

Enesekaitse, II aste

Õppekava	KÕK (kooli õppekava)
Valdkond	Riigikaitse
Kursuse nimetus	Käsivõitluse alused enesekaitse piires, Kesktase ehk II aste
Eelduskursused	I aste lõpetatud
Lõiming	Kehaline kasvatus, filosoofia
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse eesmärk	Omandada parem arusaam enesekaitse põhiprintsiipidest ja seostest. Võimalused, õigused, kohustused ja vastutus selle kesktasemel.
Kursuse lühikirjeldus	Noortele antakse lisateadmised ja baas oskused enesekaitseoskustest, mis baseeruvad traditsiooniliste võitluskunstide koolkondade ühistel kattuvatel põhimõtetel.
Kursuse õpitulemused	Kursuse läbinud õpilane oskab erinevate paarilistega sooritada järgmisi elemente: 1. Algtaseme ehk I astme 2 tehnikat omal valikul. Kursuse läbinud õpilane oskab paarilisega sooritada järgmisi elemente: 2. Erinevate ründetehnikate neutraliseerimine. Vastase kontrolli alla võtmine. Adekvaatne reaktsioon.
Hindamisviis	Kolm hindamist õpitud tehnikatele. Üks hindamine kirjatöö-esseereferaat. Lõpphinne on hinnete aritmeetiline keskmine. I hindamine – 12 nädal. II hindamine – 23 nädal Kirjatöö tähtaeg. Teema 26 nädalaks, esitamine 28 nädaks.. III hindamine – 34 nädal
Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid Lingid	Ise peavad konspekti, mida mina ei kontrolli. Eraldi õppematerjali raamatu või videokandja näol ei eksisteeri. Vastavalt osalejate huvidele individuaalne.
Vastutav ainekomisjon	Riigikaitse õppetool
Kursuse väljund	1. Suudab sooritada paarilisega esmaseid enesekaitsevõtteid. 2. Teeb vahet ja oskab mõtestada vastuolu nn kaasaegsete ja traditsiooniliste võitlusviiside vahel. 3. Omab teadmisi ja on teadlik vastutusest oma tegevuse tagajärgedest ja suhetest seadusesse. 4. Huvilistel on võimalik jätkata juba oma harjutamist tõsise harrastusena vastavalt enda soovile ja kursuse juhendaja soovitusel mõnes hästitoimivas klubis. 5. Noored kodanikud saavad suurema enesekindluse läbi parema kontrolli enda lähiruumi üle ja saavutavad seeläbi ka tõusu oma elukvaliteedis pluss väärtushinnangute arengus hea ja kurja tundmise teljel.