

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

SPOR

BUDOKAI-DO (YEŞİL 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 (YEŞİL 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
YEŞİL DİREK YUMRUK VE YARIM DAİRESEL KANCA TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	7
YEŞİL KANCA YUMRUK VE DİREK YAN TEKME TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	8
YEŞİL GERİDEN DİREK YUMRUK VE ÖN TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	9
YEŞİL DÖNER YUMRUK VE TOPUKLA VURULAN DÖNER TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	10
YEŞİL ELİN DIŞIYLA YUMRUK VE GERİ TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	11
YEŞİL HİLAL TEKME VE DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	12
YEŞİL YAN DİZ VE SIÇRAYARAK ÖN DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	13
YEŞİL SIÇRAYARAK YAN DİZ VE ÖN DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	14

BUDOKAI-DO (YEŞİL KUŞAK) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

ALAN : SPOR
MESLEK :
MESLEK SEVİYESİ :
MESLEK ELEMANI TANIMI

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

GİRİŞ KOŞULLARI

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

İSTİHDAM ALANLARI

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

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

EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI

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

EĞİTİMCİLER

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

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

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

BELGELENDİRME

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

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

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

YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER

Mesleğe yönelik geniş tabanlı yeterlikler kazandırmak hedeflenmiştir.

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

EĞİTİM SÜRESİ

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

ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Modüler öğretime yönelik olarak bireysel öğrenme yöntem ve teknikleri uygulanır.

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

İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR

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

ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI

Programın sonunda mesleğe yönelik olarak öğrenci / kursiyer;

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

EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ

Sertifika programında yer alan modüllerde öngörülen eğitim öğretim uygulamaları yapılır.

MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ

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

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

MODÜL VE İÇERİKLERİ

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

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

YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	Yeşil direk yumruk ve yarım dairesel kanca tekme vuruş tekniklerini uygulamak	Yeşil Direk Yumruk ve Yarım Dairesel Kanca Tekme Vuruş Teknikleri	40/32
2	Yeşil kanca yumruk ve direk yan tekme tekniklerini uygulamak	Yeşil Kanca Yumruk ve Direk Yan Tekme Teknikleri	40/32
3	Yeşil geriden direk yumruk ve ön tekme vuruş tekniklerini uygulamak	Yeşil Geriden Direk Yumruk ve Ön Tekme Vuruş Teknikleri	40/32
4	Yeşil döner yumruk ve topukla vurulan döner tekme vuruş tekniklerini uygulamak	Yeşil Döner Yumruk ve Topukla Vurulan Döner Tekme Vuruş Teknikleri	40/32
5	Yeşil elin dışıyla yumruk ve geri tekme vuruş tekniklerini uygulamak	Yeşil Elin Dışıyla Yumruk ve Geri Tekme Vuruş Teknikleri	40/32
6	Yeşil hilal tekme ve diz vuruş tekniklerini uygulamak	Yeşil Hilal Tekme ve Diz Vuruş Teknikleri	40/32
7	Yeşil yan diz ve sıçrayarak ön diz vuruş tekniklerini uygulamak	Yeşil Yan Diz ve Sıçrayarak Ön Diz Vuruş Teknikleri	40/32
8	Yeşil sıçrayarak yan diz ve ön dirsek vuruş tekniklerini uygulamak	Yeşil Sıçrayarak Yan Diz ve Ön Dirsek Vuruş Teknikleri	40/32
TOPLAM			320/256

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	YEŞİL DİREK YUMRUK VE YARIM DAİRESEL KANCA TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kuşak Orta seviye Direk yumruk, Yarım dairesel kanca tekme vuruşu tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Yeşil kuşak Direk yumruk, Yarım dairesel kanca tekme vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Orta seviye Direk yumruk tekniğini rakibin gardına çalışma yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun Yarım dairesel kanca tekme vuruşu tekniğini rakibin gardına çalışma yapabilecektir.

İÇERİK

A. VUCÜTTA ORTA SEVİYEDE DİREK YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Orta seviye direk yumruk tekniğini rakibin gardı üzerine çalışma
2. Orta seviye direk yumruk tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Orta seviye direk yumruk tekniğini sol kolla çalışma
4. Orta seviye direk yumruk tekniğini sağ kolla çalışma
5. Orta seviye direk yumruk tekniğini geri adım atarak çalışma

B. YARIM DAİRESEL KANCA TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Yarım dairesel kanca tekme vuruşu tekniğini rakibin gardı üzerine çalışma
2. Yarım dairesel kanca tekme vuruşu tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Yarım dairesel kanca tekme vuruşu tekniğini sol gard ön ayakla çalışma
4. Yarım dairesel kanca tekme vuruşu tekniğini sol gard arka ayakla çalışma
5. Yarım dairesel kanca tekme vuruşu tekniğini sağ gard ön ayakla çalışma
6. Yarım dairesel kanca tekme vuruşu tekniğini sağ gard arka ayakla çalışma
7. Yarım dairesel kanca tekme vuruşu tekniğini geri adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: YEŞİL KANCA YUMRUK VE DİREK YAN TEKME TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin yeşil kuşak kanca yumruk direk yan tekme vuruşu tekniklerini rakibin kartı üzerine çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında yeşil kuşak kanca yumruk direk yan tekme vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun kanca yumruk tekniğini rakibin kartına çalışma yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun direk yan tekme vuruşu tekniğini kart duruşunda boşa çalışma yapabilecektir.

İÇERİK

A. KANCA (KROŞE) YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Kanca (Kroşe) yumruk tekniğini rakibin gardı üzerine çalışma
2. Kanca (Kroşe) yumruk tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Kanca (Kroşe) yumruk tekniğini sol kolla çalışma
4. Kanca (Kroşe) yumruk tekniğini sağ kolla çalışma
5. Kanca (Kroşe) yumruk tekniğini geri adım atarak çalışma

B. DİREK YAN TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Direk yan tekme vuruşu tekniğini gard duruşunda boşa çalışma
2. Direk yan tekme vuruşu tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Direk yan tekme vuruşu tekniğini sol gard ön ayakla çalışma
4. Direk yan tekme vuruşu tekniğini sol gard arka ayakla çalışma
5. Direk yan tekme vuruşu tekniğini sağ gard ön ayakla çalışma
6. Direk yan tekme tekniğini sağ gard arka ayakla çalışma
7. Direk yan tekme tekniğini geri adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: YEŞİL GERİDEN DİREK YUMRUK VE ÖN TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin yeşil kuşak geriden direk yumruk, direk ön aşirtma tekme vuruşu tekniklerini rakibin gardı üzerine çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında yeşil kuşak geriden direk yumruk, direk ön tekme vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun geriden direk yumruk tekniğini rakibin gardına çalışma yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun direk ön aşirtma tekme vuruşu tekniğini rakibin gardına çalışma yapabilecektir.

İÇERİK

A. GERİDEN DİREK YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Geriden direk yumruk tekniğini rakibin gardı üzerine çalışma
2. Geriden direk yumruk tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Geriden direk yumruk tekniğini sol kolla çalışma
4. Geriden direk yumruk tekniğini sağ kolla çalışma
5. Geriden direk yumruk tekniğini geri adım atarak çalışma

B. DİREK ÖN AŞIRTMA TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Direk ön aşirtma tekme vuruşu tekniğini gard duruşunda boşa çalışma
2. Direk ön aşirtma tekme vuruşu tekniğini ileri adım atarak çalışma
3. Direk ön aşirtma tekme vuruşu tekniğini sol gard ön ayakla çalışma
4. Direk ön aşirtma tekme vuruşu tekniğini sol gard arka ayakla çalışma
5. Direk ön aşirtma tekme vuruşu tekniğini sağ gard ön ayakla çalışma
6. Direk ön aşirtma tekme vuruşu tekniğini sağ gard ön ayakla çalışma
7. Direk ön aşirtma tekme vuruşu tekniğini geri adım atarak çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: YEŞİL DÖNER YUMRUK VE TOPUKLA VURULAN DÖNER TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin yeşil kuşak döner yumruk, topukla vurulan dairesel döner tekme vuruşu tekniklerini rakibin gardı üzerine çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında yeşil kuşak döner yumruk, topukla vurulan dairesel döner tekme vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun döner yumruk tekniğini rakibin kartına çalışma yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun topukla vurulan dairesel döner tekme vuruşu tekniğini rakibin kartına çalışma yapabilecektir.

İÇERİK

A. DÖNER YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Döner yumruk tekniğini gardta rakibin kartı üzerine çalışma
2. Döner yumruk tekniğini gardta ileri adım atarak çalışma
3. Döner yumruk tekniğini gardta sol kolla çalışma
4. Döner yumruk tekniğini gardta sağ kolla çalışma
5. Döner yumruk tekniğini gardta geri adım atarak çalışma
6. Döner yumruk tekniğini gardta geri-ileri adım atarak çalışma
7. Döner yumruk tekniğini gardta ileri-geri adım atarak çalışma

B. TOPUKLA VURULAN DÖNER TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. -Topukla vurulan dairesel döner tekme vuruşu tekniğini gardta sağ-sol boşa çalışma
2. Topukla vurulan dairesel döner tekme vuruşu tekniğini sol gardta rakibin üzerine çalışma
3. Topukla vurulan dairesel döner tekme vuruşu tekniğini ileri adım atarak rakibin kartı üzerine çalışma
4. Topukla vurulan dairesel döner tekme vuruşu tekniğini geri adım atarak rakibin kartı üzerine çalışma
5. Topukla vurulan dairesel döner tekme vuruşu tekniğini ileri-geri adım atarak rakibin kartı üzerine çalışma
6. Topukla vurulan dairesel döner tekme vuruşu tekniğini geri-ileri adım atarak rakibin kartı üzerine çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	YEŞİL ELİN DIŞIYLA YUMRUK VE GERİ TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin yeşil kuşak rakibin kartı üzerine elin dışıyla yumruk, geri tekme vuruşu tekniklerini çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında yeşil kuşak elin dışıyla yumruk, geri tekme vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun elin dışıyla yumruk tekniğini rakibin kartına çalışma yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun geri tekme vuruşu tekniğini rakibin kartına çalışma yapabilecektir.

İÇERİK

A. ELİN DIŞIYLA YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Elin dışıyla yumruk tekniğini rakibin kartı üzerine çalışma
2. Elin dışıyla yumruk tekniğini gardda ileri adım atarak çalışma
3. Elin dışıyla yumruk tekniğini gardda sol kolla çalışma
4. Elin dışıyla yumruk tekniğini gardda sağ kolla çalışma
5. Elin dışıyla yumruk tekniğini gardda geri adım atarak çalışma
6. Elin dışıyla yumruk tekniğini gardda geri-ileri adım atarak çalışma
7. Elin dışıyla yumruk tekniğini gardda ileri-geri adım atarak çalışma

B. GERİ TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Geri tekme vuruşu tekniğini sağ-sol serbest rakibin gardı üzerine çalışma
2. Geri tekme vuruşu tekniğini sol gardda rakibin üzerine çalışma
3. Geri tekme vuruşu tekniğini sağ gardda rakibin üzerine çalışma
4. Geri tekme vuruşu tekniğini ileri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma
5. Geri tekme vuruşu tekniğini geri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma
6. Geri tekme vuruşu tekniğini ileri-geri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma
7. Geri tekme vuruşu tekniğini geri-ileri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	YEŞİL HİLAL TEKME VE DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin yeşil kuşak hilal tekme, diz vuruşu tekniklerini rakibin kartı üzerine çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında yeşil kuşak hilal tekme, diz vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun hilal tekme tekniğini rakibin kartına çalışma yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun diz vuruşu tekniğini rakibin kartına çalışma yapabilecektir.

İÇERİK

A. HİLAL TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Hilal tekme tekniğini sağ-sol serbest rakibin kartı üzerine çalışma
2. Hilal tekme tekniğini gardda ileri adım atarak çalışma
3. Hilal tekme vuruşu tekniğini gardda sol kolla çalışma
4. Hilal tekme vuruşu tekniğini gardda sağ kolla çalışma
5. Hilal tekme vuruşu tekniğini gardda geri adım atarak çalışma
6. Hilal tekme vuruşu tekniğini gardda geri-ileri adım atarak çalışma
7. Hilal tekme vuruşu tekniğini gardda ileri-geri adım atarak çalışma

B. DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Diz vuruşu tekniğini sağ-sol serbest rakibin gardı üzerine çalışma
2. Diz vuruşu tekniğini sol gardda rakibin üzerine çalışma
3. Diz vuruşu tekniğini sağ gardda rakibin üzerine çalışma
4. Diz vuruşu tekniğini ileri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma
5. Diz vuruşu tekniğini geri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma
6. Diz vuruşu tekniğini ileri-geri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma
7. Diz vuruşu tekniğini geri-ileri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	YEŞİL YAN DİZ VE SIÇRAYARAK ÖN DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin yeşil kuşak yan diz, sıçrayarak ön diz vuruşu tekniklerini rakibin kartı üzerine çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında yeşil kuşak yan diz, sıçrayarak ön diz vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun yan diz vuruşu tekniğini rakibin kartına çalışma yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun sıçrayarak ön diz vuruşu tekniğini rakibin kartına çalışma yapabilecektir.

İÇERİK

A. YAN DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Yan diz vuruşu tekniğini sağ-sol serbest rakibin gardı üzerine çalışma
2. Yan diz vuruşu tekniğini gardda ileri adım atarak çalışma
3. Yan diz vuruşu tekniğini gardda sol ayakla çalışma
4. Yan diz vuruşu tekniğini gardda sağ ayakla çalışma
5. Yan diz vuruşu tekniğini gardda geri adım atarak çalışma
6. Yan diz vuruşu tekniğini gardda geri-ileri adım atarak çalışma
7. Yan diz vuruşu tekniğini gardda ileri-geri adım atarak çalışma

B. SIÇRAYARAK ÖN DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Sıçrayarak ön diz vuruşu tekniğini sağ-sol serbest rakibin gardı üzerine çalışma
2. Sıçrayarak ön diz vuruşu tekniğini sol gardda rakibin üzerine çalışma
3. Sıçrayarak ön diz vuruşu tekniğini sağ gardda rakibin üzerine çalışma
4. Sıçrayarak ön diz vuruşu tekniğini ileri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma
5. Sıçrayarak ön diz vuruşu tekniğini geri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma
6. Sıçrayarak ön diz vuruşu tekniğini ileri-geri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma
7. Sıçrayarak ön diz vuruşu tekniğini geri-ileri adım atarak rakibin gardı üzerine çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: YEŞİL SIÇRAYARAK YAN DİZ VE ÖN DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin yeşil kuşak sıçrayarak yan diz, ön dirsek vuruşu tekniklerinin rakibin kartı üzerine incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında yeşil kuşak sıçrayarak yan diz, ön dirsek vuruşu tekniklerini ulusal ve uluslararası Budokai-do kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun sıçrayarak yan diz tekniğini rakibin kartına çalışma yapabilecektir.
2. Budokai-do'nun temel kurallarına uygun ön dirsek vuruşu tekniğini rakibin kartına çalışma yapabilecektir.

İÇERİK

A. SIÇRAYARAK YAN DİZ VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Sıçrayarak yan diz vuruşu tekniğini rakibin gardına çalışma
2. Sıçrayarak yan diz vuruşu tekniğini arka sağ ayak orta seviye çalışma
3. Sıçrayarak yan diz vuruşu tekniğini arka sol ayak orta seviye çalışma
4. Sıçrayarak yan diz vuruşu tekniğini arka sağ ayak üst seviye çalışma
5. Sıçrayarak yan diz vuruşu tekniğini arka sol ayak üst seviye çalışma
6. Sıçrayarak yan diz vuruşu tekniğini sol ayak geriye adım olarak çalışma
7. Sağ ayak geriye adım olarak sıçrayarak yan diz vuruşu tekniğini sağ ayak geriye adım olarak çalışma

B. ÖN DİRSEK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Ön dirsek vuruşu tekniğini duruş pozisyonunda rakibin gardına çalışma
2. Ön dirsek vuruşu tekniğini ileri adım olarak çalışma
3. Ön dirsek vuruşu tekniğini geri adım olarak çalışma
4. Ön dirsek vuruşu tekniğini kartta ileri üç adım olarak her adımda çalışma
5. Ön dirsek vuruşu tekniğini kartta geri üç adım olarak her adımda çalışma
6. Ön dirsek vuruşu tekniğini geri ve ileri adım olarak her adımda çalışma
7. Ön dirsek vuruşu tekniğini geri-ileri üç adım olarak her adımda çalışma