

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

SPOR

BUDOKAI-DO (MAVİ 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 (MAVİ 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
MAVİ GARDDA YUMRUK VE AYAK TEKME TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	7
MAVİ ELİN YUMRUK SIRTILYLA VE KANCA VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	8
MAVİ GERİ VE HİLAL TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	9
MAVİ ÖN VE DAİRESEL DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	10
MAVİ ÖN VE YAN DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	11
MAVİ YAN DAİRESEL VE GERİYE DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	12
MAVİ YUKARI VE AŞAĞI BLOK TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	13
MAVİ İÇTEN VE DIŞTAN ÖN BLOK TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	14

BUDOKAI-DO (MAVİ KUŞAK) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

ALAN : SPOR
MESLEK :
MESLEK SEVİYESİ :
MESLEK ELEMANI TANIMI

Mavi 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 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 (Mavi Kuşak) programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	Mavi gardda yumruk ve ayak tekme tekniklerini uygulamak	Mavi Gardda Yumruk ve Ayak Tekme Teknikleri	40/32
2	Mavi elin yumruk sırtıyla ve kanca vuruş tekniklerini uygulamak	Mavi Elin Yumruk Sırtıyla ve Kanca Vuruş Teknikleri	40/32
3	Mavi geri ve hilal tekme vuruş tekniklerini uygulamak	Mavi Geri Ve Hilal Tekme Vuruş Teknikleri	40/32
4	Mavi ön ve dairesel diz vuruş tekniklerini uygulamak	Mavi Ön ve Dairesel Diz Vuruş Teknikleri	40/32
5	Mavi ön ve yan dirsek vuruş tekniklerini uygulamak	Mavi Ön ve Yan Dirsek Vuruş Teknikleri	40/32
6	Mavi yan dairesel ve geriye dirsek vuruş tekniklerini uygulamak	Mavi Yan Dairesel ve Geriye Dirsek Vuruş Teknikleri	40/32
7	Mavi yukarı ve aşağı blok teknikleri tekniklerini uygulamak	Mavi Yukarı ve Aşağı Blok Teknikleri	40/32
8	Mavi içten ve dıştan ön blok tekniklerini uygulamak	Mavi İçten ve Dıştan Ön Blok Teknikleri	40/32
TOPLAM			320/256

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: MAVİ GARDDA YUMRUK VE AYAK TEKME TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin mavi kuşak gardda orta seviye direk yumruk gardda öne düz tekme vuruşu tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında mavi kuşak gardda direk yumruk öne düz tekme vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun gardda orta seviye direk yumruk vuruşu tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun gardda öne düz tekme vuruşu tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. GARD DA ORTA SEVİYE DİREK YUMRUK VURUŞU

1. Düz gardta orta seviye direk yumruk vuruşu tekniğini boşa çalışma
2. Sol Kartta Orta seviye yumruk vuruşu tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Sağ gardta Orta seviye yumruk vuruşu tekniğini İleri adım atarak çalışma
4. Sol gardta Orta seviye yumruk vuruşu tekniğini geri adım atarak çalışma
5. Sağ gardta Orta seviye yumruk vuruşu tekniğini geri adım atarak çalışma.

B. GARD DA ÖNE DÜZ TEKME VURUŞU

1. Düz gardta öne orta seviye düz tekme vuruşu tekniğini boşa çalışma
2. Sol Kartta öne orta seviye düz tekme vuruşu tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Sağ gardta öne orta seviye düz tekme vuruşu tekniğini İleri adım atarak çalışma
4. Sol gardta öne orta seviye düz tekme vuruşu tekniğini geri adım atarak çalışma
5. Sağ gardta öne orta seviye düz tekme vuruşu tekniğini geri adım atarak çalışma.
6. Sol gardta öne orta seviye düz tekme vuruşu tekniğini geri adım atarak çalışma
7. Sağ gardta öne orta seviye düz tekme vuruşu tekniğini geri adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	MAVİ ELİN YUMRUK SIRTIYLA VE KANCA VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Mavi kuşak Elin yumruk sırtıyla vuruş Kanca yumruk vuruşu tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Mavi kuşak Elin yumruk sırtıyla vuruş Kanca yumruk vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun elin yumruk sırtıyla vuruş tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun kanca yumruk vuruşu tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. ELİN YUMRUK SIRTIYLA VURUŞU

1. Elin yumruk sırtıyla vuruş tekniğini çalışma
2. Elin yumruk sırtıyla vuruş tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Elin yumruk sırtıyla vuruş tekniğini sol kolla çalışma
4. Elin yumruk sırtıyla vuruş tekniğini sağ kolla çalışma
5. Elin yumruk sırtıyla vuruş tekniğini sol-sağ kolla geriye adım atarak çalışma

B. KANCA (KROŞE) YUMRUK VURUŞU

1. Kanca kroşe yumruğu tekniğini boşa çalışma
2. Kanca kroşe yumruğu tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Kanca kroşe yumruğu tekniğini sol kolla çalışma
4. Kanca kroşe yumruğu tekniğini sağ kolla çalışma
5. Kanca kroşe yumruğu vuruş tekniğini sol-sağ kolla geriye adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	MAVİ GERİ VE HİLAL TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Mavi kuşak Geri tekme Hilal tekme vuruşu tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Mavi kuşak Geri tekme Hilal tekme vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslar arası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

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

İÇERİK

A. GERİ TEKME VURUŞU

1. Geri tekme vuruşu tekniğini boşa çalışma
2. Geri tekme tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Sol geri tekme tekniğini çalışma
4. Sağ geri tekme tekniğini çalışma
5. Geri tekme tekniğini geri adım atarak çalışma.

B. HİLAL TEKME VURUŞU

1. Hilal tekme tekniğini boşa çalışma
2. Hilal tekme tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Sol hilal tekme tekniğini çalışma
4. Sağ hilal tekme tekniğini çalışma
5. Hilal tekme tekniğini geri adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	MAVİ ÖN VE DAİRESEL DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin mavi kuşak ön diz vuruşu dairesel diz vuruşu tekniklerinin incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında mavi kuşak ön diz vuruşu dairesel diz vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun ön diz vuruşu tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun dairesel diz vuruşu tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. ÖN DİZ VURUŞU

1. Ön diz vuruşu tekniğini boşa çalışma
2. Ön diz vuruşu tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Ön diz vuruşu tekniğini Sol kart ön ayaktan çalışma
4. Ön diz vuruşu tekniğini Sol kart arka ayaktan çalışma
5. Ön diz vuruşu tekniğini Sağ kart ön ayaktan çalışma
6. Ön diz vuruşu tekniğini Sağ kart arka ayaktan çalışma
7. Ön diz vuruşu tekniğini Geriye adım atarak çalışma.

B. DAİRESEL DİZ VURUŞU

1. Dairesel diz vurusu tekniğini boşa çalışma
2. Dairesel diz vuruşu tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Dairesel diz vuruşu tekniğini Sol kart ön ayaktan çalışma
4. Dairesel diz vuruşu tekniğini Sol kart arka ayaktan çalışma
5. Dairesel diz vuruşu tekniğini Sağ kart ön ayaktan çalışma
6. Dairesel diz vuruşu tekniğini Sağ kart arka ayaktan çalışma
7. Dairesel diz vuruşu tekniğini Geriye adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	MAVİ ÖN VE YAN DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin mavi kuşak ön dirsek vuruşu yan dirsek vuruşu tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında mavi kuşak ön dirsek vuruşu yan dirsek vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun ön dirsek vuruşu tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun yan dirsek vuruşu tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. ÖN DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Ön dirsek vuruşu tekniğini boşa çalışma
2. Ön dirsek vuruşu tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Ön dirsek vuruşu tekniğini ön sol kartta çalışma
4. Ön dirsek vuruşu tekniğini ön sağ kartta çalışma
5. Ön dirsek vuruşu tekniğini sol kartta arka çalışma
6. Ön dirsek vuruşu tekniğini sağ kartta arka çalışma
7. Ön dirsek vuruşu tekniğini geriye adım atarak çalışma.

B. YAN DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Yan dirsek vuruşu tekniğini boşa çalışma
2. Yan dirsek vuruşu tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Yan dirsek vuruşu tekniğini ön sol kartta çalışma
4. Yan dirsek vuruşu tekniğini ön sağ kartta çalışma
5. Yan dirsek vuruşu tekniğini sol kartta arka çalışma
6. Yan dirsek vuruşu tekniğini sağ kartta arka çalışma
7. Yan dirsek vuruşu tekniğini geriye adım atarak çalışma.

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: MAVİ YAN DAİRESEL VE GERİYE DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:Öğrenci/Kursiyerin mavi kuşak yandan öne dairesel dirsek vuruşu geriye dirsek vuruşu tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında mavi kuşak yandan öne dairesel dirsek vuruşu geriye dirsek vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslar arası budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun yandan öne dairesel dirsek vuruşu tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun geriye dirsek vuruşu tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK**A. YANDAN ÖNE DAİRESEL DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ**

1. Yandan öne dairesel dirsek vuruşu tekniğini çalışma
2. Yandan öne dairesel dirsek vuruşu tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Yandan öne dairesel dirsek vuruşu tekniğini ön sol kartta çalışma
4. Yandan öne dairesel dirsek vuruşu tekniğini ön sağ kartta çalışma
5. Yandan öne dairesel dirsek vuruşu tekniğini arka sol kartta çalışma
6. Yandan öne dairesel dirsek vuruşu tekniğini arka sağ kartta çalışma
7. Yandan öne dairesel dirsek vuruşu tekniğini geriye adım atarak çalışma

B. GERİYE DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Geriye dirsek vurusu tekniğini boşa çalışma
2. Geriye dirsek vurusu tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Geriye dirsek vurusu tekniğini ön sol kartta çalışma
4. Geriye dirsek vurusu tekniğini ön sağ kartta çalışma
5. Geriye dirsek vurusu tekniğini arka sol kartta çalışma
6. Geriye dirsek vurusu tekniğini arka sağ kartta çalışma
7. Geriye dirsek vurusu tekniğini geriye adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: MAVİ YUKARI VE AŞAĞI BLOK TEKNİKLERİ
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:Öğrenci/Kursiyerin Mavi kuşak Yukarı blok Aşağı blok tekniklerinin incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Mavi kuşak Yukarı blok Aşağı blok tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun yukarı blok tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun aşağı blok tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. YUKARI BLOK TEKNİKLERİ

1. Yukarı blok tekniğini boşa çalışma
2. Yukarı blok tekniğini İleri adım atarak çalışma
3. Yukarı blok tekniğini sol kart ön çalışma
4. Yukarı blok tekniğini sağ kart ön çalışma
5. Yukarı blok tekniğini sağ kart arka çalışma
6. Yukarı blok tekniğini sağ kart arka çalışma

B. AŞAĞI BLOK TEKNİKLERİ

1. Aşağı blok tekniğini boşa çalışma
2. Aşağı blok tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Aşağı blok tekniğini sol kart ön çalışma
4. Aşağı blok tekniğini sağ kart ön çalışma
5. Aşağı blok tekniğini sol kart arka çalışma
6. Aşağı blok tekniğini sağ kart arka çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	MAVİ İÇTEN VE DIŞTAN ÖN BLOK TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin mavi kuşak içten dışa ön blok dıştan içe ön blok tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/kursiyer gerekli ortam sağlandığında mavi kuşak içten dışa ön blok dıştan içe ön blok tekniklerini ulusal ve uluslararası budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun içten dışa ön blok tekniklerini yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun dıştan içe ön blok tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. İÇTEN DIŞA ÖN BLOK TEKNİKLERİ

1. İçten dışa ön blok tekniğini boşa çalışma
2. İçten dışa ön blok tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. İçten dışa ön blok tekniğini sol kartta ön çalışma
4. İçten dışa ön blok tekniğini sol kartta arka çalışma
5. İçten dışa ön blok tekniğini sağ kartta ön çalışma
6. İçten dışa ön blok tekniğini sağ kartta arka çalışma
7. İçten dışa ön blok tekniğini geriye adım atarak çalışma

B. DIŞTAN İÇE ÖN BLOK TEKNİKLERİ

1. Dıştan içe ön blok tekniğini boşa çalışma
2. Dıştan içe ön blok tekniğini alt seviye çalışma
3. Dıştan içe ön blok tekniğini orta seviye çalışma
4. Dıştan içe ön blok tekniğini üst seviye çalışma
5. Dıştan içe ön blok tekniğini ileri adım atarak çalışma
6. Dıştan içe ön blok tekniğini geriye adım atarak çalışma