

Mooduli nimetus: Võitluskunstid – Jaapani ja Aasia kultuuriruumis

Mooduli lühikirjeldus:	Kolme kursuse jooksul saab osaleja teadmised tuntumatest võitluskunstidest ja nende eripäradest. Teha täpsemat tutvust ühe traditsioonilise (Jaapan – jujutsu) ja ühe kaasaegsema (Filipiinidelt – escrima) võitluskunsti olemuse ja tehnikatega. Traditsioonilised relvad, oskus nende käsitlemisel. Relvata tehnikad, nende toime ja erinevused. Osaleja oskab orienteeruda võitluskunstide maastikul. Saab ülevaate võitluskunstide seosest kultuuriloos. Osaleda erinevate koolkondade treeningutel ja teha õppekäike. Kohtumised erinevate võitluskunstide meistrite ja koolkondade eestvedajatega Eestis. Aktiivne tegevus, kehakool, tasakaalu ja koordinatsiooni arendavate harjutustega. Treeninguid seob tervise ja väevõimlemise praktikad.
Mooduli tüüp (Kohustuslik/Valik)	Valik
Sihtrühm	G1-G3
Osalejate maksimaalne arv	18
Eeltingimused moodulis osalemiseks	Eritingimused puuduvad
Mooduli kursused:	1. Traditsioonilised Jaapani võitluskunstid 2. Filipiinide Escrima 3. Enesekaitse ja elukestev õpe läbi võitluskunstide



1. Kursuse nimi: Traditsioonilised Jaapani võitluskunstid

Ainekava koostanud õpetaja(d)	Priit Dello
Maht ja korraldus	10 x 2x70 min
Kursuse toimumise aeg ja koht	PERG 12.30-15.00 / Vilde tee 69, Aikiken dojos
Kursuse lühikirjeldus ja eesmärgid	Kursus tutvustab erinevaid Jaapani traditsioonilisi võitluskunste ja selle eripärasid. Antud kursuse raames lähtume aladest, millel ei ole otsest seost sportliku tegevusega. Tegevus toimub nii teooras kui ka praktikas.
Kursuse tulemuse kujunemise viis	Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane: • On osalenud vähemalt 80% tundides, • Hontai Yoshin Ryu Bo jutsu 5 baastehnika esitlus. Kursuse hinne antakse vormis arvestatud/mittearvestatud. Puudumised tuleb heastada kokkuleppel mooduli juhendajaga.
Õpitulemused	Õpilane teab ja oskab: • Orienteeruda traditsiooniliste võitluskunstide maastikul; • Teab erinevaid traditsioonilistes võitluskunstides kasutatavaid relvi (bo, iaito, bokken jne.) ja nende lugu; • On omandanud baastehnikad bo jutsus; • On omandanud baastehnikad HYR jujutsus 5.kyu tasemel; • Oskab erinevaid kukkumistehnikaid; • Teab dojo (treeningsaali) etiketti ja käitumisreegleid, • Teab ja oskab erinevaid käe-ja jalalöökide kombinatsioone • Teab treeningutest lähtuvalt erinevaid ohutusnõudeid ja oskab neid praktikas kasutada.



Vajalikud õppematerjalid ja -vahendid	Mugav, liikumiseks sobiv riietus (pikad püksid, pikk T-särk) võimalusel kimono. Praktilised tegevused saalis on ilma jalatsiteta. Vajaminevad erivahendid korraldab juhendaja. Kursus toimub nii loengute kui praktilise tegevusena.
---------------------------------------	--

Kursuse ülesehitus:

Teema	Tundide arv	Märkused
Sissejuhatus kursusesse	2 tundi	
Teooria ja praktikad	12 tundi	
Külalised / külastused	2 tundi	
Külalisesineja	2 tundi	
Kursuse kokkuvõte ja oskuste kaardistamine	2 tundi	
Kokku	20 tundi	

2. Kursuse nimi: Filipiinide Escrima

Ainekava koostanud õpetaja(d)	Priit Dello
Maht ja korraldus	10 x 2x70 min
Kursuse toimumise aeg ja koht	12.30-15.00, PERG, Vilde tee 69, Aikiken dojos
Kursuse lühikirjeldus ja eesmärgid	Kursus tutvustab Filipiinidelt pärit võitluskunsti escrima ja selle eripärasid. Antud kursuse raames lähtume aladest, millel on tugev seos enesekaitse ja/ või sportliku tegevusega. Tegevus toimub nii teooras kui ka praktikas.
Kursuse tulemuse kujunemise viis	Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane: • On osalenud vähemalt 80% tundides, • Kalahi escrima algtaseme esitlus. Kursuse hinne antakse vormis arvestatud/mittearvestatud. Puudumised tuleb heastada kokkuleppel kursuse juhendajaga.



Õpitulemused	Osaleja teab ja oskab: • Orienteeruda erinevate võitluskunstide maastikul; • käsitseda erinevate treeningutel kasutatavaid vahendeid; • ja on omandanud escrima baastehnikad algtasemel ; • erinevaid liikumis, löögi ja tõrjetehnikaid; • treeningutest lähtuvalt erinevaid ohutusnõudeid ja oskab neid praktikas kasutada; • liikumis, tasakaalu ja koordineerimise arendavaid harjutusi.
Vajalikud õppematerjalid ja -vahendid	Mugav, liikumiseks sobiv riietus, pikad püksid, pikk T-särk. Praktilised tegevused saalis on ilma jalatsiteta. Vajaminevad erivahendid korraldab juhendaja. Kursus toimub nii loengute kui praktilise tegevusena.

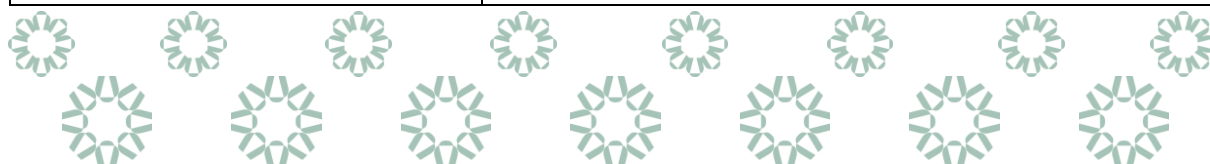
Kursuse ülesehitus:

Teema	Tundide arv	Märkused
Sissejuhatus kursusesse	2 tundi	
Teooria ja praktikad	12 tundi	
Külalised / külastused	2 tundi	
Külalisesineja	2 tundi	
Kursuse kokkuvõte ja oskuste kaardistamine	2 tundi	
Kokku 20 tundi		

3. Kursuse nimi: Enesekaitse ja elukestev õpe läbi võitluskunstide



Ainekava koostanud õpetaja(d)	Priit Dello
Maht ja korraldus	10 x 2x70 min
Kursuse toimumise aeg ja koht	PERG 12.30-15.00 / Vilde tee 69, Aikiken dojos
Kursuse lühikirjeldus ja eesmärgid	Kursus tutvustab erinevaid võitluskunste ja tegevusi enesekaitsest lähtuvalt. Enesekaitse tehnikad ja lubatud erivahendite kasutamine. Keha kool, oskus tunda ennetada erinevaid ohutegureid ja leida endale sobiv käitumisviis. Tegevus toimub nii teooras kui ka praktikas.
Kursuse tulemuse kujunemise viis	Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane: • On osalenud vähemalt 80% tundides; • On sooritanud 5 haaretest vabanemist ja 5 kaitset käe ja -jalalöövide vastu. Kursuse hinne antakse vormis arvestatud/mittearvestatud. Puudumised tuleb heastada kokkuleppel mooduli juhendajaga.
Õpitulemused	Õpilane teab ja oskab: • orienteeruda erinevate võitluskunstide maastikul; • erinevaid kaitsetehnikad relvaga ja relvata rünnakute vastu; • enesekaitse (haarded, löögid) baastehnikaid algtasemel ; • erinevaid liikumis-, löögi- ja tõrjetehnikaid; • treeningutest lähtuvalt erinevaid ohutusnõudeid ja oskab neid praktikas kasutada. • liikumist, tasakaalu ja koordineerimise arendavaid harjutusi.
Vajalikud õppematerjalid ja -vahendid	Mugav, liikumiseks sobiv riietus, pikad püksid, pikk T-särk. Praktilised tegevused saalis on ilma jalatsiteta. Vajaminevad erivahendid korraldab juhendaja.



	Kursus toimub nii loengute kui praktilise tegevusena.
--	---

Kursuse ülesehitus:

Teema	Tundide arv	Märkused
Sissejuhatus kursusesse	2 tundi	
Teooria ja praktikad	12 tundi	
Külalised / külastused	2 tundi	
Külalisesineja	2 tundi	
Kursuse kokkuvõte ja oskuste kaardistamine	2 tundi	
Kokku 20 tundi		

