

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

SPOR

WUSHU KUNG-FU

(KAHVERENGİ 2.BEYAZ BANT)

KURS PROGRAMI

Ankara-2021

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN DAYANAĞI	3
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI	3
EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ.....	3
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	4
PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR	5
PROGRAMIN KREDİSİ.....	6
PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ	7
İÇERİK	7
ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR	11
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ	11
BELGELENDİRME.....	12



PROGRAMIN ADI

Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant 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. Wushu Kung-Fu “Kahverengi 1. Beyaz Bant” 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 Wushu Kung-Fu 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 Wushu Kung-Fu 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 Wushu Kung-Fu 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 Wushu Kung-Fu 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 Wushu Kung-Fu antrenörlük belgesine sahip olanlar öğretmen / eğitici olarak görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant programını tamamlayan bireyin;

1. Wushu Kung-Fu sporunun önemini ve amacını kavraması,
2. Wushu Kung-Fu sporunun antrenman malzemeleri ve kuralları hakkında bilgi sahibi olması,
3. Wushu Kung-Fu sporunda selamlama, çalışma ve müsabaka kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Wushu Kung-Fu sporunda kullanılan terimler ve genel terminolojisi hakkında bilgi sahibi olması,
5. Wushu Kung-Fu sporunda antrenmanlara uygun ısınma hareketlerini uygulayabilmesi,
6. Wushu Kung-Fu sporunda Oyun kuralları ve Çince sayılar hakkında bilgi sahibi olması,
7. Wushu Kung-Fu spor 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 gerçekleştirme, 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. Wushu Kung-Fu ruhunu, prensiplerini, felsefesini, değerlerini ve tekniklerini öğrenip uygulaması,
16. Wushu Kung-Fu 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 toplumdaki hak ettiği yere sahip olması için, bireylerin ilgi ve isteklerine göre uygun sporları yapabilmeleri 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 kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, öğrencilere önemli bir spor dalı olan Wushu Kung-Fu 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 geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
11. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. beyaz bant 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
Nezakət
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

Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Kurs Programı günde en fazla 6 saat olmak üzere, toplamda 320 saat olarak planlanmıştır.

Konular	Süre (Ders Saati)
1. Wushu Kung-Fu'nun Tanımı, Kuralları, Dünya'daki gelişimi ve Antrenman Malzeme Bilgisi	2
2. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Selamlama ve Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
3. Wushu Kung-Fu'da Kahverengi 2. Beyaz Bant, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
4. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
5. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Çince Sayılar	1
6. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Düz, Dışarıdan İçeri, Aşağıdan Yukarı Kombine Yumruk Teknikleri	30
7. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Sol, Sağ Düz ve Dışarıdan İçeri Kombine Yumruk Vuruş Teknikleri	40
8. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Orta Seviye Safeguard Üzerinde Taktiksel Yapılan Kontratak Kombine Vuruş Tekniklerini	30
9. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Tekme ve Yumruk İle Taktiksel Yapılan Kontratak Kombine Vuruş Teknikleri	20
10. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Düz yumruk, Yan Tekme Taktiksel Yapılan Kontratak Kombine Vuruş Teknikleri	40
11. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Yukarı ve Orta Seviye Yumruk, Tekme ile Taktiksel Yapılan Kontratak Kombine Vuruş Tekniklerini	35
12. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Alt, Orta ve Üst Seviye Yumruk ve Tekme Teknikleri Kombinasyonlarını	30
13. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Taolu Temel Form Teknikleri	20
14. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Koordinasyon ve Motorik Özellikler	5
15. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Taolu ve Tai Chi Form	50
TOPLAM	320

İÇERİK

1. WUSHU KUNG-FU'NUN TANIMI, KURALLARI, DÜNYADAKİ GELİŞİMİ VE ANTRENMAN MALZEME BİLGİSİ

- 1.1. Wushu Kung-Fu'nun anlamı.
- 1.2. Wushu Kung-Fu'nun içeriğini öğrenir. (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları)
- 1.3. Wushu Kung-Fu'nun Kuralları
- 1.4. Wushu Kung-Fu'nun Kahverengi 2. Beyaz Bant Antrenman Malzemeleri
- 1.5. Kuşak (Ji)
- 1.6. Darbe yastığı
- 1.7. Kum torbası
- 1.8. Wushu Kung-Fu eldiveni
- 1.9. Wushu Kung-Fu kask
- 1.10. Wushu Kung-Fu atlama ipi
- 1.11. Dişlik, bandaj
- 1.12. Ellik

- 1.13. Safeguard (Vücut Koruyucu)
- 1.14. Çorap set kavallık (Kaval ve ayak üstü koruyucu)
- 1.15. Kasık koruyucu (kogi) (Kadın ve erkek sporcular için)
- 1.16. Göğüs koruyucu (Kadın sporcular için)
- 1.17. Şort, tişört, uzun pantolon
- 1.18. Jiyansu (İnce kılıç)
- 1.19. Daosu (Geniş Kılıç)
- 1.20. Qiangshu (Mızrak)
- 1.21. Gunshu (Sopa)
- 1.22. Taijijian (Taiji kılıcı)
- 1.23. Nandoa (Güney Kılıç)
- 1.24. NanGun (Güney sopası)
- 1.25. Antrenman ve yarışma ayakkabısı

2. WUSHU KUNG-FU'DA KAHVERENGİ 2.BEYAZ BANT, SELAMLAMA, ÇALIŞMA VE MÜSABAKA ALAN BİLGİSİ

- 2.1 Wushu Kung-Fu Kahverengi 2.Beyaz Bant
 - 2.1.1 Wushu Kung-Fu branşında Kahverengi 2. beyaz bant neyi simgeler.
 - 2.1.2 Wushu Kung-Fu branşında kahverengi 2.beyaz bant anlamı.
- 2.2 Wushu Kung-Fu Selamlama
 - 2.2.1 Wushu Kung-Fu bayrak selamını öğrenir, uygular.
 - 2.2.2 Öğretmen/Öğretici/Antrenör selamını öğrenir, uygular.
 - 2.2.3 Antrenman ve müsabaka alanına girerken selamlamayı öğrenir ve uygular.
- 2.3 Çalışma Ve Müsabaka Alan Bilgisi
 - 2.3.1 Wushu Kung-Fu derslerinin yapıldığı antrenman alanı
 - 2.3.2 Wushu Kung-Fu yarışmaların yapıldığı müsabaka alanı

3. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2.BEYAZ BANT TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ

- 3.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2.beyaz bant terimleri ve genel terminolojiyi öğrenir.
- 3.2. Quan (Yumruk)
- 3.3. Hu Zhao (Kaplan pençesi)
- 3.4. Ce shouzhang (El kenarı)
- 3.5. Jiaohou gen (Topuğun alt kısmı)
- 3.6. Jiao gen (Topuğun arkası)
- 3.7. Bengzhijiaomian (ayak üstü)
- 3.8. Jiaohuai (Ayak bileği)
- 3.9. Xigai (Diz)
- 3.10. Hu zhao (Pençe)
- 3.11. Hazır ol duruşu)
- 3.12. GinLie (Selam)
- 3.13. Kaishi (Başla)
- 3.14. Ting (Dur)
- 3.15. Hongfang (Kırmızı köşe)
- 3.16. Heifang (Siyah köşe)
- 3.17. Lanfang (Mavi köşe)

4. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2.BEYAZ BANT ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ

- 4.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2.Beyaz Bant antrenmanına uygun ısınma hareketleri
- 4.2. Eklemleri ısıtarak etrafındaki dokuların gevşemesi ile vücudu ısınma sonrası el, ayak ve kata tekniklerini çalışmak
- 4.3. Esnetme ve gerdirme hareketleriyle vücudu hazır hale getirme
- 4.4. Sıçrama hareketleriyle vücut ısısını uygun hale getirme
- 4.5. Kısa el ve ayak teknikleriyle vücut ısısını uygun hale getirme

5. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT ÇİNCE SAYILAR

- 5.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant ders esnasında öğretmen/öğretici/antrenör tarafından komutları vermek için kullanılan Çince sayıları öğrenir.
- 5.2. Yi (Bir)

- 5.3. Ar (İki)
- 5.4. Sen (Üç)
- 5.5. Sı (Dört)
- 5.6. Vu (Beş)
- 5.7. Lio (Altı)
- 5.8. Çi (Yedi)
- 5.9. Ba (Sekiz)
- 5.10. Ciou (Dokuz)
- 5.11. Şı (On)
- 6. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT DÜZ, DIŞARDAN İÇERİ, AŞAĞIDAN YUKARI, KOMBİNE YUMRUK TEKNİKLERİ**
 - 6.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant (Quan Fa) düz, dışarıdan içeri, aşağıdan yukarı kombine yumruk teknikleri öğrenir ve uygular.
 - 6.2. Zuo chang quan, you guan quan, zou xia gou quan tekniği
 - 6.3. İleri adım atarak Zuo chang quan, you guan quan tekniği
 - 6.4. İleri adım atarak Zuo guan quan, you xia gou quan tekniği
 - 6.5. Geri adım atarak Zuo chang quan, you xia gou quan tekniği
 - 6.6. Geri adım atarak You guan quan, zou xia gou quan tekniği
 - 6.7. İleri adım atarak Zuo chang quan, you guan quan, zou xia gou quan tekniği
 - 6.8. You chang quan, zou guan quan, xia gou quan, tekniği
 - 6.9. Zuo, you chang quan zou, you xia gou quan, zou, you guan quan tekniği
- 7. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT SOL, SAĞ DÜZ VE DIŞARDAN İÇERİ KOMBİNE YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ**
 - 7.1. Wushu Kung-Fu'da Kahverengi 2. Beyaz Bant Sol, sağ düz ve dışarıdan içeri kombine yumruk (Quan Fa) vuruş teknikleri öğrenir ve uygular.
 - 7.2. Durarak rakibin gelişine chang quan, guan quan tekniğini kontratak, kombine çalışma.
 - 7.3. İleri adım atarak chang quan, guan quan tekniğini kombine çalışma.
 - 7.4. Geriye adım atarak chang quan, guan quan tekniğini kombine çalışma.
 - 7.5. Geriye adım atarak chang quan, guan quan, heng ti tui tekniğini kombine çalışma.
- 8. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT ORTA SEVİYE SAFEGUARD ÜZERİNDE TAKTİKSEL YAPILAN KONTRATAK KOMBİNE VURUŞ TEKNİKLERİ**
 - 8.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant (Heng Ti Tui, Ce Chuai Tui) orta seviye safeguard üzerinde taktiksel yapılan kontratak kombine vuruş tekniklerini öğrenir ve uygular.
 - 8.2. Rakibin gelişine safeguard üzerinde taktiksel chang quan, heng ti tui tekniğini kontratak kombine çalışma.
 - 8.3. İleri adım atarak guan quan, heng ti tui tekniğini çalışma.
 - 8.4. Geriye bir adım atarak chang quan, guan quan, ce chuai tui tekniğini kombine çalışma.
 - 8.5. Boşa gölge sanda chang quan, guan quan, xia gou quan, heng ti tui, ce chuai tui tekniğini kombine çalışma.
- 9. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT TEKME VE YUMRUK İLE TAKTİKSEL YAPILAN KONTRATAK KOMBİNE VURUŞ TEKNİKLERİ**
 - 9.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz tekme ve yumruk ile taktiksel yapılan kontratak kombine (Tui Fa, Quan Fa) vuruş teknikleri öğrenir ve uygular.
 - 9.2. Rakibin gelişine ding tui guan quan tekniğini kontratak kombine çalışma.
 - 9.3. İleri adım atarak ding tui zuo chan quan you guan quan tekniğini kombine çalışma.
 - 9.4. Geriye adım atarak chan quan, ding tui, guan quan tekniğini kombine çalışma.
 - 9.5. Rakibin gelişine zuo chang quan, you guan quan, ding tui tekniğini kontratak kombine çalışma.
 - 9.6. İleriye adım atarak chang quan, ding tui, guan quan tekniğini kombine çalışma.
 - 9.7. Geriye adım atarak chang quan, ding tui, guan quan tekniğini kombine çalışma.
- 10. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT DÜZ YUMRUK, YAN TEKME TAKTİKSEL YAPILAN KONTRATAK KOMBİNE VURUŞ TEKNİKLERİ**

- 10.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Düz yumruk, yan tekme (Chang Quan, Zhuai Shen Heng Tui) taktiksel yapılan kontratak kombine vuruş tekniklerini öğrenir ve uygular.
 - 10.2. Durarak rakibin gelişine chang quan, zhuai shen heng tui tekniğini kontratak kombine çalışma.
 - 10.3. İleri adım atarak chang quan, zhuai shen heng tui tekniğini çalışma.
 - 10.4. Geriye adım atarak chang quan, zhuai shen heng tui tekniğini çalışma.
 - 10.5. Zuo chang quan, you guan quan, zhuai shen heng tui tekniğini çalışma.
 - 10.6. Durarak rakibin gelişine chang quan, zhuai shen heng tui, guan quan tekniğini kontratak kombine çalışma.
 - 10.7. İleri adım atarak zhuai shen heng tui, chang quan, guan quan tekniği çalışma.
 - 10.8. Geriye adım atarak you chang quan, zuo zhuai shen heng tui, you guan quan tekniğini çalışma.
- 11. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT YUKARI VE ORTA SEVİYE YUMRUK, TEKME İLE TAKTİKSEL YAPILAN KONTRATAK KOMBİNE VURUŞ TEKNİKLERİ**
- 11.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant yukarı ve orta seviye yumruk, tekme (Chang Quan, Ding Tui, Guan Quan) ile taktiksel yapılan kontratak kombine vuruş tekniklerini öğrenir ve uygular.
 - 11.2. Durarak rakibin gelişine zuo chang quan, you ding tui, you guan quan taktiksel tekniğini kontratak kombine çalışma.
 - 11.3. İleri adım atarak zuo chang quan, you guan quan, ding tui tekniğini çalışma.
 - 11.4. Geriye adım atarak chang quan, ding tui, chang quan, guan quan tekniğini çalışma.
 - 11.5. Durarak rakibin gelişine guan quan, ding tui, xia gou quan tekniğini kontratak kombine çalışma.
 - 11.6. İleri adım atarak ding tui, guan quan, xia gou quan tekniğini çalışmak.
 - 11.7. Geriye adım atarak guan quan, xia gou quan, ding tui, guan quan tekniğini çalışma.
- 12. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT ALT, ORTA VE ÜST SEVİYE YUMRUK VE TEKME TEKNİKLERİ KOMBİNASYONU**
- 12.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant alt, orta ve üst seviye (Chang Quan, Bian Tui, Heng Ti Tui) yumruk ve tekme teknikleri kombinasyonlarını öğrenir ve uygular.
 - 12.2. Durarak chang quan, bian tui, heng ti tui kombine teknik çalışması.
 - 12.3. İleri adım atarak bian tui, chang quan, heng ti tui kombine teknik çalışması.
 - 12.4. Geri adım atarak chang quan, bian tui, heng ti tui kombine teknik çalışması.
 - 12.5. Partnerli chang quan, bian tui, heng ti tui kombine teknik çalışması.
 - 12.6. Zuo bian tui, you chang quan, zuo heng ti tui kombine teknik çalışması.
 - 12.7. Zuo chang quan, you bian tui, zuo heng ti tui kombine teknik çalışması.
 - 12.8. You bian tui, zuo chang quan, you heng ti tui kombine teknik çalışması.
- 13. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT TAOLU TEMEL FORM TEKNİKLERİ**
- 13.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Taolu temel form tekniklerini öğrenir ve uygular.
 - 13.2. Con çüen
 - 13.3. Bei çüen
 - 13.4. Bien çüen
 - 13.5. Heng ti tui
 - 13.6. Ce chai tui
 - 13.7. Gou tu tui
 - 13.8. Pi çüen
 - 13.9. Gun bu
 - 13.10. Şie bu
 - 13.11. Hou liao tui
 - 13.12. Çim sao tui
 - 13.13. Pen tu ipin hing

14. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT KOORDİNASYON VE MOTORİK ÖZELLİKLER

- 14.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant kuvvet, sürat ve dayanıklılık çalışma tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 14.2. Vücut ağırlığı ile çalışmalar.
- 14.3. Tekrar yöntemiyle çalışmalar.
- 14.4. Sürat çalışmaları.
- 14.5. Lastikle çekiş çalışmaları.
- 14.6. İp atlama.
- 14.7. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant yarışmalara hazırlık çalışmalarını öğrenir ve uygular.
- 14.8. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle quan fa, tui fa, shuai fa teknikleri kombine çalışmak.
- 14.9. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle bian tui, heng ti tui, ding tui teknikleri çalışmak.
- 14.10. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle bao tui qian ding shuai, bao tui bie tui shuai, bao tui shou bie shuai tekniklerini çalışmak.
- 14.11. Aynı teknikleri müsabaka formunda karşılıklı çalışmak.
- 14.12. Taktiksel çalışma, müsabaka alanı köşe noktasında kursiyerlerden birinin baskı kurması karşısında diğerinin platform dışına çıkmadan kendini savunması veya köşeden çıkma çalışması.
- 14.13. Refleks çalışması, kursiyerlerden birinin elindeki elliği tuttuğu noktaya diğer kursiyerin hemen tepki göstererek atak yapma çalışması.

15. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT TAOLU ve TAI CHI FORM

- 15.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Taolu ve Tai Chi formunu öğrenir ve uygular.
- 15.2. Nan Quan 2. Guidin
- 15.3. Tai Chi Jian (16-24 form)

ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR

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 değerlendirme bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
4. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

PROGRAMIN 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 Wushu Kung-Fu Spor Malzemeleri
 - Wushu Kung-Fu kaynak bilgi ve notlar
 - Bilgisayar ve projeksiyon

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.

