

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

**SPOR ALANI**

**JUDO**

**SARI KUŞAK**

**KURS PROGRAMI**

2017  
ANKARA

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI .....	1
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI .....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ .....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI .....	1-2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....	2
PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ .....	2
KONULAR, İÇERİK DETAYLARI .....	3-5
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR .....	5
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ .....	6
BELGELENDİRME .....	6

## **PROGRAMIN ADI**

Judo Sarı Kuşak

## **PROGRAMIN DAYANAĞI**

1. 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu
2. Talim Terbiye Kurulu Başkanlığının 29/06/2016 tarih ve 50 sayılı kararı ile Onaylanan Bireysel Sporlar Dersi Öğretim Programı.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. 6 Yaşını bitirmiş olmak.
2. Judo Sporunu yapmak için zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.
3. Judo Beyaz-Sarı Kuşak Kurs Programını Bitirmiş olmak.

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

Sırasıyla;

1. Mart 2014-2678 Sayılı Tebliğler Dergisinde yayınlanan 20.02.2014 tarih ve 9 sayılı Talim ve Terbiye Kurulu Kararında belirtilen "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esasları" 'na göre aylık karşılığı ders okutacak Beden Eğitimi alan öğretmenleri,
2. Yukarıda belirtilen şartlara uygun öğretmenin olmadığı durumlarda Türkiye Judo Federasyonundan en az 1.Seviye antrenörlük belgesini almış o yıla ait vizeli antrenör veya hakem olan öğretmenler, (Judo Federasyonundan antrenörlük belgesinin veya hakemlik belgesinin vizeli olup olmadığının teyidinin alınması gerekmektedir.)

görevlendirilir.

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Judo Kursunu bitiren bireyin;

1. Judo ile ilgili temel bilgi ve becerileri kazanması,
2. Judo'nun Türkiye ve Dünyadaki gelişimini açıklaması,
3. Judo'nun Sportif ve sözlük anlamını açıklaması,
4. Judo malzemelerini, müsabaka alanını, Tatami, Stagi, Uvagi, Obi gibi malzemeleri tanıması ve açıklaması,
5. Kursiyerin; omuz, kol, bacak, bel, parmaklar vb vücut bölgelerinde genel ısınma ve soğuma hareketlerini yapabilmesi,
6. Başlangıç seviyesine göre fiziksel kapasitesini ve becerilerini daha üst düzeye çıkarması,
7. Fiziksel ve mental planlama yapıp uygulayabilmesi,
8. Kendini güçlü ve zayıf yönleriyle tanıyabilip, sportif yönden Judo ile bu yönlerini geliştirmesi,

9. Judonun sahip olduğu Do Prensiplerine sahip; saygı, dostluk, arkadaşlık, vb özelliklere sahip olup güncel hayatta da bunları uygulaması,
10. Sarı kuşak tekniklerini uygulaması ve tanınması,
11. Kuşak ve yaş gurubuna göre temel becerileri kazanmış olması,
12. Sarı kuşak ve üstü kuşak derecelerinde Judo müsabakası yapabilir seviyede olması,
13. Sarı kuşak ve üstü kuşak derecelerinde Judo müsabaka kurallarını bilip anlatması,
14. Boş zamanlarında spor destekli kaliteli ve bilinçli zaman geçirmesi

amaçlanmaktadır.

### **PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR**

Judo Kurs Programının uygulanmasında;

1. Bölge, talep, ihtiyaç, çalışma ortamı, malzeme durumu göz önüne alınmalıdır.
2. Ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası; kursiyerin yaşı ve seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre kurs öğretmenlerince de belirlenebilir.
3. Kurs çalışmaları esnasında imkan dahilinde her türlü sağlık tedbiri alınmalı, en azından yeterli sağlık araç-gereci bulundurulmalıdır.
4. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan niteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

<b>DEĞERLER</b>
Azimli Olma
Ahlak
Hoşgörü
Sorumluluk
Yardımlaşma

5. Eğitimciler, kursiyerlere rehberlik edip, bireylerin aktif olması, araştırmaya teşvik edilmesi ve kendini geliştirmesini sağlamalıdır.
6. Kaynak eser olarak varsa Milli Eğitim Bakanlığının ve Türkiye Judo Federasyonu Başkanlığının yazılı yayınları kullanılmalıdır.
7. Program yaygın eğitim kurumlarında yada kurumlarca uygun görülen yerlerde uygulanır.

8. Programın sonunda bireyin Judo düzeyi uygulanmalı ve yazılı olarak ölçülür ve değerlendirme yapılır. Oku-yazar olmayanlara yazılı sınav yerine sözlü sınav yapılır.
9. Kurs programını başarı ile tamamlayanlara, mevzuata uygun olarak belge düzenlenir.

### **PROGRAMIN KREDİSİ**

Genel Kurs Çerçeve programlarında kredi uygulanmamaktadır.

### **PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ**

Kurs Programı günde en fazla 4 ders saati olmak üzere, toplamda 200 saat olarak planlanmıştır.

<b>Konular</b>	<b>Süre (Ders Saati)</b>
Judonun Tarihçesi	2
Judonun Tanımı Ve Sportif Anlamı	2
Müسابaka Alanı Ve Malzemeler	2
Selamlama (Rei Ho)	12
Yürüyüş Şekilleri (Aruki Kata)	12
Duruş Şekilleri (Shizei Waza)	30
Düşüşler (Ukemiler)	30
Tutuşma (Kumi Kata)	20
Denge Yönleri (Happo No Kuzushi)	10
Te Waza Uygulamaları (Elle Yapılan Teknikler)	20
Ashi Waza Uygulamaları (Ayakla Yapılan Teknikler)	20
Koshi Waza Uygulamaları (Kalça,Bel İle Yapılan Teknikler)	10
Osae Komi Waza Uygulamaları (Yerde Tutarak Kontrol Teknikleri)	10
Kombine Ataklar (Birleşik Ataklar)	10
Kontra Ataklar (Karşı Ataklar)	10
<b>TOPLAM</b>	<b>200 saat</b>

İçerik;

1. Judonun Tarihçesi
  - 1.1. Judonun Nasıl Ortaya Çıktığı

- 1.2. Judonun Dünyaya Yayılması
- 1.3. İlk Dünya Şampiyonası Ve Olimpik Spor Oluşu
- 1.4. Türkiye’de Judo Sporunun Başlaması Ve Yayılması
- 1.5. Elde Edilen Önemli Başarılar
2. Judonun Tanımı Ve Sportif Anlamı
  - 2.1. Kelime Olarak Ju Ve Do Kelimleri
  - 2.2. Judonun Sportif Anlamı
  - 2.3. Judonun Tanımının Yapılması
3. Müsabaka Alanı Ve Malzemeler
  - 3.1. Judo Müsabaka alanı ölçüleri, yarışma alanı ölçüleri
  - 3.2. Tatami (Minder)
  - 3.3. Judogi parçaları ve giyim bağlama şekli (Stagi, Uvagi, Obi)
  - 3.4. Müsabakada kullanılan malzemeler (skorboard, çizelge, tartı, laptop, monitör)
4. Selamlama (Rei Ho)
  - 4.1. Ayakta Selamlama (Tachi Rei)
  - 4.2. Yerde Selamlama (Za Rei)
5. Yürüyüş Şekilleri (Aruki Kata)
  - 5.1. Tek Ayağa Denge Vererek Adımlayarak Yürüme (Tusugi Ashi)
  - 5.2. Yana Adımlayarak Yürüme (Tsuru Ashi)
  - 5.3. Klasik Adımlama (Ayumi Ashi)
6. Duruş Şekilleri (Shizei Waza)
  - 6.1. Doğal, Tabii, Normal Duruş (Shizen Tai)
  - 6.2. Savunma Duruşu (Jigo Tai)
7. Düşüşler (Ukemiler)
  - 7.1. Ayakta Ve Yerde Selamlama Çeşitleri
  - 7.2. Öne Direk Düşüş (Mae Oi Ukemi)
  - 7.3. Geriye Düşüş (Ushiro Ukemi)
  - 7.4. Sağ Yana Düşüş (Migi Yoko Ukemi)
  - 7.5. Sol Yana Düşüş (Hidari Yoko Ukemi)
  - 7.6. Öne Yuvarlanarak Düşüş (Zempo Kaiten Ukemi- Mae Mawari Ukemi)
8. Tutuşma (Kumi Kata)
  - 8.1. Yakadan Kumi Kata
  - 8.2. Belden Kumi Kata
  - 8.3. Boyundan Kumi Kata
9. Denge Yönleri (Happo No Kuzushi)
  - 9.1. Denge Yönleri (4 Ana Yön)
  - 9.2. Arkaya Denge Bozma (Ushiro Kuzushi)
  - 9.3. Öne Denge Bozma (Mae Kuzushi)
  - 9.4. Sağ Yana Denge Bozma (Migi Yoko Kuzushi)

- 9.5. Sol Yana Denge Bozma (Hidari Yoko Kuzushi)
- 9.6. Ara Yönlere Denge Bozmalar (4 Ara Yön)
- 10. Te Waza Uygulamaları (Elle Yapılan Teknikler)
  - 10.1. İppon Seoi Nage
  - 10.2. Morote Seoi Nage
  - 10.3. Eri Seoi Nage
  - 10.4. Tai Otoshi
- 11. Ashi Waza Uygulamaları (Ayakla Yapılan Teknikler)
  - 11.1. Ashi Guruma
  - 11.2. De Ashi Barai
  - 11.3. Harai Tusuri Komi Ashi
  - 11.4. Hiza Guruma
  - 11.5. Ko Soto Gake
- 12. Koshi Waza Uygulamaları (Kalça,Bel İle Yapılan Teknikler)
  - 12.1. O Goshi
  - 12.2. Uki Goshi
  - 12.3. Koshi Guruma
  - 12.4. Tsuru Komi Goshi
- 13. Osae Komi Waza Uygulamaları (Yerde Tutarak Kontrol Teknikleri)
  - 13.1. Hon Kesa Gatame
  - 13.2. Kuzure Kesa Gatame
  - 13.3. Kami Shiho Gatame
  - 13.4. Kata Gatame
- 14. Kombine Ataklar (Birleşik Ataklar)
  - 14.1. Te Waza – Te Waza Ardışık Teknik Uygulamaları
  - 14.2. Koshi Waza – Koshi Waza Ardışık Teknik Uygulamaları
  - 14.3. Ashi Waza – Ashi Waza Ardışık Teknik Uygulamaları
  - 14.4. Te Waza – Koshi Waza Ardışık Teknik Uygulamaları
  - 14.5. Ayakta Yapılan Kombine Çalışmalardan Yer Çalışmalarına İniş
- 15. Kontra Ataklar (Karşı Ataklar)
  - 15.1. Te Waza – Te Waza Kontra Atak Uygulamaları
  - 15.2. Koshi Waza – Koshi Waza Kontra Atak Uygulamaları
  - 15.3. Ashi Waza – Ashi Waza Kontra Atak Uygulamaları
  - 15.4. Te Waza – Koshi Waza Kontra Atak Uygulamaları
  - 15.5. Te Waza – Ashi Waza Kontra Atak Uygulamaları

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;

1. Kursun amaçlarına ulaşım ulaşmadığı ölçülecektir.
2. Kursiyerlerin yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.

3. Değerlendirme; teorik ve/veya uygulamalı olarak yapılacaktır.
4. Teorik değerlendirme, programın tüm amaçlarının kazanılıp kazanılmadığını ölçecek şekilde yapılacaktır.
5. Değerlendirme 100 puan üzerinden ve sınav başarısı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre belirlenecektir.

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

1. Ders Kitabı olarak Milli Eğitim Bakanlığının ve/veya Gençlik Spor Bakanlığının, Türkiye Judo Federasyonu Başkanlığının yazılı materyalleri,
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici/antrenör tarafından hazırlanan ders notları,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve programın gerektirdiği donanımlar kullanılacaktır.

#### **BELGELENDİRME**

Kurs programını başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir. Düzenlenen belgeye istinaden Türkiye Judo Federasyonu Kuşak Belgesi ile denklik yapılır.