastik çalışması arkadan öne doğru çekiş

### D. ÜST KOL KASLARINI GÜÇLENDİRECEK HAREKETLER

1. Amut pozisyonunda şınav çekme hareketi
2. Çift el ayı yürüyüşü ile ileri sıçrama
3. Rakibi yatay pozisyonda taşıma

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>ALT EKLEM KASLARININ GÜÇLENMESİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin ayak bileği,diz kapağı, el bileği, dirsek ve kalça kaslarının güçlenmesi hareket tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında ayak bileği,diz kapağı, el bileği, dirsek ve kalça kaslarının güçlenmesi hareket tekniklerini ulusal ve uluslararası güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
	:	<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
	:	1. Güreşin temel kurallarına uygun ayak bileğini güçlendirme tekniklerini yapabilecektir.
	:	2. Güreş temel kurallarına uygun diz kapağını güçlendirme tekniklerini yapabilecektir.
	:	3. Güreş temel kurallarına uygun el bileğini güçlendirme tekniklerini yapabilecektir.
	:	4. Güreş temel kurallarına uygun dirsekleri güçlendirme tekniklerini yapabilecektir.
	:	5. Güreş temel kurallarına uygun üst kalça kaslarını güçlendirme tekniklerini yapabilecektir.

## İÇERİK

### A. AYAK BİLEĞİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ HAREKETLERİ

1. Ayak parmaklarında yürüme hareketi
2. Ayak parmakları üzerinde sıçrama hareketi
3. İp atlama hareketi

### B. DİZ KAPAĞININ GÜÇLENDİRİLMESİ HAREKETLERİ

1. Yarım çömelik sıçrama
2. Bank üzerine tek ayakla çıkma
3. Ördek yürüyüşü yakmak

### C. EL BİLEĞİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ HAREKETLERİ

1. Bilek çevirme
2. Halat çekme
3. Az kilo ağırlıkla öne arkaya el bileğinin çalıştırılması

### D. DİRSEKLERİ GÜÇLENDİRECEK HAREKETLER

1. Yarım sınav hareketi
2. Ayaklardan 90 derece tutarak sadece dirseklerle sınav

### E. KALÇA KASLARINI GÜÇLENDİRECEK HAREKETLER

1. Yarım sıçrama
2. Ayağı önden arkaya statik kasma
3. Omuza eşini alıp yürüme

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>REFLEKS VE DENGELİŞTİRME</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Ayak reflekslerinin çalıştırılması, denge geliştirme, beceri kazandırma ve dalma hareket tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Ayak reflekslerinin çalıştırılması, denge geliştirme, beceri kazandırma ve dalma hareket tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun ayak reflexleri ve dalma hareketleri tekniklerini yapabilecektir.
		2. Güreş temel kurallarına uygun denge ve beceri kazandırma hareketlerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. AYAK REFLESLERİ VE DALMA HAREKETLERİ

1. Komutla beraber tek ayak çekme hareketi
2. Komutla beraber çift ayak çekme hareketi
3. Komutla beraber diz üstü ayak çekme hareketi
4. Komutla beraber tek dalma hareketi
5. Komutla beraber çift dalma hareketi

#### B. DENGELİ VE BECERİ KAZANDIRMA HAREKETLERİ

1. Tek ayak üstü rakibini omuz kullanarak düşürme
2. Tek ayakla minder boyunca sağ ayak yarış
3. Tek ayakla minder boyunca sol ayak yarış
4. Rakibinin tek ayağını alarak sağa – sola çekerek dengesini bulmasını sağlamak

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>FAULLU TUTUŞLAR VE FAUL TEKNİKLER</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Faullü tutuşlar ve faul tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Faullü tutuşlar ve faul tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1.Güreşin temel kurallarına uygun faullü tutuşlar tekniklerini yapabilecektir.
		2.Güreş temel kurallarına uygun faul tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. FAULLU TUTUŞLAR

1. Tek kafadan tutuş
2. Parmak bükme
3. Ayak bileğini ters bükme
4. Göze parmak sokma

#### B. FAULLU TEKNİKLER

1. Kolu tersten alıp tek kol tekniği uygulamak
2. Künde pozisyonunda bele yüklenme tekniğini uygulamak
3. Köprüden rakibi yukarı kaldırıp, tekrar yüklenme tekniği
4. Kündede ters tarafa yüklenme tekniği

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:
<b>ALAN</b>	: <b>SPOR</b>
<b>MODÜL</b>	: <b>OYUN KURALLARI</b>
<b>SÜRE</b>	:40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:Öğrenci/Kursiyerin 1,2,3,5 Puan alma teknikleri, ihtar, diskalifiye ve faul pozisyonları noktalarını incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 1,2,3,5 Puan alma teknikleri, ihtar, diskalifiye ve faul pozisyonlarını ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:
<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>	
1.Güreşin temel kurallarına uygun 1.2.3.5 Puan alma tekniklerini yapabilecektir.	
2.Güreş temel kurallarına uygun ihtar, diskalifiye tekniklerini yapabilecektir.	
3.Güreş temel kurallarına uygun faul pozisyonlarını yapabilecektir.	

### İÇERİK

#### A. 1.2.3.5 PUAN ALMA

1. Dalıp rakibin arkasına geçme (1Puan)
2. Yerde rakibi çırpma (2 Puan )
3. Rakibe ayakta kafakol atma (3 Puan)
4. Rakibe Suplex atma (5 Puan)

#### B. İHTAR VE DİSKALİFİYE

1. Kaçak güreşmek (İhtar ile cezalandırılır)
2. Rakibin Teknik yapmasını kural dışı engelleme (İhtar ile cezalandırılır)
3. Müsabaka esnasında centilmenlik dışı davranış(Diskalifiye ile cezalandırılır).

#### C. FAUL POZİSYANLARI

1. Rakibe kafa vurma (Faul ile cezalandırılır)
2. Rakibin parmağını bükme (Faul ile cezalandırılır)
3. Kural dışı tutuşlar (Faul ile cezalandırılır)
4. Rakibin Mayosundan tutmak (Faul ile cezalandırılır)