

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

SPOR
KICK BOKS (YEŞİL 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 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 [YEŞİL KUŞAK] PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR.....	3
MESLEK ELEMANI TANIMI.....	3
GİRİŞ KOŞULLARI	3
İSTİHDAM ALANLARI.....	3
EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	3
EĞİTİMCİLER.....	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	3
BELGELENDİRME	3
YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER	4
EĞİTİM SÜRESİ.....	4
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ.....	4
İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR.....	4
ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI	4
EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ.....	5
MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ	5
MODÜL VE İÇERİKLERİ	6
YETERLİK VE MODÜL TABLOSU	6

KICK BOKS (YEŞİL KUŞAK) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

ALAN : SPOR
MESLEK :
MESLEK SEVİYESİ :
MESLEK ELEMANI TANIMI

Yeşil kuşağın kondisyon, ısınma, yürüyüş, yumruk ve ayakla vuruş hareketlerini uygulayabilen, teknik, 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 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 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.

EGİTİM-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	40/16
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.
- 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 **(Yeşil Kuşak)** programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	Yeşil Direk Yumruk ve Roundhouse kick Tekniklerini Uygulamak	Yeşil Direk Yumruk ve Roundhouse Kick Teknikleri	40/32
2	Yeşil Aparkat ve Kroşe Tekniklerini Uygulamak	Yeşil Aparkat ve Kroşe Teknikleri	40/32
3	Yeşil Backfist ve Ridge Hand Tekniklerini Uygulamak	Yeşil Backfist ve Ridge hand Teknikleri	40/32
4	Yeşil Side ve Front Kick Tekniklerini Uygulamak	Yeşil Side ve Front Kick Teknikleri	40/32
5	Yeşil Hook ve Heel Kick Tekniklerini Uygulamak	Yeşil Hook ve Heel Kick Teknikleri	40/32
6	Yeşil Axe ve Crescent Kick Tekniklerini Uygulamak	Yeşil Axe ve Crescent Kick Teknikleri	40/32
7	Yeşil Diz ve Süpürme Tekniklerini Uygulamak	Yeşil Diz ve Süpürme Teknikleri	40/32
8	Yeşil El ve Ayak Blok Tekniklerini Uygulamak	Yeşil El ve Ayak Blok Teknikleri	40/32
TOPLAM			320/256

MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:1	:
KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: YEŞİL DİREK YUMRUK VE ROUNDHOUSE KICK TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kuşak direk yumruk ve roundhouse kick tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında direk yumruk ve roundhouse kick tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Kick Boks'un temel kurallarına uygun direk yumruk tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.
2. Kick Boks'un temel kurallarına uygun roundhouse kick tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.

İÇERİK

A. DİREK YUMRUK

1. Direk yumruk (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına direk yumruk tekniğini çalışma)
2. İleri adım alarak direk yumruk tekniğini çalışma
3. Sol direk yumruk tekniğini çalışma
4. Sağ direk yumruk tekniğini çalışma
5. Geriye adım alarak direk yumruk tekniğini çalışma

B. ROUNDHOUSE KICK (DAİRESEL TEKME VURUŞU)

1. Roundhouse kick (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına roundhouse kick tekniğini çalışma)
2. İleri adım alarak roundhouse kick tekniğini çalışma
3. Sol gard ön ayaktan roundhouse kick tekniğini çalışma
4. Sol gard arka ayaktan roundhouse kick tekniğini çalışma
5. Sağ gard ön ayaktan roundhouse kick tekniğini çalışma
6. Sağ gard arka ayaktan roundhouse kick tekniğini çalışma
7. Geriye adım alarak roundhouse kick tekniğini çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:2	:	
KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	YEŞİL APARKAT VE KROŞE TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kuşak aparkat ve kroşe tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelenmesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında aparkat ve kroşe tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:	
		Öğrenci/Kursiyer:
		1. Kick Boks'un temel kurallarına uygun kroşe tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.
		2. Kick Boks'un temel kurallarına uygun aparkat tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.

İÇERİK

A. HOOK PUNCH (KROŞE)

1. Kroşe (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına kroşe tekniğini çalışma)
2. İleri adım olarak kroşe tekniğini çalışma
3. Sol kroşe tekniğini çalışma
4. Sağ kroşe tekniğini çalışma
5. Geriye adım olarak kroşe tekniğini çalışma

B. UPPERCUT (APARKAT)

1. Aparkat (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına aparkat tekniğini çalışma)
2. İleri adım olarak aparkat tekniğini çalışma
3. Sol aparkat tekniğini çalışma
4. Sağ aparkat tekniğini çalışma
5. Geriye adım olarak aparkat tekniğini çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:3	:
KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: YEŞİL BACKFİST VE RIDGE HAND TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kuşak backfist ve ridge hand tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında backfist ve ridge hand tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:
Öğrenci/Kursiyer:	
1. Kick Boks'un temel kurallarına uygun backfist tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.	
2. Kick Boks'un temel kurallarına uygun ridge hand tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.	

İÇERİK

A. BACKFİST (ELİN DIŞI İLE YUMRUK VURUŞU)

1. Backfist (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına backfist tekniğini çalışma)
2. İleri adım alarak backfist tekniğini çalışma
3. Sol backfist tekniğini çalışma
4. Sağ backfist tekniğini çalışma
5. Geriye adım alarak backfist tekniğini çalışma

B. RIDGE HAND (ELİN YANI İLE YUMRUK VURUŞU)

1. Ridge hand (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına ridge hand tekniğini çalışma)
2. İleri adım alarak ridge hand tekniğini çalışma
3. Sol ridge hand tekniğini çalışma
4. Sağ ridge hand tekniğini çalışma
5. Geriye adım alarak ridge hand tekniğini çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:4	:
KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: YEŞİL SİDE VE FRONT KICK TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kuşak side kick ve front kick tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.

GENEL AMAÇ : Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında side kick ve front kick tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Kick Boks'un temel kurallarına uygun side kick tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.
2. Kick Boks'un temel kurallarına uygun front kick tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.

İÇERİK

A. SİDE KICK (YAN TEKME)

1. Side kick (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına side kick tekniğini çalışma)
2. İleri adım olarak side kick tekniğini çalışma
3. Sol gard ön ayaktan side kick tekniğini çalışma
4. Sol gard arka ayaktan side kick tekniğini çalışma
5. Sağ gard ön ayaktan side kick tekniğini çalışma
6. Sağ gard arka ayaktan side kick tekniğini çalışma
7. Geriye adım olarak side kick tekniğini çalışma

B. FRONT KICK (DÜZ TEKME)

1. Front kick (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına front kick tekniğini çalışma)
2. İleri adım olarak front kick tekniğini çalışma
3. Sol gard ön ayaktan front kick tekniğini çalışma
4. Sol gard arka ayaktan front kick tekniğini çalışma
5. Sağ gard ön ayaktan front kick tekniğini çalışma
6. Sağ gard arka ayaktan front kick tekniğini çalışma
7. Geriye adım olarak front kick tekniğini çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:5	:
KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: YEŞİL HOOK VE HEEL KICK TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kuşak hook kick ve heel kick tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında hook kick ve heel kick tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Kick Boks'un temel kurallarına uygun hook kick tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.
2. Kick Boks'un temel kurallarına uygun heel kick tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.

İÇERİK

A. HOOK KICK (KANCA TEKME)

1. Hook kick (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına hook kick tekniğini çalışma)
2. İleri adım alarak hook kick tekniğini çalışma
3. Sol hook gard ön ayaktan kick tekniğini çalışma
4. Sol hook gard arka ayaktan kick tekniğini çalışma
5. Sağ hook gard ön ayaktan kick tekniğini çalışma
6. Sağ hook gard arka ayaktan kick tekniğini çalışma
7. Geriye adım alarak hook kick tekniğini çalışma

B. HEEL KICK (TOPUK TEKME)

1. Heel kick (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına heel kick tekniğini çalışma)
2. İleri adım alarak heel kick tekniğini çalışma
3. Sol heel gard ön ayaktan kick tekniğini çalışma
4. Sol heel gard arka ayaktan kick tekniğini çalışma
5. Sağ heel gard ön ayaktan kick tekniğini çalışma
6. Sağ heel gard arka ayaktan kick tekniğini çalışma
7. Geriye adım alarak heel kick tekniğini çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:6	:
KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: YEŞİL AXE VE CRESCENT KICK TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kuşak axe kick ve crescent kick tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında axe kick ve crescent kick tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Kick Boks'un temel kurallarına uygun axe kick tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.
2. Kick Boks'un temel kurallarına uygun crescent kick tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.

İÇERİK

A. AXE KICK (BALTA TEKME)

1. Axe kick (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına axe kick tekniğini çalışma)
2. İleri adım alarak axe kick tekniğini çalışma
3. Sol gard ön ayaktan axe kick tekniğini çalışma
4. Sol gard arka ayaktan axe kick tekniğini çalışma
5. Sağ gard ön ayaktan axe kick tekniğini çalışma
6. Sağ gard arka ayaktan axe kick tekniğini çalışma
7. Geriye adım alarak axe kick tekniğini çalışma

B. CRESCENT KICK (HİHAL TEKME)

1. Crescent kick (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına crescent kick tekniğini çalışma)
2. İleri adım alarak crescent kick tekniğini çalışma
3. Sol gard ön ayaktan crescent kick tekniğini çalışma
4. Sol gard arka ayaktan crescent kick tekniğini çalışma
5. Sağ gard ön ayaktan crescent kick tekniğini çalışma
6. Sağ gard arka ayaktan crescent kick tekniğini çalışma
7. Geriye adım alarak crescent kick tekniğini çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:7	:	
KODU	:	
ALAN	:	SPOR
MODUL	:	YEŞİL DİZ VE SÜPÜRME TEKNİKLERİ
SÜRE	:	40/32
ÖN KOŞUL	:	Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:	Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kuşak diz ve süpürme tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:	Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında diz ve süpürme tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:	
		Öğrenci/Kursiyer:
		1. Kick Boks'un temel kurallarına uygun diz tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.
		2. Kick Boks'un temel kurallarına uygun süpürme tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.

İÇERİK

A. DİZ TEKNİĞİ

1. Diz (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına diz tekniğini çalışma)
2. İleri adım alarak diz tekniğini çalışma
3. Sol gard ön ayaktan diz tekniğini çalışma
4. Sol gard arka ayaktan diz tekniğini çalışma
5. Sağ gard ön ayaktan diz tekniğini çalışma
6. Sağ gard arka ayaktan diz tekniğini çalışma

B. SÜPÜRME TEKNİĞİ

1. Süpürme (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına süpürme tekniğini çalışma)
2. İleri adım alarak süpürme tekniğini çalışma
3. Sol gard ön ayaktan süpürme tekniğini çalışma
4. Sol gard arka ayaktan süpürme tekniğini çalışma
5. Sağ gard ön ayaktan süpürme tekniğini çalışma
6. Sağ gard arka ayaktan süpürme tekniğini çalışma

MODÜL BİLGİ SAYFASI

NU:8	:
KODU	:
ALAN	: SPOR
MODUL	: YEŞİL EL VE AYAK BLOK TEKNİKLERİ
SÜRE	: 40/32
ÖN KOŞUL	: Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin Yeşil kuşak el ve ayak blok tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığı ile çalışmasının incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	: Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında el ve ayak blok tekniklerini ulusal ve uluslararası Kick Boks kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:

Öğrenci/Kursiyer:

1. Kick Boks'un temel kurallarına uygun el blok tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.
2. Kick Boks'un temel kurallarına uygun ayak blok tekniklerini raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına vuruş çalışması yapabilecektir.

İÇERİK

A. EL BLOKLARI

1. El blok (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına el blok tekniğini çalışma)
2. Alt seviye Blok (low block) tekniğini çalışma
3. Orta seviye Blok (mid block) tekniğini çalışma
4. Üst seviye Blok (high block) tekniğini çalışma
5. İleri adım olarak el blok tekniğini çalışma
6. Geriye adım olarak el blok tekniğini çalışma

B. AYAK BLOKLARI

1. Ayak blok (raket ellik, yastık (lapa) ellik ve darbe yastığına ayak blok tekniğini çalışma)
2. İleri adım olarak ayak blok tekniğini çalışma
3. Sol gard ön ayaktan blok tekniğini çalışma
4. Sol gard arka ayaktan blok tekniğini çalışma
5. Sağ gard ön ayaktan blok tekniğini çalışma
6. Sağ gard arka ayaktan blok tekniğini çalışma
7. Geriye adım olarak ayak blok tekniğini çalışma