

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

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

Ankara-2021

# İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	3
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	3
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI.....	3
EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ .....	3
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	4
PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR.....	5
PROGRAMIN KREDİSİ.....	7
PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	7
İÇERİK.....	7
ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR.....	11
PROGRAM UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ .....	12
BELGELENDİRME .....	12



## **PROGRAMIN ADI**

Wushu Kung-Fu Beyaz 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 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.

## **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 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 / 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 Beyaz 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 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 yaygınlaştırılmasına katkı sağlaması,
17. Özgüven duygusunun geliştirilmesinin sağlanması,
18. Boş zamanlarında 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 toplumda hak ettiği yere sahip olması için, bireylerin ilgi ve isteklerine göre uygun sporları yapabilmelerinin sağlanması 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 kurmalarına, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, öğrencilere önemli bir spor dalı olan Budokaido 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 geliştirmesine, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesine, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
11. Wushu Kung-Fu Beyaz 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 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. Mânevî, 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 kredilendirme yapılmamaktadır.

### **PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ**

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

<b>KONULAR</b>	<b>SÜRE (Ders Saati)</b>
Wushu Kung-Fu'nun Tanımı, Kuralları ve Antrenman Malzeme Bilgisi	2
Wushu Kung-Fu'da Beyaz Kuşak, Selamlama, Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
Wushu Kung-Fu'da Beyaz Kuşak, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak Çince Sayılar	1
Wushu Kung-Fu'da Beyaz Kuşak Duruş Hareketleri	50
Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak Yumruk Vuruş Teknikleri	50
Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak El ve Tekme Vuruş Teknikleri	50
Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak Taolu Temel Duruş Hareketleri	50
Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak Taolu Temel Yumruk Teknikleri	50
Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak Taolu ve Tai Chi Formu	50
<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 içeriğini öğrenir. (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları)

1.3. Wushu Kung-Fu'nun Kuralları

#### 1.4. Wushu Kung-Fu Beyaz 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 kaskı
- 1.4.6. 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)

### **2. WUSHU KUNG-FU'DA BEYAZ KUŞAK, SELAMLAMA, ÇALIŞMA VE MÜSABAKA ALAN BİLGİSİ**

#### 2.1. Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak

- 2.1.1. Wushu Kung-Fu branşında beyaz kuşak simgesi
- 2.1.2. Wushu Kung-Fu branşında beyaz 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 BEYAZ KUŞAK TERİMLERİ VE GENEL TERİNOLOJİ BİLGİSİ**

- 3.1. Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak Terimleri ve Genel Terminoloji
- 3.2. Quan (Yumruk)
- 3.3. Hu Zhao (Kaplana 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 BEYAZ KUŞAK ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ**

- 5.1. Wushu Kung-Fu beyaz 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 BEYAZ KUŞAK ÇİNCE SAYILAR**

- 5.1. Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak Çince Sayılar
- 5.2. Wushu Kung-Fu Beyaz 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 BEYAZ KUŞAK DURUŞ HAREKETLERİ**

- 6.1. Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak İçin Duruş (Bu Xing) Hareketleri
- 6.2. Kai Bu (İki ayak omuz mesafesinde açık duruş)
- 6.3. Ma Bu (İki bacak yanlara dört adım açık, dizler kırık tabure oturuşu)
- 6.4. Yü Bai (Hazır ol duruşu)
- 6.5. Gong Bu (Yay duruşu)
- 6.6. Gao Shü bu (Yüksek yansıma duruşu)
- 6.7. Dul i Bu (Dizi kaldırarak duruş)
- 6.8. Ding Bu (Çivi duruşu)
- 6.9. Pu Bu (Germe adım duruşu)
- 6.10. Xu Bu (Yansıma duruşu)
- 6.11. Xie Bu (Yan duruşu)
- 6.12. You Gong bu (Dizler bükülü sağ yay duruşu)
- 6.13. Zau Gong bu (Dizler bükülü sol yay duruşu)
- 6.14. You Xie bu (Sağ yan duruş)
- 6.15. Zau Xie bu (Sol yan duruş)

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

- 7.1. Wushu Kung-Fu'da beyaz 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'DA BEYAZ KUŞAK TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ**

- 8.1. Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak Tekme Vuruş Teknikleri
- 8.2. Gou Ti Tui (Çengel tekme)
- 8.3. Bian Tui (Baldıra tekme vuruşu)
- 8.4. Heng Ti Tui (Şamar tekme yukarı seviye vuruşu)
- 8.5. Zhuan Shen Heng Bei Tui (Sırttan dönerek ayak tabanı ile yukarı seviye vuruş)
- 8.6. Hou Sao Tui (Dönerek geri tekme vuruşu)
- 8.7. Ding Tui (Ayak tabanı ile tekme vuruşu)
- 8.8. Ce Chuai Tui (Kalçadan yan kırık tekme vuruşu)
- 8.9. Deng Jiao (Topuk saplaması vuruşu)
- 8.10. Hou Deng Tui (Dönerek topukla vuruş)
- 8.11. Qien Zai Tui (Düz alçak vuruş)

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

- 9.1. Wushu Kung-Fu Beyaz 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 BEYAZ KUŞAK TAOLU TEMEL YUMRUK TEKNİKLERİ**

- 10.1. Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak Taolu Temel Yumruk Teknikleri
- 10.2. Zuo Zai Çüen (Sol burgu yumruk)
- 10.3. You Zai Çüen (Sağ burgu yumruk)
- 10.4. Zuo Guan Quan (Sol düz yumruk)
- 10.5. You Guan Quan (Sağ düz yumruk)
- 10.6. Zuo Pi Quan (Sol yarma yumruk)
- 10.7. You Pi Quan (Sağ yarma yumruk)

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

- 11.1. Wushu Kung-Fu Beyaz Kuşak Taolu ve Tai Chi Formu
- 11.2. Chang Quan (32 form)
- 11.3. Tai Chi Quan (16 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.

### **PROGRAM 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.

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 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

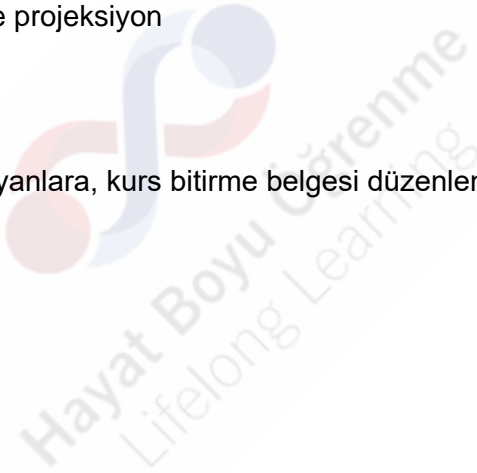
## **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ**

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.



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

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

Ankara-2021



# İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	3
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	3
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI.....	3
EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ .....	3
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	4
PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR.....	5
PROGRAMIN KREDİSİ.....	7
PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	7
İÇERİK.....	7
ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR.....	12
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ .....	12
BELGELENDİRME .....	13



## **PROGRAMIN ADI**

Wushu Kung-Fu Yeşil 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 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. Okuryazar olmak,
3. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olduğuna dair sağlık beyanına sahip olmak,
4. 18 yaş altı kursiyerlerden Veli/Vasi izin belgesi,
5. Wushu Kung-Fu "Turuncu 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 alanları öğretmeni olarak atanarlardan 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 bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlar 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 antrenörlük belgesine sahip olanlar,

2. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan” Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye” göre Beden Eğitimi alanlarına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları /fakülte mezunları, 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,
3. 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,
4. En az lise mezunu olup Türkiye 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 Türkiye Wushu Kung-Fu Federasyonundan antrenörlük belgesine sahip olanlar, Öğretmen/eğitici olarak görevlendirilir.

### **PROGRAMIN AMAÇLARI**

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

<b>Konular</b>	<b>Süre (Ders Saati)</b>
Wushu Kung-Fu'nun Tanımı, Kuralları, Balkanlar'da gelişimi ve Antrenman Malzeme Bilgisi	2
Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Selamlama ve Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
Wushu Kung-Fu'da Yeşil Kuşak, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Oyun Kuralları ve Çince Sayılar	6
Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Orta Seviye Yastık Elliğe Yapılan Vuruş Teknikleri	30
Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Yumruk Vuruş Teknikleri	50
Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Lapa Çalışma Teknikleri	50
Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Yukarı Seviye Yastık Elliğe Yapılan Vuruş Teknikleri	20
Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Taolu ve Tai Chi Temel Duruş Hareketleri	50
Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Taolu Bu Fa ve Tui Fa Temel Tekme Teknikleri	45
Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak 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 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. Nan Gun (Güney sopası)
- 1.4.21. Antrenman ve yarışma ayakkabısı

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

- 2.1 Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak
  - 2.1.1 Wushu Kung-Fu branşında Yeşil kuşak neyi simgeler.
  - 2.1.2 Wushu Kung-Fu branşında Yeşil 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 yarışmaların yapıldığı müsabaka alanı

## **3.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KUŞAK TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ**

- 3.1 Wushu Kung-Fu yeşil 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 (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 YEŞİL KUŞAK ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ**

- 4.1.Wushu Kung-Fu Yeşil kuşak 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 KUŞAK OYUN KURALLARI VE ÇİNCE SAYILAR**

##### **5.1 Wushu Kung-Fu yeşil Kuşak Oyun Kuralları**

- 5.1.1 Wushu Kung-Fu yeşil 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 Yeşil Kuşak ceza kriterleri
- 5.1.6 İkaz
- 5.1.7 İhtar
- 5.1.8 Wushu Kung-Fu Yeşil 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 yeşil kuşak Çince Sayılar**

5.2. 1.Wushu Kung-Fu yeşil kuşak 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 KUŞAK ORTA SEVİYE YASTIK ELLİĞE YAPILAN VURUŞ TEKNİKLERİ**

- 6.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Orta seviye (Xia Ti Tui, Ding Tui, Chang Ti Tui, Heng Ti Tui, Ce Chuai Tui, Ce Chuai Tui) yastık ellik ile yapılan vuruş teknikleri
- 6.2. Durarak raket ve yastık ellik ile xia ti tui tekniği
- 6.3. Adım atarak xia ti tui tekniği
- 6.4. Geri adım atarak xia ti tui tekniği
- 6.5. İleri adım atarak xia ti tui tekniği
- 6.6. Ön ayak ile xia ti tui tekniği
- 6.7. Arka ayak ile xia ti tui tekniği
- 6.8. Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Yukarı seviye (Zhuan Shen Heng Bei Tui) yastık ellik ile yapılan vuruş teknikleri
- 6.9.Durarak raket ve yastık ellik ile zhuan shen heng bei tui tekniği
- 6.10.İleri adım atarak zhuan shen heng bei tui tekniği
- 6.11.Geri adım atarak zhuan shen heng bei tui tekniği
- 6.12.Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Yukarı seviye (Chong Quan) yastık ellik ile yapılan vuruş teknikleri öğrenir ve uygular.
- 6.13.Durarak yastık ellik ile chong quan tekniği
- 6.14.İleri adım atarak chong quan tekniği
- 6.15. Geri adım atarak chong quan tekniği
- 6.16.Hareketli olarak chong quan tekniği

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

- 7.1 Wushu Kung-Fu'da Yeşil 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)
- 7.8 Fu zhang shuan (Çömelerek çift pençe vuruşu)

## **8. WUSHU KUNG-FU YEŞİL KUŞAK LAPA ÇALIŞMA TEKNİKLERİ**

- 8.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak lapa (Chong Quan) ile teknik çalışmaları
- 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 KUŞAK 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
- 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 KUŞAK 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 KUŞAK TAOLU BU FA ve TUI FA TEMEL TEKME TEKNİKLERİ**

- 11.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak 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 KUŞAK TAOLU TAI CHI FORM**

- 12.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kuşak Taolu ve Tai Chi formu
- 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 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.

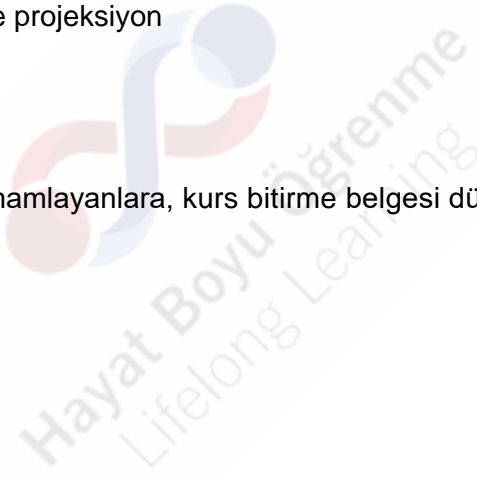
## **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ**

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.



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

**SPOR**  
**WUSHU KUNG-FU**  
**(YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara-2021

## İÇİNDEKİLER

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 .....	13
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ .....	13
BELGELENDİRME.....	13



## **PROGRAMIN ADI**

Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi 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 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. Okuryazar olmak,
3. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olduğuna dair sağlık beyanına sahip olmak,
4. 18 yaş altı kursiyerlerden Veli/Vasi izin belgesi,
5. Wushu Kung-Fu "Yeşil Kahverengi 2. 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 alanları öğretmeni olarak atanarlardan 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

bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlar 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 antrenörlük belgesine sahip olanlar,

2. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan” Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye” göre Beden Eğitimi alanlarına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları /fakülte mezunları, 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,
3. 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,
4. En az lise mezunu olup Türkiye 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 Türkiye Wushu Kung-Fu Federasyonundan antrenörlük belgesine sahip olanlar, Öğretmen/eğitici olarak görevlendirilir.

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak 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 imkanlarının 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 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 Yeşil Kahverengi Kuşak Kurs Programı günde en fazla 6 saat olmak üzere, toplamda 320 saat olarak planlanmıştır

Konular	Süre (Ders Saati)
Wushu Kung-Fu'nun Tanımı, Kuralları, Dünya'daki gelişimi ve Antrenman Malzeme Bilgisi	2
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Selamlama ve Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
Wushu Kung-Fu'da Yeşil Kahverengi Kuşak, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Çince Sayılar	1
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Düşürme Teknikleri	30
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Blok Korunma Teknikler	50
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Tekme ve Düşürme Teknikler	35
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Yumruk Blok Korunma Teknikleri	20
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Blok Korunma Tekme Teknikleri	40
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Sol Sağ Direk Yumruk ve Sol Sağ Döner Tekme Tekniklerini Partnerli Lapa ve Yastık Ellik İle Kombine Çalışma Hareketleri	40
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Taolu Temel Teknikleri	30
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Koordinasyon ve Motorik Özellikler	5
Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak 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 içeriğini öğrenir. (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları)

1.3 Wushu Kung-Fu'nun Kuralları

1.4 Wushu Kung-Fu'nun Yeşil Kahverengi 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 KUŞAK ,SELAMLAMA, ÇALIŞMA VE MÜSABAKA ALAN BİLGİSİ**

### **2.1 Wushu Kung-Fu Yeşil kahverengi kuşak**

- 2.1.1 Wushu Kung-Fu branşında Yeşil Kahverengi kuşak neyi simgeler.
- 2.1.2 Wushu Kung-Fu branşında Yeşil kahverengi kuşak anlamı.

### **2.2 Wushu Kung-Fu Selamlama**

- 2.2.1 Wushu Kung-Fu bayrak selamını öğrenir, uygular.
- 2.2.2 Öğretmen/Öğretici/Antrenör selamını öğrenir, uygular.
- 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 KUŞAK TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ**

- 3.1 Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi kuşak terimleri ve genel terminoloji

- 3.2 Quan (Yumruk)
- 3.3 Hu Zhao (Kaplan 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 KUŞAK TRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ**

- 4.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi kuşak 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 KUŞAK ÇİNCE SAYILAR**

- 5.1.Wushu Kung-Fu yeşil kahverengi kuşak 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 KUŞAK DÜŞÜRME TEKNİKLERİ**

- 6.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak (Shuai Fa) düşürme teknikleri
- 6.2. Bao tui shou bie shuai (Durarak bacağı tutup el ile çekerek düşürme tekniği).
- 6.3. Bao tui shou bie shuai (Durarak bacağı tutup el ile çekip omuz ile iterek düşürme tekniği).
- 6.4. Bau tui gou ti shuai (Ayağı yakalayarak çengel tekme ile düşürme tekniği).
- 6.5. Chang quan, bao tui gou ti shuai (Kombine teknik çalışma)
- 6.6. Bao tui yao shuai (Bacağı tutup çevirerek düşürme tekniği)
- 6.7. Bao tui shangtuo shuai (Bacağı tutup kaldırarak geriye düşürme tekniği)
- 6.8. Bao tui bie tui shuai (Sol veya sağ bacağı tutup omuz ile kasıktan basarak düşürme tekniği)
- 6.9. Bao tui go shuai (Sol veya sağ bacağı tutup diz altına girerek omuzdan öne atarak düşürme tekniği)

## **7.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK BLOK KORUNMA TEKNİKLERİ**

- 7.1.Wushu Kung-Fu'da Yeşil Kahverengi Kuşak Blok korunma (Fang Shao Fa) tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 7.2. Pai ay (Durarak alt seviye tekme blok tekniğini kombi çalışma)
- 7.3. Durarak alt seviye yumruğa blok tekniğini çalışma.
- 7.4. Whai chao (Üst seviye tekme dışarıdan kavramak tekniğini çalışma)
- 7.5. Orta seviye tekme dışarıdan kavram tekniğini çalışma)
- 7.6. Guan quan, wai chao (Teknikleri kombine çalışma)
- 7.7. Wai gua (Dışarıya blok tekniğini çalışma)
- 7.8.Xia ya (Aşağıya blok tekniğini çalışma)
- 7.9. Ce chuai tui (Yan tekme), Wai gua (Tekniklerini kombine çalışma)

## **8.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK TEKME VE DÜŞÜRME TEKNİKLERİ**

- 8.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak (Suai Fa, Tui Fa) tekme ve düşürme tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 8.2. Bao tui go shuai (Ayağı yakalayarak çengel tekme ile düşürme tekniğini çalışma)
- 8.3. Bao tui xiong shuai (Bacaklardan tutup omuzdan atma tekniğini çalışma)
- 8.4. Ding tui (Taban tekme), Bao tui go shuai (Teknikleri kombine çalışma)

## **9.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK YUMRUK BLOK KORUNMA**

### **TEKNİKLERİ**

- 9.1. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak yumruk blok korunma (Quan Fa Fang Shou) teknikleri öğrenir ve uygular.
- 9.2. Wai chao (Alt ve üst seviye tekmeleri dışta yakalama tekniğini çalışma)
- 9.3. Gua dang (Tekme ve yumruğa karşı üst seviye dışa blok tekniğini çalışma)

## **10.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK BLOK KORUNMA TEKME**

### **TEKNİKLERİ**

- 10.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak blok korunma tekme (Fang Shou, Tui Fa) tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 10.2.Li chao (Orta seviye içerde yumruk ve tekme blok tekniği)
- 10.3.Pai dang (Üst seviye yumruk ve tekme blok tekniği)
- 10.4. Zhuai shen heng tui, pai dang (Teknikleri kombine çalışma)

## **11.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK 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 Kuşak sol sağ direk yumruk ve sol sağ döner tekme tekniklerini partnerli lapa ve yastık ellik ile kombine çalışma hareketlerini öğrenir ve uygular.
- 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 KUŞAK TAOLU TEMEL TEKNİKLERİ**

- 12.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Taolu Nan Quan temel tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 12.2.Ta kon fei jiao (Sıçrayarak havada düz sağ ayak sağ ele vuruş)
- 12.3.Xuang fei jiao (Sıçrayarak havada dönerek sağ ayak tabanı ile sol ele vuruş)

- 12.4.Wai bai lian (Havada dönerek sağ ayak ile sağ ele vuruş)
- 12.5.Ça bu (Yüksek çapraz duruş)
- 12.6.Zuo tin bu (Sol çivi duruşu)
- 12.7. Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Taolu Chang Quan temel tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 12.8.Şu en zi (Girdap tekme)
- 12.9.Ce kon fen (Yan çember)
- 12.10.Cuent ti (Burgu dönüşü)
- 12.11.Hou kon fen (Ters takla)
- 12.12.Vu bu çüen (Temel çibengu)

### **13.WUSHU KUNG-FU YEŞİL KAHVERENGİ KUŞAK KOORDİNASYON VE MOTORİK ÖZELLİKLER**

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

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

- 14.1.Wushu Kung-Fu Yeşil Kahverengi Kuşak Taolu ve Tai Chi formunu öğrenir ve uygular.



14.2. Chang Quan (2. Guidin)

14.3.Taijijien (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 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.



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

**SPOR**  
**WUSHU KUNG-FU**  
**(YEŞİL KAHVERENGİ 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 / 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 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
Nezakət
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 yakalayarak çengel tekme ile düşürme tekniği)
- 6.9. Bao tui go shuai (Ayağı yakalayarak 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.

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 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 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.BAND 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**

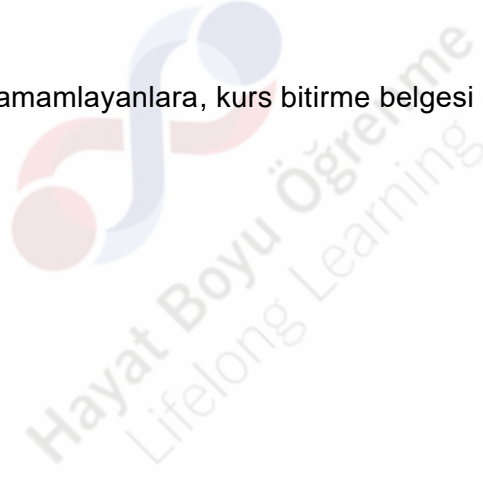
Programın uygulama sürecinde;



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.



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

**SPOR**  
**WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ KUŞAK**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara-2021

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN DAYANAĞI .....	3
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI .....	3
EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ.....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	4
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 Kahverengi 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 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 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 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 Kahverengi Kuşak 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 imkanlarının 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 Kahverengi 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 Kahverengi Kuşak 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 Kahverengi Kuşak Selamlama ve Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
3. Wushu Kung-Fu'da Kahverengi Kuşak Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
4. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
5. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Çince Sayılar	1
6. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Düşürme Teknikleri	30
7. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Blok Korunma Teknikler	50
8. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Tekme ve Düşürme Teknikler	35
9. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Yumruk Blok Korunma Teknikleri	20
10. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Blok Korunma Tekme Teknikleri	40
11. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Yumruk ve Düşürme Teknikleri	40
12. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Taolu Temel Teknikleri	30
13. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Taolu Temel Formlar	5
14. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak 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 içeriğini öğrenir. (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları)
- 1.3. Wushu Kung-Fu'nun Kuralları
- 1.4. Wushu Kung-Fu'nun Kahverengi 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 KAHVERENGİ KUŞAK, SELAMLAMA, ÇALIŞMA VE MÜSABAKA ALAN BİLGİSİ**

- 2.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak
  - 2.1.1 Wushu Kung-Fu branşında Kahverengi kuşak neyi simgeler.
  - 2.1.2 Wushu Kung-Fu branşında kahverengi kuşak anlamı.
- 2.2. Wushu Kung-Fu Selamlama
  - 2.1.3 Wushu Kung-Fu bayrak selamını öğrenir, uygular.
  - 2.1.4 Öğretmen/Öğretici/Antrenör selamını öğrenir, uygular.
  - 2.1.5 Antrenman ve müsabaka alanına girerken selamlamayı öğrenir ve uygular.
- 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. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ KUŞAK TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ**

- 3.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak terimleri ve genel terminoloji.
- 3.2. Quan (Yumruk)
- 3.3. Hu Zhao (Kaplan 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 KAHVERENGİ KUŞAK ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ**

- 4.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi kuşak antrenmanına uygun ısınma hareketleri
- 4.2. Eklemleri ısıtarak etrafındaki dokuların gevşemesi ile vücudu ısınma sonrası el, ayak ve kata tekniklerini çalışmak
- 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 KAHVERENGİ KUŞAK ÇİNCE SAYILAR**

- 5.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi kuşak ders esnasında öğretmen/öğretici/antrenör tarafından komutları vermek için kullanılan Çince sayıları öğrenir.
  - 5.1.1. Yi (Bir)
  - 5.1.2. Ar (İki)

- 5.1.3. Sen (Üç)
- 5.1.4. Sı (Dört)
- 5.1.5. Vu (Beş)
- 5.1.6. Lio (Altı)
- 5.1.7. Çi (Yedi)
- 5.1.8. Ba (Sekiz)
- 5.1.9. Ciou (Dokuz)
- 5.1.10. Şı (On)

## **6. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ KUŞAK DÜŞÜRME TEKNİKLERİ**

- 6.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak (Shuai Fa) düşürme teknikleri
- 6.2. Bao tui gian ding shuai. (İki bacağı tutarak 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. Bao tui shou bie shuai. (Durarak bacağı tutup el ile çekerek düşürme)
- 6.7. Bao tui shou bie shuai. (Durarak bacağı tutup el ile çekip omuzla iterek düşürme)
- 6.8. Bao tui gou ti shuai. (Ayağı yakalayarak çengel tekme ile düşürme tekniği)
- 6.9. Bao tui yao shuai. (Bacağı tutup çevirerek düşürme tekniği)
- 6.10. Bao tui shang tuo shuai. (Bacağı tutup kaldırarak geriye düşürme tekniği)
- 6.11. Bao tui gou ti shuai. (Sağ, sol ayağı yakalayarak çengel tekme ile düşürme tekniği)
- 6.12. Bao tui bie tui shuai. (Sağ, sol baktan tutup ayak takıp, omuz ile kasıktan basarak düşürme tekniği)

## **7. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ KUŞAK BLOK KORUNMA TEKNİKLERİ**

- 7.1. Wushu Kung-Fu'da Kahverengi Kuşak Blok korunma (Fang Shao Fa) tekniklerin
- 7.2. Durarak pai dang. (İçeriye yukardan tekmeye blok tekniği)
- 7.3. Durarak pai dang. (İçeriye yumruğa blok tekniği)
- 7.4. Durarak gua dang. (Tekmeye dışa blok tekniği)
- 7.5. Durarak gua dang. (Yumruğa dışa blok tekniği)
- 7.6. Wai gua. (Dışarıya blok tekniği)
- 7.7. Xia ya. (Aşağıya blok tekniği)
- 7.8. Li chao. (Orta seviye içerde yumruk ve tekme blok tekniği)
- 7.9. Pai dang. (Üst seviye yumruk ve tekme blok tekniği)

## **8. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ KUŞAK TEKME VE DÜŞÜRME TEKNİKLERİ**

- 8.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak (Suai Fa, Tui Fa) tekme ve düşürme tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 8.2. Bao tui go shuai (Ayağı yakalayarak çengel tekme ile düşürme tekniğini çalışma)
- 8.3. Bao tui xiong shuai (Bacaklardan tutup omuzdan atma tekniğini çalışma)
- 8.4. Ding tui (Taban tekme), Bao tui go shuai (Teknikleri kombine çalışma)

## **9. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ KUŞAK YUMRUK VE BLOK KORUNMA TEKNİKLERİ**

- 9.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak yumruk blok korunma (Fang Shao Fa ve Quan Fa) teknikleri öğrenir ve uygular.
- 9.2. Pai ay. (Durarak alt seviye tekmeye blok tekniğini kombine çalışma)
- 9.3. Durarak alt seviye yumruğa blok tekniği.
- 9.4. Wai chao. (Üst seviye tekmeyi dışarıdan kavramak tekniği)
- 9.5. Orta seviye tekmeyi dışarıdan kavramak tekniği.

## **10. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ KUŞAK BLOK KORUNMA TEKME TEKNİKLERİ**

- 10.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak blok korunma tekme (Fang Shou, Tui Fa) tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 10.2. Li chao (Orta seviye içerde yumruk ve tekme blok tekniği)
- 10.3. Pai dang (Üst seviye yumruk ve tekme blok tekniği)
- 10.4. Zhuai shen heng tui, pai dang (Teknikleri kombine çalışma)
- 10.5. Wai chao. (Alt ve üst seviye tekmeleri dışta yakalama tekniği)
- 10.6. Gua dang. (Tekme ve yumruğa karşı üst seviye dışa blok tekniği)

## **11. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ KUŞAK YUMRUK VE DÜŞÜRME TEKNİKLERİ**

- 11.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak yumruk ve düşürme (Quan Fa ve Shuai Fa) tekniklerini öğrenir ve uygular.

11.2.Bao tui go shuai. (Ayağı yakalayarak çengel tekme ile düşürme tekniği)

11.3.Bao tui xiong shuai. (Bacaklardan tutup omuzdan atma tekniği)

## **12. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ KUŞAK TAOLU TEMEL TEKNİKLERİ**

12.1.Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Taolu Nan Quan temel tekniklerini öğrenir ve uygular.

12.2.Ta kon fei jiao (Sıçrayarak havada düz sağ ayak sağ ele vuruş)

12.3.Xuang fei jiao (Sıçrayarak havada dönerek sağ ayak tabanı ile sol ele vuruş)

12.4.Wai bai lian (Havada dönerek sağ ayak ile sağ ele vuruş)

12.5.Ça bu (Yüksek çapraz duruş)

12.6.Zuo tin bu (Sol çivi duruşu)

12.7.Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Taolu Chang Quan temel tekniklerini öğrenir ve uygular.

12.8.Şu en zi (Girdap tekme)

12.9.Ce kon fen (Yan çember)

12.10.Cuent ti (Burgu dönüşü)

12.11.Hou kon fen (Ters takla)

12.12.Vu bu çüen (Temel çibengu)

## **13. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ KUŞAK TAOLU TEMEL FORMLAR**

13.1.Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Taolu temel formları.

13.2.Ma bu, Gun bu, Tin tui, Gun bu, Ma bu

13.3.Gun bu, Pu bu, Gun bu, Ma bu

13.4.Gai bu, Si chay tui, Gun bu

13.5.Gun bu, Şü bu, Dan pai jiao, Gun bu

13.6.Ça bu, Gun bu, Cinti tui, Gun bu

13.7..Vu bu çüen

## **14. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ KUŞAK TAOLU ve TAI CHI FORM**

14.1.Wushu Kung-Fu Kahverengi Kuşak Taolu ve Tai Chi formunu öğrenir ve uygular.

14.2.Nan Quan (1. Guidin)

14.3.Taijijien (42 form-3. Set)

## **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.

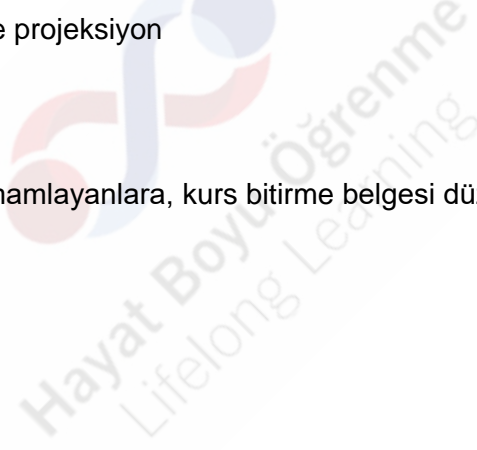
## **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ**

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.



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

**SPOR**  
**WUSHU KUNG-FU**  
**(KAHVERENGİ 1.BEYAZ BANT)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara-2021

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN DAYANAĞI .....	3
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI .....	3
EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ.....	3
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	4
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.....	12



## **PROGRAMIN ADI**

Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz 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 “Kahverengi 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 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 Kahverengi 1. Beyaz 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 Kahverengi 1.Beyaz 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 Kahverengi 1. Beyaz 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 Kahverengi 1. Beyaz Bant Selamlama ve Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
3. Wushu Kung-Fu'da Kahverengi 1. Beyaz Bant, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
4. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
5. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant Çince Sayılar	1
6. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant Direk Yumruk ve Ayak Üstü ile Orta seviye Raket ve Yastık Elliğe Kombine Yapılan Vuruş Teknikleri	30
7. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant Yumruk, Tekme, Orta ve Yukarı Seviye Partnerli Yastık Elliğe Yapılan Kombine Teknikler	50
8. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant Yumruk, Tekme, Partner ve Yastık Elliğe Yapılan Kombine Teknikler	35
9. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant Sol, Sağ Direk Yumruk, Partnerli ve Yastık Elliğe Vuruş Teknikleri	20
10. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant Partnerli Sol, Sağ Çengel Tekme Tekniği Kombine Hareketler	40
11. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz 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 Kahverengi 1. Beyaz Bant Taolu Temel Formlar	30
13. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant Koordinasyon ve Motorik Özellikler	5
14. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz 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 içeriğini öğrenir. (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları)
- 1.3. Wushu Kung-Fu'nun Kuralları
- 1.4. Wushu Kung-Fu'nun Kahverengi 1.Beyaz 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. 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 KAHVERENGİ 1.BEYAZ BANT, SELAMLAMA, ÇALIŞMA VE MÜSABAKA ALAN BİLGİSİ**
  - 2.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1.Beyaz Bant
  - 2.2. Wushu Kung-Fu branşında Kahverengi 1. beyaz bant neyi simgeler.
  - 2.3. Wushu Kung-Fu branşında kahverengi 1.beyaz bant anlamı
  - 2.4. Wushu Kung-Fu Selamlama
  - 2.5. Wushu Kung-Fu bayrak selamını öğrenir, uygular.
  - 2.6. Öğretmen/Öğretici/Antrenör selamını öğrenir, uygular.
  - 2.7. Antrenman ve müsabaka alanına girerken selamlamayı öğrenir ve uygular.
  - 2.8. Çalışma Ve Müsabaka Alan Bilgisi
  - 2.9. Wushu Kung-Fu derslerinin yapıldığı antrenman alanı
  - 2.10. Wushu Kung-Fu yarışmaların yapıldığı müsabaka alanı
3. **WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 1.BEYAZ BANT TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ**
  - 3.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1.beyaz bant terimleri ve genel terminolojiyi öğrenir.
  - 3.2. Quan (Yumruk)
  - 3.3. Hu Zhao (Kaplan 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 KAHVERENGİ 1.BEYAZ BANT ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ**

- 4.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1.Beyaz Bant antrenmanına uygun ısınma hareketleri
- 4.2. Eklemleri ısıtarak etrafındaki dokuların gevşemesi ile vücudu ısınma sonrası el, ayak ve kata tekniklerini çalışmak
- 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 KAHVERENGİ 1. BEYAZ BANT ÇİNCE SAYILAR**

- 5.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1.Beyaz Bant ders esnasında öğretmen/öğretici/antrenör tarafından komutları vermek için kullanılan Çince sayıları öğrenir.
  - 5.1.1. Yi (Bir)
  - 5.1.2. Ar (İki)
  - 5.1.3. Sen (Üç)
  - 5.1.4. Sı (Dört)
  - 5.1.5. Vu (Beş)
  - 5.1.6. Lio (Altı)
  - 5.1.7. Çi (Yedi)
  - 5.1.8. Ba (Sekiz)
  - 5.1.9. Ciou (Dokuz)
  - 5.1.10. Şı (On)

#### 6. **WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 1. BEYAZ BANT DİREK YUMRUK VE AYAK ÜSTÜ İLE ORTA SEVİYE RAKET VE YASTIK ELLİĞE KOMBİNE YAPILAN VURUŞ TEKNİKLERİ**

- 6.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz 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 KAHVERENGİ 1. BEYAZ BANT YUMRUK, TEKME, ORTA VE YUKARI SEVİYE PARTNERLİ YASTIK ELLİĞE YAPILAN KOMBİNE TEKNİKLER**

- 7.1. Wushu Kung-Fu'da Kahverengi 1. Beyaz 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.

- Partnerli zuo, chang quan, zuo, ding tui, sol direk, sol tekme tekniğinin kombine çalışılması.
- 7.6. You, chang quan, you, ding tui, sağ direk, sağ tekme tekniğinin kombine çalışılması.
8. **WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 1. BEYAZ BANT YUMRUK, TEKME, PARTNER VE YASTIK ELLİĞE YAPILAN KOMBİNE VURUŞ TEKNİKLERİ**
- 8.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant yumruk, tekme, partner ve yastık ellığe yapılan (Quan Fa, Tui Fa) kombine vuruş tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 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 Kahverengi 1. Beyaz Bant tekme, yumruk, partner ve yastık ellığe 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 KAHVERENGİ 1. BEYAZ BANT SOL SAĞ DİREK YUMRUK TEKNİĞİ PARTNERLİ VE YASTIK ELLİĞE VURUŞ TEKNİKLERİ**
- 9.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant sol sağ direk yumruk tekniği partnerli ve yastık ellığe 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 KAHVERENGİ 1. BEYAZ BANT PARTNERLİ SOL SAĞ ÇENGEL TEKME TEKNİĞİ KOMBİNE HAREKETLER**
- 10.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant sol sağ çengel tekme (Zuo, you, gou ti tui) tekniğinin kombine olarak yapılmasını öğrenir ve uygular.
- 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 KAHVERENGİ 1. BEYAZ 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 Kahverengi 1. Beyaz Bant sol sağ direk yumruk ve sol sağ döner tekme tekniklerini partnerli lapa ve yastık ellik ile kombine çalışma hareketlerini öğrenir ve uygular.
- 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 KAHVERENGİ 1. BEYAZ BANT TAOLU TEMEL FORMLAR**



- 12.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant Taolu temel formları öğrenir ve uygular.
  - 12.2.Ma bu, Gun bu, Tin tui, Gun bu, Ma bu
  - 12.3.Gun bu, Pu bu, Gun bu, Ma bu
  - 12.4.Gai bu, Si chay tui, Gun bu
  - 12.5.Gun bu, Şü bu, Dan pai jiao, Gun bu
  - 12.6.Ça bu, Gun bu, Cinti tui, Gun bu
  - 12.7.Vu bu çüen
13. **WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 1. BEYAZ BANT KOORDİNASYON VE MOTORİK ÖZELLİKLER**
- 13.1.Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant kuvvet, sürat ve dayanıklılık çalışma tekniklerini öğrenir ve uygular.
  - 13.2.Vücut ağırlığı ile çalışmalar.
  - 13.3.Tekrar yöntemiyle çalışmalar.
  - 13.4.Sürat çalışmaları.
  - 13.5.Lastikle çekiş çalışmaları.
  - 13.6.İp atlama.
  - 13.7.Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant yarışmalara hazırlık çalışmalarını öğrenir ve uygular.
  - 13.8.Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle chang quan, quan, quan quan, xia gou quan teknikleri çalışmak.
  - 13.9.Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle bian tui, heng ti tui, ding tui teknikleri çalışmak.
  - 13.10. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle bao tui qian ding shuai, bao tui bie tui shuai, bao tui shou bie shuai tekniklerini çalışmak.
  - 13.11. Aynı teknikleri müsabaka formunda karşılıklı çalışmak.
  - 13.12. Taktiksel çalışma, müsabaka alanı köşe noktasında kursiyerlerden birinin baskı kurması karşısında diğerinin platform dışına çıkmadan kendini savunması veya köşeden çıkma çalışması.
  - 13.13. Refleks çalışması, kursiyerlerden birinin elindeki elliği tuttuğu noktaya diğer kursiyerin hemen tepki göstererek atak yapma çalışması.
14. **WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 1. BEYAZ BANT TAOLU ve TAI CHI FORM**
- 14.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 1. Beyaz Bant Taolu ve Tai Chi formu
  - 14.2.Chang Quan 3. Guidin
  - 14.3.Tai Chi Quan (16-24 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 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.



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

**SPOR**

**WUSHU KUNG-FU**

**(KAHVERENGİ 2.BEYAZ BANT)**

**KURS PROGRAMI**

Ankara-2021

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN DAYANAĞI .....	3
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI .....	3
EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ.....	3
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	4
PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....	5
PROGRAMIN KREDİSİ.....	6
PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ .....	7
İÇERİK .....	7
ÖLÇME DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR .....	11
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ GEREÇLERİ .....	11
BELGELENDİRME.....	12



## **PROGRAMIN ADI**

Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz 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 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 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 “Kahverengi 1. Beyaz 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 Kahverengi 2. Beyaz 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 Kahverengi 2. beyaz 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
Nezakət
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 Kahverengi 2. Beyaz 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 Kahverengi 2. Beyaz Bant Selamlama ve Çalışma ve Müsabaka Alan Bilgisi	3
3. Wushu Kung-Fu'da Kahverengi 2. Beyaz Bant, Terimleri ve Genel Terminoloji Bilgisi	4
4. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Antrenmanlarına Uygun Isınma Hareketleri	10
5. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Çince Sayılar	1
6. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Düz, Dışarıdan İçeri, Aşağıdan Yukarı Kombine Yumruk Teknikleri	30
7. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Sol, Sağ Düz ve Dışarıdan İçeri Kombine Yumruk Vuruş Teknikleri	40
8. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Orta Seviye Safeguard Üzerinde Taktiksel Yapılan Kontratak Kombine Vuruş Tekniklerini	30
9. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Tekme ve Yumruk İle Taktiksel Yapılan Kontratak Kombine Vuruş Teknikleri	20
10. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Düz yumruk, Yan Tekme Taktiksel Yapılan Kontratak Kombine Vuruş Teknikleri	40
11. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Yukarı ve Orta Seviye Yumruk, Tekme ile Taktiksel Yapılan Kontratak Kombine Vuruş Tekniklerini	35
12. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Alt, Orta ve Üst Seviye Yumruk ve Tekme Teknikleri Kombinasyonlarını	30
13. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Taolu Temel Form Teknikleri	20
14. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Koordinasyon ve Motorik Özellikler	5
15. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz 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 içeriğini öğrenir. (Ahlaki, Fiziksel, Felsefi, Sanat, Spor, Ruhsal, Duygusal yanları)
- 1.3. Wushu Kung-Fu'nun Kuralları
- 1.4. Wushu Kung-Fu'nun Kahverengi 2. Beyaz Bant Antrenman Malzemeleri
- 1.5. Kuşak (Ji)
- 1.6. Darbe yastığı
- 1.7. Kum torbası
- 1.8. Wushu Kung-Fu eldiveni
- 1.9. Wushu Kung-Fu kask
- 1.10. Wushu Kung-Fu atlama ipi
- 1.11. Dişlik, bandaj
- 1.12. Ellik

- 1.13. Safeguard (Vücut Koruyucu)
- 1.14. Çorap set kavallık (Kaval ve ayak üstü koruyucu)
- 1.15. Kasık koruyucu (kogi) (Kadın ve erkek sporcular için)
- 1.16. Göğüs koruyucu (Kadın sporcular için)
- 1.17. Şort, tişört, uzun pantolon
- 1.18. Jiyansu (İnce kılıç)
- 1.19. Daosu (Geniş Kılıç)
- 1.20. Qiangshu (Mızrak)
- 1.21. Gunshu (Sopa)
- 1.22. Taijijian (Taiji kılıcı)
- 1.23. Nandoa (Güney Kılıç)
- 1.24. NanGun (Güney sopası)
- 1.25. Antrenman ve yarışma ayakkabısı

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

- 2.1 Wushu Kung-Fu Kahverengi 2.Beyaz Bant
  - 2.1.1 Wushu Kung-Fu branşında Kahverengi 2. beyaz bant neyi simgeler.
  - 2.1.2 Wushu Kung-Fu branşında kahverengi 2.beyaz bant anlamı.
- 2.2 Wushu Kung-Fu Selamlama
  - 2.2.1 Wushu Kung-Fu bayrak selamını öğrenir, uygular.
  - 2.2.2 Öğretmen/Öğretici/Antrenör selamını öğrenir, uygular.
  - 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-FU KAHVERENGİ 2.BEYAZ BANT TERİMLERİ VE GENEL TERMİNOLOJİ BİLGİSİ**

- 3.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2.beyaz bant terimleri ve genel terminolojiyi öğrenir.
- 3.2. Quan (Yumruk)
- 3.3. Hu Zhao (Kaplan 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 KAHVERENGİ 2.BEYAZ BANT ANTRENMANLARINA UYGUN ISINMA HAREKETLERİ**

- 4.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2.Beyaz Bant antrenmanına uygun ısınma hareketleri
- 4.2. Eklemleri ısıtarak etrafındaki dokuların gevşemesi ile vücudu ısınma sonrası el, ayak ve kata tekniklerini çalışmak
- 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 KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT ÇİNCE SAYILAR**

- 5.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant ders esnasında öğretmen/öğretici/antrenör tarafından komutları vermek için kullanılan Çince sayıları öğrenir.
- 5.2. Yi (Bir)



- 5.3. Ar (İki)
- 5.4. Sen (Üç)
- 5.5. Sı (Dört)
- 5.6. Vu (Beş)
- 5.7. Lio (Altı)
- 5.8. Çi (Yedi)
- 5.9. Ba (Sekiz)
- 5.10. Ciou (Dokuz)
- 5.11. Şı (On)
- 6. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT DÜZ, DIŞARDAN İÇERİ, AŞAĞIDAN YUKARI, KOMBİNE YUMRUK TEKNİKLERİ**
  - 6.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant (Quan Fa) düz, dışarıdan içeri, aşağıdan yukarı kombine yumruk teknikleri öğrenir ve uygular.
  - 6.2. Zuo chang quan, you guan quan, zou xia gou quan tekniği
  - 6.3. İleri adım atarak Zuo chang quan, you guan quan tekniği
  - 6.4. İleri adım atarak Zuo guan quan, you xia gou quan tekniği
  - 6.5. Geri adım atarak Zuo chang quan, you xia gou quan tekniği
  - 6.6. Geri adım atarak You guan quan, zou xia gou quan tekniği
  - 6.7. İleri adım atarak Zuo chang quan, you guan quan, zou xia gou quan tekniği
  - 6.8. You chang quan, zou guan quan, xia gou quan, tekniği
  - 6.9. Zuo, you chang quan zou, you xia gou quan, zou, you guan quan tekniği
- 7. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT SOL, SAĞ DÜZ VE DIŞARDAN İÇERİ KOMBİNE YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ**
  - 7.1. Wushu Kung-Fu'da Kahverengi 2. Beyaz Bant Sol, sağ düz ve dışarıdan içeri kombine yumruk (Quan Fa) vuruş teknikleri öğrenir ve uygular.
  - 7.2. Durarak rakibin gelişine chang quan, guan quan tekniğini kontratak, kombine çalışma.
  - 7.3. İleri adım atarak chang quan, guan quan tekniğini kombine çalışma.
  - 7.4. Geriye adım atarak chang quan, guan quan tekniğini kombine çalışma.
  - 7.5. Geriye adım atarak chang quan, guan quan, heng ti tui tekniğini kombine çalışma.
- 8. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT ORTA SEVİYE SAFEGUARD ÜZERİNDE TAKTİKSEL YAPILAN KONTRATAK KOMBİNE VURUŞ TEKNİKLERİ**
  - 8.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant (Heng Ti Tui, Ce Chuai Tui) orta seviye safeguard üzerinde taktiksel yapılan kontratak kombine vuruş tekniklerini öğrenir ve uygular.
  - 8.2. Rakibin gelişine safeguard üzerinde taktiksel chang quan, heng ti tui tekniğini kontratak kombine çalışma.
  - 8.3. İleri adım atarak guan quan, heng ti tui tekniğini çalışma.
  - 8.4. Geriye bir adım atarak chang quan, guan quan, ce chuai tui tekniğini kombine çalışma.
  - 8.5. Boşa gölge sanda chang quan, guan quan, xia gou quan, heng ti tui, ce chuai tui tekniğini kombine çalışma.
- 9. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT TEKME VE YUMRUK İLE TAKTİKSEL YAPILAN KONTRATAK KOMBİNE VURUŞ TEKNİKLERİ**
  - 9.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz tekme ve yumruk ile taktiksel yapılan kontratak kombine (Tui Fa, Quan Fa) vuruş teknikleri öğrenir ve uygular.
  - 9.2. Rakibin gelişine ding tui guan quan tekniğini kontratak kombine çalışma.
  - 9.3. İleri adım atarak ding tui zuo chan quan you guan quan tekniğini kombine çalışma.
  - 9.4. Geriye adım atarak chan quan, ding tui, guan quan tekniğini kombine çalışma.
  - 9.5. Rakibin gelişine zuo chang quan, you guan quan, ding tui tekniğini kontratak kombine çalışma.
  - 9.6. İleriye adım atarak chang quan, ding tui, guan quan tekniğini kombine çalışma.
  - 9.7. Geriye adım atarak chang quan, ding tui, guan quan tekniğini kombine çalışma.
- 10. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT DÜZ YUMRUK, YAN TEKME TAKTİKSEL YAPILAN KONTRATAK KOMBİNE VURUŞ TEKNİKLERİ**

- 10.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Düz yumruk, yan tekme (Chang Quan, Zhuai Shen Heng Tui) taktiksel yapılan kontratak kombine vuruş tekniklerini öğrenir ve uygular.
  - 10.2. Durarak rakibin gelişine chang quan, zhuai shen heng tui tekniğini kontratak kombine çalışma.
  - 10.3. İleri adım atarak chang quan, zhuai shen heng tui tekniğini çalışma.
  - 10.4. Geriye adım atarak chang quan, zhuai shen heng tui tekniğini çalışma.
  - 10.5. Zuo chang quan, you guan quan, zhuai shen heng tui tekniğini çalışma.
  - 10.6. Durarak rakibin gelişine chang quan, zhuai shen heng tui, guan quan tekniğini kontratak kombine çalışma.
  - 10.7. İleri adım atarak zhuai shen heng tui, chang quan, guan quan tekniği çalışma.
  - 10.8. Geriye adım atarak you chang quan, zuo zhuai shen heng tui, you guan quan tekniğini çalışma.
- 11. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT YUKARI VE ORTA SEVİYE YUMRUK, TEKME İLE TAKTİKSEL YAPILAN KONTRATAK KOMBİNE VURUŞ TEKNİKLERİ**
- 11.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant yukarı ve orta seviye yumruk, tekme (Chang Quan, Ding Tui, Guan Quan) ile taktiksel yapılan kontratak kombine vuruş tekniklerini öğrenir ve uygular.
  - 11.2. Durarak rakibin gelişine zuo chang quan, you ding tui, you guan quan taktiksel tekniğini kontratak kombine çalışma.
  - 11.3. İleri adım atarak zuo chang quan, you guan quan, ding tui tekniğini çalışma.
  - 11.4. Geriye adım atarak chang quan, ding tui, chang quan, guan quan tekniğini çalışma.
  - 11.5. Durarak rakibin gelişine guan quan, ding tui, xia gou quan tekniğini kontratak kombine çalışma.
  - 11.6. İleri adım atarak ding tui, guan quan, xia gou quan tekniğini çalışmak.
  - 11.7. Geriye adım atarak guan quan, xia gou quan, ding tui, guan quan tekniğini çalışma.
- 12. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT ALT, ORTA VE ÜST SEVİYE YUMRUK VE TEKME TEKNİKLERİ KOMBİNASYONU**
- 12.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant alt, orta ve üst seviye (Chang Quan, Bian Tui, Heng Ti Tui) yumruk ve tekme teknikleri kombinasyonlarını öğrenir ve uygular.
  - 12.2. Durarak chang quan, bian tui, heng ti tui kombine teknik çalışması.
  - 12.3. İleri adım atarak bian tui, chang quan, heng ti tui kombine teknik çalışması.
  - 12.4. Geri adım atarak chang quan, bian tui, heng ti tui kombine teknik çalışması.
  - 12.5. Partnerli chang quan, bian tui, heng ti tui kombine teknik çalışması.
  - 12.6. Zuo bian tui, you chang quan, zuo heng ti tui kombine teknik çalışması.
  - 12.7. Zuo chang quan, you bian tui, zuo heng ti tui kombine teknik çalışması.
  - 12.8. You bian tui, zuo chang quan, you heng ti tui kombine teknik çalışması.
- 13. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT TAOLU TEMEL FORM TEKNİKLERİ**
- 13.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Taolu temel form tekniklerini öğrenir ve uygular.
  - 13.2. Con çüen
  - 13.3. Bei çüen
  - 13.4. Bien çüen
  - 13.5. Heng ti tui
  - 13.6. Ce chai tui
  - 13.7. Gou tu tui
  - 13.8. Pi çüen
  - 13.9. Gun bu
  - 13.10. Şie bu
  - 13.11. Hou liao tui
  - 13.12. Çim sao tui
  - 13.13. Pen tu ipin hing

#### **14. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT KOORDİNASYON VE MOTORİK ÖZELLİKLER**

- 14.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant kuvvet, sürat ve dayanıklılık çalışma tekniklerini öğrenir ve uygular.
- 14.2. Vücut ağırlığı ile çalışmalar.
- 14.3. Tekrar yöntemiyle çalışmalar.
- 14.4. Sürat çalışmaları.
- 14.5. Lastikle çekiş çalışmaları.
- 14.6. İp atlama.
- 14.7. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant yarışmalara hazırlık çalışmalarını öğrenir ve uygular.
- 14.8. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle quan fa, tui fa, shuai fa teknikleri kombine çalışmak.
- 14.9. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle bian tui, heng ti tui, ding tui teknikleri çalışmak.
- 14.10. Sporcuların karşılıklı yumuşak hamlelerle bao tui qian ding shuai, bao tui bie tui shuai, bao tui shou bie shuai tekniklerini çalışmak.
- 14.11. Aynı teknikleri müsabaka formunda karşılıklı çalışmak.
- 14.12. Taktiksel çalışma, müsabaka alanı köşe noktasında kursiyerlerden birinin baskı kurması karşısında diğerinin platform dışına çıkmadan kendini savunması veya köşeden çıkma çalışması.
- 14.13. Refleks çalışması, kursiyerlerden birinin elindeki elliği tuttuğu noktaya diğer kursiyerin hemen tepki göstererek atak yapma çalışması.

#### **15. WUSHU KUNG-FU KAHVERENGİ 2. BEYAZ BANT TAOLU ve TAI CHI FORM**

- 15.1. Wushu Kung-Fu Kahverengi 2. Beyaz Bant Taolu ve Tai Chi formunu öğrenir ve uygular.
- 15.2. Nan Quan 2. Guidin
- 15.3. Tai Chi Jian (16-24 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 değerlendirme 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.

