

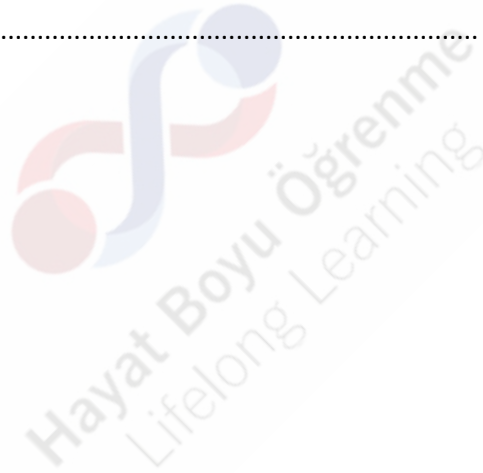
T.C.  
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

**SPOR**  
**BUDOKAİDO (SARI KUŞAK)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara-2021

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
PROGRAMIN DAYANAĞI .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
PROGRAMIN AMAÇLARI .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
İÇERİK .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
PROGRAM UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BELGELENDİRME .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



## **PROGRAMIN ADI**

Budokaido Sarı 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.

## **PROGRAMIN 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.
5. Budokaido “Mavi Kuşak” kurs programını başarıyla tamamlamış olmak.

## **EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ**

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler 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 atananlardan 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 / eğitimcilerden, 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 Sarı 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. Budokaido'nun 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 yaygınlaştırılması,
17. Öz güven duygusunun geliştirilmesinin sağlanması,
18. Boş zamanlarını 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. Önemli 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 imkânlarının artırılması 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 imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
4. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
5. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
6. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
7. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
8. Bu programda ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası, öğrenci 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 Sarı 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 ve 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. Manevi, 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 kredilendirilme yapılmamaktadır.

## PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Budokaido Sarı 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 Sarı Kuşak Selamlama ve Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
Budokaido'da Sarı Kuşak, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
Budokaido Sarı Kuşak Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
Budokaido Sarı Kuşak Oyun Kuralları ve Japonca Sayılar	6
Budokaido Sarı Kuşak Gard ve Yürüyüş Teknikleri	45
Budokaido'da Sarı I Kuşak için Uygun Duruş Hareketleri	45
Budokaido Sarı Kuşak El Teknikleri	50
Budokaido Sarı Kuşak Ayak Teknikleri	50
Budokaido Sarı Kuşak Blok Teknikleri	50
Budokaido Sarı Kuşak Mesafe ve Bölgeler	30
Budokaido Sarı Kuşak Kata	25
TOPLAM	320

## İÇERİK

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

- 1.1. Budokaido'nun Tanımı
- 1.2. Budokaido'nun Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları
- 1.3. Budokaido'nun Kuralları
- 1.4. Budokaido Sarı 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 kask
  - 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 SARI KUŞAK, SELAMLAMA, ÇALIŞMA VE MÜSABAKA ALAN BİLGİSİ**

- 2.1. Budokaido Sarı Kuşak
  - 2.1.1. Budokaido branşında sarı kuşağın simgesi
  - 2.1.2. Budokaido branşında sarı 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 yarışmaların yapıldığı müsabaka alanı

## **3. BUDOKAİDO SARI KUŞAK TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ**

- 3.1. Budokaido sarı 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 (Sarı 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. Siyah kuşaktan alttaki dereceleri ifade eder)
- 3.30. Osu (Saygı, istek ve hazır olmayı ifade eder)
- 3.31. Yoi (Hazır)
- 3.32. Mokuso (Gözleri kapatıp, derste işlenenleri zihinsel olarak tahayyül etmek)
- 3.33. Tsuki (Yumruk)
- 3.34. Keri (Tekme)
- 3.35. Uke (Blok)
- 3.36. Uchi (Vuruş)
- 3.37. Hidari (Sol)
- 3.38. Migi (Sağ)
- 3.39. Gyaku (Geri)
- 3.40. Yoko (Yan)
- 3.41. Mae (Ön)
- 3.42. Ushiro (Sırt tarafı)
- 3.43. Dachi (Duruş)
- 3.44. Suwatte (Ourmak)
- 3.45. Tachi Agatte) (Kalmak)
- 3.46. Kumite No Kamae (Müsabaka gardı)
- 3.47. Kumite Ni Yori (Katanın eşli çalışması)
- 3.48. Chokusetsu (Direkt)
- 3.49. Hara (Karın)
- 3.50. Ashi Waza (Ayak teknikleri)
- 3.51. Te Waza (El teknikleri)
- 3.52. Atama (Baş, kafa)
- 3.53. Kakato (Topuk)
- 3.54. Aite (Rakip)
- 3.55. Uke Tori (Atağı karşılayan)
- 3.56. Mikiri (Kararlılık)
- 3.57. Soto (Dış)
- 3.58. Uchi (İç)

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

#### **4. BUDOKAİDO SARI KUŞAK ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ**

- 5.1. Budokaido Sarı kuşak antrenmanına uygun ısınma hareketleri
  - 5.1.1. Eklemleri ısıtarak etrafındaki dokuların gevşemesi ile vücudu ısınma sonrası el, ayak ve kata tekniklerini çalışma
  - 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 SARI KUŞAK OYUN KURALLARI VE JAPONCA SAYILAR**

- 5.1. Budokaido Sarı Kuşak Oyun Kuralları
  - 5.1.1. Budokaido Sarı kuşak puanlama kriterleri
  - 5.1.2. Waza-ari (Yarım puan)
  - 5.1.3. Ippon (Bir puan)
  - 5.1.4. Budokaido Sarı kuşak ceza kriterleri
  - 5.1.5. Sözlü uyarı
  - 5.1.6. Resmi uyarı
  - 5.1.7. Budokaido Sarı 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 Sarı kuşak ders esnasında öğretmen/öğretici/antrenör tarafından komutları vermek için kullanılan Japonca sayılar
  - 5.2.12. Ichi (Bir)
  - 5.2.13. Ni (İki)
  - 5.2.14. San (Üç)
  - 5.2.15. Shi (Dört)
  - 5.2.16. Go (Beş)
  - 5.2.17. Roku (Altı)
  - 5.2.18. Shichi (Yedi)
  - 5.2.19. Hachi (Sekiz)
  - 5.2.20. Ku (Dokuz)
  - 5.2.21. Ju (On)

## **6. BUDOKAİDO SARI KUŞAK GARD VE YÜRÜYÜŞ TEKNİKLERİ**

- 6.1. Budokaido Sarı kuşak için gard ve yürüyüş teknikleri
- 6.2. Düz gard duruşu
- 6.3. Ters gard duruşu
- 6.4. Düz gard pozisyonunda ileri, geri, sağ ve sola kısa adımlarla temel el ve ayak teknikleri
- 6.5. Ters gard pozisyonunda ileri, geri, sağ ve sola kısa adımlarla temel el ve ayak teknikleri

## **7. BUDOKAİDO'DA SARI KUŞAK İÇİN UYGUN DURUŞ HAREKETLERİ**

- 7.1. Budokaido'da Sarı kuşak için 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 SARI KUŞAK EL TEKNİKLERİ**

- 8.1. Budokaido Sarı 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 SARI KUŞAK AYAK TEKNİKLERİ**

- 9.1. Budokaido Sarı 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 SARI KUŞAK BLOK TEKNİKLERİ**

- 10.1. Budokaido Sarı 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 SARI KUŞAK MESAFE VE BÖLGELER**

- 11.1. Budokaido Sarı kuşak mesafeleri
- 11.2. Shoto No Maai (Yakın Mesafe)
- 11.3. Midoru No Maai (Orta Mesafe)
- 11.4. Rongu No Maai (Uzak Mesafe)
- 11.5. Budokaido Sarı kuşak bölgeleri öğrenir ve uygular.
- 11.6. Hytotsu No Rain (Birinci Bölge-Sol ayakla rakibin sağ arka 45'ine geçiş)
- 11.7. Futatsu No Rain (İkinci Bölge-Sağ ayakla rakibin sol arka 45'ine geçiş)
- 11.8. Yotsu No Rain (Üçüncü Bölge-Sağ ayakla geriye rakibin sağ ön 45'ine geçiş)
- 11.9. Mitsu No Rain (Dördüncü Bölge-Sol ayakla geriye rakibin sol ön 45'ine geçiş)

## **12. BUDOKAİDO SARI KUŞAK KATA**

- 12.1. Budokaido Sarı kuşak kata'ları
- 12.2. Pinan Kata Ich
- 12.3. 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 notlar
  - Bilgisayar ve projeksiyon

#### **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.

