

Enesekaitse, I aste

Õppekava	KÕK (kooli õppekava)
Valdkond	Riigikaitse
Kursuse nimetus	Käsivõitluse alused enesekaitse piires, Algtase ehk I aste
Eelduskursused	Põhikool lõpetatud
Lõiming	Kehaline kasvatus, filosoofia
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse eesmärk	Omandada esmane arusaam enesekaitse põhiprintsiipidest ja seostest. Võimalused, õigused, kohustused ja vastutus selle algtasemel.
Kursuse lühikirjeldus	Noortele antakse algetadmised ja elementaarsed oskused elementaarsetest enesekaitseoskustest, mis baseeruvad traditsiooniliste võitluskunstide koolkondade ühistel kattuvatel põhimõtetel.
Kursuse õpitulemused	Kursuse läbinud õpilane oskab paarilisega sooritada järgmisi elemente: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ühe käega õlga tõukamise neutraliseerimine ja ärakasutamine. 1-3 (4, 5). 2. Nn „vurr“ liikumine. Põlvede ja jalataldade kasutamine. 3. Keha roteerumine - ala ja ülaosa kasutamine, vedru. 4. Vabanemine althaardest, nn peegelpilt. Alt ja ülevalt. 5. Rünnak kaikaga pea kõrgusele, kahelt poolt. 6. Käsi õlal. Randmekontroll 1 ja 2. Mahaviimine.
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 tunniks, esitamine 28 nädalaks.. III hindamine – 34 nädal
Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid Lingid	Ise peavad konspekti, mida mina ei kontrolli. Eraldi õppematerjali raamatu või videokandja näol ei eksisteeri. Aga soovida täiendavat materjali oskan huvilistele kindlasti.
Vastutav ainekomisjon	Riigikaitse õppetool
Kursuse väljund	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suudab sooritada paarilisega esmaseid enesekaitsevõtteid. 2. Teeb vahet ja oskab mõtestada vastuolu nn kaasaegsete ja traditsiooniliste võitlusviiside vahel. 3. Omab esmaseid 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.