

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

**SPOR**  
**WUSHU KUNG-FU (TURUNCU KUŞAK)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara-2021

# İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	3
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	3
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI.....	3
EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ .....	3
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	3
PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR.....	5
PROGRAMIN KREDİSİ.....	7
PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	7
İÇERİK.....	7
ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR.....	10
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ .....	10
BELGELENDİRME .....	11



## **PROGRAMIN ADI**

Wushu Kung-Fu Turuncu 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 Başkanlığınının 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 yaş altı kursiyerlerden Veli/Vasi izin belgesi
3. Okuryazar olmak,
4. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olduğuna dair sağlık beyanına sahip olmak,
5. Wushu Kung-Fu "Beyaz 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 Wushu Kung-Fu antrenörlük belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunmaması 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 / 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 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 Turuncu Kuşak Kurs Programı'nı 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. Özgüven 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 Turuncu 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**

Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Kurs Programı günde en fazla 6 saat olmak üzere, toplamda 320 saat olarak planlanmıştır.

<b>KONULAR</b>	<b>SÜRE (Ders Saati)</b>
1. Wushu Kung-Fu'nun Tanımı, Kuralları, Türkiye'de gelişimi ve Antrenman Malzeme Bilgisi	2
2. Wushu Kung-Fu'da Turuncu Kuşak, Selamlama ve Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
3. Wushu Kung-Fu'da Turuncu Kuşak, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
4. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
5. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Oyun Kuralları Çince Sayılar	6
6. Wushu Kung-Fu'da Turuncu Kuşak Ayak Üstü ile Orta Seviye Yapılan Teknikler	50
7. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Yumruk Vuruş Teknikleri	50
8. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Alt, Orta ve Yukarı Seviye Yapılan Vuruş Teknikleri	50
9. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Taolu Temel Duruş Hareketleri	50
10. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Taolu Quan Fa ve Bu Fa Temel Teknikleri	50
11. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Taolu ve Tai Chi Formu	45
<b>TOPLAM</b>	<b>320</b>

### **İÇERİK**

#### **1. WUSHU KUNG-FU'NUN TANIMI, KURALLARI VE ANTRENMAN MALZEME BİLGİSİ**

- 1.1. Wushu Kung-Fu'nun Tanımı
- 1.2. Wushu Kung-Fu'nun içeriği (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları)
- 1.3. Wushu Kung-Fu'nun Kuralları
- 1.4. Wushu Kung-Fu'nun Turuncu Kuşak Antrenman Malzemeleri
  - 1.4.1 Kuşak (Ji)
  - 1.4.2 Wushu Kung-Fu eldiveni
  - 1.4.3 Wushu Kung-Fu kask
  - 1.4.4 Atlama ipi
  - 1.4.5 Dişlik, bandaj
  - 1.4.6 Ellik
  - 1.4.7 Safeguard (Vücut Koruyucu)
  - 1.4.8 Çorap set kavallık (Kaval ve ayak üstü koruyucu)
  - 1.4.9 Kasık koruyucu (kogi) (Kadın ve erkek sporcular için)
  - 1.4.10 Göğüs koruyucu (Kadın sporcular için)
  - 1.4.11 Kum torbası
  - 1.4.12 Darbe yastığı
  - 1.4.13 Jiyansu (İnce kılıç)

- 1.4.14 Daosu (Geniş Kılıç)
  - 1.4.15 Qiangshu (Mızrak)
  - 1.4.16 Gunshu (Sopa)
  - 1.4.17 Taijijian (Taiji kılıcı)
  - 1.4.18 Nandoa (Güney Kılıç)
  - 1.4.19 Nan Gun (Güney sopası)
  - 1.4.20 Antrenman ve yarışma ayakkabısı
- 2. WUSHU KUNG-FU'DA TURUNCU KUŞAK, SELAMLAMA, ÇALIŞMA VE MÜSABAKA ALAN BİLGİSİ**
- 2.1. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak
    - 2.1.1. Wushu Kung-Fu branşında turuncu kuşak simgesi
    - 2.1.2. Wushu Kung-Fu branşında turuncu kuşak anlamı.
  - 2.2. Wushu Kung-Fu Selamlama
    - 2.2.1. Wushu Kung-Fu 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. Wushu Kung-Fu derslerinin yapıldığı antrenman alanı
    - 2.3.2. Wushu Kung-Fu yarışmalarının yapıldığı müsabaka alanı
- 3. WUSHU KUNG-FU TURUNCU KUŞAK TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ**
- 3.1. Wushu Kung-Fu turuncu kuşak terimleri ve genel terminoloji
  - 3.2. Quan (Yumruk)
  - 3.3. Hu Zhao (Kaplan pençesi)
  - 3.4. Ce shou zhang (El kenarı)
  - 3.5. Jiao hou gen (Topuğun alt kısmı)
  - 3.6. Jiao gen (Topuğun arkası)
  - 3.7. Bengzhi jiaomian (ayak üstü)
  - 3.8. Jiaohuai (Ayak bileği)
  - 3.9. Xigai (Diz)
  - 3.10. Hu zhao (Pençe)
  - 3.11. Yu bei (Hazır ol duruşu)
  - 3.12. Gin Lie (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 TURUNCU KUŞAK ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ**
- 4.1. Wushu Kung-Fu turuncu 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 gerdirme 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. WUSHU KUNG-FU OYUN KURALLARI VE ÇİNCE SAYILAR**
- 5.1. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Oyun Kuralları
    - 5.1.1. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak puanlama kriterleri
    - 5.1.2. Orta seviye alınan puanlar
    - 5.1.3. Yukarı seviye alınan puanlar
    - 5.1.4. Düşürme teknikleri ile alınan puanlar
    - 5.1.5. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak ceza kriterleri
    - 5.1.6. İkaz
    - 5.1.7. İhtar
    - 5.1.8. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Platform/Ring/Tatami/Halı yarışma alanı
    - 5.1.9. Tatami müsabaka alanı



- 5.1.10. Tatami kenar çizgileri
- 5.1.11. Tatami üzerinde yarışmacıların duruş ve başlangıç yerleri

## **5.2. Wushu Kung-Fu turuncu kuşak Çince Sayılar**

- 5.2. Wushu Kung-Fu turuncu kuşak ders esnasında öğretmen/öğretici/antrenör tarafından komutları vermek için kullanılan Çince sayılar

- 5.2.1. Yi (Bir)
- 5.2.2. Ar (İki)
- 5.2.3. Sen (Üç)
- 5.2.4. Sı (Dört)
- 5.2.5. Vu (Beş)
- 5.2.6. Lio (Altı)
- 5.2.7. Çi (Yedi)
- 5.2.8. Çi (Yedi)
- 5.2.9. Ciou (Dokuz)
- 5.2.10. Sı(On)

## **6. WUSHU KUNG-FU TURUNCU KUŞAK AYAK ÜSTÜ İLE ORTA SEVİYE YAPILAN TEKNİKLER**

- 6.1. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak ayak üstü (Deng Tui) ile orta seviye yapılan teknikleri
- 6.2. Boşa deng tui tekniği
- 6.3. İleri adım atarak deng tui tekniği
- 6.4. Sol yana adım atarak deng tui tekniği
- 6.5. İki adım atarak deng tui tekniği
- 6.6. Sağ yana adım atarak deng tui tekniği
- 6.7. Geriye bir adım atarak deng tui tekniği

## **7. WUSHU KUNG-FU 'DA TURUNCU KUŞAK YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ**

- 7.1. Wushu Kung-Fu'da turuncu kuşak için uygun yumruk vuruş (Quan Fa) teknikleri
- 7.2. Zai Quan (Düşük seviye yumruk vuruşu)
- 7.3. Chong quan (Direk yumruk vuruşu)
- 7.4. Guan quan (Dışarıdan içeriye yumruk vuruşu)
- 7.5. Xia gou quan (Aşağıdan yukarıya yumruk vuruşu)
- 7.6. Pei quan (Balta yumruk vuruşu)
- 7.7. Bien quan (Dönerek yumruk arkasıyla vuruş)
- 7.8. Dui zhang (Öne düz pençe vuruşu)
- 7.9. Fu zhang shuan (Çömelerek çift pençe vuruşu)

## **8. WUSHU KUNG-FU TURUNCU KUŞAK ALT, ORTA VE YUKARI SEVİYE YAPILAN VURUŞ TEKNİKLER**

- 8.1. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak alt (Bian Tui) seviye vuruş teknikleri
- 8.2. Durarak boşa bian tui tekniği
- 8.3. Arka ayak bian tui tekniği
- 8.4. İleri adım atarak bian tui tekniği
- 8.5. Ön ayak bian tui tekniği
- 8.6. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak orta (Hou Deng Ti Tui-Ding Tui) seviye vuruş teknikleri
- 8.7. Durarak boşa hou deng ti tui tekniği
- 8.8. Yana adım atarak hou deng ti tui tekniği
- 8.9. İleri adım atarak hou deng ti tui tekniği
- 8.10. Geriye adım atarak hou deng ti tui tekniği
- 8.11. Durarak boşa ding tui tekniği
- 8.12. İleri adım atarak ding tui tekniği
- 8.13. Geri adım atarak ding tui tekniği
- 8.14. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak yukarı (Heng Ti Tui-Zuan Shen Heng Bei Tui) seviye vuruş teknikleri
- 8.15. Durarak boşa heng ti tui tekniği
- 8.16. İleri adım atarak heng ti tui tekniği
- 8.17. Geri adım atarak heng ti tui tekniği
- 8.18. Durarak boşa zhuan shen heng bei tui tekniği

8.19. İleri adım atarak zhuan shen heng bei tui tekniği

8.20. Geri adım atarak zhuan shen heng bei tui tekniği

## **9. WUSHU KUNG-FU TURUNCU KUŞAK TAOLU TEMEL DURUŞ HAREKETLERİ**

9.1. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Taolu temel duruş hareketleri

9.2. Zuo xü bu (Sol yansıma duruşu)

9.3. You xü bu (Sağ yansıma duruşu)

9.4. Xie bu (Çapraz duruş)

9.5. Zuo xie bu (Sol çapraz duruş)

9.6. You xie bu (Sağ çapraz duruş)

9.7. Zuo gong bu (Sola yay duruş)

9.8. You gong bu (Sağa yay duruş)

9.9. Ma bu (Biniş duruşu)

9.10. Zuo pu bu (Sola germe adım duruşu)

## **10. WUSHU KUNG-FU TURUNCU KUŞAK TAOLU TEMEL QUAN FA VE BU FA TEMEL TEKNİKLERİ**

10.1. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak Taolu temel Quan fa ve Bu fa teknikleri

10.2. Za çüen (Avuçla vuruş)

10.3. Zuo za çüen (Sol avuç içi ile vuruş)

10.4. You za çüen (Sağ avuç içi ile vuruş)

10.5. Li çüen (Yan yumruk vuruşu)

10.6. Zuo li çüen (Sol yan yumruk vuruşu)

10.7. You li çüen (Sağ yan yumruk vuruşu)

10.8. Zuo ça bu (Sol yüksek çapraz duruş)

10.9. You ça bu (Sağ yüksek çapraz duruş)

## **11. WUSHU KUNG-FU TURUNCU KUŞAK TAOLU VE TAI CHI FORMU**

11.1. Wushu Kung-Fu Turuncu Kuşak modern ve geleneksel taolu formu

11.2. Nan Quan (32 form)

11.3. Tai Chi Quan (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 değerlendirmesi 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.

