

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Arm Wrestling / Arm Wrestling	
Ders Kodu / Course Code	ANT318B2.10	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Second Education / Second Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bilek güreşi maçları kilo usulüne göre hem sağ kol hem de sol kol olmak üzere iki kolla da yapılır. Tabi burada tercih tamamen sporcunun kendisine aittir. İsterse sağ kol isterse de sol kolla yarışmaya katılır.bilek güreşi teknik taktik ve kurallarının öğrenilmesi	Wrist wrestling matches are made with two arms, both right arm and left arm according to the weight method. Of course, the choice here is entirely up to the athlete himself. If you want the right arm, you can join the competition with the left arm. Learning the technical rules and rules of the wrestling
İçeriği / Content	bilek güreşi teknik taktik ve kurallarının öğrenilmesi	Learning the technical rules and rules of the wrestling
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading		
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Sporcuların komuttan önce rakibin koluna baskı uygulayarak yıkışa geçmesi Komut: (Ready - Go - hazır - başla) demesini beklemeden başlamak.	Start of the game without waiting for the commander (Ready - Go - ready - start).
2	Rakiplerden birinin dirseğinin masanın üzerinde bulunan ve yarışmacıların dirseklerini koydukları yerden kalkması veya bunun dışına çıkması.	The presence of one of the rickshirts on the table of the elbow and the place where they put the elbows of the competitors out of it.
3	Sporcuların yıkış yapmadıkları elleriyle tuttıkları elceklerden ellerini bırakmaları fauldür.	It is a foul to leave the hands of the swords that the athletes hold with their hands that they did not break down.
4	Hakem tutuşu yapılırken sporcuların hakemin kapattığı parmakları oynatması elini ve bileğini hakemin izni olmadan düzeltmesi (hakem tutuşu nedir: Yarışma esnasında rakiplerin elleri ani güç patlamasından dolayı çözülebilir .Bu durum da hakem rakiplerin tutuşlarını bizzat kendisi yaptırır işte buna hakem tutuşu denir.)	
5	Hakem tutuşunda da rakipler birbirlerine eğer üstünlük sağlayamazlarsa yani elleri kaçarsa bu defa hakem tarafından bağlama kayışla ile eller bağlanır ve yarışma bu şekilde sonuçlandırılır.	

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Side pressure				
	Side pressure:				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Side pressure				
	Side pressure:				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Toproll				
	Toproll:				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Toproll				
	Toproll:				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hook:				
	Hook:				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hook:				
	Hook:				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Post				
	Post:				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Post				
	Post:				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	vize sınavı				
	exam				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Shoulder roll				
	Shoulder roll:				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Shoulder roll				
	Shoulder roll:				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Drag hook				
	Drag hook:				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Drag hook				
	Drag hook:				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	final sınavı				
	exam				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	5.00	70.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	5.00	70.00
Toplam / Total:	30	14.00	144.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 144.00/30.00 = 4.80 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 144.00 / 30.00 = 4.80 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes						
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.Sporcuların komuttan önce rakibin koluna baskı uygulayarak yıkışa geçmesi Komut: (Ready - Go -hazır - başla) demesini beklemeden başlamak. / Start of the game without waiting for the commander (Ready - Go - ready - start).							
2.Rakiplerden birinin dirseğinin masanın üzerinde bulunan ve yarışmacıların dirseklerini koydukları yerden kalkması veya bunun dışına çıkması. / The presence of one of the rickshirts on the table of the elbow and the place where they put the elbows of the competitors out of it.							
3.Sporcuların yıkış yapmadıkları elleriyle tuttukları elceklerden ellerini bırakmaları fauldür. / It is a foul to leave the hands of the swords that the athletes hold with their hands that they did not break down.							
4.Hakem tutuşu yapılırken sporcuların hakemin kapattığı parmakları oynatması elini ve bileğini hakemin izni olmadan düzeltmesi (hakem tutuşu nedir: Yarışma esnasında rakiplerin elleri ani güç patlamasından dolayı çözülebilir .Bu durum da hakem rakiplerin tutuşlarını bizzat kendisi yaptırır işte buna hakem tutuşu denir.) /							
5.Hakem tutuşunda da rakipler birbirlerine eğer üstünlük sağlayamazlarsa yani elleri kaçarsa bu defa hakem tarafından bağlama kayışla ile eller bağlanır ve yarışma bu şekilde sonuçlandırılır. /							

