

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

**SPOR**  
**GÜREŞ YILDIZLAR (15-17 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 çalışmaları kapsamında yapılan tarama ve inceleme çalışmaları 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 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.

Hayat Boyu Öğrenme  
LifeLong Learning

## İÇİNDEKİLER

|   |    |
|---|----|
| ÖN SÖZ .....  | 1  |
| GÜREŞ YILDIZLAR (15-17 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  |
| KOL ÇEKİP ÇIRPMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....                           | 8  |
| KOL ÇEKİP AYAĞA DALMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....                      | 9  |
| BOYUNDURUKTAN ARKAYA GEÇME TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....                 | 10 |
| BOYUNDURUKTAN TOPUĞU YAKALAYARAK ARKAYA GEÇME TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .. | 11 |
| TEK DALIP KİLİT ATMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....                       | 12 |
| SARMADAN KÜNDE ATMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....                        | 13 |
| SARMADAN KOLU BAĞLAYIP ÇIRPMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....               | 14 |
| TEK VE ÇİFT SALTO ATMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....                     | 15 |
| SUPLEX KALDIRMA VE ATMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....                    | 16 |
| TEK VE ÇİFT KLE'DEN PUAN ALMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....              | 17 |
| TEK VE ÇİFT BURGUDAN RAKİBİ TUŞLAMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....        | 18 |
| KOLTUKALTI GEÇİŞ TUŞ POZİSYONUNA GETİRME TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....   | 19 |
| GREKO-ROMEN STİLDE BAĞLANMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....                | 20 |
| SERBEST STİLDE BAĞLANMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....                    | 21 |
| GREKO-ROMEN STİLDE KÜNDE BAĞLANMA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI .....          | 22 |

## **GÜREŞ YILDIZLAR (15-17 YAŞ) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR**

**ALAN** : SPOR  
**MESLEK** : GÜREŞ YILDIZLAR (15-17 YAŞ)  
**MESLEK SEVİYESİ** :  
**MESLEK ELEMANI TANIMI**

Yıldızlar; kilit atma, Tek ve çift salto, Suplex kaldırma, Tek ve çift kle'den puan alma, Tek ve çift burgudan rakibi tuş pozisyonuna getirme, Greko-Romen ve Serbest stilde bağlama, Greko-Romen stilde Künde bağlama tekniklerini 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. 15 ve 17 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. Mesleki Eğitim Merkezleri, Halk Eğitimi Merkezleri ve sektördeki işletmelerde 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.
- 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 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 Yıldızlar (15-17 Yaş) programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

### YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

| YETERLİKLER |   | MODÜLLER  | SÜRE  |
|-------------|---|---|-------|
| 1           | Kol çekip çarpma tekniğini uygulamak                                    | Kol Çekip Çarpma Teknikleri                             | 40/32 |
| 2           | Kol çekip ayağı dalma tekniğini uygulamak                               | Kol Çekip Ayağı Dalma Teknikleri                        | 40/32 |
| 3           | Boyunduruktan arkaya geçme tekniğini uygulamak                          | Boyunduruktan Arkaya Geçme Teknikleri                   | 40/32 |
| 4           | Boyunduruktan topuğu yakalayıp arkaya geçme tekniğini uygulamak         | Boyunduruktan Topuğu Yakalayıp Arkaya Geçme Tekniği     | 40/32 |
| 5           | Tek dalıp kilit atma tekniğini uygulamak                                | Tek Dalıp Kilit Atma Teknikleri                         | 40/32 |
| 6           | Sarmadan künde atma tekniği uygulamak                                   | Sarmadan Künde Atma Teknikleri                          | 40/32 |
| 7           | Sarmadan Kolu bağlayıp çarpma tekniği uygulamak                         | Sarmadan Kolu Bağlayıp Çarpma Teknikleri                | 40/32 |
| 8           | Tek ve çift salto çeşitlerini uygulamak                                 | Tek ve Çift Salto Teknikleri                            | 40/32 |
| 9           | Suplex kaldırma ve atma tekniklerini uygulamak                          | Suplex Kaldırma ve Atma Teknikleri                      | 40/32 |
| 10          | Tek ve çift kle'den puan alma tekniklerini uygulamak                    | Tek Ve Çift Kle'den Puan Alma Teknikleri                | 40/32 |
| 11          | Tek ve çift burgudan rakibi tuş pozisyonuna getirme tekniğini uygulamak | Burgudan Rakibi Tuş Pozisyonuna Getirme Teknikleri      | 40/32 |
| 12          | Koltuk altı ve geçip tuş pozisyonuna getirme tekniğini uygulamak        | Koltuk Altı ve Geçip Tuş Pozisyonuna Getirme Teknikleri | 40/32 |

|               |  |  |                |
|---------------|--|--|----------------|
| 13            | Greko-Romen stilde bağlama tekniği uygulamak       | Greko-Romen Stilde Bağlama Tekniği       | 40/32          |
| 14            | Serbest stilde bağlama tekniği uygulamak           | Serbest Stilde Bağlama Tekniği           | 40/32          |
| 15            | Greko-Romen stilde Künde bağlama tekniği uygulamak | Greko-Romen Stilde Künde Bağlama Tekniği | 40/32          |
| <b>TOPLAM</b> |  |  | <b>600/480</b> |



Hayat Boyu Öğrenme  
LifeLong Learning



## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>KODU</b>              | :   |
| <b>ALAN</b>              | : SPOR  |
| <b>MODUL</b>             | :KOL ÇEKİP ÇIRPMA TEKNİKLERİ  |
| <b>SÜRE</b>              | :40/32  |
| <b>ÖN KOŞUL</b>          | :Bu modülün ön koşulu yoktur.   |
| <b>AÇIKLAMA</b>          | :Öğrenci/Kursiyerin Kol çekip çırpma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.   |
| <b>GENEL AMAÇ</b>        | :Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Kol çekip çırpma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>           | :   |
| <b>Öğrenci/Kursiyer:</b> |   |
|                          | 1. Güreşin temel kurallarına uygun Kol çekip çırpma tekniklerini yapabilecektir.  |
|                          | 2. Güreşin temel kurallarına uygun Kol çekip çırpma tekniklerinin savunmalarını yapabilecektir.   |

## İÇERİK

### A. KOL ÇEKİP ÇIRPMA TEKNİĞİ

1. Ayakta kol çekip yere indirirken kolu bağlayıp çırpma tekniği
2. Yan bloktan çapraz kolu çekip çırpmaya geçme
3. İç bloktan çapraz kolu çekip yere indirirken kolu bağlayarak çırpma

### B. KOL ÇEKİP ÇIRPMA TEKNİĞİNİN SAVUNMALARI

1. Ayakta kol çekip yere indirirken kolu bağlayıp çırpma tekniğinin savunması
2. Yan bloktan çapraz kolu çekip çırpmaya geçme tekniğinin savunması
3. İç bloktan çapraz kolu çekip yere indirirken kolu bağlayarak çırpma tekniğinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| <b>KODU</b>       | : |   |
| <b>ALAN</b>       | : | <b>SPOR</b>   |
| <b>MODUL</b>      | : | <b>KOL ÇEKİP AYAĞA DALMA TEKNİKLERİ</b>   |
| <b>SÜRE</b>       | : | 40/32   |
| <b>ÖN KOŞUL</b>   | : | Bu modülün ön koşulu yoktur.  |
| <b>AÇIKLAMA</b>   | : | Öğrenci/Kursiyerin Kol çekip ayağa dalma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.   |
| <b>GENEL AMAÇ</b> | : | Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Kol çekip ayağa dalma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>    | : |   |
|                   |   | <b>Öğrenci/Kursiyer:</b>  |
|                   |   | 1. Güreşin temel kurallarına uygun Kol çekip ayağa dalma tekniklerini yapabilecektir.   |
|                   |   | 2. Güreşin temel kurallarına uygun Kol çekip ayağa dalma tekniklerinin savunmalarını yapabilecektir.  |

### İÇERİK

#### A. KOL ÇEKİP AYAĞA DALMA TEKNİĞİ

1. Kol çekip ayağa girme
2. Kol çekip çapraz ayağa girme
3. Kol çekip topuğa girme
4. Kol çekip çapraz topuğa girme

#### B. KOL ÇEKİP AYAĞA DALMA TEKNİĞİNİN SAVUNMALARI

1. Kol çekip ayağa girme tekniğinin savunması
2. Kol çekip çapraz ayağa girme tekniğinin savunması
3. Kol çekip topuğa girme tekniğinin savunması
4. Kol çekip çapraz topuğa girme tekniğinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <b>KODU</b>       | : |  |
| <b>ALAN</b>       | : | <b>SPOR</b>  |
| <b>MODUL</b>      | : | <b>BOYUNDURUKTAN ARKAYA GEÇME TEKNİKLERİ</b>   |
| <b>SÜRE</b>       | : | 40/32  |
| <b>ÖN KOŞUL</b>   | : | Bu modülün ön koşulu yoktur.   |
| <b>AÇIKLAMA</b>   | : | Öğrenci/Kursiyerin Boyunduruktan arkaya geçme tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.   |
| <b>GENEL AMAÇ</b> | : | Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Boyunduruktan arkaya geçme tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>    | : |  |
|                   |   | <b>Öğrenci/Kursiyer:</b>   |
|                   |   | 1. Güreşin temel kurallarına uygun boyunduruktan arkaya geçme tekniklerini yapabilecektir.   |
|                   |   | 2. Güreşin temel kurallarına uygun boyunduruktan arkaya geçme tekniklerinin savunmasını yapabilecektir.  |

### İÇERİK

#### A. BOYUNDURUKTAN ARKAYA GEÇME TEKNİĞİ

1. Ayakta boyunduruktan topuğa inerek arkaya geçme
2. Yerde boyunduruktan topuğu yakalayıarak arkaya geçme
3. Yerde çapraz dizi budayıarak arkaya geçme

#### B. BOYUNDURUKTAN ARKAYA GEÇME TEKNİĞİNİN SAVUNMASI

1. Ayakta boyunduruktan topuğa inerek arkaya geçme tekniğinin savunması
2. Yerde boyunduruktan topuğu yakalayıarak arkaya geçme tekniğinin savunması
3. Yerde çapraz dizi budayıarak arkaya geçme tekniğinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| <b>KODU</b>       | : |   |
| <b>ALAN</b>       | : | <b>SPOR</b>   |
| <b>MODÜL</b>      | : | <b>BOYUNDURUKTAN TOPUĞU YAKALAYARAK<br/>ARKAYA GEÇME TEKNİKLERİ</b>   |
| <b>SÜRE</b>       | : | 40/32   |
| <b>ÖN KOŞUL</b>   | : | Bu modülün ön koşulu yoktur.  |
| <b>AÇIKLAMA</b>   | : | Öğrenci/Kursiyerin Boyunduruktan topuğu yakalayıarak arkaya geçme tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.  |
| <b>GENEL AMAÇ</b> | : | Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Boyunduruktan topuğu yakalayıarak arkaya geçme ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>    | : |   |
|                   |   | <b>Öğrenci/Kursiyer:</b>  |
|                   |   | 1. Güreşin temel kurallarına uygun boyunduruktan topuğu yakalayıarak arkaya geçme tekniklerini yapabilecektir.  |
|                   |   | 2. Güreşin temel kurallarına uygun boyunduruktan topuğu yakalayıarak arkaya geçme tekniklerinin savunmasını yapabilecektir  |

### İÇERİK

- A. BOYUNDURUKTAN TOPUĞU YAKALAYARAK ARKAYA GEÇME TEKNİĞİ**
  1. Topuğu yakalayıarak arkaya geçme
  2. Topuğu çekerek arkaya geçme
  3. İç dizi budayıarak arkaya geçme
- B. BOYUNDURUKTAN TOPUĞU YAKALAYARAK ARKAYA GEÇME TEKNİĞİNİN SAVUNMASI**
  1. Topuğu yakalayıarak arkaya geçme tekniğinin savunması
  2. Topuğu çekerek arkaya geçme tekniğinin savunması
  3. İç dizi budayıarak arkaya geçme tekniğinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| <b>KODU</b>              | : |   |
| <b>ALAN</b>              | : | <b>SPOR</b>   |
| <b>MODUL</b>             | : | <b>TEK DALIP KİLİT ATMA TEKNİKLERİ</b>  |
| <b>SÜRE</b>              | : | 40/32   |
| <b>ÖN KOŞUL</b>          | : | Bu modülün ön koşulu yoktur.  |
| <b>AÇIKLAMA</b>          | : | Öğrenci/Kursiyerin tek dalıp kilit atma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.  |
| <b>GENEL AMAÇ</b>        | : | Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında tek dalıp kilit atma tekniğini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>           | : |   |
| <b>Öğrenci/Kursiyer:</b> |   |   |
|                          |   | 1. Güreşin temel kurallarına uygun tek dalıp kilit atma tekniklerini yapabilecektir.  |
|                          |   | 2. Güreşin temel kurallarına uygun tek dalıp kilit atma tekniklerinin savunmasını yapabilecektir.   |

### İÇERİK

#### A. TEL DALIP KİLİT ATMA TEKNİKLERİ

1. Dış dalmadan kilit'e geçme
2. Topuğa dalıp Kilit'e geçme
3. Kafayı bacak arasına sokup sıkıştırarak kilit atma
4. Ayak bileklerini bağlayarak kilit atma
5. Bacağı asarak çapraz kilit atma

#### B. TEL DALIP KİLİT ATMA TEKNİKLERİN SAVUNMASI

1. Dış dalmadan kilit'e geçme tekniğinin savunması
2. Topuğa dalıp Kilit'e geçme tekniğinin savunması
3. Kafayı bacak arasına sokup sıkıştırarak kilit atma tekniğinin savunması
4. Ayak bileklerini bağlayarak kilit atma tekniğinin savunması
5. Bacağı asarak çapraz kilit atma tekniğinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <b>KODU</b>       | : |  |
| <b>ALAN</b>       | : | <b>SPOR</b>  |
| <b>MODUL</b>      | : | <b>SARMADAN KÜNDE ATMA TEKNİKLERİ</b>  |
| <b>SÜRE</b>       | : | 40/32  |
| <b>ÖN KOŞUL</b>   | : | Bu modülün ön koşulu yoktur.   |
| <b>AÇIKLAMA</b>   | : | Öğrenci/Kursiyerin Sarmadan künde atma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.  |
| <b>GENEL AMAÇ</b> | : | Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Sarmadan künde atma tekniğini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>    | : |  |
|                   |   | <b>Öğrenci/Kursiyer:</b>   |
|                   |   | 1. Güreşin temel kurallarına uygun sarmadan künde atma tekniklerini yapabilecektir.  |
|                   |   | 2. Güreşin temel kurallarına uygun sarmadan künde atma tekniklerinin savunmalarını yapabilecektir.   |

## İÇERİK

### A. SARMADAN KÜNDE ATMA TEKNİKLERİ

1. Ayakta sarma hareketindeyken künde atma
2. Rakip ayağına dalınca sarmaya geçip künde atma
3. Parterde sarma takıp künde atma
4. Parterde çapraz künde
5. Ayağı yerde bağlayarak künde atma

### B. SARMADAN KÜNDE ATMA TEKNİKLERİN SAVUNMASI

1. Ayakta sarma hareketindeyken künde atma tekniğinin savunması
2. Rakip ayağına dalınca sarmaya geçip künde atma tekniğinin savunması
3. Parterde sarma takıp künde atma tekniğinin savunması
4. Parterde çapraz künde tekniğinin savunması
5. Ayağı yerde bağlayarak künde atma tekniğinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>KODU</b>              | :   |
| <b>ALAN</b>              | : <b>SPOR</b>   |
| <b>MODUL</b>             | : <b>SARMADAN KOLU BAĞLAYIP ÇIRPMA TEKNİKLERİ</b>   |
| <b>SÜRE</b>              | :40/32  |
| <b>ÖN KOŞUL</b>          | :Bu modülün ön koşulu yoktur.   |
| <b>AÇIKLAMA</b>          | :Öğrenci/Kursiyerin sarmadan kolu bağlayıp çirpma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.  |
| <b>GENEL AMAÇ</b>        | :Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında sarmadan kolu bağlayıp çirpma tekniğini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>           | :   |
| <b>Öğrenci/Kursiyer:</b> |   |
| 1.                       | Güreşin temel kurallarına uygun sarmadan kolu bağlayıp çirpma tekniklerini yapabilecektir.  |
| 2.                       | Güreşin temel kurallarına uygun sarmadan kolu bağlayıp çirpma tekniklerinin savunmalarını yapabilecektir  |

### İÇERİK

#### A. SARMADAN KOLU BAĞLAYIP ÇIRPMA TEKNİKLERİ

1. Sarmadan kolu bağlayarak çirpma
2. Sarmadan kolu toplayarak çirpma
3. Sarmadan burguya geçip kolu toplayarak çirpma
4. Sarmadan kafayı koltuk altına sokup çirpma

#### B. SARMADAN KOLU BAĞLAYIP ÇIRPMA TEKNİKLERİN SAVUNMASI

1. Sarmadan kolu bağlayarak çirpma tekniğinin savunması
2. Sarmadan kolu toplayarak çirpma tekniğinin savunması
3. Sarmadan burguya geçip kolu toplayarak çirpma tekniğinin savunması
4. Sarmadan kafayı koltuk altına sokup çirpma tekniğinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>KODU</b>       | :  |
| <b>ALAN</b>       | : <b>SPOR</b>  |
| <b>MODUL</b>      | : <b>TEK VE ÇİFT SALTO ATMA TEKNİKLERİ</b>   |
| <b>SÜRE</b>       | :40/32   |
| <b>ÖN KOŞUL</b>   | :Bu modülün ön koşulu yoktur.  |
| <b>AÇIKLAMA</b>   | :Öğrenci/Kursiyerin Tek ve çift salto atma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.  |
| <b>GENEL AMAÇ</b> | :Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Tek ve çift salto atma tekniğini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>    | :  |
|                   | <b>Öğrenci/Kursiyer:</b>   |
|                   | 1. Güreşin temel kurallarına uygun tek ve çift salto atma tekniklerini yapabilecektir.   |
|                   | 2. Güreşin temel kurallarına uygun tek ve çift salto atma tekniklerinin savunmalarını yapabilecektir   |

## İÇERİK

### A. TEK-ÇİFT SALTO ATMA TEKNİKLERİ

1. Kolu bağlayarak tek salto atmak
2. Yan bloktan rakibi üzerine çekip tek salto atmak
3. Kolun ikisini bağlayarak çift salto atmak
4. İç bloktan bele girip belden salto atmak
5. Tek dalıp belden salto atmak

### B. TEK-ÇİFT SALTO ATMA TEKNİKLERİN SAVUNMASI

1. Kolu bağlayarak tek salto atmak tekniğinin savunması
2. Yan bloktan rakibi üzerine çekip tek salto atmak tekniğinin savunması
3. Kolun ikisini bağlayarak çift salto atmak tekniğinin savunması
4. İç bloktan bele girip belden salto atmak tekniğinin savunması
5. Tek dalıp belden salto atmak tekniğinin savunması



## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| <b>KODU</b>       | : |   |
| <b>ALAN</b>       | : | <b>SPOR</b>   |
| <b>MODUL</b>      | : | <b>SUPLEX KALDIRMA VE ATMA TEKNİKLERİ</b>   |
| <b>SÜRE</b>       | : | 40/32   |
| <b>ÖN KOŞUL</b>   | : | Bu modülün ön koşulu yoktur.  |
| <b>AÇIKLAMA</b>   | : | Öğrenci/Kursiyerin Suplex kaldırma ve atma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.   |
| <b>GENEL AMAÇ</b> | : | Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Suplex kaldırma ve atma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>    | : |   |
|                   |   | <b>Öğrenci/Kursiyer:</b>  |
|                   |   | 1. Güreşin temel kurallarına uygun Suplex kaldırma ve atma tekniklerini yapabilecektir.   |
|                   |   | 2. Güreşin temel kurallarına uygun Suplex kaldırma ve atma tekniklerinin savunmalarını yapabilecektir   |

## İÇERİK

### A. SUPLEX KALDIRMA VE ATMA TEKNİKLERİ

1. Rakibi kandırarak kaldırma
2. Rakibi ince belden kaldırma
3. Rakibi göğüsten çekerek kaldırma
4. Rakibi Suplexe çekince yana atma
5. Rakibi Suplexe çekince geriye atma
6. Rakibi Suplexe çekince çarpma gibi çevirme

### B. Suplex kaldırma ve atma tekniklerin savunması

1. Rakibi kandırarak kaldırma tekniğinin savunması
2. Rakibi ince belden kaldırma tekniğinin savunması
3. Rakibi göğüsten çekerek kaldırma tekniğinin savunması
4. Rakibi Suplexe çekince yana atma tekniğinin savunması
5. Rakibi Suplexe çekince geriye atma tekniğinin savunması
6. Rakibi Suplexe çekince çarpma gibi çevirme tekniğinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>KODU</b>       | :  |
| <b>ALAN</b>       | : <b>SPOR</b>  |
| <b>MODUL</b>      | : <b>TEK VE ÇİFT KLE'DEN PUAN ALMA TEKNİKLERİ</b>  |
| <b>SÜRE</b>       | :40/32   |
| <b>ÖN KOŞUL</b>   | :Bu modülün ön koşulu yoktur.  |
| <b>AÇIKLAMA</b>   | :Öğrenci/Kursiyerin tek ve çift kle'den puan alma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.   |
| <b>GENEL AMAÇ</b> | :Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında tek ve çift kle'den puan alma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>    | :  |
|                   | <b>Öğrenci/Kursiyer:</b>   |
|                   | 1. Güreşin temel kurallarına uygun tek ve çift kle'den puan alma tekniklerini yapabilecektir.  |
|                   | 2. Güreşin temel kurallarına uygun tek ve çift kle'den puan alma tekniklerinin savunmalarını yapabilecektir  |

### İÇERİK

#### **A. TEK VE ÇİFT KLE'DEN PUAN ALMA TEKNİKLERİ**

1. Rakibin koltuk altından girerek tek kle vurmak
2. Rakibin bileklerinden kandırarak tek kle vurmak
3. Her iki koltuk altından kolları sokarak çift kle vurmak

#### **B. TEK VE ÇİFT KLE'DEN PUAN ALMA TEKNİKLERİN SAVUNMASI**

1. Rakibin koltuk altından girerek tek kle vurmak tekniğinin savunması
2. Rakibin bileklerinden kandırarak tek kle vurmak tekniğinin savunması
3. Her iki koltuk altından kolları sokarak çift kle vurmak tekniğinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>KODU</b>              | :  |
| <b>ALAN</b>              | :SPOR  |
| <b>MODUL</b>             | :TEK VE ÇİFT BURGUDAN RAKİBİ TUŞLAMA<br>TEKNİKLERİ   |
| <b>SÜRE</b>              | :40/32   |
| <b>ÖN KOŞUL</b>          | :Bu modülün ön koşulu yoktur.  |
| <b>AÇIKLAMA</b>          | :Öğrenci/Kursiyerin Tek ve Çift burgudan rakibi tuşlama tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.   |
| <b>GENEL AMAÇ</b>        | :Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Tek ve Çift burgudan rakibi tuşlama tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>           | :  |
| <b>Öğrenci/Kursiyer:</b> |  |
| 1.                       | Güreşin temel kurallarına uygun tek ve çift burgudan rakibi tuşlama tekniklerini yapabilecektir.   |
| 2.                       | Güreşin temel kurallarına uygun tek ve çift burgudan rakibi tuşlama tekniklerinin savunmasını yapabilecektir.  |

### İÇERİK

#### A. TEK VE ÇİFT BURGUDAN RAKİBİ TUŞLAMA TEKNİKLERİ

1. Kafaya basarak tek burgu
2. Künde çekerken ters taraftaki kola burgu takmak
3. Sarmadan rakibi uzatıp ters kola burgu takmak

#### B. TEK VE ÇİFT BURGUDAN RAKİBİ TUŞLAMA TEKNİKLERİN SAVUNMASI

1. Kafaya basarak tek burgu tekniğinin savunması
2. Künde çekerken ters taraftaki kola burgu takmak tekniğinin savunması
3. Sarmadan rakibi uzatıp ters kola burgu takmak tekniğinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>KODU</b>       | :   |
| <b>ALAN</b>       | :SPOR   |
| <b>MODÜL</b>      | :KOLTUKALTI GEÇİŞ TUŞ POZİSYONUNA GETİRME TEKNİKLERİ  |
| <b>SÜRE</b>       | :40/32  |
| <b>ÖN KOŞUL</b>   | :Bu modülün ön koşulu yoktur.   |
| <b>AÇIKLAMA</b>   | :Öğrenci/Kursiyerin Koltukaltı geçiş tuş pozisyonuna getirme tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.   |
| <b>GENEL AMAÇ</b> | :Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Koltukaltı geçiş tuş pozisyonuna getirme tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>    | :   |
|                   | <b>Öğrenci/Kursiyer:</b>  |
|                   | 1. Güreşin temel kurallarına uygun koltukaltı geçiş tuş pozisyonuna getirme tekniklerini yapabilecektir.  |
|                   | 2. Güreşin temel kurallarına uygun koltukaltı geçiş tuş pozisyonuna getirme tekniklerinin savunmalarını yapabilecektir  |

### İÇERİK

#### **A. KOLTUKALTI GEÇİŞ TUŞ POZİSYONUNA GETİRME TEKNİKLERİNİ**

1. El ense çekip rakip doğrulunca koltukaltı geçip yere indirme
2. El ense çekip koltukaltı geçme ve iç paçayı bulma
3. Yerde boyunduruk çekip bileği tutarak kafayı koltukaltı sokup tuş pozisyonuna getirme

#### **B. KOLTUKALTI GEÇİŞ TUŞ POZİSYONUNA GETİRME TEKNİKLERİNİN SAVUNMASI**

1. El ense çekip rakip doğrulunca koltukaltı geçip yere indirme tekniğinin savunması
2. El ense çekip koltukaltı geçme ve iç paçayı bulma tekniğinin savunması
3. Yerde boyunduruk çekip bileği tutarak kafayı koltukaltı sokup tuş pozisyonuna getirme tekniğinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| <b>KODU</b>              | : |   |
| <b>ALAN</b>              | : | <b>SPOR</b>   |
| <b>MODUL</b>             | : | <b>GREKO-ROMEN STİLDE BAĞLANMA TEKNİKLERİ</b>   |
| <b>SÜRE</b>              | : | 40/32   |
| <b>ÖN KOŞUL</b>          | : | Bu modülün ön koşulu yoktur.  |
| <b>AÇIKLAMA</b>          | : | Öğrenci/Kursiyerin Greko-Romen stilde bağlanma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.   |
| <b>GENEL AMAÇ</b>        | : | Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Greko-Romen stilde bağlanma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>           | : |   |
| <b>Öğrenci/Kursiyer:</b> |   |   |
|                          |   | 1.Güreşin temel kurallarına uygun Greko-Romen stilde bağlanma tekniklerini yapabilecektir.  |
|                          |   | 2.Güreşin temel kurallarına uygun Greko-Romen stilde bağlanma tekniklerinin savunmasını yapabilecektir  |

### İÇERİK

#### A. GREKO-ROMEN STİLDE BAĞLANMA TEKNİKLERİ

1. Tek kol bağlanma
2. Göğüs çaprazdan bağlanma
3. Yan bloklardan bağlanma
4. Bileklerden tutarak bağlanma

#### B. GREKO-ROMEN STİLDE BAĞLANMA TEKNİKLERİN SAVUNMASI

1. Tek kol bağlanma tekniklerinin savunması
2. Göğüs çaprazdan bağlanma tekniklerinin savunması
3. Yan bloklardan bağlanma tekniklerinin savunması
4. Bileklerden tutarak bağlanma tekniklerinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>KODU</b>       | :  |
| <b>ALAN</b>       | : <b>SPOR</b>  |
| <b>MODUL</b>      | : <b>SERBEST STİLDE BAĞLANMA TEKNİKLERİ</b>  |
| <b>SÜRE</b>       | :40/32   |
| <b>ÖN KOŞUL</b>   | :Bu modülün ön koşulu yoktur.  |
| <b>AÇIKLAMA</b>   | :Öğrenci/Kursiyerin serbest stilde bağlanma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.   |
| <b>GENEL AMAÇ</b> | :Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında serbest stilde bağlanma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>    | :  |
|                   | <b>Öğrenci/Kursiyer:</b>   |
|                   | 1. Güreşin temel kurallarına uygun serbest stilde bağlanma tekniklerini yapabilecektir.  |
|                   | 2. Güreşin temel kurallarına uygun serbest stilde bağlanma tekniklerinin savunmalarını yapabilecektir.   |

### İÇERİK

#### **A. SERBEST STİLDE BAĞLANMA TEKNİKLERİ**

1. Yan bloktan bağlanma
2. Koltukaltından bağlanma
3. Kafa koldan bağlanma
4. Boyunduruktan bağlanma

#### **B. SERBEST STİLDE BAĞLANMA TEKNİKLERİNİN SAVUNMASI**

1. Yan bloktan bağlanma tekniklerinin savunması
2. Koltukaltından bağlanma tekniklerinin savunması
3. Kafa koldan bağlanma tekniklerinin savunması
4. Boyunduruktan bağlanma tekniklerinin savunması

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| <b>KODU</b>              | : |   |
| <b>ALAN</b>              | : | <b>SPOR</b>   |
| <b>MODUL</b>             | : | <b>GREKO-ROMEN STİLDE KÜNDE BAĞLANMA TEKNİKLERİ</b>   |
| <b>SÜRE</b>              | : | 40/32   |
| <b>ÖN KOŞUL</b>          | : | Bu modülün ön koşulu yoktur.  |
| <b>AÇIKLAMA</b>          | : | Öğrenci/Kursiyerin Greko-Romen stilde Künde bağlanma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.   |
| <b>GENEL AMAÇ</b>        | : | Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Greko-Romen stilde Künde bağlanma tekniklerini ulusal ve uluslararası Güreş kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir. |
| <b>AMAÇLAR</b>           | : |   |
| <b>Öğrenci/Kursiyer:</b> |   |   |
|                          |   | 1. Güreşin temel kurallarına uygun Greko-Romen stilde Künde bağlanma tekniklerini yapabilecektir.   |
|                          |   | 2. Güreşin temel kurallarına uygun Greko-Romen stilde Künde bağlanma tekniklerinin savunmasını yapabilecektir   |

### İÇERİK

#### A. GREKO-ROMEN STİLDE KÜNDE BAĞLANMA TEKNİKLERİ

1. İnce belden künde çekme
2. Normal Künde çekme
3. Koltukaltından boyunduruk gibi künde çekme
4. Sağa-Sola atlayarak künde çekme
5. Dizleri içe sokarak künde çekme tekniği

#### B. GREKO-ROMEN STİLDE KÜNDE BAĞLANMA TEKNİKLERİN SAVUNMASI

1. İnce belden künde çekme tekniklerinin savunması
2. Normal Künde çekme tekniklerinin savunması
3. Koltukaltından boyunduruk gibi künde çekme tekniklerinin savunması
4. Sağa-Sola atlayarak künde çekme tekniklerinin savunması
5. Dizleri içe sokarak künde çekme tekniği tekniklerinin savunması