

## GÜREŞ MİNİKLER (11-12 YAŞ)

### Giriş Koşulları

1. Okuma yazma bilmek veya ilkökul mezunu olmak.
2. Mesleğin gerektirdiği işleri ve yeterlikleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.
3. 11 ve 12 yaşında olmak.

MODÜL TABLOSU	
Güreşte Duruş ve Tutuş	32 Saat
Tek, Çift Dalma Teknikleri	32 Saat
Tek Kol, Kafa Kol Teknikler	32 Saat
Çırpma ve Künde Teknikleri	32 Saat
Künde ve Bel Kündesi Teknikleri	32 Saat
Köprü Kurma Teknikleri	32 Saat
Boyunduruk ve Kravat Atma Teknikleri	32 Saat
Üst Eklemelere Esneklik Kazandıracak Hareketler	32 Saat
Alt Eklemelere Esneklik Kazandıracak Hareketler	32 Saat
Koordinasyon ve Motorik Özelliklerin Geliştirilmesi	32 Saat
Üst Eklem Kaslarının Güçlendirilmesi	32 Saat
Alt Eklem Kaslarının Güçlenmesi	32 Saat
Refleks ve Denge Geliştirme	32 Saat
Faullü Tutuşlar, Faullü Teknikler	32 Saat
Oyun Kuralları	32 Saat
<b>Toplam Süre</b>	<b>480 Saat</b>

