

TÜRI ÜHISGÜMNAASIUM  
valikkursuse ENESEKAITSE ( algkursus)

AINEKAVA

**Õppekorraldus**

2 kursust (70 tundi)

**Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid**

kursuse eesmärk on pakkuda õpilastele regulaarse kehalise aktiivsuse võimalust, arendada nende kehalisi võimeid, õpetada enesekaitsevõtteid ja –tehnikat, tutvustada eetilise käitumise põhitõdesid ja strateegiaid enda kehtestamiseks ning kasvatada õpilastes austust ja lugupidamist kaaslaste vastu.

**Õppesisu**

Brasiilia jiu-jitsu (BJJ) on maadlus- ja maasvõitlusspordiala, mille tehniline arsenal keskendub vastase kontrollimisele-kinnihoidmisele ja alistamisele.

Brasiilia jiu-jitsut peetakse tehniliseks ja võitlusspordiks. See sobib väga hästi inimesele, kes soovib õppida täiskontaktset võitlussporti, aga ei soovi tegeleda löögispordiga.

Brasiilia jiu-jitsu on väga erinevatele harrastajatele. Spordi olemus (maasvõitlusala) tingib suhtelise ohutuse ja väiksema traumadeohtu (võrreldes teiste kontaktspordialadega), tehes BJJ väga sobivaks neile, kelle jaoks on see üldse esimene kokkupuude võitlusspordi või spordiga üldse. Teisalt tagab reaalne võitlusmoment põnevuse ning praktilisuse.

Treening algab alati spetsiaalselt BJJks väljatöötatud soojendusega, et tagada keha valmisolek jitsitreenniks. Järgneb tehnikate õpe (kasvava vastupanuga, rõhk elulisusel) ning seejärel sparring.

Tähtis on õppimise protsess ise ja mida rohkem vigu inimene teeb, seda rohkem ta tegelikult õpib. See on nagu eluski, ei saa koguaeg ainult võita. Kui kaotad, siis peab keskenduma põhjusele, miks kaotasid. Tuleb õppida teineteisest rohkem hoolima. Jiu jitsu treening annab hea füüsilise koormuse, aga õpetab sind ka teisiti mõtlema ja inimestesse suhtuma. Kõige tähtsam asi siin elus on teineteise austamine.