

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

**SPOR**  
**WUSHU KUNG-FU**  
**(YEŞİL KAHRERENĞİ 1.BANT)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara-2021

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	3
PROGRAMIN DAYANAĞI .....	3
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI .....	3
EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ.....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
PROGRAMIN AMAÇLARI .....	3
PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....	5
PROGRAMIN KREDİSİ.....	7
PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ .....	7
İÇERİK.....	7
ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR.....	11
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ .....	11
BELGELENDİRME.....	11



## **PROGRAMIN ADI**

Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. 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 “Yeşil 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 / 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 Yeşil Kahverengi 1. 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 Yeşil kahverengi 1.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
Nezakat
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 Yeşil Kahverengi 1.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, Avrupa'daki gelişimi ve Antrenman Malzeme Bilgisi	2
2. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant Selamlama ve Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
3. Wushu Kung-Fu'da Yeşil Kahverengi 1.Bant, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
4. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
5. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant Oyun Kuralları Çince Sayılar	6
6. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant Düşürme ve Blok Korunma Teknikleri	30
7. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant Yumruk, Düşürme ve Blok Korunma Teknikleri	50
8. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant Lapa Çalışma Teknikleri	35
9. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant Yukarı Seviye Yastık Elliğe Yapılan Vuruş Teknikleri	20
10. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant Taolu ve Tai Chi Temel Duruş Hareketleri	40
11. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant Taolu Tui Fa ve Shuai Fa Temel Tekme Teknikleri	40
12. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant Taolu Temel Teknikleri	30
13. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant Taolu ve Tai Chi Form	50
<b>TOPLAM</b>	<b>320</b>

## İÇERİK

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

- 1.1. Wushu Kung-Fu'nun anlamı.
- 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 Yeşil Kahverengi 1.bant Antrenman Malzemeleri
  - 1.4.1. Kuşak (Ji)
  - 1.4.2. Darbe yastığı
  - 1.4.3. Kum torbası
  - 1.4.4. Wushu Kung-Fu eldiveni
  - 1.4.5. Wushu Kung-Fu kask
  - 1.4.6. Wushu Kung-Fu atlama ipi
  - 1.4.7. Dişlik, bandaj
  - 1.4.8. Ellik
  - 1.4.9. 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)
- 1.4.13. Şort, tişört, uzun pantolon
- 1.4.14. Jiyansu (İnce kılıç)
- 1.4.15. Daosu (Geniş Kılıç)
- 1.4.16. Qiangshu (Mızrak)
- 1.4.17. Gunshu (Sopa)
- 1.4.18. Taijijan (Taiji kılıcı)
- 1.4.19. Nandoa (Güney Kılıç)
- 1.4.20. Nan Gun (Güney sopası)
- 1.4.21. Antrenman ve yarışma ayakkabısı

## **2. 2.WUSHU KUNG-FU'DA YEŞİL KAHVERENGİ 1.BANT, SELAMLAMA, ÇALIŞMA VE MÜSABAKA ALAN BİLGİSİ**

- 2.1. Wushu Kung-Fu Yeşil kahverengi 1.bant
  - 2.1.1 Wushu Kung-Fu branşında Yeşil Kahverengi 1.bant simgesi.
  - 2.1.2 Wushu Kung-Fu branşında Yeşil kahverengi 1.bant anlamı.
- 2.2. Wushu Kung-Fu Selamlama
  - 2.1.3 Wushu Kung-Fu bayrak selamı
  - 2.1.4 Öğretmen/Öğretici/Antrenör selamı.
  - 2.1.5 Antrenman ve müsabaka alanına girerken selamlama
- 2.3. Çalışma Ve Müsabaka Alan Bilgisi
  - 2.1.6 Wushu Kung-Fu derslerinin yapıldığı antrenman alanı
  - 2.1.7 Wushu Kung-Fu yarışmaların yapıldığı müsabaka alanı

## **3. 3.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 1.BANT TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ**

- 3.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1.bant terimleri ve genel terminolojiyi öğrenir.
- 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. (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. 4. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 1.BANT ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ**

- 4.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1.bant antrenmanına uygun ısınma hareketleri
- 4.2. Eklemleri ısıtarak etrafındaki dokuların gevşemesi ile vücudu ısınma sonrası el, ayak ve kata tekniklerini çalışma
- 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 YEŞİL KAHVERENGİ 1.BANT OYUN KURALLARI VE ÇİNCE SAYILAR**

- 5.1. Wushu Kung-Fu yeşil kahverengi 1.bant Oyun Kuralları
  - 5.1.1. Wushu Kung-Fu yeşil kahverengi 1.bant 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 yeşil kahverengi 1.band ceza kriterleri
- 5.1.6. İkaz
- 5.1.7. İhtar
- 5.1.8. Wushu Kung-Fu yeşil kahverengi 1.band 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 yeşil kahverengi 1.bant Çince Sayılar
  - 5.2.1. 1.Wushu Kung-Fu yeşil kahverengi 1.bant ders esnasında öğretmen/öğretici/antrenör tarafından komutları vermek için kullanılan Çince sayılar
  - 5.2.2. Yi (Bir)
  - 5.2.3. Ar (İki)
  - 5.2.4. Sen (Üç)
  - 5.2.5. Sı (Dört)
  - 5.2.6. Vu (Beş)
  - 5.2.7. Lio (Altı)
  - 5.2.8. Çi (Yedi)
  - 5.2.9. Çi (Yedi)
  - 5.2.10. Ciou (Dokuz)
  - 5.2.11. Sı(On)

## **6. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 1.BAND DÜŞÜRME VE BLOK KORUNMA TEKNİKLERİ**

- 6.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant düşürme (Shuai Fa) teknikleri
- 6.2. Bao tui gian ding shuai (İki bacağı tutup omuz ile yüklenerek düşürmek)
- 6.3. Bao tui bie tui shuai (Tek bacağı tutup ayak takarak düşürmek)
- 6.4. Bao tui xiong shuai (Bacakları tutup omuz üstünde geri atmak)
- 6.5. Bao tui yao shuai (Bacağı tutup çevirerek düşürmek)
- 6.6. Bau tui shou bie shuai (Durarak bacağı tutup el ile çekerek düşürme tekniği)
- 6.7. Bau tui shou bie shuai (Durarak bacağı tutup el ile çekip omuzla iterek düşürme tekniği)
- 6.8. Bau tui gou ti shuai (Ayağı yakalayıp çengel tekme ile düşürme tekniği)
- 6.9. Bao tui go shuai (Ayağı yakalayıp çengel tekme ile düşürme tekniği)
- 6.10. Gou ti tui, bao tui go shuai (Teknikleri kombine çalışma)
- 6.11. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant blok korunma (Fang Shou Fa) teknikleri.
- 6.12. Pai dang (Durarak içeriye yukardan tekmeye blok tekniği)
- 6.13. Pai dang (Durarak içeriye yumruğa blok tekniği)
- 6.14. Pai dang (Durarak tekmeye dışa blok tekniği)
- 6.15. Pai dang (Durarak yumruğa dışa blok tekniği)
- 6.16. Pai ay (Durarak alt seviye tekmeye blok tekniğini kombine çalışmak)
- 6.17. Pai ay (Durarak alt seviye yumruğa blok tekniğini çalışma)
- 6.18. Wai chao (Orta seviye tekmeyi dışarıdan kavramak tekniği)
- 6.19. Wai chao (Üst seviye tekmeyi dışarıdan kavramak tekniği)
- 6.20. Wai gua (Dışarıya blok tekniği)
- 6.21. Xia ya (Aşağıya blok tekniği)
- 6.22. Hou deng tui, wai tui (Teknikleri kombine çalışma)

## **7. WUSHU KUNG-FU 'DA YEŞİL KAHVERENGİ 1. BANT YUMRUK, DÜŞÜRME VE BLOK KORUNMA TEKNİKLERİ**

- 7.1. Wushu Kung-Fu'da Yeşil Kahverengi 1. Bant için uygun düşürme ve yumruk (Shuai Fa ve Quan Fa) tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 7.2. Bao tui shang tuo shuai (Bacağı tutup kaldırarak geriye düşürme tekniği)
- 7.3. Xia gou quan (Tekniği yastık ellik ile kombine çalışma)
- 7.4. Wushu Kung-Fu'da Yeşil Kahverengi 1. Bant için uygun blok korunma ve yumruk (Fang Shou, Quan Fa)) tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 7.5. Wai chao (Alt ve üst seviye tekmeleri dışta yakalama tekniği)

- 7.6. Gua dang (Tekme ve yumruğa karşı üst seviye dışa blok tekniği)  
7.7. Li Chao (Orta seviye içerde yumruk ve tekme blok tekniği)  
7.8. Xia gou quan (Tekniği yastık ellik ile kombine çalışma)
8. **WUSHU KUNG-FU 'DA YEŞİL KAHVERENGİ 1.BAND LAPA ÇALIŞMA TEKNİKLERİ**  
8.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1. Bant lapa (Chong Quan) ile teknik çalışmalarını öğrenir ve uygular.  
8.2. Durarak lapa ellik ile chong quan tekniği  
8.3. Hareketli chong quan tekniği lapa çalışması  
8.4. İleri adım atarak chong quan tekniği  
8.5. Geri adım atarak chong quan tekniği
9. **WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 1.BAND YUKARI SEVİYE YASTIK ELLİĞE YAPILAN VURUŞ TEKNİKLERİ**  
9.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Yukarı seviye (Zhuan Shen Heng Bei Tui) yastık ellik ile yapılan vuruş teknikleri  
9.2. Durarak raket ve yastık ellik ile zhuan shen heng bei tui tekniği  
9.3. İleri adım atarak zhuan shen heng bei tui tekniği  
9.4. Geri adım atarak zhuan shen heng bei tui tekniği  
9.5. Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Yukarı seviye (Chong Quan) yastık ellik ile yapılan vuruş teknikleri öğrenir ve uygular.  
9.6. Durarak yastık ellik ile chong quan tekniği  
9.7. İleri adım atarak chong quan tekniği  
9.8. Geri adım atarak chong quan tekniği  
9.9. Hareketli olarak chong quan tekniği
10. **WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 1.BAND TAOLU TAI CHI TEMEL DURUŞ HAREKETLERİ**  
10.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Taolu ve Tai Chi temel duruş hareketleri  
10.2. Zuo xü bu (Sol yansıma duruşu)  
10.3. You xü bu (Sağ yansıma duruşu)  
10.4. Xie bu (Çapraz duruş)  
10.5. Zuo xie bu (Sol çapraz duruş)  
10.6. You xie bu (Sağ çapraz duruş)  
10.7. Zuo gong bu (Sola yay duruş)  
10.8. You gong bu (Sağa yay duruş)  
10.9. Ma bu (Biniş duruşu)  
10.10. Zuo pu bu (Sola germe adım duruşu)  
10.11. Zou pa bu (Maymun oturuşu)  
10.12. Gar bu (Ön yüksek çapraz duruş)  
10.13. Ça bu (Yüksek çapraz duruş)  
10.14. Zuo tin bu (Sol çivi duruşu)  
10.15. You tin bu (Sağ çivi duruşu)
11. **WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 1.BAND TAOLU BU FA ve TUI FA TEMEL TEKME TEKNİKLERİ**  
11.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1Bant Taolu temel Bu Fa ve Tui Fa temel tekme teknikleri  
11.2. Zuo ten tui (Sol düz tekme)  
11.3. You ten tui (Sağ düz tekme)  
11.4. Zou ding tui (Sol taban tekme)  
11.5. You ding tui (Sağ taban tekme)
12. **WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 1.BAND TAOLU TAI CHI FORM**  
12.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 1.Bant Taolu ve Tai Chi formunu öğrenir ve uygular.  
12.2. Nan Quan (32 form)  
12.3. Tai Chi Quan (32 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 puanı 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.