
«Wing Tchun Kung Fu» ÕPPEKAVA

Dmitri Staševitš

MTÜ Spordiklubi Meihua ehk Practical Wing Tchun Spordikooli juhataja

26.08.2016 a

Õppekava: «Wing Tchun Kung Fu»

Õppekava maht tundides: 1800-2000 tundi 8-10 aasta jooksul (kõik tasemed)

6-15 aastased 3 tundi nädalas

15- ... aastased 3-5 tundi nädalas

Edasijõudnutel võib koormus olla suurem.

Õppekeel: vene, eesti, inglise

Õppekava koostamise alus: Õppekava koostamise aluseks on huviharidusstandard, huvikooli seadus, huvikooli põhimäärus, Maailma Wushu Föderatsiooni (www.iwuf.org) reeglid/õppekavad ja 30 aastane Dmitri Staševitši (meistertreener, EKR 7 tase) kogemus.

Õppekava eesmärgid ja ülesanded: õpilase enesekaitse võtluskunsti Wing Tchun Kung Fu oskuste arendamine meistri tasemeni, õpilase potentsiaali avamine, ajalugu ja filosoofia tutvustamine läbi Wing Tchun programide, füüsilisi ja vaimsi omaduste arendamine

Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad tervises seisundi vastunäidutused, peatreeneri subjektiivne psühhika seisundi hinnang, puuduvad kriminaal kuriteod, täidetud avaldus (sh spordikooli õppeprogrami ja tingimustega nõusolek).

Nõuded õpingute lõpetamiseks:

Õpilane läbib õppekava kestvusega 800-2000 tundi ehk 8-10 aastat (eriti edasijõudnutel õpilastel programmi läbimiseks võib minna vähem aega, näiteks 6-7 aastat). Iga tase lõpeb eksamiga, mille sooritamine annab võimaluse pääseda järgmisele tasemele. Kolmandale tasemele pääsemiseks õpilane peab võtma osa järgmistest wushu kontakt-võistlustest: chi-sao, tui shou, kong sao. Kuuendale tasemele pääsemiseks õpilane peab võtma osa chi-sao full contact võistlustest. Üheksandale tasemele pääsemiseks õpilane peab võtma osa escrima või nuga full contact võistlustest. Meisti taseme saamiseks õpilane peab võtma osa järgmistest võistlustest: kontakt-võitlus (kong sao full contact), chi sao full contact, noa ja pulga võistlused full contact.

Lõpetamisel väljastatavad dokumendid: Iga taseme eksami sooritamise puhul väljastatakse sertifikaat. Info eksamite ja võistluste kohta fikseeritakse ka õpilase passi sisse.

Õppekava «Wing Tchun Kung Fu» lühikirjeldus

Õppe eesmärgid

Õpiväljundid

Wing Tchun Kung Fu õppekava läbitud õpilane:

- Oskab kaitsta ennast ja oma lähedasi stress-situatsioonis.
- Õpilasel on hea füüsiline ettevalmistus, koordinatsioon, vastupidavus, stressitaluvus.
- Teab Wing Tchun Kung Fu põhimõtted ja reeglid.
- Oskab anda esmaabi.
- Teab idamaa filisoofilisi põhimõtteid.

Õppe kestus (maht)

Õppeprogramm on jagatud kümnele õpilase tasemele. Iga taseme maht on ca 200 tundi ehk ca 1 aasta. Eriti edasijõudnud õpilased võivad läbima programmi lühema ajaga.

Lapsed kuni 15a õpivad 1-3 taseme teooriat ja praktikat (üldine füüsiline ettevalmistus, koordinatsioon, vastupidavus, osavus ning 1-3 tasemete programmid)

Spordilaager toimub 3 korda aastas üldmahuga 70-80 tundi aastas.

Võistlused: 6-10 võistlusi aastas, alustades Eesti meistrivõistlusest lõpetades Maailma meistrivõistlustega, üldmahuga 150-200 tundi aastas.

Õppeained

Kõik ained on läbimiseks kohustuslikud.

Õppe kestus akadeemilistes tundides	Statsionaarne õpe	Iseseisev töö	Kokku
1. Esmaabi	4	0	4
2. Wushu ajalugu	6	2	8
3. Filosoofia	20	6	26
4. Terminoloogia	10	6	16
5. Võistluste reeglid	6	0	6
6. Seadus	4	0	4
7. I taseme teooria ja praktika	120	0	120
8. II taseme teooria ja praktika	120	0	120
9. III taseme teooria ja praktika	180	0	180
10. IV taseme teooria ja praktika	200	0	200
11. V taseme teooria ja praktika	200	0	200
12. VI taseme teooria ja praktika	200	0	200
13. VII taseme teooria ja praktika	100	0	100
14. VIII taseme teooria ja praktika	200	0	200
15. IX taseme teooria ja praktika	200	0	200
16. Diplomitöö 10. taseme saamiseks	2	120-200	120-200
Kokku	1572	134-200	ca 1800-2000

Õppe korraldus:

Trennid toimuvad renditaval pinnal Tallinnas klubi peasaalis aadressil Tondi 8a ning võivad toimuda ka teiste organisatsioonide pinnadel. Trennide hooaeg algab septembri algusel ning kestab kuni 1. juuli. Ühes gruppis on 10-20 inimest. Õppe koosneb 30% teooriast ja 70% praktikast.

Ainekavade sisu

Esmaabi

Üldine ülevaade sellest, millised traumad võivad tekkida treeningul ja võistlustel ning kuidas osutada esmaabit endale ja kannatule: verejooksu peatamise võõted, haavade sidumise võõted ja reeglid, sedeme ja külmnurkrätiku kasutamine, silmavigastused, šokiseisundis kannatanu abistamine, luumurrud, liigesevigastused.

Wushu ajalugu

Treeningutel arutame järgmised teemad: Wushu tekkimise ajalugu, wushu stiilide (perekonna-, kinniste-, kloostistiilide) arendamise ajalugu, tradistioonilise ja sportliku wushu arendamise ajalugu, vaatame üle erinevad wushu klassifikatsioonid, põhja- ja lõunastiilide ülevaade, lõunastiilide põhjalik ülevaade, sealhulgas Wing Tchuni.

Filosoofia

Tutvumine peamiste fundamentaalsete Wushu õpetustega: konfutsianismi (sootsiumis olemise alused), daosismi (hingamistehnikad, Chi-gung, tervendavad tehnikad) alustega.

Terminoloogia

Chinese Writing	Cantonese Pronunciation	Translation
小念头	Siu Lim Tao (1st form)	Little Idea
寻桥	Chum Kiu (2nd form)	Arm Seeking
标指	Biu Jee (3rd form)	Thrusting Fingers
木人桩	Mok Yan Chong	Wooden Dummy
单鞭手	Dan Chi Sau	Single Sticky Hand
双鞭手	Sheong Chi Sau	Double Sticky Hand
膀手	Bong Sau	Wing Arm
掙手	Gum Sau	Pinning Hand
拂手	Fak Sau	Whisking Hand
伏手	Fook Sau	Perch on Arm
耕手	Gaun Sau	Low Block
圈手	Huen Sau	Circling Hand
枕手	Jum Sau	Sinking Block
窒手	Jut Sau	Jerk Hand
交手	Kau Sau	Cross Hand
網手	Kwun Sau	Rotating Arms
拦手	Lan Sau	Bar Arm

攞手	Lap Sau	Pulling Arm
连环拳	Lin Wan Kuen	Chain Punches
问手	Mun Sau	Asking Arm
拍手	Pak Sau	Slap Block
批掙	Pie Jarn	Elbow Hacking
破排	Po Pai	Double Palms
摊手	Tan Sau	Palm Up Arm
护手	Wu Sau	Protective Arm
标手	Biu Sau	Thrusting Hand
斜排	Chair Pie	Diagonal Elbow Strike
刚力	Gung Lik	Hard Strength Strike
过掙	Gwoy Jarn	Horizontal Elbow Strike
过手	Gor Sau	Free Hand Technique
直线	Jic Seen	Straight Line
正掌	Jing Jeung	Vertical Palm Strike
蓋掙	Kup Jarn	Downward Elbow Strike
中线	Jong Seen	Centre Line
鬆力	Sung Lik	Relax
托手	Tok Sau	Lifting Hand Technique

Võistluste reeglid

Erinevad Wushu koolid ja organisatsioonid omavad erinevaid võistluste reegleid, mida peame õpima ja arvestama võistlusteks ettevalmistuse protsessis.

Seadus

Tutvumine Karistusseadustikuga <https://www.riigiteataja.ee/akt/126022014006>

I aste

Wing Tchn-i baastehnikad, sammud, pöörded, löögid kätega ja jalgadega. Põhirõhk on jalgade tehnikal. Siu Nim Tau (Põhiliigutuste ja positsioonide kompleks «Väike idee») õppimine. Siu Nim Tao esimene osa õpetab hoidma küünarnokid sissepoole. Wing Tsuni -i teooria ja põhimõtete õppimine. Õpilane teab neli sparringu/võitluse reeglit, neli jõu printsiipi, oskab näidata neli põhirefleksi.

II aste

Käte baastehnikad. Kaitse ja löögid kätedega. Siu Nim Tau (II ja III osa) täies mahus õppimine. Siu Nim Tao teine osa õpetab teja jõu väljalaskmise, kolmas osa õpetab teha kolm käigu. Dan Chi Sao (kleepuv käsi) tehnika: õpetab tundma partnerit ning trennib reflekse.

III aste

Lähisdistsantsi tehnikad. Õpime küünarnukide ja põlvede tehnikat (kaitse ja löögid). Cham Kiu (Põhiliigutuste ja positsioonide kompleks «Sillade otsimine») õppimine. Cham Kiu õpetabkasutada kogu keha jõu, suur tähelepanu tasakaalule. Kolme koordineerimise korruga tegemine + kolm sisemist koordineerimist (vaim, mõte, sisemine jõud). I ja II astme kordamine.

IV aste

Maadlus – (Antigrapplingu alused - vabastamine haaretest) I osa.

Chi Sao (kleepuvad käed) - arendame tundlikkust, reflekse - I osa.

Chi Gerk – kleepuvad jalad (õppime jalakaitset, jalaviskeid, jalakontroll, üldine tundlikkus) – I osa.

Nuk Sao (töö paaris) – kerge. Cham Kiu täies mahus.

V aste

Maadlus – (Antigrapplingu alused - vabastamine haaretest) II osa.

Chi Sao (kleepuvad käed) - arendame tundlikkust, reflekse – II osa.

Chi Gerk – kleepuvad jalad (õppime jalakaitset, jalaviskeid, jalakontroll, üldine tundlikkus) II osa.

Nuk Sao (töö paaris) – keskmine kontakt.

VI aste

Maadlus – (Antigrapplingu alused - vabastamine haaretest) III osa.

Chi Sao – (kleepuvad käed) - arendame tundlikkust, reflekse III osa.

Chi Gerk – kleepuvad jalad (õppime jalakaitset, jalaviskeid, jalakontroll, üldine tundlikkus) III osa.

Nuk Sao (töö paaris) – täiskontakt.

I – VI astmete kordamine.

VII aste

Võitlus mitme vastasega. Suur tähelepau tehnikale, taktikale, tänava psühholoogiale, koordineerimisele.

VIII aste

Pulkaga võitluse baastehnika. Õpime kuidas kaitsta ennast, mitte kuidas rünnata. Sportlikud võistlused, distantsiooni tundmine, jõu tundmine, moraalsete ja vaimsete omaduste kasvatamine.

Pulk pulga vastu. Relvastamata võitlus pulga vastu.

IX aste

Nugade valdamise baastehnika. Pulga tehnika noa vastu. Relvastamata võitlus noa vastu.

Eelnevate astmete kordamine.

X aste (aspirant)

Aspirant peab kirjutama diplomitöö, kus peab põhjendama Wing Tchuni tehnikaid teoreetiliselt, näitama oma teadmised Wing Tchun ajaloo, filosoofiast. Sammuti sooritab kõik 1-9 astmete eksameid veel kord - praktikast ja teoorias (teab kõik terminid).

Tagasisidestamine

Tagasisidestamise peamiseks eesmärgiks on õppuri arengu toetamine, eduelamuse pakkumine loomulikes protsessides ja tema oskuste arendamine.