

Ainekava

Poksikursus 7. klassile

### 1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

7. klassi poksikursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) oskab end kaitsta ja plokkida lööke;
- 2) omab ülevaadet klassikalises poksis kasutatavatest põhiliikumistest ja oskab neid kasutada targalt;
- 3) teeb vahet erinevatel idamaistel võitluskunstidel;
- 4) tunneb peamiseid treeningprintsiipe;
- 5) tugevdab immuunsüsteemi ja arendab vastupidavust.

### 2. Kursuse lühikirjeldus

Poksikursus keskendub enesekaitsele ja annab ülevaate idamaistest võitluskunstidest ning sellest, kuidas neid liikumisi kasutada enesekaitseks ning tervise edendamise eesmärgil.

### 3. Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) tunneb poksis kasutatavaid põhilööke ja teab, kuidas neid lööke ära plokkida;
- 2) oskab kasutada põhilööke enesekaitse eesmärgil;
- 3) omab ülevaadet peamistest treeningprintsiipidest;
- 4) teeb vahet vastupidavustreeningul ja jõutreeningul;
- 5) oskab vastupidavusaladel kasutatavate baasharjutuste tehnikat;
- 6) on vastupidavam ja tugevam;
- 7) oskab kasutada poksivarustust;
- 8) omab ülevaadet poksiajaloost.

### 4. Õppesisu

Poks kui enesekaitse.

Poksi, taipoksi ja kick-boxingu baaslöögid – sirge, risti, upper, haak, roundhouse, side-kick, push-kick, jump-kick.

Kaitsmise võtted, plokid, sparring lapadega ja kinnastega.

Ülevaade erinevatest idamaistest võitluskunstidest, ja poksiajaloost.

Tai chi põhiliikumised ja meditatsiooni algpraktika.

Kerelihaste treening, vastupidavusharjutused ja nende tehniliselt korrektne sooritamine.

Kiirusliku vastupidavuse arendamine läbi poksispetsiifiliste harjutuste.

## 5. Õppetegevus

Liikumine mattidel, löökide harjutamine õhku.

Löökide harjutamine poksikottidel.

Löökide ja kaitse harjutamine sparring-meetodil – paaritöö.

Tai chi- ja meditatsiooniharjutuste praktiseerimine.

## 6. Füüsiline õpikeskkond

Poksikindad, sidemed, matid, taipoksi jalakaitsmed, lapad.

## 7. Soovituslik kirjandus

Ülevaade poksi ajaloost: <https://goodfight.ee/vello-kade-kirjutab-poksi-ajaloost/>

Õppefilmid: „Rocky“, „Karate Kid“, „Million Dollar Baby“

Ülevaade varustusest: [www.knockout.ee](http://www.knockout.ee)