

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

SPOR
BUDOKAİDO (BEYAZ KUŞAK)
KURS PROGRAMI

Ankara-2021

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	3
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI.....	3
EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ	3
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	4
PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR.....	5
PROGRAMIN KREDİSİ.....	6
PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	6
ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR.....	14
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ	15
BELGELENDİRME	15



PROGRAMIN ADI

Budokaido Beyaz Kuşak Kurs Programı

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 Tarihli ve 14574 Sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. 10 Temmuz 2018 Tarihli ve 30474 Sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1)
3. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarih ve 19 sayılı Kararı ile kabul edilen Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 19.01.2018 tarihli ve 6 sayılı Kararı ile kabul edilen Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu (5 - 8. Sınıflar) Beden eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı,
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 19.01.2018 tarihli ve 24 sayılı Kararı ile kabul edilen Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Beden Eğitim Programı,
7. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 12.09.2018 tarih ve 120 sayılı Kararı ile kabul edilen Spor Lisesi Beden Eğitimi ve Spor Tarihi Dersi ile Yönetimi ve Organizasyonu Dersi Öğretim Programlarında Değişiklik yapılması,
8. Talim ve Terbiye Kurulunun 12.09.2018 tarihli ve 124 sayılı Kararı ile kabul edilen İlkokul Beden Eğitimi ve Oyun Dersi (1 - 4. Sınıflar) Öğretim Programı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. 5 yaşını doldurmuş olmak.
2. 18 Yaşından küçük kursiyerler için veli / vasi izin belgesi.
3. Okuryazar olmak.
4. Programda yer alan uygulamaları yapabilecek zihinsel ve fiziksel yeterliliğe sahip olduğunu beyan etmek.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğitimciler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan “Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye” göre Beden Eğitimi alanı öğretmeni olarak atanarlardan Türkiye Wushu Kung-Fu Spor Federasyonu veya Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Budokaido antrenörlük belgesine sahip olanlar,

2. Öğretmen bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Wushu Kung-Fu Spor Federasyonu veya Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Budokaido antrenörlük belgesine sahip olanlar,
3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan “Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye” göre Beden Eğitimi alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunu öğretmen / eğiticilerden, Türkiye Wushu Kung-Fu Spor Federasyonu veya Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Budokaido antrenörlük belgesine sahip olanlar,
4. Beden Eğitimi alanında / alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Wushu Kung-Fu Spor Federasyonu veya Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Budokaido antrenörlük belgesine sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olup Türkiye Wushu Kung-Fu Spor Federasyonu veya Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından verilen en az 2. Kademe Budokaido antrenörlük belgesine sahip olanlar öğretmen / eğitici olarak görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Budokaido Beyaz Kuşak Kurs Programı'nı tamamlayan bireyin;

1. Budokaido sporunun önemini ve amacını kavraması,
2. Budokaido sporunun antrenman malzemeleri ve kuralları hakkında bilgi sahibi olması,
3. Budokaido sporunda selamlama, çalışma ve müsabaka kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Budokaido sporunda kullanılan terimler ve genel terminolojisi hakkında bilgi sahibi olması,
5. Budokaido sporunda antrenmanlara uygun ısınma hareketlerini uygulayabilmesi,
6. Budokaido sporunda oyun kuralları ve japonca sayılar hakkında bilgi sahibi olması,
7. Budokaidonun tekniklerini kavraması ve bu teknikler çerçevesinde spor yapmayı öğrenmesi ve uygun davranışlar sergilemesi,
8. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
9. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
10. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
11. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,

12. Kendini gerçekleştirmesi, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
13. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
14. Zararlı alışkanlıklardan, kötü arkadaşlıklardan korunması,
15. Budokaido ruhunu, prensiplerini, felsefesini, değerlerini ve tekniklerini öğrenip uygulaması,
16. Budokaido sporunun yaygınlaştırılmasına katkı sağlaması,
17. Özgüven duygusunun geliştirilmesinin sağlanması,
18. Boş zamanlarında spor yaparak kaliteli ve sağlıklı zaman geçirmesi

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Spor, vücudumuza birçok yararı bulunan ve düzenli bir biçimde yapılması gereken bir aktivitedir. Beden sağlığına iyi geldiği gibi, zihinsel sağlığa da oldukça faydaları bulunmaktadır. Spor yapmaya ne kadar erken başlanırsa, vücudumuz için faydası da o kadar çok olacaktır. nemli olan, herkesin sağlığına, yaşına, zevkine uygun bir spor faaliyetiyle meşgul olması; böylelikle hem vücut sağlığını, hem de ruh sağlığını koruması ve geliştirmesidir.
2. Sporun toplumda hak ettiği yere sahip olması için, bireylerin ilgi ve isteklerine göre uygun sporları yapabilmelerinin sağlanması ve spor faaliyetlerinin yapılması için gerekli alt yapı ve imknlarının arttırılması gerekmektedir. Erken yaşlarda uygulanacak olan spor etkinliklerinin çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, toplum içinde olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak ve sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini temin etmek yönünden pek çok faydası bulunmaktadır. Spor etkinlikleri, ayrıca öğrencilerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek bireylerin empati kurmalarına, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, öğrencilere önemli bir spor dalı olan Budokaido sporunu öğretmek, sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
3. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imknları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
4. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora ğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
5. Konulara ayrılacak sreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, evre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
6. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
7. ğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
8. Bu programda ünitelere ayrılacak sreler ve ünitelerin işleniş sırası, ğrenci seviyesine,

ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince de belirlenebilir.

9. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
10. Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesine, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesine, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
11. Budokaido Beyaz Kuşak kurs programının amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Azimli Olma
Kurallara Uyma
Ahlak
Sorumluluk
Nezaket
Yardımlaşma

12. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık ve emniyet tedbiri alınmalı ve yeterli araç - gereç bulundurulmalıdır.
13. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.
14. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim - öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
15. Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler, sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
16. Mânevî, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan üniteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.
17. Programın uygulanmasında ağırlıklı olarak bireysel öğrenmeyi destekleyici yöntem ve teknikler uygulanır.
18. Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirme yapılmamaktadır.

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Budokaido Beyaz Kuşak Kurs Programı günde en fazla 6 saat olmak üzere, toplamda 320 saat olarak planlanmıştır.

KONULAR	Süre (Ders Saati)
Budokaido'nun Tanımı, Kuralları ve Antrenman Malzeme Bilgisi	2
Budokaido'da Beyaz Kuşak, Selamlama, Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
Budokaido'da Beyaz Kuşak, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	3
Budokaido Beyaz Kuşak Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	1
Budokaido Beyaz Kuşak Oyun Kuralları ve Japonca Sayılar	16
Budokaido Beyaz Kuşak Gard ve Yürüyüş Teknikleri	45
Budokaido'da Beyaz Kuşak için Uygun Duruş Hareketleri	45
Budokaido Beyaz Kuşak El Teknikleri	50
Budokaido Beyaz Kuşak Ayak Teknikleri	50
Budokaido Beyaz Kuşak Blok Teknikleri	50
Budokaido Beyaz Kuşak Mesafe ve Bölgeler	30
Budokaido Beyaz Kuşak Kata	25
TOPLAM	320

İÇERİK

1. BUDOKAİDO'NUN TANIMI, KURALLARI VE ANTRENMAN MALZEME BİLGİSİ

- 1.1. Budokaido'nun Tanımı
- 1.2. Budokaido'nun Ahlakî, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları
- 1.3. Budokaido'nun Kuralları
- 1.4. Budokaido Beyaz Kuşak Antrenman Malzemeleri
 - 1.4.1. Budokaido elbisesi (Gi), kuşak (Kyu)
 - 1.4.2. Darbe yastığı
 - 1.4.3. Kum torbası
 - 1.4.4. Budokaido eldiveni
 - 1.4.5. Budokaido kaskı
 - 1.4.6. Atlama ipi
 - 1.4.7. Dişlik, bandaj
 - 1.4.8. Ellik
 - 1.4.9. Budokaido safeguard (Vücut Koruyucu)

- 1.4.10. Çorap set kavallık (Kaval ve ayak üstü koruyucu)
- 1.4.11. Kasık koruyucu (kogi) (Kadın ve erkek sporcular için)
- 1.4.12. Göğüs koruyucu (Kadın sporcular için)

2. BUDOKAİDO'DA BEYAZ KUŞAK, SELAMLAMA, ÇALIŞMA VE MÜSABAKA ALAN BİLGİSİ

- 2.1. Budokaido Beyaz Kuşak
 - 2.1.1. Budokaido branşında beyaz kuşak simgesi
 - 2.1.2. Budokaido branşında beyaz kuşak anlamı
- 2.2. Budokaido Selamlama
 - 2.2.1. Budokaido bayrak selamı
 - 2.2.2. Öğretmen / öğretici / antrenör selamı
 - 2.2.3. Antrenman ve müsabaka alanına girerken selamlama
- 2.3. Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi
 - 2.3.1. Budokaido derslerinin yapıldığı antrenman alanı
 - 2.3.2. Budokaido yarışmalarının yapıldığı müsabaka alanı

3. BUDOKAİDO BEYAZ KUŞAK TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ

- 3.1. Budokaido Beyaz Kuşak Terimleri ve Genel Terminoloji
- 3.2. Aka (Kırmızı köşe)
- 3.3. Chudan (Orta seviye)
- 3.4. Gedan (Alt seviye)
- 3.5. Gedan Zuki
- 3.6. Hajime (Başla)
- 3.7. Hiji (Dirsek)
- 3.8. Hikiwake (Beraberlik)
- 3.9. Hiza (Diz)
- 3.10. Ippon (1 puan)
- 3.11. Jodan (Üst seviye)
- 3.12. Kumite (Müsabaka)
- 3.13. Mawatte (Dön)
- 3.14. Otogaini (Birbirinize)
- 3.15. Rei (Selamlama)
- 3.16. Seiken (Düz yumruk)
- 3.17. Shiro (Beyaz köşe)
- 3.18. Shuto (Elin kenarı ile aşağıya doğru vuruş)
- 3.19. Waza (Teknik)
- 3.20. Waza-ari (Yarım puan)
- 3.21. Yame / Yameru (Dur, başlangıç konumuna dön)
- 3.22. Zokko (Devam)

- 3.23. Kata (Özel bir ritim ve zamanlama ile uygulanan kurgulanmış teknikler dizisi)
- 3.24. Gi (Elbise)
- 3.25. Kiai (Keskin, güçlü bir teknik uygularken kısa ve yüksek sesle bağırma)
- 3.26. Kihon (Temel teknikler)
- 3.27. Kime (Gücü odaklama)
- 3.28. Kohai (Birine göre alt seviyedeki öğrenci)
- 3.29. Osu (Saygı, istek ve hazır olmayı ifade eder)
- 3.30. Yoi (Hazır)
- 3.31. Mokuso (Gözleri kapatıp, derste işlenenleri zihinsel olarak tahayyül etmek)
- 3.32. Tsuki (Yumruk)
- 3.33. Keri (Tekme)
- 3.34. Uke (Blok)
- 3.35. Uchi (Vuruş)
- 3.36. Hidari (Sol)
- 3.37. Migi (Sağ)
- 3.38. Gyaku (Geri)
- 3.39. Yoko (Yan)
- 3.40. Mae (Ön)
- 3.41. Ushiro (Sırt tarafı)
- 3.42. Dachi (Duruş)
- 3.43. Suwatte (Oturmak)
- 3.44. Tachi Agatte) (Kalmak)
- 3.45. Kumite No Kamae (Müsabaka gardı)
- 3.46. Kumite Ni Yori (Katanın eşli çalışması)
- 3.47. Chokusetsu (Direkt)
- 3.48. Hara (Karın)
- 3.49. Ashi Waza (Ayak teknikleri)
- 3.50. Te Waza (El teknikleri)
- 3.51. Atama (Baş, kafa)
- 3.52. Kakato (Topuk)
- 3.53. Aite (Rakip)
- 3.54. Uke Tori (Atağı karşılayan)
- 3.55. Mikiri (Kararlılık)
- 3.56. Soto (Dış)
- 3.57. Uchi (İç)
- 3.58. Nage (Fırlatmak)
- 3.59. Ura Nage (Ters fırlatmak)
- 3.60. Renshu (Antrenman)

- 3.61. Ago (Çene)
- 3.62. Mai (Mesafe)
- 3.63. Maai No Sabaki (Mesafe kontrolü)
- 3.64. Uke (Karşılama)
- 3.65. Uchi (Vuruş)
- 3.66. En No Ugoki (Dairesel hareketler)
- 3.67. Jissen (Gerçek)
- 3.68. Kohai (Acemi, kıdemsiz)
- 3.69. Senpai (Kıdemli, üst)
- 3.70. Sensei (Öğretmen, eğitimci)
- 3.71. Shihan (Üstad öğretmen)
- 3.72. Kancho (Müdür)
- 3.73. Honbu (Merkez)
- 3.74. Dojo (Okul, antrenman salonu)
- 3.75. Tatami (Antrenman ve maç yapılan alan)
- 3.76. Yukkuri (Yavaş)
- 3.77. Gi O Naoru (Elbise düzeltmek)

4. BUDOKAİDO BEYAZ KUŞAK ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ

- 5.1. Budokaido Beyaz Kuşak Antrenmanına Uygun Isınma Hareketleri
 - 5.1.1. Eklemleri ısıtarak etrafındaki dokuların gevşemesi ile vücudun ısınma sonrası el, ayak ve kata teknikleri
 - 5.1.2. Esnetme ve gerdirmeye hareketleriyle vücudu hazır hale getirme
 - 5.1.3. Sıçrama hareketleriyle vücut ısısını uygun hale getirme
 - 5.1.4. Kısa el ve ayak teknikleriyle vücut ısısını uygun hale getirme

5. BUDOKAİDO BEYAZ KUŞAK OYUN KURALLARI ve JAPONCA SAYILAR

- 5.1. Budokaido Beyaz Kuşak Oyun Kuralları
 - 5.1.1. Budokaido beyaz kuşak puanlama kriterleri
 - 5.1.2. Waza-ari (Yarım puan)
 - 5.1.3. Ippon (Bir puan)
 - 5.1.4. Budokaido beyaz kuşak ceza kriterleri
 - 5.1.5. Sözlü uyarı
 - 5.1.6. Resmi uyarı
 - 5.1.7. Budokaido beyaz kuşak tatami yarışma alanı, giriş ve çıkışları
 - 5.1.8. Tatami müsabaka alanı
 - 5.1.9. Tatami ölçüleri
 - 5.1.10. Tatami üzerine yarışmacıların giriş noktaları ve çıkışları
 - 5.1.11. Tatami üzerinde yarışmacıların köşeleri ve başlangıç noktaları

5.2. Budokaido Beyaz Kuşak Ders Esnasında Öğretmen / Öğretici / Antrenör Tarafından Komutları Vermek İçin Kullanılan Japonca Sayılar

- 5.2.1 Ichi (Bir)
- 5.2.2 Ni (İki)
- 5.2.3 San (Üç)
- 5.2.4 Shi (Dört)
- 5.2.5 Go (Beş)
- 5.2.6 Roku (Altı)
- 5.2.7 Shichi (Yedi)
- 5.2.8 Hachi (Sekiz)
- 5.2.9 Ku (Dokuz)
- 5.2.10 Ju (On)

6. BUDOKAİDO BEYAZ KUŞAK GARD VE YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ

- 6.1. Budokaido Beyaz Kuşak İçin Gard ve Yürüyüş Teknikleri
- 6.2. Düz Gard Duruşu
- 6.3. Ters Gard Duruşu
- 6.4. Düz Gard Pozisyonunda İleri, Geri, Sağ Ve Sola Kısa Adımlarla Temel El ve Ayak Teknikleri
- 6.5. Ters Gard Pozisyonunda İleri, Geri, Sağ Ve Sola Kısa Adımlarla Temel El ve Ayak Teknikleri

7. BUDOKAİDO'DA BEYAZ KUŞAK İÇİN UYGUN DURUŞ HAREKETLERİ

- 7.1. Budokaido'da Beyaz Kuşak İçin Uygun Duruş Pozisyonları
- 7.2. Yoi Dachı (Hazır ol pozisyonu)
- 7.3. Kamaete (Hazırlan, gard pozisyonu)
- 7.4. Kiba Dachı (Ata binen süvari duruşu)
- 7.5. Heisoku Dachı (Ayaklar bitişik, parmak uçları karşıyı gösterir)
- 7.6. Zenkutsu Dachı (Ön duruş)
- 7.7. Kokutsu Dachı (Geri duruş)
- 7.8. Sanchin Dachı (Kum saati duruşu)
- 7.9. Hangetsu Dachı (Yarım ay duruşu)
- 7.10. Gankaku Dachı (Turna duruşu)
- 7.11. Kosa Dachı (Ayakları çaprazlayarak duruş)
- 7.12. Shiko Dachı (Kare duruş)

8. BUDOKAİDO BEYAZ KUŞAK EL TEKNİKLERİ

- 8.1. Budokaido beyaz kuşak el teknikleri
- 8.2. Gedan Tsuki (Alt seviye yumruk)
- 8.3. Chudan Tsuki (Orta seviye yumruk)
- 8.4. Jodan Tsuki (Üst seviye yumruk)

- 8.5 Gyaku Tsuki (Geriden yumruk)
- 8.6. Kagi Zuki (Kanca yumruk)
- 8.7. Kizami Zuki (Saplama)
- 8.8. Morote Zuki (İki elle aynı anda "U" yumruk)
- 8.9. Ura Zuki (Yakın menzilde üstten kesme yumruk)
- 8.10. Ago Uchi (Çeneye vuruş)
- 8.11. Shita Zuki (Alttan vuruş)
- 8.12. Uraken Uchi (Ters yumruk vuruşu)
- 8.13. Otoshi Hiji Uchi (Dirsek vuruşu)
- 8.14. Tetsui Uchi (Çekiç yumruk)
- 8.15. Mawashi Shuto Uchi (Döndürerek elin keskin tarafı ile vuru)
- 8.16. Uraken Gammen Uchi (Yumruğun tersi ile çeneye vuruş)
- 8.17. Uraken Say Uchi (Yumruğun tersi ile yan vuruşlar)
- 8.18. Uraken Hiza Uchi (Yumruğun tersi ile dalak bölgesine yapılan vuruşlar)

9 BUDOKAİDO BEYAZ KUŞAK AYAK TEKNİKLERİ

- 9.1. Budokaido beyaz kuşak ayak teknikleri
- 9.2. Gedan Mawashi Geri (Alt seviye tekme)
- 9.3. Chudan Mawashi Geri (Orta seviye tekme)
- 9.4. Jodan Mawashi Geri (Üst seviye tekme)
- 9.5. Ashi Barai (Ayak kaydırma)
- 9.6. Mae Geri (Ön tekme)
- 9.7. Kizami Geri (Ön ayakla öne tekme)
- 9.8. Mawashi Geri (Dönen tekme)
- 9.9. Ushiro Mawashi Geri (Topukla vurulan dönen tekme)
- 9.10. Hiza Geri (Diz vuruşu)
- 9.11. Mikazuki Geri (Hilal tekme)
- 9.12. Tobi Geri (Sıçrayarak yapılan tekme)
- 9.13. Ushiro Geri (Geri tekme)
- 9.14. Yoko Geri (Yan tekme)
- 9.15. Yoko Tobi Geri (Yana uçan tekme)

10. BUDOKAİDO BEYAZ KUŞAK BLOK TEKNİKLERİ

- 10.1. Budokaido Beyaz Kuşak Blok Teknikleri
- 10.2. Age Uke (Yükselen blok)
- 10.3. Uchi Uke (İçten dışa blok)
- 10.4. Soto Uke (Dıştan içe blok)
- 10.5. Gedan Barai (Alt seviye blok)
- 10.6. Shuto Uke (Kılıç el blok)
- 10.7. Morote Uke (Takviyeli blok)

10.8. Chudan Barai (Orta seviye blok)

11. BUDOKAİDO BEYAZ KUŞAK MESAFE VE BÖLGELER

- 12.1. Budokaido Beyaz Kuşak Mesafeleri
- 12.2. Shoto No Maai (Yakın Mesafe)
- 12.3. Midoru No Maai (Orta Mesafe)
- 12.4. Rongu No Maai (Uzak Mesafe)
- 12.5. Budokaido Beyaz Kuşak Bölgeleri Öğrenir ve Uygular.
- 12.6. Hytotsu No Rain (Birinci Bölge - Sol ayakla rakibin sağ arka 45'ine geçiş)
- 12.7. Futatsu No Rain (İkinci Bölge - Sağ ayakla rakibin sol arka 45'ine geçiş)
- 12.8. Yotsu No Rain (Üçüncü Bölge - Sağ ayakla geriye rakibin sağ ön 45'ine geçiş)
- 12.9. Mitsu No Rain (Dördüncü Bölge - Sol ayakla geriye rakibin sol ön 45'ine geçiş)

13. BUDOKAİDO BEYAZ KUŞAK KATA

- 13.1 Budokaido Beyaz Kuşak Kataları
- 13.2. Pinan Kata Ich
- 13.3. Shoshin No Kata Ich

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Değerlendirme, Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
 - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri,
 - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
 - Kursiyere kurs sonunda uygulanan yazılı sınavlar 100 puan üzerinden yapılır.
2. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar ve / veya varsa ödev - projelere göre yapılmalıdır. Puanlama yapılırken teorik ve uygulamalı kısmın değerlendirmedeki ağırlığı kurs programının özelliğine göre eğitici tarafından belirlenmelidir. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puan ya da notu olarak değerlendirilir.
3. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
4. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

PROGRAM UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ - GEREÇLERİ

Programın uygulama sürecinde;

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.

2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notları kullanılmalıdır.
3. Yararlanılacak kaynak araç - gereçlerin programın amaçlarını gerçekleştirecek nitelikte öğretim, yöntem ve tekniklerine uygun olması önem taşımaktadır.
4. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler;
 - Antrenman salonu
 - Müsabaka alanı
 - Temel eğitimde kullanılan yardımcı aparatlar, materyaller
 - Standart Budokaido spor malzemeleri
 - Budokaido kaynak bilgi ve notları
 - Bilgisayar ve projeksiyon

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara kurs bitirme belgesi düzenlenir.

