

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

**SPOR**  
**WUSHU KUNG-FU**  
**(YEŞİL KAHVERENGİ 2.BANT)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara-2021

## İÇİNDEKİLER

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 2. 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 Kahverengi 1. 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 Yeşil Kahverengi 2. 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 2.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
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 Yeşil Kahverengi 2.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 Yeşil Kahverengi 2. Bant Selamlama ve Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
3. Wushu Kung-Fu'da Yeşil Kahverengi 2. Bant, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
4. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
5. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Çince Sayılar	1
6. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Direk Yumruk ve Ayak Üstü ile Orta seviye Raket ve Yastık Elliğe Kombine Yapılan Vuruş Teknikleri	30
7. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Yumruk, Tekme, Orta ve Yukarı Seviye Partnerli Yastık Elliğe Yapılan Kombine Teknikler	50
8. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Yumruk, Tekme, Partner ve Yastık Elliğe Yapılan Kombine Teknikler	35
9. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Sol, Sağ Direk Yumruk, Partnerli ve Yastık Elliğe Vuruş Teknikleri	20
10. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Partnerli Sol, Sağ Çengel Tekme Tekniği Kombine Hareketler	40
11. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Sol Sağ Direk Yumruk ve Sol Sağ Döner Tekme Tekniklerini Partnerli Lapa ve Yastık Ellik İle Kombine Çalışma Hareketleri	40
12. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Taolu Temel Teknikleri	30
13. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Koordinasyon ve Motorik Özellikler	5
14. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Taolu ve Tai Chi Form	50
<b>TOPLAM</b>	<b>320</b>

## 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 içeriği (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları)
- 1.3. Wushu Kung-Fu'nun Kuralları
- 1.4. Wushu Kung-Fu'nun Yeşil Kahverengi 2.Bant Kuşak 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. Taijijian (Taiji kılıcı)
- 1.4.19. Nandoa (Güney Kılıç)
- 1.4.20. NanGun (Güney sopası)
- 1.4.21. Antrenman ve yarışma ayakkabısı

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

### **2.1. Wushu Kung-Fu Yeşil kahverengi 2.bant**

- 2.1.1 Wushu Kung-Fu branşında Yeşil Kahverengi 2.Bant simgesi
- 2.1.2 Wushu Kung-Fu branşında Yeşil kahverengi 2.Bant 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 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-FUYEŞİL KAHVERENGİ 2.BANT TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ**

- 3.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2.bant terimleri ve genel terminoloji
- 3.2. Quan (Yumruk)
- 3.3. Hu Zhao (Kaplana 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 YEŞİL KAHVERENGİ 2.BANT ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ**

- 4.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2.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 2.BANT ÇİNCE SAYILAR**

5.1.Wushu Kung-Fu yeşil kahverengi 2.bant ders esnasında öğretmen/öğretici/antrenör tarafından komutları vermek için kullanılan Çince sayılar

- 5.1.1 Yi (Bir)
- 5.1.2 Ar (İki)
- 5.1.3 Sen (Üç)
- 5.1.3 Sı (Dört)
- 5.1.4 Vu (Beş)
- 5.1.5 Lio (Altı)
- 5.1.6 Çi (Yedi)
- 5.1.7 Çi (Yedi)
- 5.1.8 Ciou (Dokuz)
- 5.1.9 Sı(On)

## **6. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 2. BANT DİREK YUMRUK VE AYAK ÜSTÜ İLE ORTA SEVİYE RAKET VE YASTIK ELLİĞE KOMBİNE YAPILAN VURUŞ TEKNİKLERİ**

- 6.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant (Quan Fa, Tui Fa) direk yumruk ve ayak üstü ile orta seviye raket ve yastık elliğe kombine yapılan vuruş teknikleri öğrenir ve uygular.
- 6.2. Chang quan, heng ti tui (Raket ve yastık ellik ile tekniği kontratak, kombine çalışma
- 6.3. Geriye adım atarak Zuo chang quan, you heng ti tui tekniğini kombine çalışma
- 6.4. Geriye adım atarak You chang quan, zuo heng ti tui tekniğini kombine çalışma
- 6.5. İleri adım atarak Zuo chang quan, zuo heng ti tui tekniğini kombine çalışma.
- 6.6. İleri adım atarak You chang quan, zuo heng ti tui tekniğini kombine çalışma
- 6.7. Partnerli zuo, you, chang quan, zuo heng ti tui tekniğini kombine çalışma
- 6.8. Partnerli you, zuo, chang quan, you heng ti tui tekniğini kombine çalışma

## **7. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 2. BANT YUMRUK, TEKME, ORTA VE YUKARI SEVİYE PARTNERLİ YASTIK ELLİĞE YAPILAN KOMBİNE TEKNİKLER**

- 7.1. Wushu Kung-Fu'da Yeşil Kahverengi 2. Bant için yumruk, tekme, orta ve yukarı seviye partnerli yastık elliğe yapılan (Quan Fa, Tui Fa) kombine teknikleri öğrenir ve uygular.
- 7.2. Durarak rakibin gelişine yastık ellik ile zuo, chang quan, you, ding tui sol direk sağ tekme tekniğinin kombine çalışması
- 7.3. You, chang quan, zuo, ding tui, sağ direk, sol tekme tekniğinin kombine çalışması.
- 7.4. İleri adım atarak zuo, you, chang quan, you, ding tui, sol, sağ direk, sağ tekme tekniğinin kombine çalışması.
- 7.5. Adım atarak you, zuo, chang quan, zuo, ding tui, sağ, sol direk, sol tekme tekniğinin kombine çalışması.
- 7.6. Partnerli zuo, chang quan, zuo, ding tui, sol direk, sol tekme tekniğinin kombine çalışılması.
- 7.7. You, chang quan, you, ding tui, sağ direk, sağ tekme tekniğinin kombine çalışılması.

## **8. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 2. BANT YUMRUK, TEKME, PARTNER VE YASTIK ELLİĞE YAPILAN KOMBİNE VURUŞ TEKNİKLERİ**

- 8.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant yumruk, tekme, partner ve yastık elliğe yapılan (Quan Fa, Tui Fa) kombine vuruş teknikleri
- 8.2. Rakibin gelişine partner ve yastık ellik ile zuo, you chang quan tekniğinin kombine çalışılması.
- 8.3. İleri adım atarak zuo, you chang quan tekniğinin çalışılması.
- 8.4. Geriye bir adım atarak zuo, you chang quan tekniğinin çalışılması.

- 8.5. Durarak yastık ellik ile zuo chang quan, you bian tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 8.6. İleri adım atarak zuo chang quan, you bian tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 8.7. Geriye bir adım atarak zuo chang quan, you bian tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 8.8. Partnerli zuo, you chang quan, zuo, you bian tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 8.9. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant tekme, yumruk, partner ve yastık elliğe yapılan (Tui Fa, Quan Fa) kombine vuruş tekniklerini öğrenir ve uygular.
  - 8.10. Rakibin gelişine yastık ellik ile zuo, you, ding tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 8.11. İleri adım atarak zuo, you, ding tui tekniğinin çalışılması.
  - 8.12. Geriye bir adım atarak zuo, you, ding tui tekniğinin çalışılması.
  - 8.13. Partnerle zuo, you, chang quan, zuo, you ding tui tekniğinin kombine çalışılması.
- 9. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 2. BANT SOL SAĞ DİREK YUMRUK TEKNİĞİ PARTNERLİ VE YASTIK ELLİĞE VURUŞ TEKNİKLERİ**
- 9.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant sol sağ direk yumruk tekniği partnerli ve yastık elliğe yapılan vuruş teknikleri öğrenir ve uygular.
  - 9.2. Durarak yastık ellik ile zuo, you, chang quan tekniğinin kombine çalışılması.
  - 9.3. İleri adım atarak zuo, you, chang quan tekniğinin kombine çalışılması.
  - 9.4. Geriye bir adım atarak zuo, you, chang quan tekniğinin kombine çalışılması.
  - 9.5. Partnerli zuo, you, chang quan, zuo, you, gou ti tui tekniğinin kombine çalışılması.
- 10. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 2. BANT PARTNERLİ SOL SAĞ ÇENGEL TEKME TEKNİĞİ KOMBİNE HAREKETLER**
- 10.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant sol sağ çengel tekme (Zuo, you, gou ti tui) tekniğinin kombine olarak yapılması
  - 10.2. Durarak boşa gou ti tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 10.3. İleri adım atarak gou ti tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 10.4. Geriye adım atarak gou ti tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 10.5. Partnerli zuo, you, gou ti tui tekniğinin kombine çalışılması.
- 11. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 2. BANT SOL SAĞ DİREK YUMRUK VE SOL SAĞ DÖNER TEKME TEKNİKLERİNİ PARTNERLİ LAPA VE YASTIK ELLİK İLE KOMBİNE ÇALIŞMA HAREKETLERİ**
- 11.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant sol sağ direk yumruk ve sol sağ döner tekme tekniklerini partnerli lapa ve yastık ellik ile kombine çalışma hareketleri
  - 11.2. Durarak lapa ile zuo, you, chang quan tekniğinin kombine çalışılması.
  - 11.3. Partnerli zuo chang quan, you zhuan shen heng tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 11.4. Partnerli you chang quan, you zhuan shen heng tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 11.5. Partnerli ileri adım atarak zuo chang quan, zuo zhuan shen heng tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 11.6. Partnerli ileri adım atarak you chang quan, zuo zhuan shen heng tui tekniğinin kombine çalışılması.
  - 11.7. Boşa gölge chang quan, zhuan shen heng tui tekniğinin kombine çalışılması.
- 12. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 2. BANT TAOLU TEMEL TEKNİKLERİ**
- 12.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Taolu temel teknikleri
  - 12.2. Zuo tiji pin hing (Sol ayak ile tek ayak denge)
  - 12.3. You tiji pin hing (Sağ ayak ile tek ayak denge)
  - 12.4. Zuo you tu pin heng (Sol sağ ayak ile denge)
  - 12.5. Pa tui oin hing (Kartal duruşu)
  - 12.6. Yu shi pin hing (Kırlangıç duruşu)
  - 12.7. Ce tu ipin hing (Yan yukarı denge duruşu)
- 13. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 2. BANT KOORDİNASYON VE MOTORİK ÖZELLİKLER**

- 13.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant kuvvet, sürat ve dayanıklılık çalışma teknikleri
- 13.2. Vücut ağırlığı ile çalışmalar.
- 13.3. Tekrar yöntemiyle çalışmalar.
- 13.4. Sürat çalışmaları.
- 13.5. Lastikle çekiş çalışmaları atlama.
- 13.6. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant yarışmalara hazırlık çalışmaları
- 13.7. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle chang quan, quan, quan quan, xia gou quan teknikleri çalışmak.
- 13.8. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle bian tui, heng ti tui, ding tui teknikleri çalışmak.
- 13.9. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle bao tui qian ding shuai, bao tui bie tui shuai, bao tui shou bie shuai tekniklerini çalışmak.
- 13.10. Aynı teknikleri müsabaka formunda karşılıklı çalışmak.
- 13.11. Taktiksel çalışma, müsabaka alanı köşe noktasında kursiyerlerden birinin baskı kurması karşısında diğerinin platform dışına çıkmadan kendini savunması veya köşeden çıkma çalışması.
- 13.12. Refleks çalışması, kursiyerlerden birinin elindeki elliği tuttuğu noktaya diğer kursiyerin hemen tepki göstererek atak yapma çalışması.

#### **14. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ 2. BANT TAOLU ve TAI CHI FORM**

- 14.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 2. Bant Taolu ve Tai Chi formu
- 14.2. Chang Quan 1. Guidin
- 14.3. Tai Chi Quan (42 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.

