

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

**SPOR**

**BUDOKAI-DO (BEYAZ 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 (BEYAZ 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
BEYAZ DURUŞ VE YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	7
BEYAZ YUMRUK VE AYAK VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	8
BEYAZ GARD YUMRUK ve TEKME TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	9
BEYAZ SOL-SAĞ GARD AYAK (TEKME) TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	10
BEYAZ DÜZ GARD VE BLOKE TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	11
BEYAZ GARD DİZ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	12

## BUDOKAI-DO (BEYAZ KUŞAK) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

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

Beyaz 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 İlkokul 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 280/244 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.
- (+) işareti olan modül süreleri mevcut sürenin tekrarı anlamına gelir.
- 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 (Beyaz Kuşak) programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

### YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	Beyaz duruş, denge ve yürüyüş teknikleri uygulamak	Beyaz Duruş, Denge ve Yürüyüş Teknikleri	40/32
2	Beyaz yumruk ve ayak vuruş uygulamak	Beyaz Yumruk Ve Ayak Vuruş	40/32
3	Beyaz gard yumruk ve tekme teknikleri uygulamak	Beyaz Gard Yumruk Ve Tekme Teknikleri	40/32+
4	Beyaz sol-sağ gard ayak (tekme) teknikleri uygulamak	Beyaz Sol-Sağ Gard Ayak (Tekme) Teknikleri	40/32
5	Beyaz düz gard ve bloke teknikleri uygulamak	Beyaz Düz Gard Ve Bloke Teknikleri	40/32
6	Beyaz gard diz teknikleri uygulamak	Beyaz Gard Diz Teknikleri	40/32
<b>TOPLAM</b>			<b>280/224</b>

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BEYAZ DURUŞ VE YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak duruş, denge ve yürüyüş tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında beyaz kuşak duruş, denge tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do temel kurallarına uygun gard duruş tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do temel kurallarına uygun yürüyüş tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. GARD DURUŞ

1. Selamlama
2. Düz gard Yumruklar denge duruş pozisyonu
3. Düz gard Sağ ayak önde duruş pozisyonu

#### B. YÜRÜYÜŞ

1. Ayaklar duruş ve denge çalışmaları
2. Sol ayak denge durusu çalışmaları
3. Sol ayak ön ileri denge durusu çalışmaları
4. Sol ayak ön denge durusu çalışmaları
5. Sağ ayak denge durusu çalışmaları
6. Sağ ayak ön ileri denge durusu çalışmaları
7. Sağ ayak ön denge durusu çalışmaları



## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>BEYAZ YUMRUK VE AYAK VURUŞ TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak el ve ayak ile yapılan vuruş teknikleri incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında beyaz kuşak el ve ayak ile yapılan vuruş tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir

### AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun el (yumruk) vuruş tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun ayak (tekme) ile yapılan vuruş tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Orta seviye direk yumruk vuruşu
2. Kanca kroşe yumruk vuruşu
3. Geriden direk yumruk vuruşu
4. Döner yumruk vuruşu
5. Elin dışıyla yumruk vuruşu

#### B. AYAK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Dairesel dönen tekme vuruşu
2. Yan tekme vuruşu
3. Ön tekme vuruşu
4. Diz vuruşu)
5. Geri tekme vuruşu
6. Hilal tekme vuruşu

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODÜL</b>	:	<b>BEYAZ GARD YUMRUK ve TEKME TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32 +
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak, el ve Gardta ayak ile yürüyerek yapılan vuruş teknikleri incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında beyaz kuşak el ve gard ayak ile yapılan vuruş tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir

### AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun yürüyerek gard yumruk (el vuruş) tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun yürüyerek ve gard ayak ile yapılan vuruş tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. DÜZ ve SOL-SAĞ GARD YUMRUK TEKNİKLERİ

1. Düz ve sol-sağ gard ileri adımlayarak orta seviye direk yumruk vuruşu
2. Düz ve sol-sağ gard ileri adımlayarak kanca kroşe yumruk vuruşu
3. Düz ve sol-sağ gard ileri adımlayarak geriden direk yumruk vuruşu
4. Sol ve sağ gard döner yumruk vuruşu
5. Düz ve sol-sağ gard ileri adımlayarak elin dışıyla yumruk vuruşu.

#### B. DÜZ ve SOL-SAĞ GARD AYAK (TEKME) TEKNİKLERİ

1. Düz ve sol-sağ gard ileri adımlayarak, alt, orta seviye dönen tekme vuruşu
2. Düz ve sol-sağ gard ileri adımlayarak orta seviye yan tekme vuruşu
3. Düz ve sol-sağ gard ileri adımlayarak ön tekme vuruşu
4. Düz ve sol-sağ gard ileri adımlayarak diz vuruşu
5. Düz ve sol-sağ gard ileri adımlayarak geri tekme vuruşu
6. Düz ve sol-sağ gard ileri adımlayarak dıştan içe hilal tekme vuruşu

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU:</b>	
<b>ALAN</b>	: SPOR
<b>MODUL</b>	: BEYAZ SOL-SAĞ GARD AYAK (TEKME) TEKNİKLERİ
<b>SÜRE</b>	: 40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	: Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak sol sağ Gardta ayak ile yapılan vuruş teknikleri incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında beyaz kuşak sol sağ Gardta ve ayak ile yapılan vuruş tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir

### AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun sol gard ayak (tekme) ile yapılan vuruş tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun sağ gard ayak (tekme) ile yapılan vuruş tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. SOL GARD AYAK (TEKME) TEKNİKLERİ

1. Sol gard dairesel dönen tekme vuruşu
2. Sol gard yan tekme vuruşu
3. Sol gard ön düz tekme vuruşu
4. Sol gard topukla vurulan dairesel döner tekme vuruşu
5. Sol gard diz vuruşu
6. Sol gard geri tekme vuruşu
7. Sol gard hilal tekme vuruşu.

#### B. SAĞ GARD AYAK (TEKME) TEKNİKLERİ

1. Sağ gard dairesel dönen tekme vuruşu
2. Sağ gard yan tekme vuruşu
3. Sağ gard ön düz tekme vuruşu
4. Sağ gard topukla vurulan dairesel döner tekme vuruşu
5. Sağ gard diz vuruşu
6. Sağ gard geri tekme vuruşu
7. Sağ gard hilal tekme vuruşu.

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODÜL</b>	:	<b>BEYAZ DÜZ GARD VE BLOKE TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak Gardta el ile yapılan savunma ve blok teknikleri incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında beyaz kuşak Gardta el ile yapılan blok tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir

### AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer

1. Budokai-do temel kurallarına uygun düz gard elle bloke tekniklerini yapabilecektir
2. Budokai-do temel kurallarına uygun sol ve sağ gard elle bloke tekniklerini yapabilecektir

### İÇERİK

#### A. DÜZ GARD BLOKE TEKNİKLERİ

1. Düz gard yukarı üst blok
2. Düz gard aşağı alt blok
3. Düz gard dıştan içe orta seviye blok
4. Düz gard içten dışa orta seviye blok
5. Düz gard orta-üst seviye ters blok

#### B. SOL ve SAĞ GARD BLOKE TEKNİKLERİ

1. Sol ve sağ gard yukarı üst Blok
2. Sol ve sağ gard Aşağı alt Blok
3. Sol ve sağ gard Dıştan içe orta seviye Blok
4. Sol ve sağ gard İçten dışa orta seviye Blok
5. Sol ve sağ gard orta-üst seviye Ters Blok

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODÜL</b>	:	<b>BEYAZ GARD DİZ TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak Gardta diz ile yapılan bloke ve vuruş teknikleri incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında beyaz kuşak Gardta diz ile yapılan vuruş ve blok tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir

### AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer

1. Budokai-do temel kurallarına uygun sol gard diz tekniklerini yapabilecektir
2. Budokai-do temel kurallarına uygun sağ gard diz tekniklerini yapabilecektir

### İÇERİK

#### A. SOL GARD DİZ TEKNİKLERİ

1. Sol gard ön diz vuruşu
2. Sağ gard ön diz vuruşu
3. Sol gard dairesel diz vuruşu
4. Sağ gard dairesel diz vuruşu

#### B. SAĞ GARD DİZ TEKNİKLERİ

1. Sol gard diz ile içten dışa öne doğru yapılan blok
2. Sağ gard diz ile içten dışa öne doğru yapılan blok
3. Sol gard diz ile dıştan içe öne doğru yapılan blok
4. Sağ gard diz ile dıştan içe öne doğru yapılan blok