

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

SPOR
MATRAK (3.SAN YEŞİL KOLÇAK)
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 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.

Matrak 1500'lü yıllarda Osmanlı Devletine yaşamış Ünlü Türk âlimi Matrakçı Nasuh tarafından son şekline kavuşturulmuş, 17 yüzyıl başlarında değişen teknolojik gelişim ile askeri yapıdaki reformlar ile ortadan kaldırılmıştır. Türk spor kültürel değeri olan Matrak oyununun 2008 yılında tekrar hayata geçirilmesi ve bu sporun değişik yanları olan Tomak oyunu ve Cenk oyunu (Güreş, Muşt Zen, Leked Kup) eğitim ve yarışma metotlarının ortaya çıkarılması ile mücadele ve savunma sporlarına kültürel bir bakış kazandırılmıştır.

Osmanlı devleti sarayında ve askeri teşkilatlarında spor olarak yapılan bu oyunların ortaya çıkarılma ve tekrar hayata geçirilme sürecinde 2008 yılında araştırmacı spor adamı Efan Çalış'ın yaptığı teknik, taktik ve öğretici çalışmalarına, Gazi Üniversitesi Türk Halk Bilimi, Tarih Bölümü ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ve Kırıkkale Üniversitesi Doğu dilleri ve Edebiyatı Bölümü akademisyenleri doğrudan destek sağlamışlardır.

Matrak içinde yaşattığı güzel ahlak öğretileri ile ülkemiz çocuklarına ve gençliğine fiziksel kazanımlar yanı sıra, tarih bilinci ve ruhsal kazanımlarda sağlayacak bir spor dalıdır.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	1
MATRAK (3. SAN YEŞİL KOLÇAK) 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	4
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
3. SAN YEŞİL KOLÇAK CENK DURUŞU, YÜRÜYÜŞ VE DÜŞÜŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI ..7	
3.SAN YEŞİL KOLÇAK EL VE AYAK TEKNİKLERİ (MUŞT ZEN, LEKED KUP) MODÜL BİLGİ SAYFASI ...8	
3. SAN YEŞİL KOLÇAK MATRAK VE TOMAK OYUNU SALIŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI9	
3. SAN YEŞİL KOLÇAK MATRAK VE TOMAK OYUNU KOVUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI 10	
3. SAN YEŞİL KOLÇAK CENK OYUNU AŞIRMA TEKNİKLERİ (GÜREŞ) MODÜL BİLGİ SAYFASI11	
3. SAN YEŞİL KOLÇAK TUTUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....12	
3. SAN YEŞİL KOLÇAK OYUN KURALLARI, RİTÜELLERİ VE OYUNLARI MODÜL BİLGİ SAYFASI13	

MATRAK (3. SAN YEŞİL KOLÇAK) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

ALAN : SPOR
MESLEK :
MESLEK SEVİYESİ :
MESLEK ELEMANI TANIMI

Yeşil kolçağın kondisyon, ısınma, yürüyüş, Matrak salı ve kovuş teknikleri, Tomak salı ve kovuş teknikleri, aşırma, tutuş, kilit, zapt etme teknikleri yumruk ve ayakla vuruş hareketlerini uygulayabilen, teknik, taktik ve müsabaka çalışmasını ulusal ve uluslararası Matrak 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. Güncel (o yıla ait) vizeli sporcu lisansına sahip olmak.

İSTİHDAM ALANLARI

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

1. Spor kulüpleri ile Gençlik Hizmetleri Spor İl ya da İlçe Müdürlüklerinde,
2. Milli Takımda uluslararası 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 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; Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesinden veya Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonundan antrenörlük belgesini almış olmalı ve o yıla ait antrenör vizesini yaptırmış ve bu durumunu Geleneksel Spor Dalları Federasyonu'ndan almış olduğu yazı ile belgelendirmiş 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 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 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 işbirliği yapılarak yönlendirilir.

ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI

Programın sonunda mesleğe yönelik olarak öğrenci / kursiyer;

1. Mesleğin ait olduğu alandaki temel bilgi ve becerileri kazanabilecektir.
2. Alanın gerektirdiği temel yeterliklere sahip olabilecektir.
3. Mesleğin gerektirdiği işleri yapabilecektir.

4. Mesleğin gerektirdiği özel mesleki yeterlikleri kazanabilecektir.
5. Öğrenci/Kursiyer merkezli daha aktif ve kendi hızına göre öğrenme olanağı tanıyan kazanımlara sahip olabilecektir.
6. Öğrenci/kursiyer öz güven duygusunu geliştirebilecektir.

EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ

Sertifika programında yer alan modüllerde öngörülen eğitim öğretim uygulamaları yapılır.

MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ

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

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

MODÜL VE İÇERİKLERİ

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

NOT: Matrak (3.San Yeşil Kolçak) programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	3. San Yeşil Kolçak Cenk Duruşu, Yürüyüş ve Düşüş tekniklerini uygulamak	3. San Yeşil Kolçak Cenk Duruşu, Yürüyüş ve Düşüş Teknikleri	40/32
2	3. San Yeşil Kolçak El ve Ayak Tekniklerini (Muşt Zen, Leked Kup) uygulamak	3. San Yeşil Kolçak El ve Ayak Teknikleri (Muşt Zen, Leked Kup)	40/32+
3	3. San Yeşil Kolçak Matrak ve Tomak Oyunu Salış Tekniklerini Uygulamak	3. San Yeşil Kolçak Matrak ve Tomak Oyunu Salış Teknikleri	40/32
4	3. San Yeşil Kolçak Matrak ve Tomak Oyunu Kovuş Tekniklerini Uygulamak	3. San Yeşil Kolçak Matrak ve Tomak Oyunu Kovuş Teknikleri	40/32
5	3. San Yeşil Kolçak Cenk Oyunu Aşırma tekniklerini (Güreş) Uygulamak	3. San Yeşil Kolçak Cenk Oyunu Aşırma Teknikleri (Güreş)	40/32
6	3. San Yeşil Kolçak Tutuş Tekniklerini Uygulamak	3. San Yeşil Kolçak Tutuş Teknikleri	40/32
7	3. San Yeşil Kolçak Oyun kuralları, Ritüelleri ve Oyunlarını Uygulamak	3. San Yeşil Kolçak Oyun Kuralları, Ritüelleri ve Oyunları	40/32
TOPLAM			320/256

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: 3. SAN YEŞİL KOLÇAK CENK DURUŞU, YÜRÜYÜŞ VE DÜŞÜŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kolçak cenk duruşu, yürüyüş ve düşüş tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Yeşil kolçak cenk duruşu, yürüyüş ve düşüş tekniklerini ulusal ve uluslararası Matrak kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Matrak temel kurallarına uygun cenk duruşu tekniklerini yapabilecektir.
2. Matrak temel kurallarına uygun yürüyüş tekniklerini yapabilecektir.
3. Matrak temel kurallarına göre düşüş tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. CENK DURUŞU

1. Selamlama
2. Cenk raksı ile cenk duruşları uygulamaları

B. YÜRÜYÜŞ

1. Sağ ayak önde ileri adımlama ve sol ayak önde ileri adımlama artarda uygulaması
2. Sağ ayak önde sağ kanata adımlama ve Sol ayak önde sol kanata adımlama artarda uygulaması
3. Sağ ayak önde geri adımlama ve Sol ayak önde geri adımlama artarda uygulaması

C. DÜŞÜŞ

1. Öne düşüş ve Geriye düşüş tekniklerinin artarda uygulanması
2. Sağ yana düşüş ve Sol yana düşüş tekniklerinin artarda uygulanması
3. Sağ dairevi dönüş sol düşüş uygulaması
4. Sol dairevi dönüş sağ düşüş uygulaması

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	3.SAN YEŞİL KOLÇAK EL VE AYAK TEKNİKLERİ (MUŞT ZEN, LEKED KUP)
SÜRE	:	40/32+
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kolçak el ve ayak tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Yeşil kolçak el ve ayak tekniklerini ulusal ve uluslararası Matrak kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Matrak temel kurallarına uygun el tekniklerini yapabilecektir.
2. Matrak temel kurallarına uygun ayak tekniklerini yapabilecektir.

A. EL TEKNİKLERİ (MUŞT ZEN)

1. Ok yumruk ve Mızrak yumruk uygulaması
2. Çengel Yumruk ve Kanca Yumruk uygulaması
3. Dış Kalkan ve Tokat uygulaması
4. Yan kalkan ve dirsek uygulaması
5. Kesme ve orak uygulaması
6. İç kalkan ve ok yumruk uygulaması
7. Burgu ve çengel yumruk uygulaması
8. İç kalkan, dirsek art yumruk uygulaması
9. Ok yumruk ve Art yumruk uygulaması
10. Mızrak yumruk ve Art dirsek uygulaması

B. AYAK TEKNİKLERİ (LEKED KUP)

1. Ön tekme ve Ön diz uygulaması
2. Yan tekme ve Yan diz uygulaması
3. Alt tırpan ve Orta tırpan uygulaması
4. Alt tırpan ve Üst tırpan uygulaması
5. Ön tekme ve art tekme uygulaması
6. Yan tekme ve İç çengel tekme uygulaması
7. ön tekme ve Balta tekme uygulaması
8. Ön tekme ve Art çengel tekme uygulaması
9. Yan tekme ve Art yan tekme uygulaması

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODÜL	:	3. SAN YEŞİL KOLÇAK MATRAK VE TOMAK OYUNU SALIŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Yeşil Kolçak Matrak oyunu ve Tomak oyunu salış tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Yeşil Kolçak Matrak oyunu ve Tomak oyunu salış tekniklerini ulusal ve uluslararası Matrak kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR

Öğrenci/Kursiyer:

1. Matrak temel kurallarına uygun Matrak oyunu salış tekniklerini yapabilecektir.
2. Matrak temel kurallarına uygun Tomak oyunu salış tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. MATRAK OYUNU SALIŞ TEKNİKLERİ

1. Yedinci salış teknięi
2. Sekizinci salış teknięi
3. Dokuzuncu salış teknięi

B. TOMAK OYUNU SALIŞ TEKNİKLERİ

1. Beşinci salış tekniği
2. Altıncı salış tekniği

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	3. SAN YEŞİL KOLÇAK MATRAK VE TOMAK OYUNU KOVUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kolçak Matrak oyunu ve Tomak oyunu salış tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Yeşil kolçak Matrak oyunu ve Tomak oyunu salış tekniklerini ulusal ve uluslararası Matrak kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR	:	
	:	Öğrenci/Kursiyer:
	:	1. Matrak temel kurallarına uygun Matrak oyunu kovuş tekniklerini yapabilecektir.
	:	2. Matrak temel kurallarına uygun Tomak oyunu kovuş tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. MATRAK OYUNU KOVUŞ TEKNİKLERİ

1. Yedinci salış tekniğine karşı altı yönde kovuş uygulama
2. Sekizinci salış tekniğine karşı altı yönde kovuş uygulama
3. Dokuzuncu salış tekniğine karşı altı yönde kovuş uygulama

B. TOMAK OYUNU KOVUŞ TEKNİKLERİ

1. Beşinci salış tekniğine karşı kovuş uygulama
2. Altıncı salış tekniğine karşı kovuş uygulama

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	3. SAN YEŞİL KOLÇAK CENK OYUNU AŞIRMA TEKNİKLERİ (GÜREŞ)
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kolçak Cenk oyunu aşırma tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Yeşil kolçak Cenk oyunu aşırma tekniklerini ulusal ve uluslararası Matrak kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:	
Öğrenci/Kursiyer:		
1.		Matrak temel kurallarına uygun Cenk oyunu aşırma tekniklerini yapabilecektir.
2.		Matrak temel kurallarına uygun Cenk oyunu aşırma tekniklerini uygulayabilecektir.

İÇERİK

A. CENK OYUNU AŞIRMA TEKNİKLERİ (GÜREŞ)

1. İç çangal
2. Dış çangal

B. CENK OYUNU AŞIRMA TEKNİKLERİ UYGULAMA

1. Yumruk tekniklerine karşı iç çangal uygulaması
2. Ayak tekniklerine karşı iç çangal uygulaması
3. Yumruk tekniklerine karşı iç çangal uygulaması
4. Ayak tekniklerine karşı iç çangal uygulaması

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: 3. SAN YEŞİL KOLÇAK TUTUŞ TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Yeşil Kolçak Cenk oyunu tutuş ve zapt etme tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Yeşil Kolçak Cenk oyunu tutuş ve zapt etme tekniklerini ulusal ve uluslararası Matrak kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Matrak temel kurallarına uygun Cenk oyunu tutuş tekniklerini yapabilecektir.
2. Matrak temel kurallarına uygun Cenk oyunu tutuş tekniklerini uygulayabilecektir.

İÇERİK

A. CENK OYUNU TUTUŞ TEKNİKLERİ

1. Gergin kol kilidi
2. Yalın elle zapt etme

B. CENK OYUNU TUTUŞ TEKNİKLERİ UYGULAMA

1. Baldırla biçme, sancak atışı ve süpürme teknikleri sonrası gergin kol kilidi
2. Yer oyunu tutuş teknikleri sonrası yalın elle zapt etme

MODÜL BİLGİ SAYFASI

KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	3. SAN YEŞİL KOLÇAK OYUN KURALLARI, RİTÜELLERİ VE OYUNLARI
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Yeşil Kolçak Matrak sporu oyun/yarışma kurallarını, ritüellerini ve oyunlarını incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Yeşil Kolçak Matrak sporu oyun/yarışma kurallarını, ritüellerini ve oyunlarını ulusal ve uluslararası Matrak kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Matrak temel kurallarına uygun oyun kurallarını yapabilecektir.
2. Matrak temel kurallarına uygun ritüelleri yapabilecektir.
3. Matrak temel kurallarına uygun oyunları yapabilecektir.

İÇERİK

A. OYUN KURALLARI

1. Matrak oyunu yarışma kuralları
2. Tomak oyunu yarışma kuralları
3. Cenk oyunu yarışma kuralları

B. RİTÜELLER

1. Bayrak selamlama anlamı
2. Eğitimciyi selamlama anlamı
3. Matrak tarihi bilgileri
4. Teşekkür etme anlamı
5. Özür dileme anlamı
6. Matrak kuşanma anlamı
7. Tomak kuşanma anlamı

C. OYUNLAR

1. Matrak oyunu 3 dakika oyun uygulaması bir dakika mola tekrar 3 dakika oyun
2. Tomak oyunu 3 dakika oyun uygulaması bir dakika mola tekrar 3 dakika oyun
3. Cenk oyunu 3 dakika yer oyunu uygulaması bir dakika mola tekrar 3 dakika oyun