

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

**SPOR**  
**GÜREŞ MİNİKLER (13-14 YAŞ)**  
**MODÜLER PROGRAMI**  
**(YETERLİĞE DAYALI)**

Hayat Boyu Öğrenme  
LifeLong Learning

2012  
ANKARA

## ÖN SÖZ

Günümüzde mesleklerin değişim ile karşı karşıya olması ve daha karmaşık bir yapıda bulunmaya başlaması nedeniyle, mesleki yeterliklerin de geniş tabanlı bilgilere, becerilere ve tavırlara dayalı olmasını ve programların buna göre geliştirilmesini zorunlu hale getirmektedir.

Program çalışmalarını kapsamında yapılan tarama ve inceleme çalışmalarını sonucunda faaliyet gösterilen meslekler belirlenmiştir.

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

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

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

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

Hayat Boyu Öğrenme  
LifeLong Learning

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	1
GÜREŞ MİNİKLER (13-14 YAŞ) 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
KOŞU, ATLAMA VE SIÇRAMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	8
TAKLA, MEKİK VE PİOLET TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	9
LASTİK, SOPA, ATLAMA İPİ İLE KUVVET ÖZELLİKLERİN GELİŞTİRİLMESİ ÇALIŞMA MODÜL BİLGİ SAYFASI ....	10
SAĞLIK TOPU, DANBİL İLE KUVVET ÖZELLİKLERİN GELİŞTİRİLMESİ ÇALIŞMA MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	11
DALMA ÇEŞİTLERİ VE SAVUNMALAR MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	12
AYAKTA KOL BLOKLARINDAN YAPILAN TEKNİKLER MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	13
ÇIRPMA, KÜNDE, BOYUNDURUK TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	14
SARMA, BURGU, KLE, İÇ PAÇA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	15
TEK KOL ÇEKEREK DALMA, TEK KOL ÇEKEREK ARKAYA GEÇME TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	16
KOLTUK ALTI GEÇEREK PUAN ALMA, KOL BAĞLAYARAK ÇIRPMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	17
AYAK BASTIRMAK, TEK KOL ATMAK TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	18
SALTO ATMAK, BELDEN BASTIRMAK TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	19
BOYUNDURUKTAN ARKAYA GEÇME, KİLİT ALMA, ÇIRPMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	20
3x2 DAKİKA GÜREŞ ANTRENMANI MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	21
3x1 DAKİKA GÜREŞ ANTRENMANI MODÜL BİLGİ SAYFASI .....	22

## **GÜREŞ MİNİKLER (13-14 YAŞ) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR**

**ALAN** : SPOR  
**MESLEK** : GÜREŞ MİNİKLER (13-14 YAŞ)  
**MESLEK SEVİYESİ** :  
**MESLEK ELEMANI TANIMI**

Tek kol, salto atmak, çırpma teknikleri ve kontra teknikleri, koordinasyon ve motorik özelliklerin geliştirilmesini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak yapabilen kişidir.

### **GİRİŞ KOŞULLARI**

1. Okuma yazma bilmek veya İlkokul mezunu olmak.
2. Mesleğin gerektirdiği işleri ve yeterlikleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.
3. 13 ve 14 yaşında olmak.

### **İSTİHDAM ALANLARI**

Sertifikalarının kazandırdığı yeterlikler doğrultusunda,

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

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

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

### **EĞİTİMCİLER**

1. Programın uygulanmasında spor alanında eğitim almış olan alan öğretmenleri görev almalıdır.
2. Programın uygulanmasında gerektiğinde spor alanı alanındaki meslek elemanlarından yararlanılabilir.
3. Usta öğretici; bu programla ilgili Yıldızlar kategorisinde spor eğitim dairesi başkanlığı veya bağlı bulunduğu spor federasyonundan antrenörlük belgesini almış olmalıdır

### **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME**

Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;

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

### **BELGELENDİRME**

Bu programlarda mesleğin yeterliklerine sahip meslek elemanları yetiştirmek amaçlanmaktadır.

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

- Öğretim programının sonunda mesleğin yeterliklerini kazanan bireylerin aldığı belgeler mevzuat doğrultusunda sertifikada değerlendirilir. Bireyler mesleğin düzeyine göre mesleğinde sertifika alabilir.
- Bireyler gelecekte meslek değiştirmek veya mesleğin ilişkili olduğu diğer mesleklere geçmek amacıyla eğitim almak isterse, kazandığı yeterlikler değerlendirilecektir.
- 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 600/480 saat olarak planlanmıştır.
2. Eğitim süresinin okul, işletme ve bireysel öğrenme için ayrılmış dağılımı, modüller ile ilgili açıklamalarda belirtildiği gibi uygulanır.

## **ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ**

Modüler öğretime yönelik olarak bireysel öğrenme yöntem ve teknikleri uygulanır.

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

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

Bireyler, programın gerektirdiği öğretim faaliyetleri, istihdam olanakları ve planlama konularında, çevredeki üniversiteler, sivil toplum örgütleri ve meslek elemanları, spor kulüpleri, İl veya İlçe Gençlik Hizmetleri ve spor müdürlükleri ile işbirliği yapılarak yönlendirilir.

## **ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI**

Programın sonunda mesleğe yönelik olarak öğrenci / kursiyer;

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

## EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ

Sertifika programında yer alan modüllerde öngörülen eğitim öğretim uygulamaları yapılır.

## MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ

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

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

## MODÜL VE İÇERİKLERİ

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

**NOT:** Güreş Minikler (13-14 Yaş) programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

### YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

	YETERLİKLER	MODÜLLER	SÜRE
1	Koşu, atlama ve sıçrama tekniklerini uygulamak	Koşu, Atlama ve Sıçrama Teknikleri	40/32
2	Takla, mekik ve piolet tekniklerini uygulamak	Takla, Mekik ve Piolet Teknikleri	40/32
3	Lastik, sopa, atlama ipi ile kuvvet özellikleri geliştirmek	Lastik, Sopa, Atlama İpi İle Kuvvet Özelliklerin Geliştirilmesi	40/32
4	Sağlık topu, danbıl ile kuvvet özelliklerini uygulamak	Sağlık Topu, Danbıl İle Kuvvet Özelliklerin Geliştirilmesi	40/32
5	Dalma çeşitleri ve savunmaları uygulamak	Dalma Çeşitleri ve Savunmalar	40/32
6	Ayakta kol bloklarından yapılan teknikleri uygulamak	Ayakta Kol Bloklarından Yapılan Teknikler	40/32
7	Çırpma, künde, boyunduruk tekniklerini uygulamak	Çırpma, Künde, Boyunduruk Teknikleri	40/32
8	Sarma, burgu, kle, iç paça tekniklerini uygulamak	Sarma, Burgu, Kle, İç Paça Teknikleri	40/32
9	Tek kol çekerek dalma, tek kol çekerek arkaya geçme tekniklerini uygulamak	Tek Kol Çekerek Dalma, Tek Kol Çekerek Arkaya Geçme Teknikleri	40/32
10	Koltuk altı geçerek puan alma, kol bağlayarak çırpma tekniklerini uygulamak	Koltuk Altı Geçerek Puan Alma, Kol Bağlayarak Çırpma Teknikleri	40/32
11	Ayak bastırmak, tek kol atmak tekniklerini uygulamak	Ayak Bastırmak, Tek Kol Atmak Teknikleri	40/32

12	Salto atmak, belden bastırmak tekniklerini uygulamak	Salto Atmak, Belden Bastırmak Teknikleri	40/32
13	Boyunduruktan arkaya geçme, kilit alma, çırpma tekniklerini uygulamak	Boyunduruktan Arkaya Geçme, Kilit Alma, ırpma Teknikleri	40/32
14	3x2 dakika güreş antrenmanı yapmak	3x2 Dakika Güreş Antrenmanı	40/32
15	3x 1dakika güreş antrenmanı yapmak	3x 1dakika Güreş Antrenmanı	40/32
<b>TOPLAM</b>			<b>600/480</b>



Hayat Boyu Öğrenme  
LifeLong Learning



## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>KOŞU, ATLAMA VE ŞIÇRAMA TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin 30 mt,60 mt, yerden yüksek atlama, barfiks çekme ve şınav çekme tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 30 mt,60 mt, yerden yüksek atlama, barfiks çekme ve şınav çekme tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun 30 mt- 60 mt koşu tekniklerini yapabilecektir.
		2. Güreş temel kurallarına uygun yerden yüksek atlama tekniklerini yapabilecektir.
		3. Güreş temel kurallarına uygun barfiks çekme tekniğini yapabilecektir.
		4. Güreş temel kurallarına uygun şınav çekme tekniğini yapabilecektir.

## İÇERİK

### A. 30 MT- 60 MT KOŞU TEKNİĞİNİ GELİŞTİRME

1. 30 mt'lik mesafeyi 10 defa koşma
2. 60 mt'lik mesafeyi 6 defa koşma

### B. YERDEN YÜKSEK ATLAMA

1. Bir engel üstünden 5 defa atlama
2. Bir bank üstünde 5 defa atlama
3. Duvarda belirlenen bir yüksekliğe 5 defa atlama

### C. BARFİKS ÇEKME

1. Belden yardım ederek 10 defa barfiks çektirme
2. Yardım etmeden çekebildiği kadar barfiks çektirme

### D. ŞINAV ÇEKME

1. Düz şınav çekme
2. Ayaklardan tutarak şınav çekme
3. Karşılıklı omuza eli koyarak şınav çekme

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:
<b>ALAN</b>	: SPOR
<b>MODUL</b>	: TAKLA, MEKİK VE PİOLET TEKNİKLERİ
<b>SÜRE</b>	:40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:Öğrenci/Kursiyerin Öne takla, geri takla, mekik hareketi, köprü piyolet tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Öne takla, geri takla, mekik hareketi, köprü piyolet tekniklerin ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR

#### Öğrenci/Kursiyer:

1. Güreşin temel kurallarına uygun öne takla tekniğini yapabilecektir.
2. Güreşin temel kurallarına uygun geri takla tekniğini yapabilecektir.
3. Güreşin temel kurallarına uygun mekik hareketi tekniğini yapabilecektir.
4. Güreşin temel kurallarına uygun köprü piyolet tekniğini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. ÖNE TAKLA TEKNİĞİ

1. Düz öne takla
2. İleri öne takla
3. Sağ omuz üzeri takla
4. Sol omuz üzeri takla

#### B. GERİ TAKLA

1. Düz geri takla
2. Yukarı ayakları gererek takla
3. Bacakları açarak geri takla

#### C. MEKİK HAREKETİ

1. Düz mekik
2. Dizleri kırarak mekik
3. Ayakları gergin yukarı mekik
4. Çakı hareketi mekik

#### D. KÖPRÜ PİOLET TEKNİĞİ

1. Köprüden öne – geri gelme
2. Köprüden sağa doğru dönme
3. Köprüden sola doğru dönme
4. Köprüden sağa-sola dönmeler
5. Köprüden ters piyolet atlayış

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:
<b>ALAN</b>	: SPOR
<b>MODÜL</b>	: LASTİK, SOPA, ATLAMA İPİ İLE KUVVET ÖZELLİKLERİN GELİŞTİRİLMESİ ÇALIŞMA
<b>SÜRE</b>	:40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:Öğrenci/Kursiyerin Lastik, Sopa, Atlama ipi ile kuvvet geliştirme tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Lastik,Sopa, Atlama ipi ile kuvvet geliştirme tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:
<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>	
1.	Güreşin temel kurallarına uygun lastik ile kuvvet geliştirme tekniklerini yapabilecektir.
2.	Güreşin temel kurallarına uygun sopa ile kuvvet geliştirme tekniklerini yapabilecektir.
3.	Güreşin temel kurallarına uygun İp atlama tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. LASTİK İLE KUVVET GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

1. Kollarla lastik çekme
2. Kollarla arkada öne lastik çekme
3. Ayaklarla lastik bağlayıp sağ ayak çekme
4. Ayaklarla lastik bağlayıp sol ayak çekme

#### B. SOPA İLE KUVVET GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

1. Karşılıklı sopadan tutarak birbirini çeke
2. Ayaklarını rakibin tuttuğu sopaya takarak şınav çekme

#### C. İP ATLAMA HAREKETİ

1. Kademeli olarak düz ip atlama
2. Sıçrayak düz ip atlama
3. Yürüyerek düz ip atlama

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:
<b>ALAN</b>	: SPOR
<b>MODUL</b>	: SAĞLIK TOPU, DAMBIL İLE KUVVET ÖZELLİKLERİN GELİŞTİRİLMESİ ÇALIŞMA
<b>SÜRE</b>	:40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:Öğrenci/Kursiyerin Sağlık topu ve dambıl ile kuvvet geliştirme tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Sağlık topu ve dambıl ile kuvvet geliştirme tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:
<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>	
1.	Güreşin temel kurallarına uygun Sağlık topu ile kuvvet geliştirme yapabilecektir.
2.	Güreş temel kurallarına uygun Dambıl ile kuvvet geliştirme yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. SAĞLIK TOPU İLE KUVVET GELİŞTİRME

1. Sağlık topunu yukarı kaldırma
2. Sağlık topunu ileri atma
3. Sağlık topu ile şınav çekme
4. Sağlık topunu çevresinde dolaştırma

#### B. DAMBIL İLE KUVVET GELİŞTİRME

1. Dambılı göğüğe çekme
2. Dambılı yukarı sağlı- sollu kaldırma
3. Dambılı tek kolla çekme
4. Dambılı omuza alıp kaldırma
5. Dambılı omuz için çevirme

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>DALMA ÇEŞİTLERİ VE SAVUNMALAR</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Ayakta yapılan tekniklerin tekrarı (Dalma ve savunma) hareket tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında ayakta yapılan tekniklerin tekrarı (Dalma ve savunma) hareket tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun ayakta yapılan teknikleri yapabilecektir.
		2. Güreşin temel kurallarına uygun ayakta yapılan tekniklerin savunmalarını yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. AYAKTA YAPILAN TEKNİKLER

1. Tek kol teknikleri
2. Kafa kol teknikleri
3. Tek dalma teknikleri
4. Çift dalma teknikleri
5. Koltuk altından geçme teknikleri
6. Yan bloktan dalma teknikleri
7. Koltuk altından sarak dalma teknikleri
8. İç çangal teknikleri
9. Dış çangal teknikleri
10. Çipe atma teknikleri

#### B. AYAKTA YAPILAN TEKNİKLERİN SAVUNMALARI

1. Tek kol savunmaları
2. Kafa kol savunmaları
3. Tek dalma savunmaları
4. Çift dalma savunmaları
5. Koltuk altından geçme savunmaları
6. Yan bloktan dalma savunma savunmaları
7. Koltuk altından sarak dalma savunmaları
8. İç çangal savunmaları
9. Dış çangal savunmaları
10. Çipe atma savunmaları

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>AYAKTA KOL BLOKLARINDAN YAPILAN TEKNİKLER</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin ayakta kol bloklarından yapılan tekniklerin incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında ayakta kol bloklarından yapılan tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun ayakta kol bloklarından yapılan teknikleri yapabilecektir.
		2. Güreşin temel kurallarına uygun ayakta kol bloklarından yapılan tekniklerin savunmalarını yapabilecektir.

## İÇERİK

### A. AYAKTA KOL BLOKLARINDAN YAPILAN TEKNİKLER

1. Yan bloktan bacağa girme teknikleri
2. Yan bloktan çift bacağa girme teknikleri
3. Yan bloktan tek kol atma teknikleri
4. Yan bloktan kafa kol atma teknikleri
5. Yan bloktan bele girme teknikleri
6. Yan bloktan boyunduruk atma teknikleri

### B. AYAKTA KOL BLOKLARINDAN YAPILAN TEKNİKLERİN SAVUNMALARI

1. Yan bloktan bacağa girme savunmaları
2. Yan bloktan çift bacağa girme savunmaları
3. Yan bloktan tek kol atma savunmaları
4. Yan bloktan kafa kol atma savunmaları
5. Yan bloktan bele girme savunmaları
6. Yan bloktan boyunduruk atma savunmaları

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

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

## İÇERİK

### A. ÇIRPMA TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. Aldatmalı çırpma
2. Sarmadan çırpma
3. İnce belden sağ tarafa yüklenip sola çırpma

### B. BOYUNDURUK TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. Boyunduruktan sağa dönerek sol taraftan arkaya geçme
2. Arkaya geçer gibi hamle yapıp boyunduruk atma
3. Rakip ayağına dalınca ayağı geri çekip boyunduruk atma
4. Rakip ayağına dalınca ayağı ileri uzatıp çift boyunduruk atma

### C. KÜNDE TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. Greko-Romen stil rakip parter pozisyonunda iken direk yukarı bel kündesi çekme
2. Sağa –Sola atlayarak bel kündesi çekme
3. Kombine künde atma

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>SARMA, BURGU, KLE, İÇ PAÇA TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Sarma, Burgu,Kle ve İçpaça tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Sarma, Burgu,Kle ve İçpaça tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun sarma tekniğini yapabilecektir.
		2. Güreşin temel kurallarına uygun burgu tekniğini yapabilecektir.
		3. Güreşin temel kurallarına uygun Kle tekniğini yapabilecektir.
		4. Güreşin temel kurallarına uygun İç paça tekniğini yapabilecektir

### İÇERİK

#### A. SARMA TEKNİĞİ

1. Çırpmadan sarmaya geçme
2. Ayağı kendine çekerek sarma
3. Künde pozisyonunda sarma

#### B. BURGU TEKNİĞİ

1. Düz burgu
2. Ters burgu
3. Çapraz burgu
4. Göğüs altından burgu

#### C. KLE TEKNİĞİ

1. Tek Kle
2. Çift Kle
3. Sarma Kle
4. Boyunduruktan Kle

#### D. İÇ PAÇA TEKNİĞİ

1. Yerde düz iç paça
2. Koltuk altından geçerek iç paça
3. Ayakta iç paça



## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:
<b>ALAN</b>	: SPOR
<b>MODÜL</b>	: <b>TEK KOL ÇEKEREK DALMA, TEK KOL ÇEKEREK ARKAYA GEÇME TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:Öğrenci/Kursiyerin Tek kol çekerek dalma, tek kol çekerek arkaya geçme hareket tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Tek kol çekerek dalma, tek kol çekerek arkaya geçme hareket tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:
	<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
	1. Güreşin temel kurallarına uygun tek kol çekerek dalma hareketini yapabilecektir.
	2. Güreşin temel kurallarına uygun tek kol çekerek arkaya geçme hareketini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. TEK KOL ÇEKEREK DALMA TEKNİĞİ

1. Yan bloktan asıp ters kolla tek kol çek
2. İç bloktan asıp ters kolla tek kol çek
3. Boyunduruktan asıp ters kolla tek kol çek

#### B. TEK KOL ÇEKEREK ARKAYA GEÇME

1. Dalan rakibi engelle ve tek kol çekerek arkaya geç
2. Yan bloktan ayak takarak arkaya geçme
3. Boyunduruktan kol çekerek arkaya geçme

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>KOLTUK ALTI GEÇEREK PUAN ALMA, KOL BAĞLAYARAK ÇIRPMA TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Koltuk altı geçerek puan alma ve tek kol çekerek arkaya geçme hareket tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Koltuk altı geçerek puan alma ve tek kol çekerek arkaya geçme hareket tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun koltukaltı geçerek puan alma tekniğini yapabilecektir.
		2. Güreşin temel kurallarına uygun kolu bağlayarak puan alma tekniğini yapabilecektir.
<b>İÇERİK</b>		
		<b>A. KOLTUK ALTI GEÇEREK PUAN ALMA VE KOL BAĞLAYARAK ÇIRPMA</b>
		1. El ense çekip koltuk altı geçme
		2. Kollara vurarak koltuk altı geçme
		3. Yan bloktan ters tarafa koltuk altı geçme
		4. İç bloktan asarak koltuk altı geçme
		<b>B. KOLU BAĞLAYARAK PUAN ALMA</b>
		1. Sarmadan kolu bağlama
		2. Yerde çaprazdan kolu bağlama
		3. Göğüs altından kolu çekerek bağlama

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>AYAK BASTIRMAK, TEK KOL ATMAK TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin Ayak bastırma, tek kol atma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında ayak bastırma, tek kol atma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun ayak bastırma tekniklerini yapabilecektir.
		2. Güreşin temel kurallarına uygun tek kol atma tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. AYAK BASTIRMA TEKNİKLERİ

1. Ayağı boşluğa çekerek bastırma
2. Ayağı dışa çekerek bastırma
3. Ayağa omuz vurarak bastırma
4. Ayağı budayarak bastırma
5. Ayağa iç çangal vurarak bastırma

#### B. TEK KOL ATMA TEKNİĞİ

1. Tek kol çekip tersten tek kol atma
2. Kol koltuk altındayken tek kol
3. Yan bloktan tek kol
4. İç bloktan tek kol

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>SALTO ATMAK, BELDEN BASTIRMA TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin salto atma, belden bastırma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında salto atma, belden bastırma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun salto atma tekniklerini yapabilecektir.
		2. Güreşin temel kurallarına uygun belden bastırma tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. SALTO ATMA TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. Tek salto
2. Çift salto
3. Yan bloktan salto
4. Bele girerek salto

#### B. BELDEN BASTIRMA TEKNİĞİ

1. Yan bloktan bele girip bastırma
2. Boyunduruktan arkaya geçme

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:
<b>ALAN</b>	: SPOR
<b>MODÜL</b>	: <b>BOYUNDURUKTAN ARKAYA GEÇME, KİLİT ALMA, ÇIRPMA TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:Öğrenci/Kursiyerin Boyunduruktan arkaya geçme, kilit, çarpma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Boyunduruktan arkaya geçme, kilit, çarpma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:

### Öğrenci/Kursiyer:

1. Güreşin temel kurallarına uygun boyunduruktan arkaya geçme tekniklerini yapabilecektir.
2. Güreşin temel kurallarına uygun kilit'ten çarpmaya geçme tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

- A. BOYUNDURUKTAN ARKAYA GEÇME TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ**
1. Ters bacağa elle budayıp arkaya geçme
  2. Kafayı koltuk altına sokup arkaya geçme
  3. Ayak bileğinden tutup arkaya geçme
  4. Boyunduruktan atar gibi yapıp arkaya geçme
- B. KİLİT'TEN ÇIRPMAYA GEÇME TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ**
1. Çift ayağı asıp yere indirirken kilitten çarpma
  2. Kafayı parter pozisyonunda dizler arasına sokup dizleri birleştirerek kilitli çarpma
  3. Ayak bileğini bağlayarak kilitten çarpma

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:
<b>ALAN</b>	: SPOR
<b>MODUL</b>	: 3x2 DAKİKA GÜREŞ ANTRENMANI
<b>SÜRE</b>	:40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:Öğrenci/Kursiyerin Künde ve Bel Kündesi tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 3 x 2 dk güreş antrenmanı ile güreş tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR

#### Öğrenci/Kursiyer:

1. Güreşin temel kurallarına uygun 3 x 2 dakika güreş antrenmanı yapıp bu uygulamada güreş tekniklerini yapabilecektir.
2. Güreşin temel kurallarına uygun futbol ve merdiven çıkma oyunlarını yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. GÜREŞ ANTRENMANI

1. 3 x 2 dakika güreş 30 sn dinlenme 1 devre
2. 3 x 2 dakika güreş 30 sn dinlenme 2 devre

#### B. SPORTİF OYUN ( 2X10 DK )

1. Futbol oyunu
2. Merdiven çıkma oyunu

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>KODU</b>	:	
<b>ALAN</b>	:	<b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	:	<b>3x1 DAKIKA GÜREŞ ANTRENMANI</b>
<b>SÜRE</b>	:	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:	Öğrenci/Kursiyerin 3 x 1 dakika güreş antrenmanı ile güreş tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 3 x 1 dakika güreş antrenmanı ile güreş tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
<b>AMAÇLAR</b>	:	
		<b>Öğrenci/Kursiyer:</b>
		1. Güreşin temel kurallarına uygun 3 x 1 dakika güreş antrenmanı yapıp bu uygulamada güreş tekniklerini yapabilecektir.
		2. Güreşin temel kurallarına uygun basketbol ve eşli mendil kapmaca oyunlarını yapabilecektir

### İÇERİK

#### A. GÜREŞ ANTRENMANI

1. 3 x 1 dakika güreş 30 sn dinlenme 1 devre
2. 3 x 1 dakika güreş 30 sn dinlenme 2 devre

#### B. SPORTİF OYUN ( 2X10 DK )

1. Güreş minderinde basketbol oyunu
2. Eşli mendil kapmaca