

**KARATETREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**  
**EKR 3 tase**  
**EKR 3 taseme aineprogramm**

<b>Kuulajad:</b> Abitreenerid, kes omavad karate 1. kyu või kõrgemat vööstet
--

**EESMÄRGID:**

**Maht 30 tundi**

1. Abitreener on võimeline läbi viima treeningtunni tagades selles osavõtjate ohutuse
2. Abitreener tunneb kehaliste võimete arendamise põhimõtteid
3. Abitreener tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhimõtteid
4. Abitreener tunneb karate terminoloogiat
4. Abitreener valdab karatele spetsiifilist harjutusvara ja oskab seda treeningtunnis sihipäraselt kasutada

**TEEMAD**

1. **Kahevõitlusalade biomehaaniline taust:** **2 tundi**
  - 1.1. Kahevõitlusalade mõju organismi füsioloogilisele seisundile.
2. **Kehaline ettevalmistus:** **4 tundi**
  - 2.1. Liigutuslike vilumuste kujundamine
  - 2.2. Üldkehaline ettevalmistus (ÜKE)
  - 2.3. Spetsiaalkehaline ettevalmistus (SKE)
  - 2.4. Kehalise ettevalmistuse ealised ja soolised iseärasused
3. **Vaimsete võimete ealine areng (Piaget arenguastmed)** **1 tund**
4. **Rituaalid, käitumisreeglid, karate filosoofilised alused ja õpetamise iseärasused** **2 tundi**
5. **Treeningtunni struktuur:** **2 tundi**
  - 5.1. Ettevalmistav osa – lihasaktivatsioon ja painutamine
  - 5.2. Põhiosa
  - 5.3. Lõpetav osa
6. **Enesejulgustuse ehk kukkumise tehnika:** **2 tundi**
  - 6.1. Ukemi õpetamise ealised iseärasused ja võimalikud riskid
  - 6.2. Ukemi õpetamise meetodika
7. **Ohutus ja traumade vältimine** **1 tund**
8. **Kihon - koolitehnikad:** **10 tundi**
  - 8.1. Seisud
  - 8.2. Liikumised:
    - 8.2.1. Hüplemine
    - 8.2.2. Sammud
    - 8.2.3. Väljaasted
  - 8.3. Löögitehnikad. Käe- ja jalalöögid.
  - 8.4. Tõrjetehnikad
  - 8.5. Kombinatsioonid
9. **Kata:** **2 tundi**
  - 9.1. Kata olemus
  - 9.2. Kata kui treeningmeetod
  - 9.3. Kata kui võistlussport

**10. Kihon ippon kumite:****2 tundi**

- 10.1. Ippon kumite
- 10.2. Sanbon kumite

**11. Võistlusmäärused :****2 tund**

- 11.1. WKF võistlusmäärused (ROK tunnustab)
- 11.2. Karatestiilide võistlusmäärused

**SOOVITAV KIRJANDUS:**

1. Noorsportlaste terviseuuringud. 2000 – Leena Annus
2. Spordimeditsiin treeneritele. 2004 – Rein Jalak, Leena Annus, Lauri Rannamaa, Alo Eller
3. Tervise ja töövõime arendamine noorukieas. 1999 – Eevi Maiste, Tõnis Matsin, Viive Utso
4. Laste ja noorte spordiõpetus. 2002 – Jaan Loko
5. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodikad. 2004 – Jaan Loko
6. Karate-Do. 1994 – Bidzijeve Sergei
7. Karateopas. 2001 – Tuula Hakkarainen, Matti Korponen
8. Samuraikoodeks. 2004 – Thomas Cleary
9. Väike judoõpik. 2002 – Riccardo Bonfranchi, U.Klocke (tõlge Enno Raag)
10. Karate ja enesekaitse (Treenerite koolitus). 2012 – Ando Pehme, Aleksandr Zökov, Herik Tõlpt

**KARATETREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**  
**EKR 4 tase**  
**EKR 4 taseme aineprogramm**

<b>Kuulajad:</b> Nooremtreenerid, kes on läbinud karate abitreeneri EKR 3 taseme koolituse
--

**EESMÄRGID:**

**Maht: 50 tundi**

1. Nooremtreener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja iga
2. Nooremtreener tunneb kiiruse, jõu, vastupidavuse, painduvuse ja koordinatsiooni eriliike ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid
3. Nooremtreener omab teadmisi spordipedagoogikast ja spordipsühholoogiast ning oskab neid treeneritöös kasutada
4. Nooremtreener tunneb treeningu meetodeid
5. Nooremtreener tunneb karate terminoloogiat ning on võimeline jaapani keelsed terminid oma õpilastele lahti seletama.

**TEEMAD**

- 1. Treeningute planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: 2 tundi**
  - 1.1. algettevalmistus
  - 1.2. esialgne spetsialiseerumine (õppe-treening)
- 2. Kehaliste võimete arendamine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: 2 tundi**
  - 2.1. üldkehaline ettevalmistus (ÜKE) ja
  - 2.2. spetsiaalkehaline ettevalmistus (SKE)
- 3. Venitus- ja lõdvestusharjutused 2 tundi**
- 4. Enesejulgestus- ja kukkumistehnikate õpetamine: 2 tundi**
  - 4.1. akrobaatika ja abiharjutused keha valitsemiseks
  - 4.2. kukkumistehnikad üle tõkke
- 5. Karateka võimed: 4 tundi**
  - 5.1. vastupidavuse arendamine
  - 5.2. jõu arendamine
  - 5.3. kiiruse arendamine
  - 5.4. painduvuse arendamine
  - 5.5. osavuse arendamine
  - 5.6. psühholoogiliste oskuste arendamine
- 6. Õpetamise ja kasvatamise organiseerimise vormid 3 tundi**
  - 6.1. õppe-treeningtöö tüübid ja liigid
  - 6.2. treeningtundide tihedus, intensiivsus ja koormus
  - 6.3. treeningtundide organiseerimise vormid:
    - 6.3.1. individuaaltreening
    - 6.3.2. grupitreening
    - 6.3.3. frontaaltöö
    - 6.3.4. voolumeetod
    - 6.3.5. kordustreening
    - 6.3.6. ringtreening jne

- 7. Harjutuspaigad ja inventar:** **2 tundi**
- 7.1. treeningruumid
  - 7.2. inventar
  - 7.3. abivahendid
- 8. Karateka harjutusvara:** **4 tundi**
- 8.1. mängud
  - 8.2. harjutused:
    - 8.2.1. üksikult
    - 8.2.2. paaris
    - 8.2.3. rühmas
    - 8.2.4. abivahenditega
- 9. Arstlik- ja pedagoogiline kontroll erinevatel ettevalmistuse etappidel:** **2 tundi**
- 9.1. arstliku konsultatsiooni tähtsus
  - 9.2. vastunäidustused karatega tegelemiseks
- 10. Taastumisvahendid erinevatel etappidel ja ettevalmistusperioodidel:** **3 tundi**
- 10.1. taastumisprotsesside tähtsus karateka töövõime tõstmisel
  - 10.2. täielik ja osaline taastumine
  - 10.3. taastumine erineva iseloomuga koormustest
  - 10.4. pedagoogiliste, psühholoogiliste, meditsiinilis-bioloogiliste taastumisvahendite iseloomustus
  - 10.5. sauna füsioteraapialine toime organismile
- 11. Võistlusteks valmistumise etapid, nende struktuur ja sisu** **2 tundi**
- 11.1. võistlusteks valmisoleku struktuuri elemendid
  - 11.2. võistlusperioodi iseärasused, selle ülesanded ja meetodid
  - 11.3. võistlusteks ettevalmistuse planeerimine;
  - 11.4. käitumisnõuded treenerile õpilase võistlustel õnnestumise või ebaõnnestumise korral
- 12. Treeningukoormuse planeerimine, arveldus ja enesekontroll** **2 tundi**
- 12.1. treeningu koormus, maht ja intensiivsus
  - 12.2. sportlase ettevalmistuse liigid: teoreetiline, kehaline, tehniline, taktikaline, psühholoogiline ning nende iseloomustus
  - 12.3. koormuse, mahu ja intensiivsuse määramine ja analüüs
  - 12.4. treeningpäeviku vajalikkus ja selle täitmine
  - 12.5. mitmeaastase ettevalmistuse meetodilised seisukohad:
    - 12.5.1. järjepidevus, ealisus treeningus
    - 12.5.2. üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse mahu järkjärguline kasv
    - 12.5.3. karatetehnika pidev täiustamine
    - 12.5.4. treeningu- ja võistluskoormuste õige planeerimine
    - 12.5.5. koormuse, mahu ja intensiivsuse teaduslik-metoodiline tähtsus, sõltuvalt east ja sportlikust staažist
- 13. Karate tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutatavad harjutused:** **2 tundi**
- 13.1. liikumine:
    - 13.1.1. sammuga ette või taha (ayumiashi)
    - 13.1.2. juurdevõtusammuga (tsugiashi)
    - 13.1.3. üleastesammuga (surikomi)
    - 13.1.4. slaidingsammuga

- 13.2. löögitehnikate mehhaanika selgitamine: puusatöö jne
- 13.3. kukkumistehnikad: (ukemi)
- 14.4. hüpped
- 14. Karate tehnikate õpetamine: 13 tundi**
- 14.1. põhitehnikad – Kihon: 4 tundi
  - 14.1.1. käetehnikad (tsuki, uchi)
  - 14.1.2. tõrjetehnikad kätega (uke)
  - 14.1.3. jalalöögid (geri)
  - 14.1.4. tõrjed jalaga
- 14.2. kombinatsioonid - *Renraku-waza* 2 tundi:
  - käsi-käsi, käsi-jalg, jalg-käsi jne.
- 14.3. kata: 4 tundi
  - 14.3.1. baaskatade õpetamine
  - 14.3.2. baaskatade bunkai
- 14.4. kumite: 3 tundi
  - 14.4.1. paarisharjutused
  - 14.4.2. pette- ehk kordusrünnakute tehnikad
  - 14.4.3. lemmiktehnikate kujundamine ja täiustamine
  - 14.4.4. poolvaba sparring (ohyo kumite)
  - 14.4.5. sparring (kumite)
  - 14.4.6. kumitevõistlus
- 15. Ettevalmistus võistlusteks: 1 tund**
- 15.1. videomaterjalide analüüs
- 15.2. punktide saamise kriteeriumid
- 16. Tervishoid ja enesekontroll: 2 tundi**
- 16.1. toitumine
- 16.2. kehakaalu reguleerimine
- 16.3. traumade vältimine karates
- 16.4. arstlik kontroll
- 16.5. hügieen
- 17. WKF võistlusmäärused: 2 tundi**
- 17.1. kata võistlusmäärused
- 17.2. kumite võistlusmäärused

### SOOVITAV KIRJANDUS:

1. Sporditeooria. Jaak Loko - 1996
2. Noorsportlase terviseuuringud. Leena Annus – 2000
3. Spordimeditsiini rakenduslikud alused. Anatoli Landõr, Jaak Mairoos, Toomas Karu, Aalo Eller - 1997
4. Sport kuumas kliimas. Tõnis Matsin, Rein Jalak – 2004
5. Laste ja noorte spordiõpetus. Jaak Loko – 2002
6. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetoodika. Jaak Loko – 2004
7. Kehalise võimekuse testimine spordimeditsiinis. Anatoli Landõr, Jaak Mairoos – 1999.
8. BUBISHI. The Bible of Karate. Patrick Mccarthy – 1995
9. Okinawan Karate: teachers, styles and secret techniques. Mark Bishop – 1999
10. Karate for Kids. Robin L. Rielly – 2004
11. Karate-do: My way of Life. Gichin Funakoshi – 1981.
12. Dynamic Karate: Instruction by the Master. Masatoshi Nakayama – 1987
13. Best Karate 1. Comprehensive. Masatoshi Nakayama – 1977

14. Best Karate 2. Fundamentals. Masatoshi Nakayama – 1978
15. Best Karate 3. Kumite 1. Masatoshi Nakayama – 1978
16. Best Karate 4. Kumite 2. Masatoshi Nakayama – 1979
17. Karate: The Art of Empty-hand Fighting. Hidetaka Nishiyama, Richard C. Brown - 1990
18. Karate Fighting Techniques. The Complete Kumite. Hiroku Kanazawa – 2004
19. Karate-Do Katas. Shotokan, Wado, Shorin. Roland Habersetzer - 1996
20. Karate-Do Kata. Tome 2. Wado-Goju-Shito Kata. Roland Habersetzer - 1997
21. Karate Kata Training. Geir Store, Paul Crompton – 1994
22. Teaching Martial Arts: The Way of the Master. Sang H. Kim – 1997
23. Ultimate Flexibility: A Complete Guide to Stretching for Martial Arts. Sang H. Kim - 2004

**KARATETREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**  
**EKR 5 tase**  
**EKR 5 taseme aineprogramm**

<b>Kuulajad:</b> Treenerid, kes on läbinud karate nooremtreeneri EKR 4 taseme koolituse
---

**EESMÄRGID:**

**Maht: 70 tund**

1. Treener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga pikaajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja iga
2. Treener tunneb kiiruse, jõu, vastupidavuse, eriliike ja nende arendamise füsioloogilisi ja aluseid ja oskab neid treeningtegevuse juhtimisel ja planeerimisel rakendada
3. Treener tunneb painduvuse ja koordineerimisvõimete arendamise füsioloogilisi aluseid ja arendamise meetodikat

**TEEMAD**

**1. Treeningute planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: 4 tundi**

- 1.1. sportlik täiustamine
- 1.2. kõrgem spordimeisterlikkus

**2. Kehaliste võimete (ÜKE ja SKE) planeerimine: 4 tundi**

- 2.1. ettevalmistustsüklid:
  - 2.1.1. 1 aastane
  - 2.1.2. 2 aastane
  - 2.1.3. 4 aastane
- 2.2. kehaliste võimete määratlus
- 2.3. üldised ja erialased kehalised võimed ning nende arendamise ja täiustamise üldised seaduspärasused
- 2.4. kehaliste võimete arendamise füsioloogilised seaduspärasused
- 2.5. kehaliste võimete arendamise optimaalsed perioodid
- 2.6. vastupidavuse ja kiiruslike võimete arendamise seaduspärasused
- 2.7. erinevate lihaskrühmade jõu arendamine
- 2.8. painduvuse ja rühi arendamine

**3. Treeningkoormuste mitmeaastane planeerimine, treeningute maht ja intensiivsus: 4 tundi**

- 3.1. planeerimise printsiibid
- 3.2. mitmeaastase planeerimise bioloogilised, füsioloogilised, psühholoogilised
- 3.3. pedagoogilised ja organisatsioonilis-metoodilised alused lähtudes karate spetsiifikast:
- 3.4. planeerimise tsüklilisus:  
mikro-, meso- ja makrotsüklite struktuuri mõiste
- 3.5. ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodide iseärasused
- 3.6. perspektiivne planeerimine
- 3.7. ÜKE ja SKE harjutuste ja koormuste suhe sõltuvalt ettevalmistuse perioodist

**4. Ealiste ja sooliste iseärasuste arvestamine judotreeningu mitmeaastasel planeerimisel: 4 tundi**

- 4.1. kehaliste võimete arengu ealised ja soolised iseärasused kui organismi funktsioonide ilming
- 4.2. puhkepauside roll harjutuste sooritamise vahel
- 4.3. staatilise ja dünaamilise jõu arendamise ealised ja soolised iseärasused

**5. Arstlik- ja pedagoogiline kontroll erinevatel ettevalmistuse etappidel: 4 tundi**

- 5.1. arstliku konsultatsiooni tähtsus
- 5.2. vastunäidustused karatega tegelemiseks;
- 5.3. pedagoogiliste eksperimentide vormid:
  - 5.3.1. loomulik eksperiment,
  - 5.3.2. mudel-eksperiment ja
  - 5.3.3. laboratoorne eksperiment.
- 5.4. noorte sportlaste kompleksne hindamine erinevate näitajate põhjal:
  - 5.4.1. antropomeetrilised
  - 5.4.2. pedagoogilised
  - 5.4.3. arstlikud
  - 5.4.4. füsioloogilised
  - 5.4.5. psühholoogilised

**6. Taastumisvahendid erinevatel etappidel ja ettevalmistusperioodidel: 4 tundi**

- 6.1. taastumisprotsesside tähtsus karateka töövõime tõstmisel
- 6.2. täielik ja osaline taastumine;
- 6.3. pedagoogiliste, psühholoogiliste, meditsiinilis-bioloogiliste taastumisvahendite iseloomustus
- 6.4. sauna toime organismile
- 6.5. treenijärgse painutamise tähtsus

**7. Valmistumise võistlusteks - etapid, nende struktuur ja sisu: 6 tundi**

- 7.1. võistlusteks valmisoleku struktuuri elemendid
- 7.2. võistlusperioodi iseärasused, selle ülesanded ja meetodid
- 7.3. võistlusteks ettevalmistuse planeerimine
- 7.4. psühholoogiline, kehaline, taktikaline ja moraalne ettevalmistus
- 7.5. emotsionaalse seisundi reguleerimise võtted võistlusteks, arvestades sportlase individuaalseid iseärasusi
- 7.6. võistlusvalmisoleku määramine
- 7.7. käitumisnõuded treenerile võistlustel õnnestumise ja ebaõnnestumise korral

**8. Karate tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutatavad harjutused: 10 tundi**

- 8.1. Löögitehnikate biomehhaanika selgitamine liikumisel
- 8.2. tõrjetehnikate biomehhaanika selgitamine liikumisel
- 8.3. kukumistehnikate õpetamine:
  - 8.3.1. akrobaatika ja abiharjutused keha valitsemiseks
  - 8.3.2. kukumistehnikad võitlussituatsioonides
- 8.4. jalatõmme – ashi barai. Olemus ja õpetamise põhialused

**9. Karate tehnikate ja taktika õpetamine: 3 tundi**

- 9.1. õpetamise meetodid
- 9.2. taktika aluste kujundamine
- 9.3. liikumisvilumuste kujundamine
- 9.4. oskuste ja vilumuste kinnistamine



<b>10. Karatehnikad:</b>	<b>16 tundi</b>
10.1. kata:	
10.1.1. individuaalne	
10.1.2. võistkondlik (team kata)	
10.2. kumite:	
10.2.1. individuaalne	
10.2.2. võistkondlik (team kumite)	
10.3. enesekaitse	
<b>11. Karatevõistluse taktika</b>	<b>7 tundi</b>
11.1. individuaalsed iseärasused	
11.2. luure	
11.3. taktikalised tegevused	
11.4. rünnak	
11.5. survestamine (pressing)	
11.6. ennetamine	
11.7. vasturünnak	
11.8. kaitse	
11.9. taktikaline plaan	
<b>12. Vöösüsteem karates, selle kujunemine ja tähendus:</b>	<b>2 tundi</b>
<b>13. Lubatud ja keelatud taastumisvahendid (doping):</b>	<b>2 tundi</b>

#### **SOOVITAV KIRJANDUS:**

1. Sporditeooria. Jaak Loko - 1996
2. Noorsportlase terviseuuringud. Leena Annus – 2000
3. Spordimeditsiini rakenduslikud alused. Anatoli Landõr, Jaak Mairoos, Toomas Karu, Aalo Eller - 1997
4. Sport kuumas kliimas. Tõnis Matsin, Rein Jalak – 2004
5. Laste ja noorte spordiõpetus. Jaak Loko – 2002
6. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodika. Jaak Loko – 2004
7. Kehalise võimekuse testimine spordimeditsiinis. Anatoli Landõr, Jaak Mairoos – 1999
8. BUBISHI. The Bible of Karate. Patrick Mccarthy – 1995
9. Karate for Kids. Robin L. Rielly – 2004
10. Dynamic Karate: Instruction by the Master. Masatoshi Nakayama – 1987
11. Best Karate 1. Comprehensive. Masatoshi Nakayama – 1977
12. Best Karate 2. Fundamentals. Masatoshi Nakayama – 1978
13. Best Karate 3. Kumite 1. Masatoshi Nakayama – 1978
14. Best Karate 4. Kumite 2. Masatoshi Nakayama – 1979
15. Karate: The Art of Emty-hand Fighting. Hidetaka Nishiyama, Richard C. Brown - 1990
16. Karate Fighting Techniques. The Complete Kumite. Hiroku Kanazawa – 2004
17. Karate-Do Katas. Shotokan, Wado, Shorin. Roland Habersetzer - 1996
18. Karate-Do Kata. Tome 2. Wado-Goju-Shito Kata. Roland Habersetzer - 1997
19. Karate Kata Training. Geir Store, Paul Crompton – 1994
20. Teching Martial Arts: The Way of the Master. Sang H. Kim – 1997
21. Ultimate Flexibility: A Complete Guide to Streching for Martial Arts. Sang H. Kim - 2004
22. Karate-Do. Timo Klemola – 1998

23. Timing in the Fighting Arts; Your Guide to Winning in the Ring and... Loren W. Christensen, Wim Demeree – 2004
24. The Essence of Okinawan Karate-Do (Shorin-Ryu) – Shoshin Nagamine – 1998
25. The Fundamentals of Goju-Ryu Karate. Norimi Gosei Yamaguchi – 1972
26. Book of Five Rings: The Classic Guide to Strategy. Miyamoto Musashi – 1988
27. Budo: Teachings of the Founder of Aikido. Morihei Ueshiba – 1996
28. Secrets of the Samurai: A Survey of the Martial Arts of Feudal Japan. Oscar Ratti, Adele Westbrook – 1991
29. Tae Kwon Do: Secrets of Korean Karate. Sihak Henry Cho – 2004
30. La tática en el „Shiai kumite”. Antonio Oliva, Ioengumaterjal – 1997
31. Combate Supremo. Antonio Oliva, Fernando Torres, Jesus Navarro – 2002
32. Jujutsu: Techniques & Tactics (Martial Arts Series). Doug Musser. Thomas A. Lang – 1999
33. Best Judo. Isao Inokuma, Noboyuki Sato - 1986
34. Doping spordis. Rein Jalak - 2002