



## TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

### ENESEKAITSE / KARATE

#### I taseme aineprogramm

Kuulajad: kehalise kasvatuse õpetajad ning erinevate spordialade instruktorid

Eesmärgid

**Maht: 30 tundi**

1. *Õpetaja* teab erinevaid Budo võitlusviise ning nende enesekaitseõpetuse filosoofilisi aluseid.
2. *Õpetaja* teab enesekaitse reegleid ja seadustikkust.
3. *Õpetaja* teab ning valdab algsel tasemel enesekaitse-, ründe-, heite-, kaitse- ja kukkumistechnikaid ning nende põhialuseid.
4. *Õpetaja* valdab algsel tasemel enesekaitse spetsiifilist harjutusvara ja oskab seda treeningtunnis kasutada.

#### TEEMAD

##### **Enesekaitseteooria (9 tundi)**

1. Traditsioonilised Jaapani võitluskunstid (BUDOkunstid)
2. BUDO – enesekaitse filosoofilised alused ja õpetamine
3. Karate traditsioonid ja distsipliin / austus- ja viisakusreeglid
4. Enesekaitse reeglid ja seaduslikkus, enesekaitse taktika, konflikt ja selle ärahoidmise võimalused
5. Kahevõitlusalade biomehaaniline taust ja inimese füsioloogilist seisundit mõjutavad tegurid karate ja enesekaitse treeningul
6. Karate ja enesekaitsetreeningu mõju kehalistele võimetele, üldkehaline ning spetsiaalkehaline ettevalmistus
7. Ründetehnikate õppimise põhialused, kasutatavad löögipinnad
8. Kaitse- ja kukkumistechnikate õppimise põhialused
9. Ohutus ja traumade vältimine
10. Kaitseasendid (1 tund)
11. Käetehnikad (otse- ja kaarlöögid nii rusikate, lahtise käega kui küünarnukkidega) (4 tundi)
12. Jalalöögid (jalgadesse, kehasse, otse ja kõrvale suunas) (2 tundi)
13. Liikumised ja põiklemissed (1 tund)
14. Kaitseblokid käe- ja jalalöökide vastu (2 tundi)
15. Kukkumistechnikad (ette, taha, kõrvale) (2 tundi)
16. Heitetehnikate õppimise põhialused, jalatõmbed ja heited (2 tund)
17. Kinnihoidmisvõtted, kähgistused ja valuvõtted, vabanemine erinevatest haaretest, keha õrnad kohad / valupunktid (2 tund)
18. Tõrjumisjärgsed võtted käe- ja jalalöökide vastu (4 tundi)
19. Võitlusmängud (1 tund)