

# EESTI KICKBOXINGU FÖDERATSIOONI

## TREENERITE KOOLITUSE ÕPPEKAVA

### KICKBOXINGU TREENER EKR.3 (ABITREENER)

#### 30 tundi

(allpool ingliskeelne termin **kickboxing** on asendatud eestikeelsega – **kikkpoks**)

**Kikkpoksi abitreener (kutsetase 3)** on omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealase väljaõppega. Ta täidab tööülesandeid ühetaolistes olukordades ning võib vajada juhendamist.

#### 1. ÜLDOSA

teema	Maht (t)
Kikkpoksi ajalugu (Vana-Kreeka pankration, idamaade võitluskunstid ja nende eripära, karate, klassikaline poks, Ameerika kontaktkarate, legendaarsed ameerika kikkpoksijad, euroopa kikkpoksi ajalugu, eesti kikkpoksi ajalugu, WAKO)	1
Kikkpoksi seitse liiki ja nende eripära (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, Full Contact, Low-Kick, K1 Rules, Musical Forms)	1
Olulisemad kikkpoksi reeglid ja määrused (WAKO) (ringi ja tatami liigid)	4
Kikkpoksi ja võitluskunstide eetika	1

#### 2. KIKKPOKSI ÕPETAMISE PÕHIALUSED JA METOODIKA

teema	Maht (t)
Õppe- ja treeninguprotsessi ülesehitamine. (treeningu plaani koostamine)	1
Koormuse põhimõtted	1
Erineva vanuse harrastajate treeningu eripära kikkpoksis	1
Soojenduse eripära	2
Kaitsevahendid ja spordiriietus tennis ja võistlustel	1
Võitlussportlase hügieen	1
Esmaabi võitlusspordis	1
Klubi kord ja treeningu vahendid	1

#### 3. KIKKPOKSI ÕPPEPROTSESS

teema	Maht (t)
Käelöökide õpetamine	2
Jalalöökide õpetamine	2
Võitlusasend. Liikumine ringis ja tatamil	1
Kaitse käelöökide eest	2
Kaitse jalalöökide eest	2
Sparringute läbiviimise meetoodika	1

Keelatud löögid ja tsoonid	1
----------------------------	---

#### 4. KIKKPOKSIJA ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS

teema	Maht (t)
Üldkehalise ettevalmistuse põhimõtted kikkpoksis	1
Põhilised füüsilise seisundi näitajad ja selle hindamise meetodid	1

#### 5. SPETSIAALKEHALINE ETTEVALMISTUS

teema	Maht (t)
Tähtsamad SKE harjutused (raskustega, poksikotil, hüpped, kiiruspirn, kiirusjooks)	1

## KICKBOXINGU TREENER EKR.4 (NOOREMTREENER)

### 50 tundi

**Kikkpoksi nooremtreener (kutsetase 4)** on omandanud vähemalt keskhariduse ning kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealase väljaõppe ja praktilise treeneritööga. Ta täidab tööülesandeid erisugustes olukordades ning töötab enamasti iseseisvalt.

#### 1. ÜLDOSA

teema	Maht (t)
Kikkpoksi ajalugu (Vana-Kreeka pankration, idamaade võitluskunstid ja nende eripära, karate, klassikaline poks, Ameerika kontaktkarate, legendaarsed ameerika kikkpoksijad, euroopa kikkpoksi ajalugu, eesti kikkpoksi ajalugu, WAKO)	1
Kikkpoksi seitse liiki ja nende eripära (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, Full Contact, Low-Kick, K1 Rules, Musical Forms)	1
Olulisemad kikkpoksi reeglid ja määrused (WAKO) (ringi ja tatami liigid)	4
Treeneri käitumine sisestel ja rahvusvahelistel võistlustel sekundeerimise ajal. Protestide esitamise kord (kui treener ei ole matši tulemusega rahul).	1
Kikkpoksi kohtunikutöö põhialused (klubisiseste võistluste korraldamine, kohalikud võistlused)	2

#### 2. KIKKPOKSI ÕPETAMISE PÕHIALUSED JA METOODIKA

teema	Maht (t)
Hooaja (õppeaasta) plaani koostamine	2
Treeninguprotsessi (õppe- ja kasvatustöö) planeerimine, aasta koormuse skaala	3
Kikkpoksitreening (treeningu tüübid, korraldamisvormid, meetodid, koormused ja taastumine)	5
Soojenduse eripära	2
Sportlase kehakaal ja kaalukategooria (õige toitmine, kaalu reguleerimine, kaalu langetamine)	2

### 3. KIKKPOKSI ÕPPEPROTSESS

teema	Maht (t)
Käelöökide õpetamine	2
Jalalöökide õpetamine	2
Käe- ja jalalöökide kombinatsioonid	2
Kaitsetegevus (liikumine, umbkaise, käe- ja jalaplokid, põige ja sukeldumine)	2
Vastulöögid (käe- ja jalalöökide vastu)	2
Kohtamislöögid (käe- ja jalalöökide vastu)	2
Olulisemad taktikalised tegevused (ründetegevus ja kaitsetegevus)	2
Viie taktikatüübi eripära (areng ja vastutoime)	2

### 4. KIKKPOKSIJA ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS

teema	Maht (t)
Üldkehalise ettevalmistuse põhimõtted kikkpoksis	1
Vastupidavuse arendamise meetodika kikkpoksis	1
ÜKE kontrollnormatiivid ja kehalise ettevalmistuse mõõtmine	1
ÜKE harjutuskompleksid raskusteta (jooksutrenn, burpeed)	2
ÜKE harjutuskompleksid raskustega (jõusaali harjutused, raskused, köid ja espanderid)	2

### 5. SPETSIAALKEHALINE ETTEVALMISTUS

teema	Maht (t)
Tähtsamad SKE harjutused (raskustega, poksikotil, hüpped, kiiruspirn, kiirusjooks)	4

## KICKBOXINGU TREENER EKR.5 (TREENER)

### 70 tundi

**Kikkpoksi treener (kutsetase 5)** on omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealasel õppe ja pikaajalise treeneritööga. Ta täidab tööülesandeid erisugustes olukordades ja kõrgendatud saavutusnõuete nimel elukvaliteedi tõstmise eesmärgil või sportliku konkurentsi tingimustes. Treener omab valmisolekut erialaste teadmiste edasiandmiseks huvitatud osapooltele ning vastutab treeningtöökohal vajalike ajaliste ja tehniliste vahendite kasutamise ja treenerite omavahelise töökorralduse eest.

#### 1. ÜLDOSA

teema	Maht (t)
Kikkpoksi reeglid ja määrused (WAKO)	10

(ringi ja tatami liigid)	
Treeneri käitumine sisestel ja rahvusvahelistel võistlustel sekundeerimise ajal. Protestide esitamise kord (kui treener ei ole matši tulemusega rahul).	1
Kikkpoksi kohtunikutöö põhialused (klubisiseste võistluste korraldamine, kohalikud võistlused)	2
Kikkpoksi kohtunikutöö praktika (küljekohtunik, ringikohtunik, arvutimees )	2

## 2. KIKKPOKSI ÕPETAMISE PÕHIALUSED JA METOODIKA

teema	Maht (t)
Hooaja (õppeaasta) plaani koostamine	2
Treeninguprotsessi (õppe- ja kasvatustöö) planeerimine, aasta koormuste skaala	3
Kikkpoksitreening (treeningu tüübid, korraldamisvormid, meetodid, koormused ja taastumine)	5
Kaitsevahendid ja spordiriietus trennis ja võistlustel	1
Võitlussportlase hügieen	1
Esmaabi võitlusspordis	1
Koondise treeninglaagri korraldamise ja läbiviimise meetodika ja kord	4
Võistkonna ja rahvuskoondise ettevalmistamine tähtsateks võistlusteks	2

## 3. KIKKPOKSI ÕPPEPROTSESS

teema	Maht (t)
Käe- ja jalalöövide biomehanika, oskuste kujundamine (õige löögiliigutuse vorm, lihaste töö ja jõu keskendumine)	4
Olulisemad taktikalised tegevused (ründetegevus ja kaitsetegevus)	2
Viie taktikatüübi eripära (areng ja vastutoime)	2
Käpikutel ja löögipadjal töö eripära	2
Lähivõitluse tehnika ja taktika kikkpoksis	2
Tehnika ja taktika kaugel distantsil	2
Tehnika ja taktika keskmisel distantsil	2
Sparringpartnerinega trenni põhimõtted ja viisid	2
Võistlusolukorra modelleerimine võistluseelneval mikrotsükli	2

## 4. KIKKPOKSIJA ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS

teema	Maht (t)
Üldkehaline ettevalmistus	2
Põhilised füüsilise seisundi näitajad ja selle hindamise meetodid	1
ÜKE tõstmise ja arendamise võtted ja meetodid	1
ÜKE kontrollnormatiivid ja kehalise ettevalmistuse mõõtmine	1
ÜKE harjutuskompleksid raskusteta (jooksutrenn, burpeed)	2
ÜKE harjutuskompleksid raskustega (jõusaali harjutused, raskused, köied ja espanderid)	2

ÜKE ringtreening	1
------------------	---

#### 5. SPETSIAALKEHALINE ETTEVALMISTUS

teema	Maht (t)
Tähtsamad SKE harjutused (raskustega, poksikotil, hüpped, kiiruspirn, kiirusjooks)	4
Sportlase tugevamate võitlusoskuste arendamine ja täiustamine	2

Koostas Dmitri Petrjakov  
Toimetajad Sergei Kozlov ja Juri Lahtikov