

Hoùc phaàn: KARATE DO
(Karatedo)

- _ Maừ soỏ: TC 321
- _ Soỏ tón chỗ: 3 Tón chỗ.
- + Giứứ lự thuyẻt: 15 Tieỏt. (1tón chỗ)
- +Giứứ thừc haứnh: 90 Tieỏt. (2 tón chỗ)

1.Thoởng tin giảỷng vieỏn:

Teỏn giảỷng vieỏn: ẹAiO – XEẦN .hoùc vũ:Cửỷ nhaỏn GDTC . hoùc haứm: giảỷng vieỏn.

Teỏn ngừứi cuứng tham gia giảỷng daùy:

ẹụn vũ: Bọọ moỏn Giảọ duừc theỏ chaỏt.

ẹieỏn thoải: 071.830405. đứ: 0988.666603.

E-mail: Dxen @ctu.edu.vn

2. Hoùc phaàn tieỏn quyeỏt: Sinh vieỏn khoởng caàn phảỷ hoùc phaàn naứo trứừc ừỏ.

3. Noừi dung:

- + Lự thuyẻt:Lũch sửỷ moỏn hoùc/Luaỏt thi ủaỏu/ Ph.phảỷp giảỷng daùy/Sự cừừu chaỏn thừừng.
- + Thừc haứnh cạçc baứi taỏp cụ baỷn ừỏn tay, ừỏn chaỏn .(20 tieỏt)
- + Thừc haứnh cạçc kỳừ thuaỏt từừ veỏ, taỏn coỏng.(20 tieỏt)
- + Thừc haứnh kỹ thuậ đỏi lựỷn (Kumite). (50 tieỏt)

3.1. Muỏc tieỏu: Trang bử cho sinh vieỏn nhừừng kieỏn thừừc cụ baỷn veỏ moỏn voừ Karate, bieỏt phừừng phảỷp hừừng đảỏn, quảỷn lự phoỏng traứo, naỏm vừừng vaừ cọç khảỷ naỏng hỡnh thaứnh neỏn nhừừng phừừng phảỷp từừ lựỷn taỏp... thoởng qua reứn lựỷn sinh vieỏn seừ ừừừc hỡnh thaứnh neỏn nhừừng phảỏm chaỏt, tónh cạçh toỏt ừỏp, loứng đừừng cạỷm, sửừ nhaỏn ảừi vaừ cao thừừng luỏn ừừừc vaỏn đừừng trong cuỏc soỏng ừừừi thừừừng.

3.2.Phừừng phảỷp giảỷng daùy:

- + Phừừng phảỷp sửỷ đừừng lựừi noừi.
- + Phừừng phảỷp trứừc quan.
- + Phừừng phảỷp laỏp ừừi laỏp laừi.

3.3.ẹạỷnh giảỷp moỏn hoùc:

- _ Thừc haứnh: %
- _ Kieỏm tra giừừa kỳừ: %
- _ Chuyẻn caàn: %
- _ Thi keỏt thừừc: %

4. ẹeỏ cừừng chi tieỏt:

Noừi dung	Tieỏt/buoỏi
_ Giứừi thieỏu lũchsửỷ moỏn hoùc/ nghi thừừc/ cạçh naỏm, xỏuẻ baứn tay/kỳừthuaỏt ừừừ,ủaỏm	3 Tieỏt/1b
_ GD taỏn (Tachi Hụ) / keỏt hụừp vựừi 4 kỳừ thuaỏt ừừừ, ủaỏm.	3 Tieỏt/2b
_ GD baứi kỳừ thuaỏt ừỏn tay 1 / taỏp naỏng goỏi, ủaừ toỏng trứừc (Mae geri kekomi).	3 Tieỏt/3b
_ GD kỳừ thuaỏt đừ chuyẻn tieỏn, lựừi vựừi cạçc kỳừ thuaỏt ừừừ, phảỷn ừỏn.	3 Tieỏt/4b
_ GD kỹ thuậ đỏi thỏc trứừc(Mae geri keage). OẦn taỏp cạçc kỳừ thuaỏt ủaừ hoùc.	3 Tieỏt/5b
_ Hừừng đảỏn cạçc bieỏn phảỷp từừ sửỷa chừừừ/ khảừi quảỷt veỏ luaỏt thi đầu .	3 Tieỏt/6b
_ Hoaứn thieỏn baứi kỳừ thuaỏt ừỏn tay 1 vaừ hai kỹ thuậ đỏi .	3 Tieỏt/7b
_ GD Kihon Kumite(Đầu lựỷn). OẦn taỏp cạçc kỳừ thuaỏt ủaừ hoùc.	3 Tieỏt/8b
_ GD taỏn sau, kỳừ thaỏt taỏn coỏng bảỏng cằnh lựừừi baứn tay.	3 Tieỏt/9b

_ Ôn tập vấp úieàu chõnh cạp kỳr thuaot úàừ hòc.	3 Tieỏt/10
_ GD kỳr thuaot úàừ vớng caàu, úàừ toỏng ngang vựrì duừng cuừ tay úàừ.	3 Tieỏt/11
_ GD Ippon Kumite. Ôn tập cạp kỳr thuaot úàừ.	3 Tieỏt/12
_ GD kỳr thuaot ãi chuyền tỏn coỏng, phớng thuỷ.	3 Tieỏt/13
_ Hoảm thieỏn kỳr thuaot Kihon & Ippon Kumite. bảừ kỳr thuaot úỏứn tay.	3 Tieỏt/14
_ Phứng phảp giảỷng ãuỷ 1.	3 Tieỏt/15
_ Kieỏm tra thửc háứnh giửừa hòc kỳr. (5 ãứn Kumite + KT úỏứn tay1).	3 Tieỏt/16
_ Ôn tập cạp kỳr thuaot cụ bảứn úàừ hòc. Thuaot ngữừ Karate do.	3 Tieỏt/17
_ GD Kỳr thuaot úàừ toỏng ngang, úàừ vớng caàu vấp nhứừng kỳr thuaot úảứnh gờừ.	3 Tieỏt/18
_ GD bảừ kỳr thuaot úỏứn tay 2/ ểứn luyền cạp kỳr thuaot ãỏ.	3 Tieỏt/19
_ GD kỳr thuaot ãi chuyền tieỏn, luừrì vựrì cạp kỳr thuaot úừừ, phảỷn úỏứn.	3 Tieỏt/20
_ GD Jiyu Kumite(song ãầu tự do). Ôn tập cạp kỳr thuaot úàừ hòc.	3 Tieỏt/21
_ Hứừng ãỏn cạp bieỏn phảp từừ sữừ chửừa nhứừng sai làm thửứng mảỏc phảỷi.	3 Tieỏt/22
_ Hoảm thieỏn bảừ kỳr thuaot úỏứn tay vấp kỹ thuật Kumite (đỏứi luyền).	3 Tieỏt/23
_ GD kỹ thuật ãỏ (Uke). Ôn tập cạp kỳr thuaot úàừ hòc.	3 Tieỏt/24
_ GD kỳr thuaot tỏn coỏng bảỏng cầứnh lựừrì bảứn tay (Shuto).	3 Tieỏt/25
_ Luaot thi úảỏu úỏỏi khaứng.	3 Tieỏt/26
_ GD kỳr thuaot úàừ vớng caàu, úàừ toỏng ngang, úàừ toỏng từừừc vựrì duừng cuừ tay úàừ.	3 Tieỏt/27
_ GD kỹ thuật ãỏ tỏng sau (Ushiro geri kekomi).ểứn luyền	3 Tieỏt/28
_ GD kỳr thuaot ãi chuyền tỏn coỏng, phớng thuỷ/ ảứp duừng luaot thi úảỏu.	3 Tieỏt/29
_ Hoảm thieỏn kỹ thuật ãầu luyền(Kihon& Ippon Kumite)bảừ kỳr thuaot úỏứn tay 2.	3 Tieỏt/30
_ Phứng phảp giảỷng ãuỷ 2.(Lyừ thuyềt + thửc háứnh)	3 Tieỏt/31
_ Giảỷng ãuỷ kỳr thuaot chieỏn úảỏu vấp từừ veỏ.	3 Tieỏt/32
_ Thi Lyừ thuyềt / Thuật ngữừ Karate	3 Tieỏt/33
_ Bieỏn phảp khaỏc phức vấp cầứch phớng ngữừừa chỏn thửừng- Sứ cừừ chỏn thửừng.	3 Tieỏt/34
_ Ôn tập Noừi ãung thi thửc háứnh/ cho thi thửỷ.	3 Tieỏt/35
_ Thi kieỏt thửc mỗỏn hòc. (Kihon kumite + Ippon kumite + Jiyu kumite)mỗỏi loạỉ 3 ãứn + Bảỉ kỹ thuật ãứn tay 2.	3 Tieỏt/36

5. Tảừ liệủ củỏ hòc phảứn:

_ KARATE DO & Phứng phảp giảỷng ãuỷ. ẻảỏ Xeỏn (bieỏn soản)

Duyệỏt củỏ ủứn vũ.
2007

Ngảứy 25 thảứng 9 nằm

Ngửừrì bieỏn soản

ẻAỉO XEỏN