

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ÇIRAKLIK VE YAYGIN EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

MUAY THAI
MODÜL PROGRAMI
(Halk Eğitimi Merkezi)



TEMEL EĞİTİME DESTEK PROJESİ

Hazırlayan: Hasan YILDIZ Kurumu: Türkiye Muay Thai Federasyonu Başkanlığı, Başkan Vekili Ankara	Programla İlgili Temel Bilgiler: Alanı : Sanat ve Spor Kurs Süresi : 800 Saat
--	--

MUAYTHAI

Programın Tanımı:

Programın amacı, Muay Thai'nin sanatsal yönü olan felsefesinin anlatılması, teorik ve pratik şekilde eğitilmesi, toplumda Muay Thai'nin teknik ve alt yapısının olan (Wai kru) ustaya saygı dansı, ısınma, yürüyüş, savunma, kondisyon, ve denge hareketleri, doğru teknik ve eğitim metodları, yarışmaya hazırlık çalışmaları el, ayak, dirsek, diz tekniklerinin ve hareketlerini uygulayabilen, teknik, taktik ve müsabaka çalışması yapabilen ulusal ve uluslar arası yarışmalarda kendini ve ulusunu temsil eden topluma yararlı ve kötü alışkanlıkları olmayacak ahlaklı kişi yetiştirmektir. Program on üniteden oluşmaktadır ve süresi toplam 800 saattir.

Programın Uygulanması ile ilgili Genel Açıklamalar:

1. Kursiyerlerin her birinin kişisel özellikleri belirten formlar hazırlanacak, giriş yeterlilikleri ve öğrenme ihtiyaçları belirlenecek, her kursiyer için bireysel öğretim planı (BÖP) yapılacaktır.
2. Her kurs için bir kurs öğretim planı hazırlanacaktır. Kursun içinde yer alan her ünite için bir ünite planı (ÜP) ve her kurs yapılan gün için günlük ders (GDP) hazırlanacaktır. Bütün planlarda hızlı öğrenen, geç ve güç öğrenen, deneyimli ve deneyimsiz, kadın ve erkek, yaşlı ve genç ile farklı statülerdeki kursiyerler için yapılacak farklı uygulamalara bu planlarda yer verilecektir ve elektronik ortamda dosyalara işlenecektir.
3. Öğretimin yapılmasında öğrenci merkezli öğretime yer verilecek veya spor eğitim merkezlerinde öğrenmenin öğrenci tarafından gerçekleştirildiği dikkate alınacaktır, aktif öğretim stratejileri öğretimde esas alınacaktır. Temel becerilerin kazandırılmasında ve geliştirilmesinde pratik uygulamalı öğretim esas alınırken daha ileri düzeydeki bilgi ve becerilerin kazandırılmasında bilişsel öğretim stratejilerine yer verilecektir.
4. Kursiyerlerin bireysel gelişimleri esas alınırken, sosyal gelişimleri de dikkate alınacak, bu amaçla probleme dayalı öğrenme, işbirliğine dayalı öğrenme, grup çalışmaları gibi stratejilere de yer verilecektir.
5. Öğretim materyallerinin seçiminde görsel, işitsel öğretim materyalleri ile uygulamaya dayalı öğretim materyallerinin seçimine özen gösterilecektir.
6. Kursta kullanılacak öğretim materyalleri eğitmen/antrenör tarafından belirlenecektir.
7. Öğretimin yapılması sırasında mümkün olduğu kadar planlara sadık kalınacak, zaman içinde değişen ihtiyaç, imkan ve şartlara bağlı olarak gerekli değişiklik ve düzenlemeler yapılacaktır.
8. Öğretim süreci boyunca sürekli değerlendirmeler yapılacak, bireylerin öğrenmeleri ile ilgili eksiklikler ve yanlışlıklar zamanında fark edilecek gerekli düzeltici ve tamamlayıcı öğrenme etkinlikleri programa konulacaktır.
9. Öğretim sürecinin sonunda öğrencinin başarısı uygun ölçme araçları ile ölçülecek ve değerlendirilecektir. Bilişsel alandaki öğrenmeler için gerektiğinde kağıt kalem testlerine yer verilecektir. Ancak öğrencinin gerçek performansı iş ve performans testleri ve bu bağlamda hazırlanacak olan kontrol listeleri ile ölçülecek ve değerlendirilecektir.

10. Bu program 12 kişilik bir öğrenci grubu, alan eğitmeni/antrenörü ya da alanında uzman bir eğitici, bu öğretimi yapmak için yeterli sayıda alet, makine ve teçhizat ve gerekli malzemenin bulunduğu; öğretim materyallerinin ya hazır ya da ilgili halk eğitim merkezinde üretilebileceği varsayılarak hazırlanmıştır. Bu varsayımın geçersiz olduğu durumlarda öğretmenler/antrenörler gerekli bazı değişiklik ve düzenlemeler yapabilirler.

11. Öğretim üniteleri belirlenirken mesleğin ya da işin yapılma süreci esas alınmıştır. Bu sıraya uymak esastır. Ancak bu süreci etkilemeyecek ünitelerin öğretiminde ünitelerin sıralamasında gerekli değişiklikler yapılabilir.

Programın Genel Amaçları:

Muay Thai ile ilgili eğitim ve öğretim etkinliklerini başarıyla tamamlayan her kursiyer kendine özgüven ve ahlaklı karakterin yanında ek kurslar ile kendisinde usta olabilecek:

Muay Thai savunma ve spor sanatının kültürünü, ahlaki değerlerinin ve felsefesini öğrenecektir.

Muay Thai ustaya saygı dansını wai kru'yu ve karografilerini öğrenecektir.

Germe, ısınma, esneme hareketlerini,

Teknik savunma, blok hareketlerini yapabilecektir.

Yürüyüş, manevra ve denge hareketlerini yapabilecektir.

Dirsek, diz, yumruk el ve ayakla yapılan vuruş ve savunma hareketlerini uygulayabilecektir.

Klinc ve ayakta boğuşma hareketlerini ve darbe yastığı ile eldiven tekniklerinin öğrenecektir.

El ve ayak koordinasyonu tekniklerini öğrenecektir.

Dayanıklılık kuvvet ve kondisyon hareketlerini öğrenecektir.

Teknik, taktik ve müsabaka çalışması ve yarışma kurallarını öğrenecek ve yapabilecektir.

Ünite Dağılım Tablosu

Ünite Adı	Süresi (Saat)	
	Teorik	Uygulama
Muay Thai savunma ve spor sanatının kültürünü, ahlaki değerlerinin ve felsefesi	10	
Muay Thai ustaya saygı dansını wai kru'yu ve karografileri	10	10
Germe, ısınma, esneme hareketleri	10	40
Teknik savunma, blok hareketleri	20	40
Yürüyüş, manevra ve denge hareketleri	20	80
Dirsek, diz, yumruk el ve ayakla yapılan vuruş ve savunma hareketleri	30	110
Klinc ve ayakta boğuşma hareketlerini ve darbe yastığı ile eldiven teknikleri	20	80
El ve ayak koordinasyonu teknikleri	10	80
Dayanıklılık kuvvet ve kondisyon hareketleri	10	80
Teknik, taktik ve müsabaka çalışması ve yarışma kuralları	20	120
Toplam	160	640
Genel Toplam	800	

Ünite 1: Muay Thai savunma ve spor sanatının kültürü, ahlaki değerleri ve felsefesi:

Ünitenin Amaçları:

Bu ünite ile ilgili eğitim ve öğretimi başarı ile tamamlayan kursiyer Muay Thai savunma ve spor sanatının kültürünü, ahlaki değerlerinin ve felsefesini öğrenecektir

Ünitenin İçeriği:

- Muay Thai sanatsal içeriği,
- Savunma ve yarışma sporu olarak tarihçesi
- Muay Thai kültürü
- Muay Thai sporunda ahlaki değerler
- Hiyareşik düzen ve saygı kavramları
- Kuşak ve ustalık dereceleri ve süreleri bilgisi

Ünitenin Etkinliği

- Savunma sporu olarak Muay Thai
- Krabi Krbong savaş sanatları
- Mızrak,
- Sopa
- Kılıç aletlerinin bilgisi
- Muay Thai sporunda ahlaki kurallar bilgisi.

Ünitenin Değerlendirilmesi:

- Ünitenin içeriğinde ne öğrenildiği hakkında bir anket yapılacaktır.

Ünite 2: Muay Thai ustaya saygı dansını wai kru'yu ve karografileri:

Ünitenin Amaçları:

Bu ünitenin etkinliğini tamamlayan kursiyer Muay Thai ustaya saygı dansını wai kru'yu ustaya saygı dansını ve karografilerini öğenecektir.

Ünitenin İçeriği;

- Sanatsal saygı dansı dans
- Karografiler ve bilgisi
- Karografilerin çeşitleri,

Ünitenin Etkinliği

- Wai Kru ustaya saygı öğretimi
- Karografilerin öğretimi,
- Karografilerde Tiyatro ve yaratıcılık yeteneğinin öğretimi,

Ünitenin Değerlendirilmesi:

- Ünitenin etkinliğinde öğretilen kartografilerin uygulaması yapılarak değerlendirilecektir.

Ünite 3: Germe, Isınma, Esneme hareketleri:

Ünitenin Amaçları:

Bu ünite ile ilgili eğitim ve öğretim etkinliklerini başarıyla tamamlayan her kursiyer: Germe, Isınma ve Esneme hareketlerini öğrenecektir.

Ünitenin İçeriği:

- Germe hareketleri

- Isınma Hareketleri
- Esneme Hareketleri

Ünitenin Etkinliği:

Germe hareketlerinin ve tekniğinin önce anlatılması ve uygulanması,

- Kolları germe,
- Ayakları germe
- boyun ve bel germesi,
- Diz bölümünü germe ve uyarma,
- ısınma hareketleri,
- koşu, tempolu
- tempolu koşu
- yan koşu
- Üsten atlama,
- Zıplayarak Atlama
- Jimnastik hareketleri,
- Öne Esneme,
- Sağa sola ayak üzerine esneme,
- Ön Ayağa kapanma,
- Sağa Sola kapanma,
- Ayak açma şekilleri,

Ünitenin Değerlendirilmesi:

Ünite kapsamında yapılan çalışmalar değerlendirilecektir.

Ünite 4: Teknik savunma, blok hareketleri:

Ünitenin Amaçları:

Bu ünite ile ilgili eğitim ve öğretim etkinliklerini başarıyla tamamlayan her kursiyer Teknik savunma, blok hareketlerini ve yarışmalarda kendini savunmayı öğrenecektir.

Ünitenin İçeriği:

- El Blokları,
- Ayakla yapılan bloklar,
- Boyun ve bel ile yapılan eskivler,
- Manevralar,

Ünitenin Etkinliği:

- Sağ el ile paratlar,
- Sol el ile paratlar,
- Sağ sol blok çalışması,
- Dirsek bloklar,
- Ayak ile kaval bloklar,
- Diz blokları,
- Boyunla eskivler,
- Bel ile yapılan eskiv çalışmaları,
- Manevra ile savunma çalışmaları,

Ünitenin Değerlendirmesi:

- Ünite içeriğinin uygulama kontrol listesi ve uygulama değerlendirmesi,

Ünite 5: Yürüyüş, manevra ve denge hareketleri:

Ünitenin Amaçları:

Bu ünite ile ilgili eğitim ve öğretim etkinliklerini başarıyla tamamlayan her kursiyer Muay Thai de yürüyüş denge ve manevra yapma hareketlerini yapabilecektir.

Ünitenin İçeriği:

- Yürüyüş şekilleri,
- Denge hareketleri,
- Manevra hareketleri,

Ünitenin Etkinliği:

- Öne doğru yaylanarak yürüme tekniği,
- Yana doğru yürüme tekniği,
- Geriye doğru yürüme tekniği,
- Tek ayakla denge hareketleri,
- İki ayakla dengeli duruş şekilleri çalışması,
- Öne Manevra hareketleri,
- Yanlara manevra hareketleri,

Ünitenin Değerlendirmesi

Ünite içeriğinin kontrol listesi ve değerlendirmesi,

Ünite 6: Dirsek, diz, yumruk el ve ayakla yapılan vuruş ve savunma hareketleri:

Ünitenin Amaçları:

Bu ünite ile ilgili eğitim ve öğretim etkinliklerini başarıyla tamamlayan her kursiyer: Dirsek, diz, yumruk el ve ayakla yapılan vuruş ve savunma tekniklerini öğrenecektir.

Ünitenin İçeriği:

- Dirsek Vuruşları,
- Diz Vuruşları,
- Yumruk Vuruşları,
- El ve Ayakla yapılan vuruşlar ve savunma teknikleri,

Ünitenin Etkinliği:

- Ön sağ ve sol dirsek vuruşu,
- Yan diresek vuruşları,
- Arkaya dönerek dairesel dirsek vuruşları,
- Yukardan aşağı dirsek vuruşları,
- Öne diz vuruşları,
- Yana diz blokları ve yan diz vuruşları,
- Sağ sol yumruk vuruşları,
- Sağ sol kroşe ve aparkat vuruşları,
- Dönerek vuruşlar,
- El ile kavrama teknikleri,
- El ile boyundan çekerek diz vuruşları,
- Ön tekme vuruşları, alt, orta ve üst vuruşlar,
- Yan tekme vuruşları, alt, orta ve üst seviye vuruşlar,
- Dairesel yarım tekme vuruşları, alt, orta ve üst seviye vuruşlar,
- Yukardan aşağı balta vuruşlar,
- Dönerek tekme vuruşları, orta ve üst,

Ünitenin Değerlendirmesi:

-Ünitenin uygulama aşaması kontrol listesi ve 3 ayda bir teknik sınav yapılacaktır.

Ünite 7: Klinç ve ayakta boğuşma hareketleri ve darbe yastığı ile eldiven teknikleri:

Ünitenin Amaçları:

Bu ünite ile ilgili eğitim ve öğretim etkinliklerini başarıyla tamamlayan her kursiyer: Klinç ve ayakta boğuşma hareketlerinin öğrenecektir.

Ünitenin İçeriği:

- Klinç Teknikleri,
- Ayakta Boğuşma hareketleri,
- Darbe yastığı vuruş şekilleri,
- Eldivenle çalışma teknikleri,

Ünitenin Etkinliği:

- Tek el ile çekme ve savurma tekniği,
- İki ell sıkıştırma tekniği,
- Ayakta boğuşma ve savurma tekniği,
- Boyundan güreş tekniği,
- Ön ayak ile darbe yastığına vuruş tekniği,
- Yan ayak ile darbe yastığına vuruş tekniği,
- Dairesel ayak ile darbe yastığına vuruş tekniği,
- Diz ile darbe yastığına vuruş tekniği,
- El ile eldiven lapa çalışması,
- Sol el eldivenli yumruk,
- Sağ el eldivenli yumruk,
- Sağ sol kroşe ile yumruk,
- Altan (Aparkat) yumruk çalışması,

Ünitenin Değerlendirilmesi:

- Ünitenin içeriğinin kontrol listesi ve eklenesi gerekenler değerlendirilecektir.

Ünite 8: El ve ayak koordinasyonu teknikleri:

Ünitenin Amaçları:

Bu ünite ile ilgili eğitim ve öğretim etkinliklerini başarıyla tamamlayan her kursiyer: El ve ayak koordinasyonu ve tekniklerini öğrenecektir.

Ünitenin İçeriği:

- El teknikleri ve ayak ile birlikte koordinasyon tekniği,
- Ayak ve el tekniklerinin birlikte koordinasyonu,

Ünitenin Etkinliği:

- El ile yumruk vuruşunun ardından tekme çıkışları çalışması,
- El ile yumruk çıkışının ardından diz vuruşları tekniği,
- El ile dirsek vuruşunun ardından diz vuruşu tekniği,
- El ile dirsek vuruşları ardından tekme vuruşunun çalışılması,
- Ayak ile atak veya savunma yaparken yumruk vuruşu yapılması,
- Ayak ile vuruş tekniği yapılırken dirsek ve diz vuruşunun yapılması,
- Diz ile savunma yaparken diğer ayakla tekme vuruşu,
- Dirsek ile blok yaparken diz vuruşları koordinasyonları çalışması,

Ünitenin Değerlendirilmesi:

- Ünitenin Etkinlik listesi kontrolü ve değerlendirilmesi yapılacaktır ve uygulamalı sınav yapılacaktır.

Ünite 9: Dayanıklılık kuvvet ve kondisyon hareketleri:

Ünitenin Amaçları:

Bu ünite ile ilgili eğitim ve öğretim etkinliklerini başarıyla tamamlayan her kursiyer dayanıklılık kuvvet ve kondisyon hareketlerini öğrenecektir.

Ünitenin İçeriği:

- Dayanıklılık çalışmaları,
- Kuvvet alışmaları,
- Kondisyon Hareketleri,

Ünitenin Etkinliği:

- Germe
- Isınma
- Eneme
- Uzun maraton koşu 30 dakika hafif tempo,
- Şnav,
- Mekik,
- Güç çalışması,
- Çöküp kalkma,
- Hızlı teknik çalışması,
- Raundlu süreli torba çalışması,
- Raundlu süreli ring çalışması,
- Raundlu ip çalışması,

Ünitenin Değerlendirilmesi:

-Ünitenin Etkinlik listesi kontrolü ve değerlendirilmesi yapılacaktır kondisyon kuvvet ile dayanıklılık testi yapılacaktır.

Ünite 10: Teknik, taktik ve müsabaka çalışması yapma ve yarışma kuralları:

Ünitenin Amaçları:

Bu ünite ile ilgili eğitim ve öğretim etkinliklerini başarıyla tamamlayan her kursiyer: Teknik, taktik ve müsabaka hareketlerini yapma ve yarışma kurallarını öğrenecektir.

Ünitenin İçeriği:

- Teknik, taktik ve uygulama metodları,
- Teknik kapasitenin artırılması
- Müsabaka hazırlık çalışması ve programlama,
- Yarışma ve oyun kurallarını öğrenme,

Ünitenin Etkinlikleri:

- Teknik, taktik atak savunma zaman çalışması,
- Teknik ve taktik uygulamaları çalışması,
- Teknik artırma ve uygulama çalışması,
- Taktik ve strateji çalışması,
- Zamanlama ve uygulama çalışması,
- Yarışmaya hazırlık antrenmanları,
- Programlı antrenman ve çalışma, uygulama,
- Oyun ve yarışma kurallarının öğretme çalışması,

Ünitenin Değerlendirilmesi:

-Ünite etkinliğine göre uygulamanın test edilmesi ve değerlendirilmesi yapılacaktır.

Genel Programın Değerlendirilmesi:

Her üniteadaki amaç içerik, etkinlik ve değerlendirmeler ile süreç kontrol listeleri esas alınarak kursiyerlerin başarısı belirlenecektir. Değerlendirmeler sonucunda programın eksik ve yanlışlıkları düzeltilecektir yarar getirecek programlar eklenebilecektir.

Programın Genelinde Kullanılacak Araç ve Malzemeler Listesi:**Araçlar:**

El Darbe yastığı,
Ayak Darbe Yastığı,
Eldiven
Kask
Ayak koruyucu
İp bandaj
Dişlik
Kum torbası