

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü**

**SPOR**  
**KICK BOKS (BEYAZ KUŞAK)**  
**MODÜLER PROGRAMI**  
**(YETERLİĞE DAYALI)**

**2011  
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 Türkiye Kick Boks Federasyonu Eğitim Kurulu, Semi Contact, Light Contact, Kick Light Contact, Full Contact, Low Kick, K1 Contact, Müzikli Formlar Teknik Kurulu ve Merkez Hakem Kurulu üyeleri ile milli takım antrenörleri 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.

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	1
KICK BOKS ( <b>BEYAZ KUŞAK</b> ) 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

## KICK BOKS (BEYAZ KUŞAK) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

**ALAN : SPOR**

**MESLEK :**

**MESLEK SEVİYESİ :**

**MESLEK ELEMANI TANIMI**

Beyaz kuşağın kondisyon, ısınma, yürüyüş, yumruk ve ayakla vuruş hareketlerini uygulayabilen, teknik, taktik ve müsabaka çalışmasını ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak yapabilen kişidir.

### GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuma yazma bilmek veya ilkökul 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 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 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 Kick Boks Federasyonundan antrenörlük belgesini almış olmalı ve o yıla ait antrenör vizesini yaptırmış ve bu durumunu Kick Boks 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, ayrıca Türkiye Kick Boks Federasyonu 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.

<b>KAZANDIRILAN YETERLİKLER</b>		<b>DERSİN MODÜLLERİ</b>	<b>SÜRE</b>
1	Sosyal hayatta sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	Sosyal Hayatta İletişim	40/16
2	İş hayatında sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	İş Hayatında İletişim	40/16
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	40/16
6	İşletme, finansman, pazarlama, reklam, satış, iş hukuku, kariyer gelişimi ve iş kurma becerileri kazanmak	Girişimcilik	40/24
7	Çevreye karşı duyarlı olmak ve çevreyi korumak	Çevre Koruma	40/16
8	Meslek etiği gereklerine uymak	Meslek Etiği	40/16
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	40/16

## 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:** Kick Boks (**Beyaz Kuşak**) programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

### YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	Beyaz Gard ve Yürüyüş Tekniklerini Uygulamak	Beyaz Gard ve Yürüyüş Teknikleri	40/32
2	Beyaz El ve Ayak Tekniklerini Uygulamak	Beyaz El ve Ayak teknikleri	40/32+
3	Beyaz Sol - Sağ Gard Yumruk Tekniklerini Uygulamak	Beyaz Sol – Sağ Gard Yumruk Teknikleri	40/32
4	Beyaz Sol- Sağ Gard Tekme Tekniklerini Uygulamak	Beyaz Sol - Sağ Gard Tekme Teknikleri	40/32
5	Semi ve Light Contact Tekniklerini Uygulamak	Semi ve Light Contact Teknikleri	40/32
6	Full ve K1 Contact Tekniklerini Uygulamak	Full ve K1 Contact Teknikleri	40/32
7	Low Kick ve Kick Light Tekniklerini Uygulamak	Low Kick ve Kick Light Teknikleri	40/32
<b>TOPLAM</b>			<b>320/256</b>

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

**NU:1**

**KODU**

:

**ALAN**

: SPOR

**MODUL**

: BEYAZ GARD VE YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ

**SÜRE**

:40/32

**ÖN KOŞUL**

:Bu modülün ön koşulu yoktur.

**AÇIKLAMA**

: Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak duruş ve yürüyüş tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.

**GENEL AMAÇ**

:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında beyaz kuşak duruş ve yürüyüş tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

**AMAÇLAR**

:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Kick Boks temel kurallarına uygun duruş (gard) tekniklerini yapabilecektir.
2. Kick Boks temel kurallarına uygun yürüyüş tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. GARD (DURUŞ)

1. Selamlama
2. Düz gard (Sol ayak önde duruş pozisyonu, sol gard)
3. Sağ gard (Sağ ayak önde duruş pozisyonu, sağ gard)

#### B. YÜRÜYÜŞ

1. Sol ayak önde ileri adımlama
2. Sol ayak önde geri adımlama
3. Sol ayak önde yana adımlama
4. Sağ ayak önde ileri adımlama
5. Sağ ayak önde geri adımlama
6. Sağ ayak önde yana adımlama



## MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:2	
KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: BEYAZ EL VE AYAK TEKNİKLERİ
SÜRE	:40/32+
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak el ve ayak ile yapılan teknikleri incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında yumruk ve ayak vuruş tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Kick Boks'un temel kurallarına yumruk vuruş tekniklerini yapabilecektir.
- 2.Kick Boks'un temel kurallarına uygun ayak vuruş tekniklerini yapabilecektir.

### İÇERİK

#### A. YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Straight Punch (Direk yumruk)
2. Hook Punch (Kroşe)
3. Uppercut (Aparkat)
4. Backfist (elin üstüyle yapılan yumruk vuruşu)
5. Ridge hand (elin yanıyla yumruk vuruşu)

#### B. AYAK VURUŞ TEKNİKLERİ

1. Roundhouse Kick (dairesele tekme vuruşu)
2. Side Kick (yan tekme vuruşu)
3. Front Kick (düz tekme vuruşu)
4. Axe Kick (balta tekme vuruşu)
5. Hook Kick (kanca tekme vuruşu)
6. Heel Kick (topuk tekme vuruşu)
7. Crescent Kick (hilal tekme vuruşu)

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:3	:
KODU	:
ALAN	: SPOR
MODÜL	:BEYAZ SOL-SAĞ GARD YUMRUK TEKNİKLERİ
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:Öğrenci/Kursiyerin beyaz sol gard ve sağ gardda yapılan yumruk tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında sol gard ve sağ gardda yapılan yumruk vuruş tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

- 1.Kick Boks'un temel kurallarına uygun sol gardda yapılan yumruk tekniklerini yapabilecektir.
- 2.Kick Boks'un temel kurallarına uygun sağ gardda yapılan yumruk tekniklerini yapabilecektir.

## İÇERİK

### A. SOL (DÜZ) GARDDA YUMRUK TEKNİKLERİ

1. Sol (düz) gardda Straight Punch (Direk yumruk)
2. Sol (düz) gardda Hook Punch (Kroşe)
3. Sol (düz) gardda Uppercut (Aparkat)
4. Sol (düz) gardda Backfist (elin üstüyle yapılan yumruk vuruşu)
5. Sol (düz) gardda Ridge hand (elin yanıyla yumruk vuruşu)

### B. SAĞ (TERS) GARDDA YUMRUK TEKNİKLERİ

1. Sağ (ters) gardda Straight Punch (Direk yumruk)
2. Sağ (ters) gardda Hook Punch (Kroşe)
3. Sağ (ters) gardda Uppercut (Aparkat)
4. Sağ (ters) gardda Backfist (elin üstüyle yapılan yumruk vuruşu)
5. Sağ (ters) gardda Ridge hand (elin yanıyla yumruk vuruşu)

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>NU:4</b>	
<b>KODU</b>	:
<b>ALAN</b>	: <b>SPOR</b>
<b>MODUL</b>	: <b>BEYAZ SOL-SAĞ GARD TEKME TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	: Öğrenci/Kursiyerin beyaz sol gard ve sağ gardda yapılan tekme tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır..
<b>GENEL AMAÇ</b>	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında sol gard ve sağ gardda yapılan tekme vuruş tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

### AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

- 1.Kick Boks'un temel kurallarına uygun sol gardda yapılan tekme tekniklerini yapabilecektir.
- 2.Kick Boks'un temel kurallarına uygun sağ gardda yapılan tekme tekniklerini yapabilecektir.

## İÇERİK

### A. SOL GARDDA TEKME TEKNİKLERİ

1. Sol gardda Roundhouse Kick (dairese tekme vuruşu)
2. Sol gardda Side Kick (yan tekme vuruşu)
3. Sol gardda Front Kick (düz tekme vuruşu)
4. Sol gardda Axe Kick (balta tekme vuruşu)
5. Sol gardda Hook Kick (kanca tekme vuruşu)
6. Sol gardda Heel Kick (topuk tekme vuruşu)
7. Sol gardda Crescent Kick (hilal tekme vuruşu)

### B. SAĞ GARDDA TEKME TEKNİKLERİ

1. Sağ gardda Roundhouse Kick (dairese tekme vuruşu)
2. Sağ gardda Side Kick (yan tekme vuruşu)
3. Sağ gardda Front Kick (düz tekme vuruşu)
4. Sağ gardda Axe Kick (balta tekme vuruşu)
5. Sağ gardda Hook Kick (kanca tekme vuruşu)
6. Sağ gardda Heel Kick (topuk tekme vuruşu)
7. Sağ gardda Crescent Kick (hilal tekme vuruşu)

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

<b>NU:5</b>	
<b>KODU</b>	:
<b>ALAN</b>	: <b>SPOR</b>
<b>MODÜL</b>	: <b>SEMİ VE LİGHt CONTACT TEKNİKLERİ</b>
<b>SÜRE</b>	:40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>AÇIKLAMA</b>	:Öğrenci/kursiyerin Semi Contact ve Light Contact temel kurallarını ve tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
<b>GENEL AMAÇ</b>	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Semi Contact ve Light Contact temel kurallarını ve tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

**AMAÇLAR** :

Öğrenci/Kursiyer:

- 1.Kick Boks'un temel kurallarına uygun Semi Contact temel kurallarını uygulayabilecektir.
- 2.Kick Boks'un temel kurallarına uygun Light Contact temel kurallarını uygulayabilecektir.

### İÇERİK

#### A. SEMİ CONTACT

1. Semi contact stiline uygun gard duruşu
2. Semi contact adımlaması
3. Semi contact stiline uygun temel teknikler
4. Semi contact stiline uygun bloklama
5. Semi contact müsabaka kuralları

#### B. LİGHt CONTACT

1. Light contact stiline uygun gard duruşu
2. Light contact adımlaması
3. Light contact stiline uygun temel teknikler
4. Light contact stiline uygun bloklama
5. Light contact müsabaka kuralları

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:6	:
KODU	:
ALAN	: SPOR
MODÜL	:FULL VE K1 CONTACT TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:Öğrenci/kursiyerin Full Contact ve K1 Contact temel kurallarını ve tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Full Contact ve K1 Contact temel kurallarını ve tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

**AMAÇLAR** :  
Öğrenci/Kursiyer:

- 1.Kick Boks'un temel kurallarına uygun Full Contact temel kurallarını ve tekniklerini kavrar ve uygular.
- 2.Kick Boks'un temel kurallarına uygun K1 Contact temel kurallarını ve tekniklerini kavrar ve uygular.

### İÇERİK

#### A. FULL CONTACT

1. Full contact stiline uygun gard duruşu
2. Full contact adımlaması
3. Full contact stiline uygun temel teknikler
4. Full contact stiline uygun bloklama
5. Full contact müsabaka kuralları

#### B. K1 CONTACT

1. K1 contact stiline uygun gard duruşu
2. K1 contact adımlaması
3. K1 contact stiline uygun temel teknikler
4. K1 contact stiline uygun bloklama
5. K1 contact müsabaka kuralları

## MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:7	:
KODU	:
ALAN	: SPOR
MODÜL	:LOW KICK VE KICK LIGHT TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:Öğrenci/kursiyerin Low Kick ve Kick Light temel kurallarını ve tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Low Kick ve Kick Light temel kurallarını ve tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

**AMAÇLAR** :

Öğrenci/Kursiyer:

- 1.Kick Boks'un temel kurallarına uygun Low Kick temel kurallarını ve tekniklerini kavrar ve uygular.
- 2.Kick Boks'un temel kurallarına uygun Kick Light temel kurallarını ve tekniklerini kavrar ve uygular.

### İÇERİK

#### A. LOW KICK

1. Low Kick stiline uygun gard duruşu
2. Low Kick adımlaması
3. Low Kick stiline uygun temel teknikler
4. Low Kick stiline uygun bloklama
5. Low Kick müsabaka kuralları

#### B. KICK LIGHT

1. Kick Light stiline uygun gard duruşu
2. Kick Light adımlaması
3. Kick Light stiline uygun temel teknikler
4. Kick Light stiline uygun bloklama
5. Kick Light müsabaka kuralları