

KARATE-DO KLUBI NÜKE

ÕPPE- JA TREENINGKAVA

*VISIOON, MISSIOON, EESMÄRGID,
TEGEVUS JA TAOTLETAV TULEMUS*

Koostas Herik Tölpt

SISSEJUHATUS

Seletuskiri karate kui iseloomu-, väärtus- ja spordipõhisest kasvatusest ning selle vajadusest

KARATE-DO KLUBI NÜKE ENNE JA NÜÜD

Karate-do klubi Nüke on Eesti kõige pikema traditsiooniga karateklubi. Nüke loodi 1978. aastal.

1984. aastal karate harjutamine Eestis keelati ning karated tuli harjutada edasi salaja „põranda all“. 1989. aastal keeluaeg lõppes. See oli aeg, mil Nüke loodi taas ning klubi jätkas oma tegevust.

NÜKE TEGEVUS

Nükes õpetatakse Shotokan karated. Õppe-treeningtegevus, kus omandatakse karate ja spordialaseid põhiväärtusi, on väga mitmekesine. Klubi õppe-treeningtegevusse mahub nii karate kui spordi teoreetiline, kehaline, tehniline, taktikaline kui ka eetilis-moraalne ja psühholoogiline ettevalmistus.

Algperioodil tehakse trenni 3 korda nädalas, hiljem vastavalt õpilase tasemele ja soovile treeningute arv kasvab.

Soovijatel on võimalus käia ka võistlema. Klubis korraldatakse aastaringset karatelaagrit, seminare ja võistlusi.

Mitmekesine ning tasakaalustatud õppe- ja treeningprogramm on mõeldud selleks, et trenni tulnust kasvatada tõeline karateka; kujundada tema iseloomu ja väärtushoiakuid, veenda teda elama ja harjutama õige elumaneeri kohaselt.

NÜKE VISIOON

Karate-do klubi Nüke visiooniks on karate-do kui spordi-, iseloomu- ja väärtuspõhise kasvatussüsteemi propageerimine ja õpetamine.

NÜKE MISSIOON

Karate-do klubi Nüke missioon on targa, heasoovliku, tugeva tahte ja iseloomuga ning aktiivse ja sportliku eluhoiakuga inimese kasvatamine karate-do ja laiemalt spordi kaudu.

NÜKE EESMÄRK

Karate-do klubi Nüke eesmärgid on...

- *luua tingimused süvendatud karate- ja spordialaseks eneseteostamiseks ja õppeks;*
- *organiseerida karate kui spordi ning iseloomu- ja väärtuspõhise kasvatussüsteemi teoreetiline ja praktiline ettevalmistus ja õpe;*
- *äratada õpilastes huvi karate õppimise, spordi ja pideva enesetäiustamise vastu;*
- *anda karate õppimiseks, sportimiseks ning enese- ja iseloomukasvatuseks vajalike teadmisi ja oskusi.*

NÜKE ÕPPE-TREENINGTEGEVUSEGA TAOTLETAKSE, ET ÕPILANE...

- *Mõistab ja oskab realistlikult analüüsida iseennast ja ümbritsevat tegelikkust.*
- *Mõistab teadmiste, pideva enesearendamise ja elukestva õppe tähtsust.*
- *Oskab valida, otsustada, seada endale võimetekohaseid eesmärgid ning neid ellu viia.*
- *Mõistab üldinimlikke väärtusi, teab tugeva iseloomu omadusi, oskab neid järgida ja eneses süvendada.*
- *Mõistab enesekasvatuse ning psühholoogilise treeningu vajadust, tunneb ja oskab enesekontrolli ning regulatsiooni tehnikaid.*
- *Soovib olla terve, mõistab spordi vaimse ja füüsilise tervise vahelisi seoseid, väärtustab tervislikku eluviisi ja sportliku aktiivsuse vajadust*
- *Omab praktilisi karatealaseid oskusi ja vilumust meisterlikul ehk musta vöö tasemel.*
- *Omab võimetekohaseks võistlemiseks vajalikke teadmisi, praktilisi oskusi ja kogemust.*
- *Tunneb enesekaitsealuseid, seadustikku ja konflikti ärahoidmise ning lahendamise võimalusi.*
- *Omandab teadmisi karate- ja spordiõpetusest, treeningteooriast ning oskab neid kasutada iseseisvaks treenimiseks ja enese arendamiseks.*
- *Omab tervikpilti erinevatest teaduspõhistest õpetustest ja teooriatest, oskab süsteemselt mõelda, ennast väljendada, arutleda ja diskuteerida.*
- *On võimeline teisi juhendada ja läbi viima karatetreeninguid abitreenerina.*
- *Tunneb karate harjutamisest, võistlemisest, õppimisest, enesearendamisest ning teiste abistamisest ja koostööst rõõmu ning on valmis vastu võtma uusi väljakutseid.*
- *Saavutab tugevama kehalise vormi, tervise ja vaimse heaolu.*

KARATE-DO KLUBI NÜKE ÕPPEKAVA

ALGAJAST MEISTRINI

Karate-do klubi Nüke õppekava on motivatsioonisüsteem, mille alusel toimub õppe-treeningtöö klubis. Käesolev õppekava ehk õppe-treeningtegevuse plaan sisaldab endas kindlaid õppevaldkondi, nende õppetaseid, taotletavaid tulemusi, õpetamise, organiseerimise, hindamise ja analüüsimise viise.

Nüke õppekava – treeningeesmärkide ja tegevuse organiseerimise plaan – annab tervikliku ülevaate kogu õppeprotsessist alates algaja valge vöö astmest kuni meistri musta vöö astmeni.

NÜKE ÕPPE- JA TREENINGTEGEVUSE ALUSPÕHIMÕTTED

ÕPPEVORMID, METOODIKAD JA PRINTSIIBID

Nüke õppekava koostamisel lähtuti:

- karate-do õpetamise traditsioonidest ja spetsiifikast,
- teaduspõhisest spordi- ja treeningteooriast ning pedagoogikast,
- karate-do klubi Nüke põhikirjast ja huviharidusstandardist,
- Eesti Spordihartast, Eesti Spordiseadusest ning muudest õigusaktidest.

Nüke õppekava rakendamisel ja õppija arengu toetamisel lähtutakse järgmistest põhimõtetest:

- iseloomu ja väärtuspõhine kasvatus,
- karate-do ning spordi alusväärtused,
- üldpedagoogilised, üldlevinud didaktilised ja spetsiaal-treening printsiibid,
- protsessi- ja õpilasekeskne õpe,
- õppija individuaalne ja isikupärane areng,
- õppekava eesmärgid, õppesisu ja oodatavad õpitulemused,
- lõiming klubis õpitu ja igapäevaeluga.

Nüke õppe-treeningtegevuses rakendatakse järgmisi õppevorme:

- rühmaõpe, treening- ja teoreetilised tunnid,
- individuaaltreeningud, teoreetiline ja psühholoogiline juhendamine,
- karateseminarid ja -laagrid,
- osavõtt võistlustest,
- iseseisev töö, õppimine ja treening
- treeningute läbiviimise ning juhendamise praktika,
- organisatsiooniline tegevus (laagrid, võistlused, kohtunikutöö),
- enese ja teiste hindamine ja analüüs (tehnikad, treeningud, võistlused, eksamid jne).

Treening-õppetegevustes järgitakse järgmisi treeningmetoodikaid ja -printsiipe:

mitmekülgsus, mängulisus, järk-järgulisus, pidevus, süstemaatilisus, individuaalsus, eakohasus; üldise ja karatealase ettevalmistuse ühtsus, koormuse kasv, tsüklilisus, lainelisus, suund konkreetsetele eesmärkidele.

NÜKE ÖPPE- JA TREENINGVALDKONNAD

TEADMISTE, OSKUSTE, HOIAKUTE KUJUNEMIST TAOTLETAKSE JÄRGMISTES VALDKONDADES:

- **TARKUS/TEADLIKKUS** – *teadmiste omandamine, teadlikkuse arendamine* (mõtlemis-, mõistmis- ja analüüsimisvõime, õige vaatenurk, enese- ja sihiteadlikkus, karate-, spordi- ja tervisealased teadmised, treenimis- ja õppimisoskus jne)
- **EETIKA/KÕLBLUS** – *eetilise distsipliini ja kõlbeliste eluhoiakute kujundamine* (hoolivus, sallivus, heatahtlikkus, sotsiaalne intelligentsus, vägivald ja rahumeelne suhtlemine ning käitumine, õiglus, ausus, kohusetunne jne)
- **ENESEKONTROLL/ÕIGE KESKENDATUS** – *enesekontrolli ja keskendumisvõime arendamine* (emotsionaalne tarkus, psühholoogilised oskused, õige meelestatus, enesedistsipliin, kannatlikkus, julgus, enesekindlus, pühendus jne)
- **KIHON ja RENRAKU WAZA (karatetehnikad)** – *põhi- ja kahevõitlustehnikate omandamine* (keha valitsemine, koordinatsioon, tehnikate kontroll, erinevate kehaosade ja liigutuste tehnikaelementide omavaheline koostöö, osavus, täpsus jne)
- **KATA** (võitlus kujuteldava vastasega) – *kata vormi, dünaamika ja häälestusaspektide omandamine* (korrektsed põhitehnikad, kiirus, jõud, rütm, kindlus, rahu, stabiilsus, tähelepanu õige koondamine, teadlikkus vastase ründetegevusest jne)
- **KUMITE** (paarisharjutused/kahevõitlus) – *kahevõitlusoskuste omandamine* (liikumis-, kaitse- ja ründetehnikad, füüsiline ning vaimne valmisolek, häälestatus, tähelepanelikkus, taiplikkus, kiirus, enesekindlus, julgus jne)
- **GOSHIN JUTSU** (enesekaitse) – *enesekaitseoskuste omandamine* (haaretest vabanemised, lähi- ja maasvõitlus, võitlus mitme vastase vastu, kaitsevõtted noalöökidest vastu, valuvõtted, kähüstused, heited jne)
- **FÜÜSILINE ARENG** – *tervise tugevdamine, lihaskonna arendamine* (kehaehituse ja rühiefekti parandamine, lihasjõu ja -vastupidavuse suurendamine, kehalise töövõime parandamine jne, karatealane spetsiaalkehaline ettevalmistus)
- **KARATEVÕISTLUS** – *võistlusoskuste omandamine* (tehnilis-taktikaline, spetsiaalpsühholoogiline ja -kehaline ettevalmistus / kiirus, paindumus, osavus, psühholoogiline stabiilsus, taiplikkus, kiire mõtlemisvõime, mobiliseerimisoskus jne)

NÜKE ÕPPEKAVA KIRJELDUS

Nüke õppe-treeningsüsteem on mitmetasandiline struktuur, milles kajastuvad õpetamise, treenimise ning iseloomu ja väärtuskasvatuse erinevad aspektid.

Karateõpetus seab esiplaanile õpilase tervikliku arengu; õpilast püütakse õpetada, treenida ja kujundada kui tervikut.

Oluliseks peetakse nii tema vaimset, emotsionaalset, sotsiaalset kui ka kehalist ning karatealast arengut.

Teooria ja praktiline õpetus, vaimne ja füüsiline pingutus käivad karates käsikäes.

See on pedagoogiline protsess, kus intensiivsete õppetreeningute, seminaride, võistluste ja eksamitegevuse kaudu toimub noorte järjepidev motiveerimine, distsiplineerimine ning psüühika süstemaatiline ja sihipärane suunamine.

Karated õppides ning harjutades kujunevad õpilasel aja jooksul välja kindlad karate- ja spordialased oskused, eetilised hoiakud, kindel iseloom ja psühholoogiline võimekus.

NÜKE VÖÖSÜSTEEM KARATE-DO'S

VALGEST MUSTA VÖÖNI

Vöö näitab karates õpilase arenguastet. Karate algklassis seotakse algajale peale valge vöö. Esimese vööeksami järel saab õpilane endale kollase vöö, siis oranži, roheline, sinise ja pruuni. Karatekool lõpeb musta vööga, sellele järgnevad musta vöö kõrgemad astmed, mille omandamiseks kulub kogu elu. Mida tumedam vöö, seda kaugemale on karateharrastaja oma õpingutega jõudnud.

Vöö, mis näitab karateharrastaja arenguastet, hõlmab erinevate karatetehnikate (kihon) ja kujuteldava vastasega sooritatud võitlusharjutuste (kata) vilumust, kahevõitluse (kumite) ning enesekaitse (goshin jutsu) valdamist. Sellele lisandub etiketi ning rituaalnõutee teadmine ja järgimine, ka karate ajaloo, filosoofia, psühholoogia jm sporditeooria tundmine.

KARATE VÖÖASTMED JA TASEMED

Õpilase vööastmeid nimetatakse karates „kyu'ks“, mis tõlkes tähendab „astet“ või „klassi“. Meistrite vööastmeid nimetatakse „dan'iks“, mis tõlkes tähendab „sammu“.

Vöö raskusastmeid jaotatakse karates värvide järgi:

Valge	9. kyu	kukyu
Kollane	8. kyu	hachkyu
Oranž	7. kyu	nankyu
Roheline	6. kyu	rokkyu
Helesinine	5. kyu	gokyu
Sinine	4. kyu	yonkyu
Helepruun	3. kyu	sankyu
Pruun	2. kyu	nikyu
Tumepruun	1. kyu	ikkyu
1. must	1. dan	shodan

Õppe-treeningtöö jaguneb karates vöövärvide järgi erinevatesse raskusastmetesse. Vöö- ehk õppe-treeningprogrammid muutuvad õpilase astmest (valge vöö) kuni meistri astmeni (must vöö) samm-sammult tehniliselt ja koordinatsiooniliselt keerulisemaks. Kõik vööastmed on omavahel seotud – üks valmistab ette teist. See on metoodiline õppe-treeningsüsteem, mis loob soodsa aluse stabiilseks edasiliikumiseks ning annab võimaluse harrastajal tõsta oma taset järk-järgult.

Nüke õppe-treeningkava järgi jagunevad vööd järgmisteks tasemeteks:

- **ALGTASE** 9.-8.-7. kyu – valge, kollane, oranž vöö
nõuab algteadmisi ja oskusi karates
- **KESKMINE TASE** 6.-5.-4. kyu – roheline, helesinine, tumesinine vöö
nõuab laiendatud teadmisi ja oskusi karates
- **EDASIJÕUDNUMATE TASE** 3.-2.-1. kyu – helepruun, pruun, tumepruun vöö
nõuab süvendatud teadmisi ja oskusi karates
- **MEISTRITE TASE** 1.-2.-3. dan – musta vöö kolm esimest astet

NÜKE EKSAMIARVESTUS

Karateeksami astmearvestusi korraldatakse iga 3–4 kuu tagant neile õpilastele, kes on täitnud eksamieelsed registreerimise tingimused.

Tingimused on järgmised:

- Õpilane peab harjutama regulaarselt, vähemalt 2–3 korda nädalas.
- Õpilane peab eelmist vööd olema kandnud vähemalt minimaalse eksamiks ettevalmistuse aja.
- Õpilane peab tehniliselt olema treeneri poolt üle vaadatud (eksamiks peab olema treeneri kinnitus).
- Eksami päevaks peab õpilasel olema täitunud ettenähtud vanus.
- Õpilane peab olema läbinud teatud arvu laagreid ja võistlusi.
- Alates 4. kyu'st on kohustuslik abitreeneri töökogemus ja kohtuniku praktika.
- Õpilane peab olema täitnud regulaarselt treeningpäevikut.
- Õpilane peab olema eelnevalt üles näidanud tõsist karatekale omast suhtumist – kõrvalkaldumatut kinnipidamist karate-do eetika, moraali ja kõlbelise käitumise põhimõtetest. (Karateka käitumine nii treeningul kui ka väljaspool seda annab selge pildi tema arenguastmest.)

EKSAMIARVESTUSE KVALIFIKATSIOONITESTID

- **KIHON WAZA** - põhitehnikad ja kombinatsioonid
 - **RENRAKU WAZA** – kahevõitlustehnikad ja -kombinatsioonid
 - **KATA** – võitlus kujuteldava vastasega
 - **KUMITE** – kahevõitlusharjutused ja vabavõitlus
 - **ENESEKAITSE** – enesekaitseharjutused ja ilma reegliteta võitlus
 - **TEOORIA** – karate, eetika, sport, psühholoogia jne
 - **KEHALISED NORMATIIVID (TESTID)** – kiirus, jõud, vastupidavus, osavus, paindumus jne
-
- *Kandidaadil, kellel on täidetud eksamieelsed registreerimise tingimused ja kes on läbinud edukalt kõik eksami kvalifikatsioonitesti (kihon, kata, kumite, enesekaitse, teooria, kehalised normatiivid), loetakse eksam sooritatuks.*
 - *Eksami lõpus antakse eksamit sooritanutele vöösertifikaattunnistus omandatud karate kvalifikatsiooniastme kohta.*

NÜKE ÕPPE- JA TREENINGTÖÖ

Õppeaasta klubis algab 1. septembril ning kestab uue õppeaasta alguseni järgmisel kalendriaastal.

Klubisse registreerimine

Klubi Nüke õpilasteks registreeritakse lapsed ja noored alates 7. eluaastast, kellel on tahet tegeleda karate ja spordiga üldiselt.

Alla 18-aastaste õpilaste vastuvõtt klubisse toimub lapsevanema (hooldaja) kirjaliku avalduse alusel.

Õppe- ja kasvatustöö toimub üldhariduslike koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega vastavalt klubi tunniplaanile. Täiendavalt toimub õppe- ja treeningtöö treeninglaagrites või individuaalõppe korras.

Õpperühmade moodustamisel arvestatakse õpilaste karate meisterlikkuse taset, vanust, funktsionaalseid võimeid, sportlikku staaži, arstliku kontrolli tulemusi ja õpilase soovi harjutada suuremate koormustega tippporti jõudmiseks.

- ALGASTE (9.-8.-7. kyu) – valge, kollane, oranž vöö
- KESKTASE (6.-5.-4. kyu) – roheline, helesinine, tumesinine vöö
- EDASIJÕUDNUMATE TASE (3.-2.-1. kyu) – helepruun, pruun, tumepruun vöö
- MEISTRITE TASE (1.-.2.-3. dan) – musta vöö astmed
- KOONDIS/VÕISTLEJAD (reeglina kõrgema vöö kandjad)

Treeningmahud

Karatetreeninguid viiakse läbi regulaarselt aastaringselt. Algperioodil tehakse trenni 2–3 korda nädalas, hiljem (vastavalt õpilase arenguastmele ja soovile) treeningute arv kasvab. Edasijõudnumad teevad trenni juba 5–7 korda nädalas.

Õppe- ja treeningtegevus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel õppe- ja treeningtööl viies järjestikulises astmes.

	<u>õpil. rühmas</u>	<u>treeninguid nädalas</u>	<u>vanus</u>
ALGTASE	15–25	2–3	7–10
KESKTASE	15–25	3–4	11–13
EDASIJÕUDNUMAD	10–15	4–5	14–16
MEISTRITE TASE	10–15	4–5	16–18
KOONDIS/VÕISTLEJAD	8–10	5–7	14 ja vanemad

Õppe-treeningseminaride ja spordilaagrite läbiviimine

Klubi korraldab õppe-, treening- ja kasvatustöö järjepidevuse tagamiseks koolivaheaegadel spordilaagreid kõikidel tasemel gruppidele. Õpilased, kes on pääsenud klubi koondisesse ning valmistuvad juba kõrgemal tasemel karatevõistlusteks, neile toimuvad laagrid tihedamalt, vastavalt võistlus- ja ettevalmistusgraafikule.

Võistlustel osalemine

Kõik õpilased saavad osaleda klubisisestel treeningvõistlustel. Õpilased, kes on tehniliselt, füüsiliselt ja psühholoogiliselt valmis, saavad soovi korral juba võistelda ka väljaspool klubi. Võistlejad, kes on näidanud üles häid võistlustulemusi, pääsevad klubi koondisesse ja saavad võistelda ka Eesti noorte ja täiskasvanute MV-tel ja rahvusvahelistel võistlustel.

Abitreeneri ja kohtunikutöö praktika

Alates sinisest vööst saavad õpilased abistada treenerit tema töös. Vähem kogenumatel lastakse läbi viia lihtsamaid treeningu osi (soojendus, võimlemis-, jooksu- ja jõuharjutusi). Kogenumatel on võimalus läbi viia juba pikemaid treeningu osi (tehnikate, katade juhendamine). Edasijõudnumad viivad treeneri juhtimisel läbi ka kumiteharjutusi, meistri taset saavutamata õpilased viivad treeneri juhtimisel treeningu läbi juba algusest lõpuni. Samuti on võimalik paralleelselt saada ka kohtunikutöö praktikat.

Töö lastevanematega

Lastevanematele jagatakse informatsiooni elektroonilise infovahetuse (e-maili) teel. Korraldatakse ka lastevanemate koosolekuid.

Õpilasel ja tema vanematel on alati õigus küsida õppe- ja treeningtegevuse, hindamise ja hinnete kohta selgitust. Selleks, et õppetöö laabuks veelgi paremini, on tagasiside ja koostöö lastevanematega määrava tähtsusega.

Tihti hinnatakse ja jälgitakse koos vanematega õpilase jõukohasust, väsimuse ilminguid, osalussoovi jne.

Tagasisidet vanematelt oodatakse iga väiksemagi probleemi või tõrke kohta. Probleemide ilmnemisel analüüsitakse vanematega situatsiooni ning otsitakse sellest koos väljapääsu.

Klubis toimuvad treeningud ka lastevanematele ning korraldatakse ühiseid treeninguid ja laagreid ka koos vanematega. Lisaks toimub individuaalne nõustamine lastevanematele.

Õppimine on tasuta. Õppemaksu suuruse, tasumise korra ja tähtajad kehtestab klubi juhatus. Vastavalt klubi juhatuse poolt kinnitatud korrale võib õppemaksu suuruse osas teha soodustusi või vabastada õppemaksust heade õppe- ja võistlustulemuste ning majanduslike raskuste korral.

ÕPPE- JA TREENINGTEGEVUSE

ÜLESANDED JA TULEMUSED

- **ALGTASE (9.-8.-7. kyu) –**
valge, kollane, oranž vöö
- **KESKTASE (6.-5.-4. kyu) –**
roheline, helesinine, tumesinine vöö
- **EDASIJÕUDNUMATE TASE (3.-2.-1. kyu) –**
helepruun, pruun, tumepruun vöö
- **MEISTRITE TASE (1.-.2.-3. dan) –**
musta vöö astmed

ALGTASE

valge, kollane, oranž vöö

9.-8.-7. KYU

Noorem kooliiga – 7-10 aastat

ÕPPEÜLESANDED JA TEGEVUS

- Läbi mängulise treeningtegevuse huvi kujundamine karate ja teiste sportlike tegevuste vastu
- Regulaarse treeninguga harjumine, sportlike ja tervislike eluhoiakute kujundamine ja tugevdamine
- Rõhk mitmekülgisel kehalisel ettevalmistusel ning karate põhialuste õppimisel
- Õppe treeningtegevuse käigus antakse lastele algne ülevaade karate õpetusest, ajaloo ja treeningdistsipliini nõuetest.
- Rõhutatakse karate eetikat, kõlbelisi väärtushoiakuid, hea käitumise põhialuste omandamist, enda ja oma tegevuse eest vastutama õppimist.
- Treeningutel rõhutatakse kannatlikkuse ja tahtepingutuse tähtsust (sest uute karateteadmiste, oskuste, vilumuse omandamine nõuab üha suuremat tahtejõudu).
- Ergutatakse laste enesekindlust, väärtustatakse pingutust ja asjade hästi tegemist.
- Õpetatakse treeningutel olema tähelepanelik.
- Kasutatakse keskendumist ja tähelepanu arendavaid harjutusi.
- Lastele õpetatakse mitmesuguseid võitlus-, spordi- ja liikumismänge ja nende põhielemente.
- Arendatakse laste erinevaid liigutuslikke oskusi ja võimeid, luuakse liigutuslik potentsiaal raskemate karateoskuste omandamiseks.
- Tehnikate õppimisel pööratakse tähelepanu karate põhitehnikate, liikumiste ja nende kombinatsioonide mitmekülgsel harjutamisele. (Kuna karate kuulub tehniliselt keerukate alade hulka, pannakse seetõttu tehnika õppimisele juba algusest peale suurt rõhku.)
- Treeningute käigus äratatakse lastel huvi võistlemise vastu. Selgitatakse võistlusvajadust, eesmärke, võistlemise reegleid.

- Võetakse osa klubisestest treeningvõistlustest (lihtsustatud võistlusreeglid), ei rõhutata võitmise vajadust.
- Treeningutel omandatud tehnikaid lastakse kasutada võistlusolukorras.
- Jõu treening baseerub esmajoones lihas- ja jõuvastupidavuse arendamisel.
- Treeningutel tutvustatakse ilma vastupanuta jõuharjutuste tehnikaid. (Harjutusi sooritatakse keharaskuste ületamisega.)
- Kehalise treeningu raskuspunkt selles vanuses on koordineerimise, osavuse, tasakaalu, kiirusvõimete, painduvuse ja üldise vastupidavuse eelisarendamisel.
- Tutvustatakse tervislikke eluviise ja esmaabi põhimõtteid.
- Karatetreeningud on emotsionaalsed ja rõõmu pakkuvad (mängu meetodi ulatuslik rakendamine).
- Tagatakse laste maksimaalne aktiivsus ja osavõtt kõigist tegevustest.
- Tagatakse küllaldane aeg oskuste õppimiseks ja mänguks. (Harjutuste intensiivsus ning maht on väike.)
- Mõtestatud mäng ja treening on omavahel tasakaalus.
- Tegevuse raskus ning treeningvahendid vastavalt laste vanusele ja võimekusele
- *Karate õppe- ja treeningtegevuse käigus omandatakse karate teadmiste ja oskuste algtase (oranž vöö, 7. kyu).*

ÕPITULEMUSED

TEADMISED

- Õpilane omab algteadmisi KARATE-DO ajaloo kohta (India, Hiina, Jaapan).
- Õpilane teab, mida tähendab sõna KARATE-DO.
- Õpilane teab, kuidas käituda treeningsaalis, ning oskab järgida õpetaja seatud reegleid, ohutus- ja hügieeninõudeid (DOJO KUN – treeningkord).
- Õpilane teab DOJO KUN'i etiketi põhireegleid ja enesearendamise manitsusaluseid.
- Õpilane teab, mida tähendavad järgmised jaapanikeelsed mõisted: *DOJO, SEIZA, KIRITSU, MOKUSO, SOMENI REI, SENSEINI REI, OTOGAINI REI, HAJIME, JAME, KIHON, KATA, KUMITE, ZUKI WAZA, GERI WAZA, UKE WAZA, JODAN, CHUDAN, GEDAN, CHUDAN KAMAE, GEDAN KAMAE, SHUTO KAMAE, RENRAKU WAZA, HIKITE, KI-AI*
- Õpilane mõistab, mis on *VIISAKUS, SÕBRALIKKUS, ABIVALMIDUS, TÄHELEPANELIKKUS, KORDAMINE, KANNATLIKKUS, PINGUTUS, JÄRJEPIDEVUS, JULGUS*.
- Õpilane teab, kuidas seada *treeningeesmärke*.
- Õpilane mõistab regulaarse treeningu tähtsust.
- Õpilane mõistab eksami tähtsust ja teab selle registreerimise ja läbiviimise korda.
- Õpilane oskab täita treeningpäevikut ning mõistab päeviku kui õppevahendi tähtsust.
- Õpilane oskab hinnata oma kehalist koormust ja intensiivsust – kerge, keskmine, raske.
- Õpilane kirjeldab tugeva tahteomadustega inimest.
- Õpilane teab, kuidas arendada oma tahteomadusi.
- Õpilane omab algteadmisi KATA ja KUMITE võistlusmääruste kohta.
- Õpilane väärtustab võistlustel osalemist.
- Õpilane nimetab tervist tugevdavaid ja kahjustavaid tegevusi.
- Õpilane teab põhilisi tervise näitajaid (kehakaalu ja keha pikkust, temperatuuri, pulsisagedust ja enesetunnet).
- Õpilane mõistab tugeva tervise tähtsust.
- Õpilane väärtustab oma tervist.

PRAKTILISED OSKUSED

KIHON WAZA – baastehnikad

Õpilane sooritab

- kaitsetehnikaid püstiasendist,
- käelööke püstiasendist,
- jalalööke püstiasendist,

- kaitsetehnikaid edasiliikumisega,
- käelööke edasiliikumisega,
- jalalööke edasiliikumisega.

KATA – võitlus kujuteldava vastasega

Õpilane sooritab

- TAIKYOKU SHODAN KATA't,
- HEIAN SHODAN KATA't,
- HEIAN NIDAN KATA't.

RENRAKU WAZA – kahevõitlustehnikad

Õpilane sooritab

- tagakäe lööki paigalasendist,
- tagakäe lööki edasiliikumisega,
- jalalööki ette edasiliikumisega,
- kaitse- ja vasturündetehnikaid edasi- ja tagasiliikumiselt.

KUMITE – kahevõitlus

Õpilane sooritab

- KAITSE-VASTURÜNNAK baastehnikate (KIHON IPPON KUMITE) harjutusi paaris,
- KAITSE (3x)–VASTURÜNNAK baastehnikate (SANBON KUMITE) harjutusi paaris,
- vabas vormis KÄE- ja JALALÖÖKE paaris.

GOSHIN JUTSU – enesekaitse

Õpilane sooritab

- kukkumistehnikaid,
- käest haarete vastu vabanemistehnikaid.

KESKTASE

Roheline, helesinine, sinine vöö

6.-5.-4. KYU

Keskmine kooliiga – 11-13 aastat

ÕPPEÜLESANDED JA TEGEVUS

- Püsiva karate huvi ning sportliku ja tervisliku eluviisi kujundamine
- Sellel etapil toimub treeningkoormuse ja -intensiivsuse mõõdukas tõus.
- Etapi teisel poolel ületab mõtestatud treening mõtestatud mängu osakaalu.
- Soodne aeg erinevate tehnikaharjutuste edasiõppimiseks ja arendamiseks
- Rõhutatakse karatealast mitmekülgust (kihon, kata, kumite, goshin jutsu).
- Tähelepanu tehnilisel meisterlikkusel, karatetehnikate ja -oskuste arendamisel
- Raskemate tehnikaharjutuste omandamisel ja keerulisemate treeningülesannete täitmisel kasutatakse juba märkimisväärset tahtepingutust, rõhutatakse pingutuse tähtsust.
- Arendatakse karateoskusi, mis tõstavad igakülgset ettevalmistustaset ning valmistavad õpilast ette ka võistlemiseks väljaspool klubi nii katas kui kumites.
- Luuakse baas võistlusoskuste tõusuks.
- Treeningute ja võistluste optimaalne vahekord – arvestatakse laste vanust, huvi ja valmisoleku taset võistlusteks
- Tutvustatakse karate taktika ja strateegia aluseid ning võistlusmäärusi.
- Pearõhk on karate oskuste ja võimete arendamisel, mitte sportlikel tulemustel ja võitmisel.
- Treeningutel selgitatakse Jaapani võitluskunstide eetilist ja psühholoogilist tausta.
- Rõhutatakse psühholoogilise treeningu tähtsust.
- Lapsi õpetatakse hindama enda ja teiste iseloomuomadusi ja võimekust.
- Rõhutatakse kaaslastega arvestamise, kohuse ja vastutustunde tähtsust.

- Õpetatakse lihtsamaid mentaalse treeningu tehnikaid, eneseregulatsiooni ning positiivset mõtlemist.
- Üks olulisemaid komponente selles vanuses on tahtekasvatuse. (Tahtekasvatus on kergem, kui õpilane teab, mida, kuidas ja mille nimel tegutseda.)
- Noorukitele õpetatakse eesmärgiseadmist. (Eesmärgid aitavad organiseerida noorte sportlikku tegevust.)
- Õppe-treeningprogrammi üheks põhisuunaks on õpetada lastele ka iseseisvust. (Noorukitel tekib soov olla iseseisvad.)
- Suunatakse, õpetatakse ja julgustatakse harjutama ka iseseisvalt.
- Treeningutel antakse õpilastele võimalus läbi viia iseseisvalt soojendusharjutusi ja lihtsamaid treeningusi. (Selles eas noortel on kõrgendatud tunnustusvajadus.)
- Õpitakse kohanema erinevate treeningrühmadega (suhtlemisoskus).
- Enese eest hoolitsemine (iseseisvus treeningutel, laagrites, võistlustel)
- Õpetatakse kasutama treeningu ja enesekontrolli päevikut.
- Kehaliste võimete arendamise raames jätkub kiirusvõimete eelisarendamine. (Sel vanuseperioodil arenevad kiirusvõimed hüppeliselt.)
- Treeningutel rõhutatakse ka painduvuse, koordineerimise, tasakaalu ja osavuse arendamise tähtsust.
- Olulisel kohal on jõuharjutuste tehnikaoskuste omandamine ja täiustamine.
- Õpilastele tutvustatakse üldiseid jõuarendamise harjutusi ja meetodikaid (lihas- ja jõuvastupidavus, staatiline jõud).
- Programmi lülitatakse paremini omandatud harjutusi väikeste raskustega (kergeid hantlid, topispallid, kummipaelad).
- Jätkatakse aeroobse töövõime arendamist. (Üldvastupidavus loob soodsad tingimused treeningu ja võistluskoormuse täitmiseks järgmisel treeningu etapil.)
- Selgitatakse tervisliku eluviisi põhimõtteid.
- *Karate õppe- ja treeningtegevuse käigus omandatakse karateteadmiste ja -oskuste kesktase (tumesinine vöö, 4. kyu).*

ÕPITULEMUSED

TEADMISED

- Õpilane teab, mis on BUSHIDO (sõdalase tee) ja tunneb selle ajalugu.
- Õpilane teab BUSHIDO ja ZEN (tähelepanu kontsentratsioon ja häälestus) õpetuse filosoofilisi seoseid.
- Õpilane teab, mida tähendab MUSHIN (meeletu meel) ja toob selle kohta näiteid BUDO (Jaapani võitluskunstide) psühholoogiast.
- Õpilane selgitab, mida tähendavad sellised väärtused, nagu TARKUS, TEADLIKKUS, TÄHELEPANELIKKUS, ISESEISVUS, EESMÄRGIKINDLUS, ANALÜÜSIVÕIME, PAINDLIKKUS, KANNATLIKKUS, VAPRUS, HEADUS, ABIVALMIDUS, SÕBRALIKKUS, VÄGIVALLATUS, VASTUTUS JA KOHusetunne.
- Õpilane teab inimeste erinevaid iseloomujooni, võimeid ja väärtusi.
- Õpilane kirjeldab oma iseloomu- ja tahtemoadusi.
- Õpilane teab psühholoogiliselt tugeva võistleja profiili ja selle iseloomu.
- Õpilane teab, mis on võistlusärevus spordis ja mõistab selle põhjuseid.
- Õpilane teab keskendumist häirivaid faktoreid.
- Õpilane teab, kuidas häirivaid ja negatiivseid mõtteid elimineerida.
- Õpilane teab, mis on mõttetreening (kujustamine), positiivne sisekõne (eneseisendus), visualiseerimine ja idomotoorne treening (kujutlustreening).
- Õpilane teab, kuidas arendada keskendumisoskust ja häirekindlust.
- Õpilane oskab teha lihtsamaid keskendumis- ja lõdvestusharjutusi.
- Õpilane väärtustab võimalusi oma iseloomujooni, psüühikat ja teisi vaimseid võimeid positiivses suunas kujundada.
- Õpilane väärtustab positiivset mõtlemist, julget pealehakkamist ning hoiakut spordis ja igapäevaelus.
- Õpilane mõistab psühholoogilise treeningu tähtsust spordis.

- Õpilane näitab treeningutel üles iseseisvust.
- Õpilane oskab seada lühema ja pikema aja eesmärgi nii treeninguteks kui ka võistlusteks.
- Õpilane näitab treeningutel üles eesmärgi- ja sihikindlust.
- Õpilane oskab analüüsida iseennast ja oma tegevust.
- Õpilane oskab kasutada enesekontrolli päevikut.
- Õpilane näitab teiste vastu üles headust, abivalmidust, sõbralikkust.
- Õpilane näitab nii treeningutel kui ka igapäevaelus üles ausust ja julgust, vastutus- ning kohusetunnet.
- Õpilane teab KIHON WAZA (baastehnikate) põhiaspekte.
- Õpilane teab KATA tehnilise, füüsilise ja vaimse (häälestuse) külje põhiaspekte.
- Õpilane teab, kuidas iseseisvalt harjutada KIHON WAZA't (karate põhitehnikaid) ja KATA't (võitlust kujuteldava vastasega).
- Õpilane oskab selgitada liikumis-, kaitse-, ründe- ja vasturünde põhialuseid KUMITE's.
- Õpilane oskab iseseisvalt sooritada soojendus-, võimlemis-, painutus- ja jõuharjutusi.
- Õpilane on treeneri juhtimisel võimeline läbi viima erinevaid treeningtunni osi.
- Õpilane tunneb lihas- ja jõuvastupidavuse arendamise põhireegleid.
- Õpilane oskab võistlustel tegutseda KATA ja KUMITE abikohtunikuna.
- Õpilane mõistab toitumise tähtsust igapäevaelus (toidupüramiid).
- Õpilane teab, kuidas toituda enne treeningut, treeningu ajal ja pärast treeningut.
- Õpilane teab, kuidas toituda võistluseelsel päeval ja võistlustel.
- Õpilane mõistab võistlemise tähtsust ja teab selle eesmärgi.
- Õpilane selgitab tervisliku eluviisi põhikomponente.
- Õpilane väärtustab tervislikku eluviisi.

PRAKTILISED OSKUSED

KIHON WAZA – baastehnikad

Õpilane sooritab

- kaitsetehnikaid edasi ja tagasi liikudes,
- kaitse- ja vasturündetehnikaid (blokk + käelöök) edasiliikumisega,
- jalg-käsi tehnikaid (jala- + käelöök) edasi liikudes,
- kaks jalalööki järjest edasiliikumisega,
- kaks käelööki järjest üle selja pöördega.

KATA – võitlus kujuteldava vastasega

Õpilane sooritab

- HEIAN SANDAN KATA't,
- HEIAN JONDAN KATA't,
- HEIAN GODAN KATA't.

RENRAKU WAZA – kahevõitlustehnikad

Õpilane sooritab

- järjestikku *topelt käelööke* (käsi-käsi) seerias,
- järjestikku *käsi-jalg* ja *jalg-käsi* lööke seerias,
- järjestikku *kolme käetehnikat* seerias,
- järjestikku *käsi-jalg-käsi* tehnikaid seerias,
- järjestikku *rünnak-kaitse-rünnak* tehnikaid seerias.

KUMITE – kahevõitlus

Õpilane sooritab

- KAITSE-VASTURÜNNAK (JIYU IPPON KUMITE) harjutusi paaris,
- topelt KAITSE-VASTURÜNNAK+KAITSE-VASTURÜNNAK (OKURI KUMITE) harjutusi,
- topelttehnikat (kaks lööki) kombinatsioone paaris (YAKUSOKU KUMITE),
- vabavõitluses (JIYU KUMITE) liikumis-, kaitse-, ründe- ja vasturündetehnikaid.

GOSHIN JUTSU – enesekaitse

Õpilane sooritab

- käelöökide vastu kaitsevõtteid koos heidetega (jalatõmbed),
- käest haarete vastu vabanemistehnikaid koos mahaviimistega kas käerandmest või küünarliigesest.

EDASIJÕUDNUMATE TASE

Helepruun, pruun, tumepruun vöö

3.-2.-1. KYU

Keskmine kooliiga – 14-16 aastat

ÕPPEÜLESANDED JA TEGEVUS

- Sportliku ja tervisliku eluviisi jätkuv kujundamine
- Õpilaste aktiivse huvi äratamine kehaliste võimete arendamise vastu
- Treeningutes toimub suhteliselt kiire intensiivsuse tõus.
- Sellel etapil toimuvad õpilase arengus suured muutused (hüppeliselt arenevad kõik kehalised võimed).
- Jätkatakse mitmekülgseid treeninguid, toimub pidev karatetehnikate viimistlemine.
- Õpilasel aidatakse täiustuda ja automatiseerida eelmisel etapil omandatud põhitehnikate vilumusi.
- Õppimise ülesandeks on karatetehnika kinnistamine keerulistes tingimustes, individuaalsuse tagamine, millest sõltub noore karateka tehniline-taktikaline täiustamine. (Üha rohkem kasutatakse võistlusmeetodit, mis tingib suurema tähelepanu taktikalisele ettevalmistusele.)
- Sellel treeningu etapil suureneb oluliselt võistlustegevuse osakaal. (Just võistlused realiseerivad kõige täielikumalt noorsportlaste potentsiaalseid võimeid.)
- Omandatakse laiendatud teadmisi ja oskusi enesekaitsevaldkonnas.
- Selle etapi lõpus peab olema omandatud õige ja kindel karatetehnika.
- Selles vanuses rõhutatakse teoreetiliste teadmiste omandamise vajadust.
- Õpilastele tutvustatakse treening-, sporditeooriat ja psühholoogiat. (Õppimise käigus areneb aktiivne mõtlemine, noortele on juba arusaadav keerulisem sporditeooria.)
- Omandatakse teadmisi iseseisvaks õppimiseks ja treenimiseks.
- Õpilased kaasatakse appi algajate treenimisele, võistluste ja laagrite läbiviimisele.
- Rõhutatakse tõhusa suhtlemise ja koostöö arendamise vajadust.
- Selgitatakse konflikti vältimise ja lahendamise võimalusi.

- Rõhutatakse psühholoogilise treeningu ja vaimsete võimete tähtsust ka igapäevaelus.
- Õpilased saavad teadmisi ja oskusi enesekontrolli võtetest ja eneseregulatsioonist.
- Õpilast õpetatakse hindama nii enda kui ka teiste kehalisi ja vaimseid võimeid.
- Kujuneb objektiivne eneseväärikuse hinnang.
- Selles vanuses pööratakse suurt tähelepanu kehaliste võimete arendamisele. (Hüppeliselt arenevad kõik kehalised võimed.)
- Treeningprogrammi lisanduvad lisaks jõuvastupidavust arendavatele harjutustele ka põhijõu harjutused kergete hantlite ja kangiga.
- Jõuettevalmistuse peamiseks eesmärgiks on tugevdada liigutusaparaadi kõiki lihasgruppe, kasvatada oskust arendada nii dünaamilist kui ka staatilist pinget.
- Kasvuspurdi ajal pööratakse suurt rõhku kõhu-, selja- ja tuharalihaste arendamisele. (Palju kasutatakse staatilisi jõuharjutusi keharaskuse ületamisega.)
- Kehalistest võimetest on endiselt juhtival kohal kiirusvõimed, suurt tähelepanu pööratakse kiirusjõu arendamisele.
- Kiirusvõimete arendamisel kasutatakse laialdaselt harjutusi vastupanuga ja ilma (spetsiaaljooksu- ja hüppeharjutusi, heiteid, viskeid, harjutusi tõstekangiga).
- Kiiruse parandamine toimub koos erinevate karatetehnikate ja koordinaatsiooni omadustega. (Arendatakse karate liigutuste ja liikumiskiirust, kuna võistlustulemus sõltub suuresti sooritatud võtete kiirusest.)
- Alustatakse mõõduka anaeroobse (kiirusvastupidavus) tegevusega.
- Kehalise ettevalmistuse programmi kuulub ka üldvastupidavuse arendamine. (Selles vanuses noored kohanevad hästi ka vastupidavustööga, suureneb funktsionaalne potentsiaal.)
- Selgitatakse, kuidas õige treeningkoormus ja toitumine on seotud tervisega.
- Selgitatakse kehalise treeningu mõju inimese vaimsele ja füüsilisele tervisele.
- *Karate õppe- ja treeningtegevuse käigus omandatakse karate teadmiste, oskuste ja vilumuse edasijõudnumate tase (tumepruun vöö, 1. kyu).*

ÕPITULEMUSED

TEADMISED

- Õpilane teab SHOTOKAN KARATE-DO ajalugu ja G. FUNAKOSHI elulugu.
- Õpilane teab sõna KARATE-DO sisu ja selle kujunemist.
- Õpilane teab erinevaid BUDO võitlusviise ja nende enesekaitseõpetuse filosoofilisi aluseid.
- Õpilane oskab selgitada, mida tähendavad jaapanikeelsed mõisted MITSU NO KOKORO ja TSUKI NO KOKORO.
- Õpilane oskab selgitada, mida tähendavad mõisted IKKEN HISSATSU ja KARATE NI SENTE NASHI.
- Õpilane teab, mida tähendavad jaapanikeelsed mõisted BUJUTSU, ZEN, KI, KIME, KI-AI, HARA, ZANSHIN, KI KAMAE, MI KAMAE, JOMI, SHIAI (BUDO) KUMITE.
- Õpilane teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusa suhtlemisoskuse vajadust.
- Õpilane väärtustab *KOOSTÖÖD* kui vastastikuse toetuse allikat.
- Õpilane oskab *ABI PAKKUDA* ja seda teistelt vastu võtta.
- Õpilane selgitab konflikti olemust ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.
- Õpilane kirjeldab konflikti lahendamise viise.
- Õpilane kirjeldab suhete säilitamise ning konflikti vältimise võimalusi.
- Õpilane mõistab isiku iseärasusi, teadvustab inimeste erinevusi ja erivajadusi, väärtustab *KANNATLIKKUST*, *SALLIVAT* ja *MÕISTVAT SUHTUMIST*.
- Õpilane tähtsustab oskust panna ennast teiste inimeste olukorda, mõistab nende tundeid ning väärtustab *EMPAATILIST* suhtumist.
- Õpilane väärtustab *HOOLIVUST*, *SALLIVUST*, *ÜKSTEISE ABISTAMIST*.
- Õpilane väärtustab positiivset suhtumist teistesse ja iseendasse.
- Õpilane teab *ENESEKONTROLLIST* ja õigest keskendatusest tulenevaid väärtusi, oskab neid lahti mõtestada ning nende üle diskuteerida ja arutleda.

- Õpilane kirjeldab põhilisi enesedistsipliini ja tahtekasvatuse võtteid.
- Õpilane selgitab oma käitumise kontrolli võimalusi, saades hakkama viha, hirmu ja teiste emotsioonidega.
- Õpilane teab, kuidas luua psühholoogilist (mentaalset) plaani võistlusteks.
- Õpilane teab, kuidas ennast häälestada saavutuse (edukuse) lainele.
- Õpilane teab, kuidas reguleerida vigu võistlustel.
- Õpilane teab, kuidas tegutseda kaotuste korral.
- Õpilane mõistab ja väärtustab psühholoogilise treeningu tähtsust nii spordis kui ka igapäevaelus.
- Õpilane arutab eesmärkide seadmise vajadust, toob näiteid oma lühema ja pikema aja eesmärkidest ning tulevikuplaanidest.
- Õpilane toob näiteid inimese võimaluse kohta ise oma tulevikku kujundada ning mõistab enda vastutust oma tuleviku kujundamisel.
- Õpilane teab edu saavutamise eeldusi, tal on selle kohta oma seisukohad, oskab selle üle arutleda ja diskuteerida.
- Õpilane tunneb KATA BUNKAI ehk KATA lahtimõtestuse põhiaspekte.
- Õpilane tunneb erinevate KUMITE liikide üldjaotust.
- Õpilane tunneb KUMITE kahevõitlustaktika põhialuseid.
- Õpilane tunneb üldvastupidavuse ja jõuarendamise meetodikaid ja reegleid.
- Õpilane tunneb plahvatusliku jõu ja kiirusvastupidavuse arendamise põhireegleid.
- Õpilane teab tippsportlase toitumise vajadusi (toidulisandid, erivajadused).
- Õpilane teab, kuidas valmistuda kata ja kumite võistlusteks.
- Õpilane teab, mis on ületreening ning kuidas seda vältida.
- Õpilane nimetab tervist kahjustavaid tegevusi ja selgitab nende mõju inimese füüsilisele ning vaimsele tervisele.
- Õpilane teab toitumishäireid ja kehakaaluprobleeme.
- Õpilane teab, kuidas toimida turvaliselt ohu olukorras ning abi kutsuda.
- Õpilane nimetab esmaabi vahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.
- Õpilane selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese vaimsele ja füüsilisele tervisele.

PRAKTILISED OSKUSED

KIHON WAZA – baastehnikad

Õpilane sooritab

- kaitse- ja vasturündetehnikaid edasiliikumisega,
- jalg-käsi tehnikaid edasiliikudes,
- kolme tehnikat seerias, edasi-tagasi liikumisega,
- keerulisemate elementidega kombinatsioone edasi-tagasi liikumisega.

KATA – võitlus kujuteldava vastasega

Õpilane sooritab

- TEKKI SHODAN KATA't,
- JUNRO SHODAN KATA't,
- BASSAI DAI KATA't,
- JUNRO NIDAN KATA't.

RENRAKU WAZA – kahevõitlustehnikad

Õpilane sooritab

- pikemaid ründekombinatsioone jalatõmmetega (heidetega),
- järjestikku jalg-käsi-jalg tehnikaid seerias,
- topeltrünnak-tehnikakombinatsioone seerias,
- rütmirünnak-tehnikakombinatsioone seerias.

KUMITE – kahevõitlus

Õpilane sooritab

- topelt RÜNNAK-KAITSE-RÜNNAK harjutusi paaris (KAESHI KUMITE),
- ENNETUS-tehnikate harjutusi paaris (DOJI WAZA KUMITE),
- pikemaid rünnaku (kolm lööki) kombinatsioone (YAKUSOKU KUMITE),
- vabavõitluses liikumis-, kaitse-, pikema ründe- ja vasturünde-tehnikaid, aga ka vastase rünnaku ennetust ja vastase kaitse lahtimängu (JIYU KUMITE).

GOSHIN JUTSU – enesekaitse

Õpilane sooritab

- jalalöökide vastu kaitsevõtteid koos heidetega,
- ennetus-vastuheiteid jalatõmmete (heidete) vastu,
- kõrist, rinnust, juustest, kehast haarete vastu vabanemistehnikaid koos heidete ja valuvõtetega,
- kaitsevõtteid kaarlöökide vastu lähidistantsis,
- enesekaitsetaktikaid ja oskab neid kasutada kahe ründaja vastu.

MEISTRITE TASE

must vöö

1. DAN

Vanem kooliiga – 16-18 aastat

ÕPPEÜLESANDED JA TEGEVUS

- Järk-järguline üleminek täiskasvanute õppe-treeningprogrammidele
- Toimub süvendatud karate õppimine ja omandamine (tippsoorituse faas). (Palju mõtestatud treeningut, vähe mõtestatud mängu.)
- Keskendutakse ühele võistlusalale (kata või kumite).
- Progressiivselt suurendatakse karatetreeningute ja võistluste arvu. (Võistlus on ühe suurema mõjuga ettevalmistuslüli.)
- Arendatakse karate tehnikat, ühendades see taktikaliste võtetega ja seejärel rakendades neid võistlustel.
- Arendatakse karate tehnilist meisterlikkust ja individuaalset taktikat.
- Selgitatakse enesekaitse põhieegleid ja seadusandlust.
- Õpilastele õpetatakse enesearendamisel kasutama ulatuslikku spordi-, tervise- ja psühholoogiaalast kirjandust (iseseisva õpioskuse kujundamine).
- Selgitatakse jaapani kultuuri ja traditsiooniliste võitluskunstide seost.
- Õpetatakse ja kasutatakse mentaalset treeningut, et tagada kontsentratsioon, tähelepanu, positiivne mõtlemine, eneseregulatsioon jms arenemine.
- Iseseisvaks treeninguks vajalike teadmiste ja oskuste omandamine (tegevuse eesmärgistamine, planeerimine jm)
- Noori õpetatakse süsteemselt kasutama erinevaid karate- ja sporditreeningu vahendeid ning meetodeid.
- Õpetatakse iseseisvalt organiseerima oma treeninguid.
- Õpitakse läbi viima treeninguid noortematele õpilastele.
- Klubis tegutsemine, erinevate ülesannete täitmine (abitreener, kohtunik, organiseerija, korraldaja jne)

- Individuaalse vastutuse arendamine (oma kohustuste mõistmine, kaaslaste eest vastutamine jne)
- Objektiivse minapildi kujundamine (realistlik enesehinnang, enese aktsepteerimine, püüd paremuse poole jne)
- Kehalisel ettevalmistusel rõhutatakse põhijõu, kiirusjõu ja jõu vastupidavuse arendamist.
- Vastavalt karate iseärasustele suureneb jõutreeningu osa, korduste arv väheneb ja vastupanu suureneb.
- Järjest rohkem pööratakse tähelepanu nende lihasgruppide jõu arendamisele, millele langeb karatealane peamine koormus. (Harjutused sarnanevad struktuurilt võitlusharjutustega.)
- Maksimaaljõu harjutusi alustatakse umbes 17-aastasena, juhul kui eelnevalt on tehtud põhijõu treeninguid.
- Progressiivselt suurendatakse anaeroobse treeningu mahtu ja intensiivsust.
- Programmi lisanduvad karate ja võistluse spetsiifilised komponendid, spetsiaalkehaline ettevalmistus (võistluskiirus ja -vastupidavus).
- Erilist tähelepanu pööratakse aeroobse vastupidavuse arendamisele.
- Tervisliku eluviisi põhimõtete süvendamine ja kinnitamine
- Kujundatakse välja teadmised, oskused ning võimed, mis on enesearendamiseks ja edu saavutamise kohustuslikuks tingimuseks.
- *Karate õppe- ja treeningtegevuse käigus omandatakse karate teadmiste, oskuste ja vilumustes meistri tase (must vöö, 1. dan).*

ÕPITULEMUSED

TEADMISED

- Õpilane mõistab Jaapani traditsiooniliste võitluskunstide, karate ja kultuuri omavahelisi seoseid.
- Õpilane oskab lahti mõtestada ja arutleda BUDO-kunstide ja KARATE filosoofiliste ja psühholoogiliste aluste üle.
- Õpilane teab TARKUSEST, TEADLIKKUSEST, ENESEKONTROLLIST ja EETILIS-MORAALSEST käitumisest tulenevaid väärtusi, oskab neid lahti mõtestada ning nende üle diskuteerida ja arutleda.
- Õpilane oskab arutleda ja diskuteerida järgmise teema üle: millise eesmärgi poole peaks inimene püüdlema?, mida tähendab olla „küps ja efektiivne inimene?“.
- Õpilane teab, kuidas püstitatud eesmärgid ellu viia, oskab lahti seletada sellised mõisted, nagu *ENESEHINDAMINE, ISESEISVUS, TAHEOMADUSED, VASTUTUS, JULGUS, VAPRUS, MOTIVATSIOON, TEGEVUSE PLAAN, PÜHENDUMUS, ENERGIA, ARENG, KOOSTÖÖ, TARKUS*.
- Õpilane omab laiendatud teadmisi karate- ja sporditreeningust.
- Õpilane tunneb ning valdab karate spetsiifilist harjutusvara (KIHON, KATA, KUMITE, GOSHIN JUTSU) ja meetodikaid ning oskab neid iseseisvalt ja sihipäraselt treeningtunnis kasutada.
- Õpilane on võimeline planeerima oma treeningtegevust ning ellu viima lühema ja pikemaajalisi treeningeesmärgi.
- Õpilane oskab analüüsida iseennast ja oma treeningprotsessi.
- Õpilane omab teadmisi spordipsühholoogiast ning oskab seda kasutada nii treeningutel, võistlustel kui ka igapäevaelus.
- Õpilane tunneb enesekaitse põhialuseid, põhitaktikaid ja konflikti ärahoidmise võimalusi.
- Õpilane teab enesekaitsereegleid ja -seadustikku.
- Õpilane kirjeldab füüsilise ja vaimse tervise vastastikust mõju ja nende seost.
- Õpilane suudab anda esmaabi erinevate traumade korral.
- Õpilane on võimeline läbi viima karatetreninguid (abitreenerina).
- Õpilane teab sportliku, tervisliku ja eetilise-moraalse eluviisi põhimõtteid ning väärtustab ja järgib neid.

PRAKTILISED OSKUSED

KIHON WAZA – baastehnikad

Õpilane sooritab

- keerulisemate elementidega kombinatsioone erinevates liikumistes ja suundades (KAITSE ja RÜNDETEHNIKAD 3–6 tehnikat seerias).

KATA – võitlus kujuteldava vastasega

Õpilane sooritab

- HEIAN 1–5,
- TEKKI SHODAN,
- JUNRO 1–3,
- BASSAI DAI,
- JION,
- KANKU DAI.

RENRAKU WAZA – kahevõitlustehnikad

Õpilane sooritab

- järjestikku 4 käetehnikat seerias,
- vabas vormis keerulise astmega rünnakuid (kasutades käe- ja jalalööke erinevatele kõrgustele ja erineva rütmiga, 3–5 lööki seerias).

KUMITE – kahevõitlus

Õpilane sooritab

- KAITSE-VASTURÜNDE (JIYU IPPON KUMITE) harjutusi paaris,
- topelt KAITSE-VASTURÜNNAK+KAITSE-VASTURÜNNAK (OKURI KUMITE) harjutusi,
- RÜNNAK-KAITSE-RÜNNAK (KAESHI KUMITE) harjutusi paaris,
- ennetustehnikate harjutusi paaris (DOJI WAZA KUMITE),
- topeltrünnakuid ja pettega rünnakuid (rünnaku rütmilisus + erinevad kõrgused),
- vabavõitluses liikumis-, kaitse-, pikema ründe- ja vasturündetehnikaid, aga ka vastase rünnaku ennetust ja vastase kaitse lahtimängu.

Oskab

- neid tehnilis-taktikalisi ülesandeid omavahel vastavalt olukorrale ühendada ja kasutada,
- vastavalt vajadusele kasutada nii erinevaid surumis-, liikumis-, kaitse-, ennetus-, vasturünde- kui ka lahtimängutaktikaid.

GOSHIN JUTSU – enesekaitse

Õpilane sooritab

- ennetusheitelid jalalöövide vastu,
- vabanemistehnikaid tagant juustest ja kehast haarete vastu koos heidete ja kägistusvõtetega,
- kaitsevõtteid noalöövide vastu koos heidete, mahaviimiste ja valuvõtetega,
- enesekaitsetaktikaid kolme ja enama vastase vastu.