

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

**SPOR**

**BOKS BÜYÜKLER**

**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, meslekî yeterliklerin de geniş tabanlı bilgilere, becerilere ve tavırlara dayalı olmasını ve programların buna göre geliştirilmesini zorunlu hale getirmektedir.

Program çalışmalarını 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 (Boks) alanında yapılan programlara Türkiye Boks Federasyonu Teknik Kurul üyesi, Uluslar Arası Boks Hakemi, Merkez Hakem Kurulu üyesi, Millî boksör ile Millî takım Antrenörü ve Ankara boks il temsilcisi program çalışmalarına doğrudan katkı sağlamışlardır.

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

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

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

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	1
BOKS BÜYÜKLER 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
BÜYÜKLER GARD VE VURUŞLAR MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	7
BÜYÜKLER DUVAR YASTIĞI DİREK VURUŞLAR MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	8
BÜYÜKLER PARAT YAPARAK ATAK HALİNDE VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	9
BÜYÜKLER SAVUNMA VE KARŞI VURUŞLAR MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	10
BÜYÜKLER ESKİV VE KROŞE VURUŞLAR MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	11
BÜYÜKLER LAPA MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	12
BÜYÜKLER ELDİVENLE ŞARTLI VURUŞ VE SAVUNMA MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	13
BÜYÜKLER SERBEST SPARİNG MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	14
BÜYÜKLER ALETLİ ÇALIŞMA MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	15
BÜYÜKLER İNTERVAL VE İSTASYON MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	16
BOKS OYUN KURALLARI MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	17

## BOKS BÜYÜKLER PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

**ALAN** : SPOR  
**MESLEK** :  
**MESLEK SEVİYESİ** :  
**MESLEK ELEMANI TANIMI**

Boksta duruş, gard vaziyeti, savunma ve atak tekniklerini ulusal ve uluslar arası (AİBA) amatör boks kurallarına uygun olarak yapabilen büyükler kategorisidir.

### GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuma yazma bilmek veya İlkokul mezunu olmak.
2. Programda yer alan uygulamaları yapabilecek zihinsel, bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.
3. 19 yaş ve üzerinde herkes katılabilir.
4. Güncel (o yıla ait) vizeli sporcu lisansına sahip olmak.
5. 34 yaşından büyükler müsabakalara katılamazlar

### İSTİHDAM ALANLARI

- Kursiyerler, sertifikalarının kazandırdığı yeterlikler doğrultusunda,
1. Spor kulüpleri ile Gençlik Hizmetleri Spor İl ya da İlçe Müdürlüklerinde,
  2. Millî Takımda uluslar arası yarışmalar için çalışabilirler.

### EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI

1. Meslekî 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 alanındaki meslek elemanlarından yararlanılabilir.
3. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi'nden veya Türkiye Boks Federasyonu'ndan antrenörlük belgesini almış, o yıla ait antrenör vizesini yaptırmış ve bu durumunu boks federasyonundan almış olduğu yazı ile belgelendirmiş 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. Meslekî eğitim alan veya bitirmiş olan birey, gerekli modülleri tamamlayarak alandaki diğer dallar/meslekler arasında geçiş yapabilir.

### **EĞİTİM SÜRESİ**

1. Meslek programının toplam eğitim süresi 440/248 saat olarak plânlanmıştır.
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 meslekî yeterlik kazandırmaya yönelik yöntem ve teknikler uygulanır.

### **İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR**

Bireyler, programın gerektirdiği öğretim faaliyetleri, istihdam olanakları ve plânlama konularında, Türkiye Boks Federasyonu Başkanlığı, çevredeki üniversiteler, sivil toplum örgütleri ve meslek elemanları 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 meslekî 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 meslekî 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 uluslar arası iş gücünden beklenen yeterlikleri kazandırmak amaçlanmaktadır.
3. Meslekî 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 Meslekî gelişim modüllerini tamamlamış olacaklardır.
5. Meslekî gelişim modülleri programlardan bağımsız olarak da kullanılabilir.

<b>KAZANDIRILAN YETERLİKLER</b>		<b>DERSİN MODÜLLERİ</b>	<b>SÜRE</b>
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 plân, 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:** Boks Büyükler programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

### YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	Büyükler gard duruşu ve yumruk vuruşu yapmak	Büyükler Gard ve Vuruşlar	40/24
2	Büyükler duvar yastığında vuruşlar yapmak	Büyükler Duvar Yastığında Vuruşlar	40/16
3	Büyükler parat yaparak atak halinde vuruş teknikleri yapmak	Büyükler Parat Yapararak Atak Halinde Vuruş Teknikleri	40/24
4	Büyükler savunma ve karşı vuruşlar yapmak	Büyükler Savunma ve Karşı Vuruşlar	40/24
5	Büyükler eskiv ve kroşe vuruşlar yapmak	Büyükler Eskiv ve Kroşe Vuruşlar	40/16
6	Büyükler lapa çalışması yapmak	Büyükler Lapa	40/24
7	Büyükler eldivenle şartlı vuruş ve savunma yapmak	Büyükler Eldivenle Şartlı Vuruş ve Savunma	40/32
8	Büyükler serbest sparring yapmak	Büyükler Serbest Sparring	40/32
9	Büyükler aletli çalışma yapmak	Büyükler Aletli Çalışma	40/32
10	Büyükler interval ve istasyon çalışması yapmak	Büyükler İnterval ve İstasyon	40/16
11	Boks oyun kurallarını uygulamak	Boks Oyun Kuralları	40/8
<b>TOPLAM</b>			<b>440/248</b>

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BÜYÜKLER GARD VE VURUŞLAR</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/24
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin gard vaziyetinde yürüyüş yaparak, sol-sağ direk, aparkart ve kroşe tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında gard vaziyetinde yürüyüş yaparak, adımla yumruk vuruş tekniklerini uluslararası Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR :

#### Öğrenci/Kursiyer,

1. Boksta düz ve ters gard vaziyette vuruşlar yapabilecektir.
2. Boksa uygun olarak yürüyerek vuruşlar yapabilecektir
3. Boksa uygun olarak yumruk vuruşlar yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. GARD VAZİYETİ

1. Düz gard, sol kol ve sol ayak önde, sağ kol çene hizasında duruş
2. Ters gard, sağ kol ve sağ ayak önde, sol kol çene hizasında duruş

#### B. GARD VAZİYETİNDE YÜRÜYEREK VURUŞ

1. İleri ve geriye doğru gard vaziyetinde yumruk vurarak yürüyüşler
2. Sağa ve Sola yumruk vurarak yürüyüşler
3. Ayaklar v şeklinde yürüyüş sağ adımla sol, sol adımla sağ direk çalışması

#### C. ADIMLAR VE YUMRUK VURUŞLAR

1. İleri sol adımla birlikte sol direk vuruşlar
2. İleri sol adımla sağ direk vuruşlar
3. Geriye sağ adımla çıkarak sağ direk vuruşlar
4. Geriye sol adımla çıkarak sol direk vuruşlar
5. Rakibin attığı sol direğe karşı sağ adımla yana geçerek sağ direk vuruşlar
6. Rakibin attığı sağ direğe karşı sol adımla yana geçerek sol aparkart veya kroşe vuruşlar
7. Rakibin attığı sağ veya sol kroşelere karşı bir adım geri çıkarak kontra vuruşlar
8. Rakibin attığı sağ veya sol kroşelere karşı eskiv yaparak kroşe vuruşlar
9. Koşarak gelen rakibe karşı sol veya sağ adımla yana geçerek vuruşlar



## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BÜYÜKLER DUVAR YASTIĞINDA VURUŞLAR</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/16
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin duvar yastığında sol, sağ, direk, kroşe ve aparkart tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında duvar yastığında sol, sağ, direk, vuruş tekniklerini ulusal ve uluslar arası Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer,

1. Boks kurallarına uygun olarak duvar yastığında sol direk vuruşlar yapabilecektir.
2. Boks kurallarına uygun olarak duvar yastığında sağ direk vuruşlar yapabilecektir
3. Boks kurallarına uygun olarak duvar yastığında sol sağ direk vuruşlar yapabilecektir

### İÇERİK

#### A. DUVAR YASTIĞINDA SOL DİREK VURUŞLAR

1. Duvar yastığında düz gard için sol direk vuruş
2. Duvar yastığında ters gard için sağ direk vuruş
3. Duvar yastığında düz gard için sol sağ ve sol direk vuruş
4. Duvar yastığında ters gard için sağ sol ve sağ direk vuruş

#### B. DUVAR YASTIĞINDA SAĞ DİREK VURUŞLAR

1. Duvar yastığında her iki gard için sol sağ aparkart vuruş
2. Duvar yastığında ileri sol adım sağ aparkart vuruş
3. Duvar yastığında ileri yana sağ adımla sol aparkart vuruş

#### C. DUVAR YASTIĞINDA SOL SAĞ DİREK VURUŞLAR

1. Duvar yastığında sağa eğilerek sol direk vuruş
2. Duvar yastığında sola eğilerek sağ direk vuruş

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BÜYÜKLER PARAT YAPARAK ATAK HALİNDE VURUŞ TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/24
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin karşılıklı çalışmalarda sol ve sağ direklerle parat, atak ve savunma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında karşılıklı çalışmalarda sol ve sağ direklerle parat, atak, vücuda karşı yapılan vuruş ve savunma tekniklerini ulusal ve uluslar arası Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer,

1. Boks kurallarına uygun olarak rakip atak halinde iken sol sağ direk vuruşlar yapabilecektir.
2. Boks kurallarına uygun olarak aparkart ve kroşe vuruşlarına karşı parat ile atak yapabilecektir.
3. Boks kurallarına uygun olarak vücuda vuruşlar yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. RAKİP ATAK HALİNDE İKEN SOL SAĞ DİREK VURUŞLAR

1. Rakip sol aparkart vurduğunda diğer sporcu parat yapıp aynı anda aparkart vuruşu
2. Vücuda atılan aparkartlara karşı dirseklerle parat yaparak, karşı vuruş
3. Atılan sol ve sağ direklere karşı, düz gardsa sağ ayak ters gardsa sol ayak geri çekilerek omuzla parat yapıp sol veya sağ direk vurmak
4. Atılan sol ve sağ direklere karşı, elle kesme yaparak, karşı vuruşlar

#### B. APARKART VE KROŞE VURUŞLARA KARŞI PARAT İLE ATAK

1. Atılan sol aparkat ve kroşeye karşı parat yapıp, karşı vuruş
2. Atılan sağ aparkat ve kroşeye karşı parat yapıp, karşı vuruş

#### C. VÜCUDA YAPILAN VURUŞLAR

1. Vücuda atılan sol veya sağ direğe karşı dirsekle parat yapıp, karşı vuruş
2. Vücuda atılan aparkart ve kroşelere karşı dirsekle parat yapıp karşı vuruş

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BÜYÜKLER SAVUNMA VE KARŞI VURUŞLAR</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/24
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin savunma yaparken sağa ve sola kaçarak kontra vuruş tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında savunmalı ve atağa karşı çapraz vuruş tekniklerini ulusal ve uluslar arası Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### **AMAÇLAR** :

Öğrenci/Kursiyer,

1. Boks kurallarına uygun olarak savunmalı vuruş yapabilecektir.
2. Boks kurallarına uygun olarak atağa karşı çapraz vuruşlar yapabilecektir

### **İÇERİK**

#### **A. SAVUNMALI VURUŞLAR**

1. Atılan sol direğe karşı sağ adımla dışa çıkarak sağ yumrukla vuruş
2. Atılan sağ direğe karşı sol adımla dışa çıkarak sol yumrukla vuruş
3. Atılan sol veya sağ kroşelere karşı bir adam geri çıkarak kontra vuruş

#### **B. ATAĞA KARŞI ÇAPRAZ VURUŞLAR**

1. Atılan sol direğe karşı düz gardsa sağa kaçarak içerden sol direk vuruş
2. Atılan sağ direğe karşı sola kaçarak içerden sağ direk vuruş.

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BÜYÜKLER ESKİV VE KROŞE VURUŞLAR</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/16
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin eskiv yaparken sağ ve sol kroşe tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında eskiv yaparken sağ ve sol kroşe tekniklerini ulusal ve uluslar arası Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer,

1. Boks kurallarına uygun olarak direklere karşı eskiv ve karşı vuruşları yapabilecektir.
2. Boks kurallarına uygun olarak kroşelere karşı eskiv ve karşı vuruşları yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. DİREKLERE KARŞI ESKİV VE KARŞI VURUŞLAR

1. Atılan sol direğe karşı sağa eskiv yapıp, karşı vuruş
2. Atılan sağ direğe karşı sola eskiv yapıp, karşı vuruş

#### B. KROŞELERE KARŞI ESKİV VE KARŞI VURUŞLAR

1. Atılan sol kroşeye karşı eskiv yapıp karşı vuruş
2. Atılan sağ kroşeye karşı eskiv yapıp karşı vuruş

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BÜYÜKLER LAPA</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/24
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Eldiveni (Lapa Dersi) tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Eldiveni (Lapa Dersi) tekniklerini ulusal ve uluslar arası Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
Öğrenci/Kursiyer,		
1.		Boks kurallarına uygun olarak avuç içine vuruşlar yapabilecektir.
2.		Boks kurallarına uygun olarak savunma sonrası avuç içine vuruşlar yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. AVUÇ İÇİNE VURUŞLAR

1. Avuç içine sol sağ direk vuruşlar
2. Avuç içine sol sağ kroşe vuruşlar
3. Avuç içine sol sağ aparkat vuruşlar

#### B. SAVUNMA SONRASI AVUÇ İÇİNE VURUŞLAR

1. Direklere karşı savunma ve sonrası karşı vuruşlar
2. Kroşelere karşı savunma ve sonrası karşı vuruşlar
3. Aparkatlara karşı savunma ve sonrası karşı vuruşlar

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BÜYÜKLER ELDİVENLE ŞARTLI VURUŞ VE SAVUNMA</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin şartlı eldiven çalışması tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında şartlı vuruş, atak ve savunma tekniklerini ulusal ve uluslar arası Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
Öğrenci/Kursiyer,		
1.		Boks kurallarına uygun olarak şartlı vuruşlar yapabilecektir.
2.		Boks kurallarına uygun olarak şartlı atak ve savunma yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. ŞARTLI VURUŞLAR

1. Sol sağ direk vuruşlara karşı savunma
2. Sol sağ kroşelere karşı savunma
3. Sol sağ aparkatlara karşı savunma

#### B. ŞARTLI ATAK VE SAVUNMA

1. Her iki sporcunun vücuda çeşitli yumruk vuruşları ile savunma
2. Rakibin sol sağ direk vuruşuna karşı paratla ve iskifle savunma
3. Rakip çeneye atak yaparken diğeri ise mideye sol veya sağ direk vuruşlar

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BÜYÜKLER SERBEST SPARİNG</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin serbest sparing çalışma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında serbest sparing çalışma tekniklerini ulusal ve uluslar arası Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
Öğrenci/Kursiyer,		
1.		Boks kurallarına uygun olarak ters ve düz gard çalışması yapabilecektir.
2.		Boks kurallarına uygun olarak alt ve üst siklet müsabaka çalışmaları yapabilecektir.

## İÇERİK

### A. TERS VE DÜZ GARD

1. Ters garda karşı düz gard antremanı
2. Ters garda karşı ters gard antremanı
3. Düz garda karşı düz gard antremanı

### B. ALT VE BİR ÜST SİKLET ANTREMANLARI

1. Bir alt siklet ile antreman
2. Bir üst siklet ile antreman
3. Yakın vuruş çalışması aparkart ve kroşe

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BÜYÜKLER ALETLİ ÇALIŞMA</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin aletli çalışma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında torba, ip atlama top ve pencikbol çalışma tekniklerini ulusal ve uluslar arası Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer,

1. Boks antreman kurallarına uygun olarak torba çalışmaları yapabilecektir.
2. Boks antreman kurallarına uygun olarak ip atlama çalışmaları yapabilecektir.
3. Boks antreman kurallarına uygun olarak tenis topu ile oynama çalışmaları yapabilecektir.
4. Boks kurallarına uygun olarak pencikbol çalışmaları yapabilecektir.

## İÇERİK

### A. TORBALAR

1. Torbada çeşitli vuruş teknikleri
2. Torba etrafında manevra yaparak vuruş teknikleri

### B. İP ATLAMA

1. Düz İp atlama
2. Çapraz İp atlama
3. İple ileri ve yanlara gezerek atlama

### C. TOP ÇALIŞMASI

1. Tenis topu ile çalışma
2. Sağlık topu ile çalışma

### D. PENCİKBOL ÇALIŞMASI

1. Yavaş pencikbol
2. Seri pencikbol



## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BÜYÜKLER İNTERVAL VE İSTASYON</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/16
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin interval ve istasyon çalışma.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında tempo interval ve istasyon çalışması ulusal ve uluslar arası Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

**AMAÇLAR** :

Öğrenci/Kursiyer,

1. Boks kurallarına uygun olarak torbada tempo çalışması yapabilecektir.
2. Boks kurallarına uygun olarak istasyon çalışması yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. TEMPO İNTERVAL

1. Torbada 15sn % 100 tempo ile direk kroşe aparkat vuruşları, 45 sn dinlenme
2. İple 15 sn hızlı atlama 45 sn yavaş ip atlama

#### B. TEMPO İSTASYON

İstasyon çalışması sporcunun performansına göre 15 sn tempo ile parkur bitirilir,

1. İp atlama,
2. Torba çalışması
3. Mekik çekmek
4. Düz şınav çekmek
5. Ters şınav çekme
6. Tenis topu
7. Sağlık topu
8. Gölge boksu

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BOKS OYUN KURALLARI</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/8
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Faullü vuruşlar ve ihtar kuralları incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında ve faullü, ikaz, ihtar, diskalifiye ve müsabaka neticeleri kuralları ulusal ve uluslar arası Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR

Öğrenci/Kursiyer,

1. Boksta faullü hareketler boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
2. Boksta ikaz ihtar ve diskalifiye boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
3. Boksta puan düşürücü diğer hareketler boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### İÇERİK

#### A. BOKSTA FAULLÜ HAREKETLER

1. Avuç içi vurma
2. Kafa vurma
3. Rakibe diz vurmak
4. Hakemin stop ikazından sonra rakibe vurmak
5. Sarılma
6. Tutma
7. Eğilme
8. Sırt vurma
9. Belden aşağı vuruş

#### B. BOKSTA İKAZ İHTAR VE DİSKALİFİYE

1. Rakibi tutma
2. Ağızından dişliğini düşürmek
3. Maç esnasında konuşmak
4. Rakibi iplere itmek
5. Rakibin ayağına basmak
6. Faullü hareketler ikaz, devamında ihtar onun devamında diskalifiye ile cezalandırma

#### C. BOKSTA MUSABAKA NETİCELERİ

1. Puanlı galibiyet (OP)
2. Orta hakem kararı (RSC), (RSC-H), (RSCinj)
3. Nakavt (KO)
4. Abandone (AB)
5. Diskalifiye (DiSQ)
6. Müsabakanın yapılamaması (NC)
7. Müsabakadan sporculardan birinin çekilmesi (WO)