

Ders Bilgi Formu (Türkçe)

Ders Adı: Muay Thai-Kickboks Öğretimi ve Teorisi	Ders Kodu: BSD 4900	Ders Düzeyi: Ön Lisans ve Lisans	
Program: Beden Eğitimi ve Spor			
AKTS Kredisi: 3	Yıl-Dönem: Güz- Bahar	Seçmeli/Zorunlu: Seçmeli	Öğretim Dili: Türkçe
Saatler/Yerel Kredi:	*Öğretim Eleman(lar): : Öğr.Gör. Dr. Erkan BİNGÖL (erkanbingol@mu.edu.tr)		
T 3 U 0 L 0 K 3			

Öğretim Yöntem ve Teknikleri: Anlatım, Takım/Grup Çalışması, Gösterme

Dersin Amaçları: Bu dersin amacı, öğrencilere muay-thai sporunun kurallarını ve temel tekniklerini öğretebilmektir.

Ders İçeriği:

I. Hafta	Muay-Thai Tarihi
II. Hafta	Muay-Thai Ring ölçüleri
III. Hafta	Muay-Thai oyun kuralları
IV. Hafta	Muay-Thai duruş teknikleri
V. Hafta	Muay-Thai yumruk teknikleri
VI. Hafta	Muay-Thai tekme teknikleri
VII. Hafta	Muay-Thai hücum teknikleri
VIII. Hafta	Ara sınav
IX. Hafta	Muay-Thai savunma teknikleri
X. Hafta	Muay-Thai Diz Teknikleri
XI. Hafta	Muay-Thai Dirsek Teknikleri
XII. Hafta	Muay-Thai Clinch Teknikleri
XIII. Hafta	Muay-Thai Teknik çalışmaları
XIV. Hafta	Muay-Thai Teknik çalışmaları
XV. Hafta	Muay-Thai Teknik çalışmaları

Öğrenme Çıktıları: Dersin sonunda öğrenci,		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
	Tüm	2	5	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2

- 1.Muay Thai sporunun tarihsel gelişimini açıklayabilecektir.
- 2.Muay Thai sporunun ile ilgili temel kavramları açıklayabilecektir.
- 3.Muay Thai sporunun oyunlarını ve kurallarını betimleyebilecektir.
- 4.Muay-thai sporunun kurallarını öğrenecekler ve temel tekniklerini uygulayabileceklerdir.

Ölçme ve Değerlendirme Yöntem(ler)i: Ara Sınav(lar): %40, Yarıyıl Sonu Sınavı: %60

Ders Kitabı: 1- Özgür Ertem, Muay Thai (Tayland Boksı), 1996 İstanbul.

Önerilen Kaynaklar:

- 1.Prayukvong, K. (2001). Muay Thai: A Living Legacy (Vol. 1). Spry Publishing Company Limited.
- 2.Harvey, J. E. (2012). Mastering Muay Thai kick-boxing: MMA-proven techniques. Tuttle Publishing.Kütüphanesi

Ön/yan Koşulları:

Ders Bilgi Formu (İngilizce)

Course Name: Muay Thai-Kickboks		Course Code: BSD 4900	Level of Course: Undergraduate Pre- Undergraduate
Program: Physical Education and Sports			
ECTS Credit: 3	Year-Semester: Fall-Spring	Required/Elective: Elective	Language: Turkish
Hours/Local Credit:	Instructor(s): Dr. Erkan BİNGÖL (erkanbingol@mu.edu.tr)		
T 3 U 0 L 0 C 3			

Teaching Method(s): Tutoring, showing and practices

Course Objectives: The objective of this course is to teach the students the game rules and basic techniques of Muay-Thai.

Course Content:

I. Week	History of Muay-Thai
II. Week	Ring measures of Muay-Thai
III. Week	Game Rules of Muay-Thai
IV. Week	Standing techniques of Muay-Thai
V. Week	Punch techniques of Muay-Thai.
VI. Week	Kick techniques of Muay-Thai.
VII. Week	Defence techniques of Muay-Thai.
VIII. Week	Mid Term
IX. Week	Offence techniques of Muay-Thai.
X. Week	Knee techniques of Muay-Thai
XI. Week	Elbow techniques of Muay-Thai
XII. Week	Clinch techniques of Muay-Thai
XIII. Week	Technical exercises in Muay-Thai.
XIV. Week	Technical exercises in Muay-Thai.
XV. Week	Technical exercises in Muay-Thai.

Course Outcome: At the end of the course,

1. Will be able to explain the historical development of Muay Thai sport.
2. Will be able to explain the basic concepts of Muay Thai sport.
3. Will be able to describe the games and rules of Muay Thai sport.
4. Learn the rules of Muay-thai sport and apply the basic techniques.

Assessment Method(s): Midterm (s): 40%, Final Exam: 60%

Textbook: Özgür Ertem, Muay Thai (Tayland Boksı), 1996 İstanbul

Recommended Reading:

- 1.Prayukvong, K. (2001). Muay Thai: A Living Legacy (Vol. 1). Spry Publishing Company Limited.
- 2.Harvey, J. E. (2012). Mastering Muay Thai kick-boxing: MMA-proven techniques. Tuttle Publishing.

Pre/co-requisites: