

KINNITAN

Taniel Suvi
EOK Wushu Kungfu kutsekomisjoni esimees

„ 14 „ september 2020 a.
Alus: EOK Wushu/Kungfu kutsekomisjoni 14.09.2020 a. otsus (protokoll nr 202001)

WUSHU KUNGFU TREENERITE TASEME KOOLITUSE ÕPPEKAVA JA EELDUSED KUTSEKSAMILE PÄÄSEMISEKS

EKR 3 tase EKR 3 taseme aineprogramm WUSHU KUNGFU ABITREENER

Kuulajad: Wushu Kungfu abitreenerid ja abitreeneri kandidaadid kes omavad või taotleavad vähemalt 1 Duan taset (European Wushu Kungfu Federation - EWUF või International Wushu Federation - IWUF)

Eesmärgid

Maht 30 tundi

1. Abitreeneril on vajalikud teadmised ja põhioskused treeningtunni läbiviimiseks laste- ja täiskasvanute algkursuse rühmades.
2. Abitreener tunneb kehaliste võimete arendamise, suhtlemise ja rühma juhtimise põhireeglitega.
3. Abitreener valdab oma eriala spetsiifilist harjutusvara nõutud tasemel ja oskab seda treeningtunnis sihipäraselt kasutada.
4. Abitreener on võimeline läbi viima treeningtunni tagades selles osavõtjate ohutuse.
5. Abitreener tunneb Taolu ja/või Sanda võistlusmääruseid ning oskab neid laste- ja täiskasvanute algkursuse rühmade tasemel õpetada.

TEEMAD

1. Wushu Kungfu ja võitluskunstide üldajalugu. Eetika, kultuuri ja filosoofia võitluskunstides. Wushu Kungfu organisatsioonid ja nende ülesehitus.: (2 tundi)
2. Wushu Kungfu tasemete süsteemi alused (Ji ja Duan tasemed). Tehniliste oskuste nõuded kuni 1 Duan'ini.: (2 tundi)
3. Hiina keele baas, hääldus ja Wushu Kungfu põhi terminid 1 Duan'i tasemel.: (2 tundi)
4. Wushu Kungfu baastehnikad ja nende õpetamise metoodika (asendid, painduvuse harjutused, liikumised, üldkehaline ettevalmistus).: (12 tundi)
5. Wushu Kungfu kohtuniku töö alused ja võistluste nõuded (Taolu ja/või Sanda), teadmised sportlaste ettevalmistuseks võistlusteks, teadmised mida on vaja treeneri tööks. Võistluse alale minek ja lahkumine, võistluse riietus ja varustus (nõuded relvadele, riietele ja jalanõudele), kohtunike märguanded.: (2 tundi)
6. Wushu Kungfu treeningsaali sisustus ja ohutuse nõuded. Oskus näha ohutuse seisukohast probleemseid kohti treeningul.: (1 tund)
7. Hügieen Wushu's Kungfu's, tervisenõuded, puhtuse hoidmine sportlase varustusel ja treening ruumis, isiklik hügieen.: (2 tund)

8. Treeningu kulgu toetavad mängud Wushu Kungfu treeningutel. Traditsiooniliste Wushu Kungfu mängude kasutamine treeningutel.: (2 tundi)
9. Treeningpäevik ja aruandlus Wushu's Kungfu's. Treeningute ettevalmistus ja aruandlus, sportlaste treeningpäevikute pidamine ja aruandlus treeneritele.: (2 tundi)
10. *Wushu Kungfu* relvad ja relvatehnikad, pikkad relvad. *Gunshu* – kaika tehnikad.: (2 tundi)
11. Seadusandlus: enesekaitse ja selle piirid.: (1 tund)

Eeldused 3 taseme Wushu Kungfu abitreeneri eksamile saamiseks:

1. 3 taseme erialase koolituse läbimine (30 tundi)
2. 3 taseme üldainete koolituse läbimine (30 tundi) või kehakultuuri alane kõrgharidus
3. Vormikohase taotluse ja CV esitamine kutsetomistavale organisatsioonile (www.spordiregister.ee)
4. Soovituskiri oma koolkonna, stiili, organisatsiooni peaõpetajalt Eestis või mujalt
5. Harrastanud Wushu'd Kungfu'd vähemalt 2-3 aastat
6. Omab Wushu's Kungfu's vähemalt 1 Duan taset

Soovitav kirjandus:

1. Annus L. Noorsportlaste treeningu uuringud. 2000
2. Jalak R, Neissaar I. Jõu ja venitusharjutusi igapähele. 2008
3. Jalak R, Annus L, Rannamaa L, Eller A. Spordimeditatsioon treeneritele. 2004
4. Kõrve P. Wushu Baastehnikad. Tallinn 2013
5. Landõr A, Mairoos J, Karu T, Eller A. Spordimeditatsiooni rakenduslikud alused. 1997
6. Landõr A, Mairoos J. Kehalise võimekuse testimine spordimeditatsioonis. 1999
7. Lee B. Путь операжного кулака. Минск 1996
8. Lewis P. Võitluskunstide müüdid ja Legendid. Tallinn 2002
9. Loko J. Laste ja noorte spordiõpetus. 2004
10. Loko J. Liigutussvõimed ja nende arendamise meetodika. 2004
11. Loko J. Sporditeooria. 1996
12. Maiste E, Matsin T, Utso V. Tervise ja töövõime arendamine noorikueas. 1999
13. Matsin T, Jalak R. Sport kuumas kliimas. 2004
14. Männik G. Spordivigastused, jalgpalli näitel. Tallinn Huma 2008.
15. Pääsuke M. Inimese liikumisaparaadi biomehaanika. Tartu 1996
16. Muzrukov G. Основы ушу. Москва 2006
17. Muzrukov G. Основы ушу. Том II – Короткое спортивное оружие. Москва 2013

KINNITAN

Taniel Suvi
EOK Wushu Kungfu kutsekomisjoni esimees

„14. september 2020 a.
Alus: EOK Wushu/Kungfu kutsekomisjoni 14.09.2020 a. otsus (protokoll nr 202001)

WUSHU KUNGFU TREENERITE TASEME KOOLITUSE ÕPPEKAVA JA EELDUSED KUTSEKSAMILE PÄÄSEMISEKS

EKR 4 tase EKR 4 taseme aineprogramm WUSHU KUNGFU ABITREENER

Kuulajad: Wushu Kungfu nooremtreenerid ja noormtreeneri kandidaadid, kes omavad või taotlevad vähemalt 2 Duan taset (European Wushu Kungfu Federation - EWUF või International Wushu Federation - IWUF)

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 koordinaatsiooni eriliike ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid.
3. Nooremtreener omab teadmisi spordipedagoogikast ja spordipsühholoogiast ning oskab neid treeneritöös kasutada.
4. Nooremtreener tunneb Taolu ja/või Sanda treeningu meetodeid vähemalt 2 Duan tasemel.
5. Nooremtreener tunneb oma eriala terminoloogiat ning on võimeline vastavaid terminid oma õpilastele lahti seletama vähemalt 2 Duan tasemel.
6. Nooremtreener tunneb Taolu ja Sanda võistlusmääruseid. Omab oskuseid ja teadmisi riigi sisestel võistlustel kohtunike tööks ja sportlaste juhendamiseks.

TEEMAD

1. Hiina keele baas, hääldus ja wushu põhi terminid 2 *duan*'i tasemel (1 tundi).
2. *Wushu kungfu* baastehnikad ja nende õpetamise metoodika, sh treeningu kulgu toetavad mängud (20 tundi)
3. *Wushu Kungfu* relvad ja relvatehnikad, lühikesed relvad. Mõõgad *Jian* ja *Dao*. (6 tundi)
4. *Wushu Kungfu* treeningteooria (2 tundi)
5. *Wushu kungfu* tasemete süsteemi alused (Ji ja Duan tasemed). Tehniliste oskuste nõuded kuni 2 Duan'ini (6 tundi)

6. Wushu kungfu kohtuniku töö alused ja võistluste nõuded (*taolu* ja *sanda*), teadmised sportlaste ettevalmistuseks võistlusteks, teadmised mida on vaja treeneri tööks seoses kohtunike tööga. Võistlustele registreerimine, alade nimetused ja lühendid, võistkonnajuhi ülesanded ja võistkonnajuhtide koosolekutel osalemine, sportlaste teavitamine. Taolu hinnete kujunemine, mahaarvamised ja põhivead, Sanda punkti tehnikad (6 tundi)
7. Treeningpäevik ja aruandlus *wushu's kungfu's*. Treeningute planeerimine klubi tasandil (3 tundi)
8. Treeneri mõjuvõim antidopingus (2 tundi)
9. Seadusandlus: enesekaitse ja selle piirid rahvusvahelised reeglid, relvaseadus (1 tund)
10. Lepingud ja nõuded treeningul osalemiseks (1 tund)
11. Wushu Kungfu treeningsaali korraldus ja ohutusmeetmed (2 tundi)

Eeldused 4 taseme Wushu Kungfu noormtreeneri eksamile saamiseks:

1. 4 taseme erialase koolituse läbimine (50 tundi)
2. 4 taseme üldainete koolituse läbimine (50 tundi) või kehakultuuri alane kõrgharidus
3. Vormikohase taotluse ja CV esitamine kutsetomistavale organisatsioonile (www.spordiregister.ee)
4. Soovituskiri oma koolkonna, stiili, organisatsiooni peaõpetajalt Eestis
5. Harrastanud võitluskunste vähemalt 3 aastat
6. Omab Wushu's Kungfu's vähemalt 2 Duan taset.

Soovitav kirjandus:

1. Annus L. Noorsportlaste treeningu uuringud. 2000
2. Jalak R, Neissaar I. Jõu ja venitusarjutusi igaühele. 2008
3. Jalak R, Annus L, Rannamaa L, Eller A. Spordimeditiin treeneritele. 2004
4. Kõrve P. Wushu Baastehnikad. Tallinn 2013
5. Landõr A, Mairoos J, Karu T, Eller A. Spordimeditiini rakenduslikud alused. 1997
6. Landõr A, Mairoos J. Kehalise võimekuse testimine spordimeditiinis. 1999
7. Lee B. Путь операционного кулака. Минск 1996
8. Lewis P. Võitluskunstide müüdid ja Legendid. Tallinn 2002
9. Loko J. Laste ja noorte spordiõpetus. 2004
10. Loko J. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodika. 2004
11. Loko J. Sporditeooria. 1996
12. Maiste E, Matsin T, Utso V. Tervise ja töövõime arendamine noorikueas. 1999
13. Matsin T, Jalak R. Sport kuumas kliimas. 2004
14. Männik G. Spordivigastused, jalgpalli näitel. Tallinn Huma 2008.
15. Pääsuke M. Inimese liikumisaparaadi biomehaanika. Tartu 1996
16. Muzrukov G. Основы ушу. Москва 2006
17. Muzrukov G. Основы ушу. Том II – Короткое спортивное оружие. Москва 2013

KINNITAN

Taniel Suvi

EOK Wushu Kungfu kutsekomisjoni esimees

„ 14 „ september 2020 a.

Alus: EOK Wushu/Kungfu kutsekomisjoni 14.09.2020 a. otsus (protokoll nr 202001)

**WUSHU KUNGFU TREENERITE TASEME KOOLITUSE ÕPPEKAVA
JA EELDUSED KUTSEEKSAAMILE PÄÄSEMISEKS****EKR 5 tase****EKR 5 taseme aineprogramm
WUSHU KUNGFU TREENER****Kuulajad:** Wushu Kungfu treenerid ja treeneri kandidaadid kes omavad või taotleavad vähemalt 3 Duan taset (European Wushu Kungfu Federation - EWUF või International Wushu Federation - IWUF)**Eesmärgid:****Maht: 70 tundi**

1. Treener on võimeline planeerima terviklikku treeningprotsessi.
2. Treener tunneb Wushu Kungfu spetsiifilisi füsioloogilisi, meditsiinilisi ja filosoofilisi aspekte ning oskab neid treeningprotsessi juhtimisel ja planeerimisel rakendada.
3. Treener tunneb kehaliste võimete pikaajalise komplekse arendamise metoodikat.
4. Treener tunneb Taolu ja/või Sanda treeningu meetodeid vähemalt 3 Duan tasemel.
5. Treener tunneb oma eriala terminoloogiat ning on võimeline vastavaid terminid oma õpilastele lahti seletama vähemalt 3 Duan tasemel.
6. Treener tunneb Taolu ja Sanda võistlusmääruseid rahvusvahelisel (EWUF ja IWUF) tasemel. Omab oskuseid ja teadmisi rahvusvahelistel võistlustel kohtunike tööks ja sportlaste juhendamiseks.

TEEMAD:

1. Wushu Kungfu ajalugu. Tuntumad Wushu Kungfu stiilid ja nende eripärad.: (6 tundi)
2. Wushu Kungfu tasemete süsteemi alused (Ji ja Duan tasemed). Tehniliste oskuste nõuded kuni 3 Duan'ini. Duan eksamite vastuvõtmine ja korraldamine.: (6 tundi)
3. Hiina keele baas, hääldus ja wushu põhi terminid 3 Duan'i tasemel.: (2 tundi)
4. Wushu Kungfu baastehnikad ja nende õpetamise metoodika (asendid, venitused, harjutused, liikumised, üldkehaline ettevalmistus, akrobaatika). *Wushu kungfu* treeningsaali sisustus ja ohutusnõuded.: (22 tundi)
5. Wushu Kungfu kohtuniku töö alused ja võistluste nõuded (Taolu ja/või Sanda), teadmised sportlaste ettevalmistuseks võistlusteks, teadmised mida on vaja treeneri tööks. Võistluste registreeringud, apellatsioonide esitamine, keeruliste tehnikate vormi täitmine sealhulgas isekoostatuid vormide korral. Taolu keeruliste tehnikate hinde kujunemine, nõuded tehnika edukaks sooritamiseks.: (16 tundi)
6. Sportlase kehakaal ja saavutusvõime kahevõitluse aladel.: (4 tundi)
7. Wushu Kungfu võistluste ja treeninglaagrite korraldamine rahvusvahelisel tasemel (ava- ja lõputseremoonia reglement, autasustamise protseduur, meditsiiniline abi jpm).: (4 tundi)

8. Treeningpäevik ja aruandlus Wushu's Kungfu's. Treeningute planeerimine, sportlaste ettevalmistus rahvusvahelisteks võistlusteks. Wushu Kungfu treeningute planeerimine mitme aastasteks tsükliteks.: (4 tundi)
9. Wushu Kungfu relvad ja relvatehnikad. Pikadrelvad Qiangshu (oda), Qiangshu ja Gunshu lisatehnikad. (6 tundi).

Eeldused 5 taseme Wushu Kungfu treeneri eksamile saamiseks:

1. 5 taseme erialase koolituse läbimine (70 tundi)
2. 5 taseme üldainete koolituse läbimine (70 tundi) või kehakultuuri alane kõrgharidus
3. Vormikohase taotluse ja CV esitamine kutsetomistavale organisatsioonile (www.spordiregister.ee)
4. Soovituskiri oma koolkonna, stiili, organisatsiooni peaõpetajalt Eestis
5. Harrastanud võitluskunste vähemalt 4 aastat
6. Omab Wushu's Kungfu's vähemalt 3 Duan taset
7. Omab Wushu's Kungfu's vähemalt EWUF C kohtuniku taset

Soovitatav kirjandus:

1. Annus L. Noorsportlase treeningu uuringud. 2000
2. Jalak R, Neissaar I. Jõu ja venitusharjutusi igaühele. 2008
3. Jalak R, Annus L, Rannamaa L, Eller A. Spordimeditatsioon treeneritele. 2004
4. Kõrve P. Wushu Baastehnikad. Tallinn 2013
5. Landõr A, Mairoos J, Karu T, Eller A. Spordimeditatsiooni rakenduslikud alused. 1997
6. Landõr A, Mairoos J. Kehalise võimekuse testimine spordimeditatsioonis. 1999
7. Lee B. Путь операжного кулака. Минск 1996
8. Lewis P. Võitluskunstide müüdid ja Legendid. Tallinn 2002
9. Loko J. Laste ja noorte spordiõpetus. 2004
10. Loko J. Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika. 2004
11. Loko J. Sporditeooria. 1996
12. Maiste E, Matsin T, Utso V. Tervise ja töövõime arendamine noorikueas. 1999
13. Matsin T, Jalak R. Sport kuumas kliimas. 2004
14. Männik G. Spordivigastused, jalgpalli näitel. Tallinn Huma 2008.
15. Pääsuke M. Inimese liikumisaparaadi biomehaanika. Tartu 1996
16. Muzrukov G. Основы ушу. Москва 2006
17. Muzrukov G. Основы ушу. Том II – Короткое спортивное оружие. Москва 2013
18. EWUF. Rules for European Wushu Sanda Competition.
http://www.ewuf.org/assets/ewuf_rules_of_sanda.pdf
19. EWUF. EWUF Sanda-Qingda rules.
http://www.ewuf.org/assets/ewuf_rules_qingda_2012.pdf
20. EWUF. Traditional Wushu Competition Rules. <http://www.ewuf.org/assets/ewuf-rules-traditional-2013.pdf>
21. EWUF. Rules for European Wushu Competition Taolu.
http://www.ewuf.org/assets/ewuf_taolu_2014.pdf
22. EWUF. EWUF Taiji-Tuishou rules.
http://www.ewuf.org/assets/taiji_tuishou_rules.pdf
23. IWUF. Event Operational Manual 2017.
<http://www.iwuf.org/upload/2017/1130/25927d35bdb796dfbd3c57d68da5edaa97084c2c.pdf>