

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

**SPOR**  
**AİKİDO 5. KYU**  
**(SARI KUŞAK)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara, 2019

## İÇİNDEKİLER

|   |   |
|---|---|
| PROGRAMIN ADI .....   | 1 |
| PROGRAMIN DAYANAĞI .....  | 1 |
| PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI .....                                    | 1 |
| EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....                                       | 1 |
| PROGRAMIN AMAÇLARI.....   | 2 |
| PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....                 | 3 |
| PROGRAMIN KREDİSİ .....   | 4 |
| PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ .....                                   | 4 |
| ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR .....                    | 6 |
| PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ..... | 7 |
| BELGELENDİRME .....   | 7 |



## **PROGRAMIN ADI**

Aikido 5. Kyu (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 Yayınlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli 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(9,10,11ve12.Sınıflar)Öğretim Programı,
7. Talim ve Terbiye Kurulunun 12.09.2018 tarihli 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 124sayılı kararı ile kabul edilen İlkokul Beden Eğitimi ve Oyun Dersi(1-4.Sınıflar)Öğretim Programı.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. Okuryazar olmak,
2. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel, bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak,
3. Aikido 6 "Beyaz Kuşak"ı başarılı bir şekilde tamamlamış olmak,
4. 13 yaşını tamamlamış olmak.

## **EĞİTİMCİLERİN 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 alanları öğretmeni olarak atanarlardan Türkiye Wushu Kung Fu Federasyonu veya

- Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Aikido antrenörlük belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Wushu Kung Fu Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Aikido antrenörlük belgesine sahip olanlar,
  3. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Wushu Kung Fu Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Aikido Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
  4. 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 mezunlarından, Türkiye Wushu Kung Fu Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Aikido Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
  5. **(Değ: 20.09.2019 / 17707855 Makam Onayı)** En az lise mezunu olup Türkiye Wushu Kung Fu Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Aikido Antrenörlük Belgesine sahip olanlar.

#### **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Aikido 5. Kyu (Sarı Kuşak) Kurs Programı'nı tamamlayan bireyin;

1. Aikido sporunun önemini kavraması,
2. Mesleğin ait olduğu alandaki temel bilgi ve becerileri kazanması,
3. Alanının gerektirdiği temel yeterlilikleri uygulaması,
4. Aikido sporunun yaygınlaştırılması,
5. Özgüven duygusunun geliştirilmesinin sağlanması,
6. Kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
7. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması,
8. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
9. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
10. Öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplama kabiliyetlerinin gelişmesinin sağlanması, amaçlanmaktadır.

## PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Spor insan yaşantısının ayrılmaz bir parçasıdır. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bireylerin sağlıklı bir beden, ruh yapısına ve sosyal çevreye sahip olması spor sayesinde gerçekleştirilmektedir. 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 imkânların 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 bireylerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek bireylerin empati kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, bireylere önemli bir spor dalı olan aikidoyu sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
2. Program süresince bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır. Ayrıca kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır.
3. Aikido kurs programının amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

| Değerler        |
|-----------------|
| Kurallara uyma  |
| Ahlak           |
| Alçakgönüllülük |
| Çalışkanlık     |
| Sevgi           |
| Saygı           |

4. Aikido 5. Kyu (Sarı Kuşak) sahibi bireyin kondisyon, ısınma, yürüyüş, duruş, düşüş, tutuş, yumruk ve ayakla vuruş hareketlerini uygulayabilen, teknik yapısını taktik çalışmasını ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak yapabilen kişi olması için etkinlikler düzenlenir.
5. Kurs program bireylerin yaşamboyu kullanabileceği ve mesleki gelişmesine yararlı olabilecek, üretken, bilim ve teknoloji üretimine yatkın, beceri düzeyi yüksek olarak yetiştirilmesi, iyi ilişkiler kurabilmesi, işe uyum sağlayabilmesi gibi genel bilgi ve becerilerin kazandırıldığı içerikten oluşmuştur. Buna göre:

**5.1.**Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Aikidoya İlişkin temel kavram ve tanımlar: “Aikido, Aikidoka, Aikikai, Ai Hammi, Tai Sabaki, Atemi, Bokken / Boku To, Chudan, Dan, Doşhu, Do, Dojo, Domo Arigato Gozai Maşita, Fukhişhidoin, Gedan, Gi-Dogi-Keiko Gi, Gyaku Hammi, Hanmi, Hanmi Handachi, Henka Waza, Hambu Dojo, Hidari, Hakama, Hara, Happo, İrimi, Jo, Jodan, Jiyuwaza, Kihon, Ku, Kyu, Keiko, Ken, Kokyu, Kumi Jo, Kumi Tachi, Mae, Masagatsu, Maai, Migi, Mudansha, Mokuşu&Meditasyon, Nage, Nagare, Obi, Onegaişimasu, Osea Waza, O-Sensei Morihei Ueshiba. Randori, Shikaku, Şikko, Suki, Sutemi, Sukashiwaza, Suwari Waza, Soto, Seiza, Shindoi, Şhidan, Shodan, Shomen, Suburi, Tachi, Tachi Waza, Taijutsu, Tai No Henkoi, Tai Sabaki, Tenkan, Takasumu Aiki, Tanto, Tege Tana, Ura, Uşhiro, Uke, Ueshiba, Ueshiba Kisshomaru, Ueshiba Moriteru, Uchi, Uchi Desi, Waza, Tori, Yoko, Yoko Men” öğretilenlerdir.

**5.2.**Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 5. Kyu (Sarı Kuşak) Isınmateknikleri; Ai Hanmikatatedoriİkkyo (omote / ura), Ai Hanmikatatedori Shiho nage ( omote / ura), Ai Hanmikatatedoriİriminage, Ai Hanmikatatedori Kotegaeshi itekniklerini ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

**5.3.**Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 5. Kyu (Sarı Kuşak) Isınmateknikleri; Shomenuchi İkkyo (omote / ura), Shomenuchi İriminage, Shomenuchi Kotegaeshi, Suwariwazyotedori Kokyu ho tekniklerini ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

**5.4.**Kursiyer gerekli ortam sağlandığında 5. Kyu (Sarı Kuşak) Isınma teknikleri; Juntekatatedori iriminage, juntekatatedorikotegaeshi, juntekatatedorishihonage tekniklerini ulusal ve uluslararası Aikido kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

## **PROGRAMIN KREDİSİ**

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

## **PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ**

Kurs programının süresi; günde en fazla 2 ders saati uygulanacak şekilde toplam 192 ders saatidir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

| <b>KONULAR</b>   | <b>SÜRE<br/>(Ders Saati)</b> |
|--|------------------------------|
| Aikidoya İlişkin Temel Kavram ve Tanımlar                          | 48                           |
| Aihanmi Katatedori, Suwariwaza Shomenuchi ve Katatedori Teknikleri | 48                           |
| Shomenuchi ve Suwariwaza Teknikleri                                | 48                           |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| Juntekatatedori Teknikleri | 48         |
| <b>TOPLAM</b>              | <b>192</b> |

## **İÇERİK:**

### **1. AIKIDOYA İLİŞKİN TEMEL KAVRAM VE TANIMLAR:**

“Aikido, Aikidoka, Aikikai, Ai Hammi, Tai Sabaki, Atemi, Bokken / Boku To, Chudan, Dan, Doşhu, Do, Dojo, Domo Arigato Gozai Maşita, Fukhişhidoin, Gedan, Gi-Dogi-Keiko Gi, Gyaku Hammi, Hanmi, Hanmi Handachi, Henka Waza, Hambu Dojo, Hidari, Hakama, Hara, Happo, İrimi, Jo, Jodan, Jiyuwaza, Kihon, Ku, Kyu, Keiko, Ken, Kokyu, Kumi Jo, Kumi Tachi, Mae, Masagatsu, Maai, Migi, Mudansha, Mokuuso & Meditasyon, Nage, Nagare, Obi, Onegaşimasu, Osea Waza, O-Sensei Morihei Ueshiba. Randori, Shikaku, Şikko, Suki, Sutemi, Sukashiwaza, Suwari Waza, Soto, Seiza, Shindoi, Şhidan, Shodan, Shomen, Suburi, Tachi, Tachi Waza, Taijutsu, Tai No Henkoi, Tai Sabaki, Tenkan, Takasumu Aiki, Tanto, Tege Tana, Ura, Uşhiro, Uke, Ueshiba, Ueshiba Kisshomaru, Ueshiba Moriteru, Uchi, Uchi Desi, Waza, Tori, Yoko, Yoko Men” kavram ve tanımları öğrenilecektir.

### **2. AİHANMİKATATEDORİ, SUWARİ WAZA SHOMENUÇİ, KATATEDORİ TEKNİKLERİ:**

#### **2.1. İSINMA TEKNİKLERİ:**

- 2.1.1. Selamlama
- 2.1.2. Ki Taiso (Vücut hareketleri)
- 2.1.3. Hitori Waza (Tekli çalışma egzersizleri)

#### **2.2. AİHANMİKATATEDORİ DURUŞ VE TUTUŞ ŞEKLİ TEKNİKLERİ:**

- 2.2.1. AiHanmikatatedori İkkyo (omete / ura) Tekniği
- 2.2.2. AiHanmikatatedori Shihonage ( omote / ura) Tekniği
- 2.2.3. AiHanmikatatedori İrimi nage Tekniği
- 2.2.4. AiHanmikatatedori Kotegaeshi Tekniği

#### **2.3. SUWARİ WAZA SHOMENUÇİ DURUŞ VE VURUŞ ŞEKLİ TEKNİĞİ:**

- 2.3.1. Shomenuchiikkyo Tekniği

#### **2.4. KATATEDORİ TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:**

- 2.4.1. Katatedorishihonage Tekniği
- 2.4.2. Katatedorisokumeniriminage Tekniği

### **3. SHOMENUÇİ VE SUWARİWAZA TEKNİKLERİ:**

#### **3.1. İSINMA TEKNİKLERİ:**

- 3.1.1. Selamlama

3.1.2. Ki Taiso (Vücut hareketleri)

3.1.3. Hitori Waza (Tekli çalışma egzersizleri)

### 3.2. SHOMEN UCHI VURUŞ ŞEKLİ ve TEKNİKLERİ:

3.2.1. Shomenuchi İkkyo (omote / ura) Tekniği

3.2.2. Shomenuchi İrimi nage Tekniği

3.2.3. Shomenuchi Kotegaeshi Tekniği

### 3.3. SUWARI WAZA DURUŞ VE TUTUŞ ŞEKLİ TEKNİĞİ:

3.3.1. Suwariwaza Ryotedori Koryuho Tekniği

## 4. JUNTEKATATEDORİ TEKNİKLERİ

### 4.1. İSINMA TEKNİKLERİ:

4.1.1. Selamlama

4.1.2. Ki Taiso (Vücut hareketleri)

4.1.3. Hitori Waza (Tekli çalışma egzersizleri)

### 4.2. JUNTEKATATEDORİ TUTUŞ ŞEKLİ VE TEKNİKLERİ:

4.2.1. Juntekatatedori İriminage Tekniği

4.2.2. Juntekatatedori Kotegaeshi Tekniği

4.2.3. Juntekatatedori Shihonage Tekniği

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Değerlendirme; öğrenci öğrenmesinin ölçülebilir hedeflerini belirleme, öğrencilerin belirlenen hedeflere ulaşmaları için yeterli fırsatları olduğundan emin olma, öğrenci öğrenmelerinin beklentileri ne oranda karşıladığına ilişkin karar vermek için delilleri toplama, analiz etme, yorumlama ve elde edilen sonuçları öğrencinin öğrenmesini artırmak için kullanma sürecidir. Çeşitli ve çok sayıda ölçme aracı kullanılarak sistematik olarak yapılan değerlendirme sonuçları, sadece not vermek için değil; öğrencilere performansları hakkında geri bildirim verme, öğrencileri gösterebilecekleri en üst performans seviyesine ulaştırmak için motive etme, öğretim etkinliklerinin ve öğretim programının etkililiğini belirleme amacıyla kullanılabilir.
2. Değerlendirme, Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre belirlenmelidir.
  - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
  - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
  - Kursiyere kurs sonunda yapılan uygulamalı sınavlar, 100 puan üzerinden değerlendirilir.
3. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. 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.

4. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
5. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

#### **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ**

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanır,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.
4. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler:  
Jo, bokken, tanto; aikido gi, hakama; top, tatami, kalın jimnastik minderi, terlik, kuşak, video, film, cd. ve aikido ile ilgili yayınlanmış kitaplar Aikido spor eğitiminde kullanılacak başlıca araç-gereçlerdir.

#### **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.