

# KARATETREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## I – III tase

### I taseme aineprogramm

<b>Kuulajad:</b> Karateklubide abitreenerid, soovitav vöoaste 1. kyu
--

#### Eesmärgid

**Maht 30 tundi**

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

#### TEEMAD

1. **Kahevõitlusalade biomehaaniline taust.** Kahevõitlusalade mõju organismi füsioloogilisele seisundile. (2 tundi)
2. **Kehaline ja vaimne ettevalmistus: (4 tundi)**
  - a) Liigutuslike vilumuste kujundamine
  - b) Üldkehaline ettevalmistus (ÜKE)
  - c) Spetsiaalkehaline ettevalmistus (SKE)
  - d) Kehalise ettevalmistuse ealised ja soolised iseärasused
  - e) Vaimsete võimete ealine areng (Piaget arenguastmed)
3. **Rituaalid, käitumisreeglid, karate filosoofilised alused ja õpetamise iseärasused: (2 tundi)**
4. **Treeningtunni struktuur. (2 tundi)**
  - a) Soojendus
  - b) Põhiosa
  - Lõpetamine
5. **Enesejulgustuse ehk kukkumise tehnika (2 tundi)**
  - a) *Ukemi* õpetamise ealised iseärasused ja võimalikud riskid
  - b) *Ukemi* õpetamise meetodika
6. **Ohutus ja traumade vältimine. (1 tundi)**
7. **Kihon (10 tundi)**
  - a) Seisud
  - b) Liikumised
  - c) Löögitehnikad. Käe- ja jalalöögid.
  - d) Tõrjetehnikad
  - e) Kombinatsioonid
8. **Kata (2 tundi)**
  - a) Kata olemus
  - b) Kata kui treeningmeetod
  - c) Kata kui võistlussport
9. **Kihon ippon kumite (2tundi)**
  - a) Ippon kumite
  - b) Sanbon kumite
10. **Võistlusmäärused (2 tund)**

### **Soovitatav 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 – Bidzijev Sergei
7. Karateopas. 2001 – Tuula Hakkarainen, Matti Korponen
8. Samuraikoodeks. 2004 – Thomas Cleary
9. Väike judoõpik. 2002 – Riccardo Bonfranchi, U.Klocke (tõlge Enno Raag)

# KARATETREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## I – III tase

### II taseme aineprogramm

<b>Kuulajad:</b> Läbinud karatetreeneri I astme koolituse ja taotlevad II astet
---

#### Eesmärgid:

**Maht: 50 tundi**

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

#### TEEMAD

1. **Treeningute planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: (2 tundi)**
  - a) algettevalmistus;
  - b) esialgne spetsialiseerumine (õppe-treening);
  - c) ettevalmistus võistlusteks.
2. **Kehaliste võimete arendamine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: ( 2 tundi)**
  - a) üldkehaline ettevalmistus (ÜKE) ja
  - b) spetsiaalkehaline ettevalmistus (SKE)
3. **Venitus- ja lõdvestusharjutused (2 tundi)**
4. **Enesejulgestus- ja kukkumistehnikate õpetamine (2 tundi)**
  - a) akrobaatika ja abiharjutused keha valitsemiseks
  - b) kukkumistehnikad üle tõkke
5. **Karateka võimed (4 tundi)**
  - a) vastupidavuse arendamine
  - b) jõu arendamine
  - c) kiiruse arendamine
  - d) painduvuse arendamine
  - e) osavuse arendamine
  - f) tahte arendamine
6. **Õpetamise ja kasvatamise organiseerimise vormid (3 tundi)**
  - a) õppe-treeningtöö tüübid ja liigid,
  - b) treeningtundide tihedus, intensiivsus ja koormus;
  - c) treeningtundide organiseerimise vormid:
    - individuaaltreening,

- grupitreening,
- frontaaltöö,
- voolumeetod,
- kordustreening,
- ringtreening jne

**7. Harjutuspaigad ja inventar (2 tundi)**

- a) treeningruumid
- b) inventar
- c) abivahendid

**8. Karateka harjutusvara (4 tundi)**

- a) mängud
- b) harjutused
- c) üksikult
- d) paaris
- e) abivahenditega

**9. Arstlik- ja pedagoogiline kontroll erinevatel ettevalmistuse etappidel (2 tundi)**

- a) arstliku konsultatsiooni tähtsus;
- b) vastunäidustused karatega tegelemiseks;

**10. Taastumisvahendid erinevatel etappidel ja ettevalmistusperioodidel (3 tundi)**

- a) taastumisprotsesside tähtsus karateka töövõime tõstmisel;
- b) täielik ja osaline taastumine;
- c) pedagoogiliste, psühholoogiliste, meditsiinilis-bioloogiliste taastumisvahendite iseloomustus;
- d) sauna toime organismile;
- e) doping

**11. Valmistumise võistlusteks - etapid, nende struktuur ja sisu (2 tundi)**

- a) võistlusteks valmisoleku struktuuri elemendid;
- b) võistlusperioodi iseärasused, selle ülesanded ja meetodid;
- c) võistlusteks ettevalmistuse planeerimine;
- d) käitumisnõuded *õpetajale* võistlustel õnnestumise ja ebaõnnestumise korral

**12. Treeningukoormuse planeerimine, arveldus ja enesekontroll (2 tundi)**

- a) treeningu koormus, maht ja intensiivsus;
- b) sportlase ettevalmistuse liigid: teoreetiline, kehaline, tehniline, taktikaline, tahtelis-moraalne ning nende iseloomustus;
- c) koormuse, mahu ja intensiivsuse fikseerimise ja arveldamise meetodid;
- d) treeningpäeviku vajalikkus ja selle täitmine
- e) mitmeaastase ettevalmistuse meetoodilised seisukohad:
  - järjepidevus, ealisus treeningus
  - üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse mahu järkjärguline kasv,
  - karatetehnika pidev täiustamine,
  - treeningu- ja võistluskoormuste õige planeerimine,

- koormuse, mahu ja intensiivsuse teaduslik-metoodiline tähtsus, sõltuvalt east ja sportlikust staažist,

### **13. Karate tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutatavad harjutused (2 tundi)**

- a) Liikumine: - sammuga ette või taha (ayumiashi), juurdevõtusammuga (tsugiashi), üleastesammuga (surikomi) slaidingliikumine
- b) Löögitehnikate mehhaanika selgitamine: puusatöö jne
- c) Kukkumistehnikad: (ukemi)
- d) Hüpped

### **14. Karate tehnikate õpetamine**

#### **Põhitehnikad – Kihon (4 tundi)**

- Käetehnikad (tsuki, uchi)
- Tõrjetehnikad kätega (uke)
- Jalalöögid (geri)
- Tõrjed jalaga

#### **Kombinatsioonid - Renraku-waza (2 tundi)**

- Käsi-käsi, käsi-jalg, jalg-käsi jne.

#### **Kata (4 tundi)**

- Baaskatade õpetamine
- Baaskatade bunkai

#### **Kumite (3 tundi)**

- paarisharjutused
- poolvaba sparring (ohyo kumite)
- sparring (kumite)
- kumitevõistlus

### **15. Ettevalmistus võistlusteks (1 tund)**

- pette- ehk kordusrünnakute tehnikad
- lemmiktehnikate kujundamine ja täiustamine

### **16. Tervishoid ja enesekontroll (2 tundi)**

- a) toitumine
- b) kehakaalu reguleerimine
- c) traumade vältimine karates
- d) arstlik kontroll
- e) hügieen

### **17. Võistlusmäärused (2 tundi)**

- a) kata võistlusmäärused
- b) kumite võistlusmäärused

## Soovitatav 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

## I – III tase

### III taseme aineprogramm

<b>Kuulajad:</b> Läbinud karatetreeneri II astme koolituse ja taotlevad III astet
---

#### Eesmärgid:

**Maht: 70 tund**

1. *ÕPETAJA* on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga pikaajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja iga.
2. *ÕPETAJA* tunneb kiiruse, jõu, vastupidavuse, eriliike ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid.
3. *ÕPETAJA* tunneb painduvuse ja koordineerimisvõimete arendamise füsioloogilisi aluseid

#### TEEMAD

1. **Treeningute planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: (4 tundi)**
  - b) sportlik täiustamine;
  - c) kõrgem spordimeisterlikkus.
2. **Kehaliste võimete arendamine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: (4 tundi)**
  - d) üldkehaline ettevalmistus (ÜKE) ja
  - e) spetsiaalkehaline ettevalmistus (SKE)
3. **Erialase õpetamise ja kasvatamise organiseerimise vormid: (4 tundi)**
  - a) õppe-treeningtöö tüübid ja liigid,
  - f) treeningtundide tihedus, intensiivsus ja koormus;
  - g) treeningtundide organiseerimise vormid:
    - individuaaltreening,
    - gruppitreening,
    - frontaaltöö,
    - voolumeetod,
    - kordustreening,
    - ringitreening jne
4. **Treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine: (4 tundi)**
  - h) planeerimise printsiibid
  - i) mitmeaastase planeerimise bioloogilised, füsioloogilised, psühholoogilised, pedagoogilised ja organisatsioonilis-metoodilised alused lähtudes karate spetsiifikast;
  - j) planeerimise tsüklilisus:
    - mikro-, meso- ja makrotsüklite struktuuri mõiste
  - k) ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodide iseärasused
  - e) perspektiivne planeerimine

l) ÜKE ja SKE harjutuste ja koormuste suhe sõltuvalt ettevalmistuse perioodist.

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

**(4 tundi)**

- m) arstliku konsultatsiooni tähtsus;
- n) vastunäidustused karatega tegelemiseks;
- o) pedagoogiliste eksperimentide vormid
  - loomulik eksperiment,
  - mudel-eksperiment ja
  - laboratoorne eksperiment.
- p) noorte sportlaste kompleksne hindamine
  - antropomeetrialiste,
  - pedagoogiliste
  - arstlike,
  - füsioloogiliste ja
  - psühholoogiliste näitajate põhjal

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

**(4 tundi)**

- q) taastumisprotsesside tähtsus karateka töövõime tõstmisel;
- r) täielik ja osaline taastumine;
- s) pedagoogiliste, psühholoogiliste, meditsiinilis-bioloogiliste taastumisvahendite iseloomustus;
- t) sauna toime organismile.

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

- u) võistlusteks valmisoleku struktuuri elemendid;
- v) võistlusperioodi iseärasused, selle ülesanded ja meetodid;
- w) võistlusteks ettevalmistuse planeerimine;
- x) psühholoogiline, kehaline, taktikaline ja moraalne ettevalmistus
- y) emotsionaalse seisundi reguleerimise võtted võistlusteks, arvestades sportlase individuaalseid iseärasusi.
- z) võistlusvalmisoleku määramine;
- aa) käitumisnõuded *õpetajale* võistlustel õnnestumise ja ebaõnnestumise korral

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

- bb) Löögitehnikate mehhaanika selgitamine liikumisel
- cc) Kukkumistehnikate õpetamine
  - akrobaatika ja abiharjutused keha valitsemiseks
  - kukkumistehnikad vüitlussituatsioonides
- dd) Jalatõmme – ashi barai. Olemus ja õpetamise põhialused

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

- a) Õpetamise meetodid
- b) Taktika aluste kujundamine
- c) Liikumisvilumuste kujundamine
- d) Oskuste ja vilumuste kinnistamine

**10. Karatehnikad (16 tundi)**

- a) katas
  - individuaalne



- võistkondlik
  - b) kumites
    - individuaalne
    - võistkondlik
  - c) enesekaitstes
- 11. Karatevõistluse taktika (5 tundi)**
- a) individuaalsed iseärasused
  - b) luure
  - c) taktikalised tegevused
  - d) rünnak
  - e) vasturünnak
  - f) kaitse
  - g) taktikaline plaan
- 12. Vöösüsteem karates, selle kujunemine ja tähendus: (2 tundi)**
- 13. Kahevõitlusala ja karate. (2 tundi)**
- a) relvadega
  - b) relvadeta
- 14. Lubatud ja keelatud taastumisvahendid (doping): (2 tundi)**

#### **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. 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 Empty-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. Teaching Martial Arts: The Way of the Master. Sang H. Kim – 1997
21. Ultimate Flexibility: A Complete Guide to Stretching 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 tactica en el „Shiai kumite”. Antonio Oliva, loengumaterjal – 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