

T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

SPOR
WUSHU (BEYAZ KUŞAK)
MODÜLER PROGRAMI
(YETERLİĞE DAYALI)

2011
ANKARA

ÖN SÖZ

Günümüzde mesleklerin değişim ile karşı karşıya olması ve daha karmaşık bir yapıda bulunmaya başlaması nedeniyle, mesleki yeterliklerin de geniş tabanlı bilgilere, becerilere ve tavırlara dayalı olmasını ve programların buna göre geliştirilmesini zorunlu hale getirmektedir.

Program çalışmalarını kapsamında yapılan sektör tarama ve inceleme çalışmaları sonucunda sektörde faaliyet gösterilen meslekler saptanarak, bu meslekler ikinci, üçüncü ve dördüncü seviye meslek gruplarına ayrılmıştır. Sektörde çalışan kişilerin görüş ve önerilerinden yola çıkılarak her meslek dalına ait anket soruları hazırlanmış, daha sonra anketler yurdun çeşitli bölgelerinde uygulanarak mesleklere özgü yeterlikler belirlenmiştir.

Program geliştirme sürecinin her aşamasında üniversitelerin ve ülkemizin önde gelen sektör temsilcileri ile iş birliği yapılmış kişi ve kurumların program çalışmalarına doğrudan katkıları sağlanmıştır. Sektör ve yükseköğretim kurumlarının beklentileri programa yansıtılarak, mesleklere ait belirlenen yeterlikler öğretim programları ve modüllerin temel dayanağını ve içeriğini oluşturmuştur.

Spor alanında yapılan programlarda Türkiye Wushu Federasyonu Türk Milli Takımlar Teknik Direktörü ve Teknik Kurul Üyeleri ile Merkez Hakem Kurul üyeleri program çalışmalarına doğrudan katkı sağlamışlardır.

Spor alanı öğretim programları, gelişmelere bağlı olarak esnek ve sürekli güncellenmeye uygun bir yapıda tasarlanmıştır. Bireyler kazandıkları güncel mesleki yeterlikler doğrultusunda istihdam edilebileceklerdir.

Spor alanı altında yer alan mesleklerde ulusal ve uluslararası düzeyde standartlara uygun, her yaşta ve düzeyde bireye mesleki yeterlikler kazandıracak eğitim ve öğretim olanağı sunulmuştur.

Öğretim programından ayrılan bireyin kazandığı yeterlikler belgelendirilerek istendiğinde diğer sertifika programlarında değerlendirilir.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	1
WUSHU (BEYAZ KUŞAK) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR	3
MESLEK ELEMANI TANIMI:.....	3
GİRİŞ KOŞULLARI	3
İSTİHDAM ALANLARI	3
EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	3
EĞİTİMCİLER.....	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	3
BELGELENDİRME	3
YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER.....	4
EĞİTİM SÜRESİ.....	4
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	4
İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR	4
ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI.....	4
EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ	5
MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ	5
MODÜL VE İÇERİKLERİ.....	6
YETERLİK VE MODÜL TABLOSU	6
BEYAZ AYAK DURUŞ VE VURUŞ TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	7
BEYAZ YUMRUK VE TEKME TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	8
BEYAZ TUİ FA QUAN FA TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	9
BEYAZ CHONG FA VE TUİ FA TEKME TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI	10
BEYAZ QUAN FA, BU FA, TAO TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	11
BEYAZ BU FA, QUAN FA, TAO TEKNİKLERİ MODÜL BİLGİ SAYFASI.....	12

WUSHU (BEYAZ KUŞAK) PROGRAMINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

ALAN : SPOR

MESLEK :

MESLEK SEVİYESİ :

MESLEK ELEMANI TANIMI:

Ayak duruş ve adımlama usulleri, Taolu temel oturuş tekniklerini ulusal ve uluslararası Wushu kurallarına uygun olarak yapabilen kişidir.

GİRİŞ KOŞULLARI

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

İSTİHDAM ALANLARI

Mesleğin gerektirdiği yeterlikleri kazanan bireyler, Spor alanı altında sertifika programına katılmış olan kursiyerler, sertifikalarının kazandırdığı yeterlikler doğrultusunda,

1. Spor kulüpleri ile Gençlik Hizmetleri Spor İl ya da İlçe Müdürlüklerinde,
2. Milli Takımda uluslararası yarışmalar için çalışabilirler.

EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI

1. Mesleki Eğitim Merkezleri, Halk Eğitimi Merkezleri ve sektördeki işletmelerde eğitim verilmektedir.
2. Programın uygulanabilmesi için Spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği ekipmanlar sağlanmalıdır.

EĞİTİMCİLER

1. Programın uygulanmasında spor alanında eğitim almış olan alan öğretmenleri görev almalıdır.
2. Programın uygulanmasında gerektiğinde spor alanı alanındaki meslek elemanlarından yararlanılabilir.
3. Usta öğretici; Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesinin veya Wushu Federasyonundan antrenörlük belgesini almış olmalıdır.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;

1. Modüllerin sonunda kazandığı yeterlikler ölçülecektir.
2. Modüller ile kazandıkları bilgi, beceri ve tavırları ölçülecektir.
3. Ölçme sonuçları program sonunda değerlendirilecektir.
4. Eğitim kurumunda, işletmede ve kendi kendilerine yaptıkları tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.

BELGELENDİRME

Sertifika programlarında; meslek elemanlarının sahip olduğu yeterlikleri kazandırmaya yönelik eğitim ve öğretim verilir. Bu programlarda mesleğin yeterliklerine sahip meslek elemanları yetiştirmek amaçlanmaktadır.

- Sertifika öğretim programı sürecinde bireylerin tamamladığı modüller, aldığı eğitimin tümü ve kazandıkları yeterlikler belgelendirilir.

- Öğretim programının sonunda mesleğin yeterliklerini kazanan bireylerin aldığı belgeler mevzuat doğrultusunda sertifikada değerlendirilir. Bireyler mesleğin düzeyine göre mesleğinde sertifika alabilir.
- Bireyler gelecekte meslek değiştirmek veya mesleğin ilişkili olduğu diğer mesleklere geçmek amacıyla eğitim almak isterse, kazandığı yeterlikler değerlendirilecektir.
- Fark modüllerini tamamlayanlar ikinci bir meslekte kendini yetiştirebilecektir.
- Öğretim programından ayrılan bireyin kazandığı yeterlikler belgelendirilerek istendiğinde diğer sertifika programlarında değerlendirilir.
- Mesleğin seviyesine ve yeterliklerine sahip olanlar sertifika almaya hak kazanır ve ilgili iş yerlerinde çalışabilirler.

YATAY VE DİKEY GEÇİŞLER

Mesleğe yönelik geniş tabanlı yeterlikler kazandırmak hedeflenmiştir.

1. Eğitimin sonunda, mesleğinde sertifika alan birey gerektirdiğinde fark eğitimi alarak üst programı tamamlayabilir.
2. Mesleki eğitim alan veya bitirmiş olan birey; gerekli modülleri tamamlayarak alandaki diğer dallar/meslekler arasında geçiş yapabilir.

EĞİTİM SÜRESİ

1. Meslek programının toplam eğitim süresi 280/224 saat olarak planlanmıştır.
2. Eğitim süresinin okul, işletme ve bireysel öğrenme için ayrılmış dağılımı, modüller ile ilgili açıklamalarda belirtildiği gibi uygulanır.

ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Modüler öğretime yönelik olarak bireysel öğrenme yöntem ve teknikleri uygulanır.

1. Eğitimciler bireylere rehberlik eder.
2. Bireyler kendi kendine öğrenmeye teşvik edilir.
3. Bireylerin aktif olması sağlanır.
4. Bireyler araştırmaya yönlendirilir.
5. Bireyler kendi kendilerini değerlendirebilir.
6. Bireylere mesleki yeterlik kazandırmaya yönelik yöntem ve teknikler uygulanır.

İŞ BİRLİĞİ YAPILACAK KURUM VE KURULUŞLAR

Bireyler, programın gerektirdiği öğretim faaliyetleri, istihdam olanakları ve planlama konularında, çevredeki üniversiteler, sivil toplum örgütleri ve meslek elemanları ile işbirliği yapılarak yönlendirilir.

ÖĞRENCİ/KURSIYER KAZANIMLARI

Programın sonunda mesleğe yönelik olarak öğrenci / kursiyer;

1. Mesleğin ait olduğu alandaki temel bilgi ve becerileri kazanabilecektir.
2. Alanın gerektirdiği temel yeterliklere sahip olabilecektir.
3. Mesleğin gerektirdiği işleri yapabilecektir.
4. Mesleğin gerektirdiği özel mesleki yeterlikleri kazanabilecektir.
5. Öğrenci/Kursiyer merkezli daha aktif ve kendi hızına göre öğrenme olanağı tanıyan kazanımlara sahip olabilecektir.
6. Öğrenci/kursiyer öz güven duygusunu geliştirebilecektir.

EĞİTİM-ÖĞRETİM FAALİYETLERİ

Sertifika programında yer alan modüllerde öngörülen eğitim öğretim uygulamaları yapılır.

MESLEKİ GELİŞİM MODÜLLERİ

1. Öğrenci/kursiyerin yaşam boyu kullanabileceği ve mesleki gelişmesine yararlı olabilecek, üretken, bilim ve teknoloji üretimine yatkın, beceri düzeyi yüksek olarak yetiştirilmesi, iyi ilişkiler kurabilmesi, işe uyum sağlayabilmesi gibi genel bilgi ve becerilerin kazandırıldığı modüllerdir.
2. Bu modüller ile öğrenci/kursiyerlere ulusal ve uluslararası iş gücünden beklenen yeterlikleri kazandırmak amaçlanmaktadır.
3. Mesleki gelişim modül tablosundan, çevrenin istihdam durumu, öğrenci/kursiyerlerin hazır bulunuşluk düzeyi göz önüne alınarak modüller seçilecek ve yeterlik tablosunda yer alan süreye ilave edilecektir.
4. Dördüncü seviye meslek elemanları, bütün Mesleki gelişim modüllerini tamamlamış olacaklardır.
5. Mesleki gelişim modülleri programlardan bağımsız olarak da kullanılabilir.

KAZANDIRILAN YETERLİKLER		DERSİN MODÜLLERİ	SÜRE
1	Sosyal hayatta sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	Sosyal Hayatta İletişim	40/8
2	İş hayatında sağlıklı ve etkili iletişim kurmak ve sürdürmek	İş Hayatında İletişim	40/8
3	Türkçeyi doğru konuşmak	Diksiyon-1	40/32
4		Diksiyon-2	40/32
5	Mesleği ile ilgili gelişmeleri izlemek ve kendini kişisel olarak sürekli geliştirmek	Kişisel Gelişim	40/8
6	İşletme, finansman, pazarlama, reklam, satış, iş hukuku, kariyer gelişimi ve iş kurma becerileri kazanmak	Girişimcilik	40/16
7	Çevreye karşı duyarlı olmak ve çevreyi korumak	Çevre Koruma	40/8
8	Meslek etiği gereklerine uymak	Meslek Etiği	40/8
9	İş yerinde plan, program ve iş organizasyonu yapmak	İş Organizasyonu	40/16
10	İşçi sağlığı mevzuatına uymak ve iş güvenliği önlemlerini almak	İş Güvenliği ve İşçi Sağlığı	40/24
11	Temel düzeyde araştırma yapmak	Araştırma Teknikleri	40/8

MODÜL VE İÇERİKLERİ

- Öğrenme süresi her modül için toplam 40 saattir.
- Kazandırılacak yeterliğe bağlı olarak her modül 40/8, 40/16, 40/24, 40/32, 40/40 olarak yapılabilir.
- (+) işareti olan modül süreleri mevcut sürenin tekrarı anlamına gelir.
- Modüllerde önerilen bu süreler öğrenme faaliyetlerindeki teorik ve uygulamalı tüm içeriği kapsar.
- Modül içeriğindeki öğrenme faaliyetinin uygulanması imkânı olmadığında, diğer okullarla ve işletmelerle iş birliği çerçevesinde uygulamalar yapılabilir.
- Kursiyer/Öğrencinin önceden kazandığı yeterlikleri tekrar alma zorunluluğu yoktur.
- Modül ve yeterlikler programdaki uygulama sırasına göre alınacaktır.
- Programda yer alan modül ve yeterliklerin uygulama sırası zümre kararı ile belirlenir.

NOT: Wushu (*beyaz kuşak*) programı yeterlikler tablosu ve modülleri aşağıda verilmiştir.

YETERLİK VE MODÜL TABLOSU

YETERLİKLER		MODÜLLER	SÜRE
1	Beyaz ayak duruş ve vuruş Tekniklerini Uygulamak	Beyaz ayak duruş ve vuruş Teknikleri	40/32
2	Beyaz yumruk ve tekme Tekniklerini Uygulamak	Beyaz yumruk ve tekme teknikleri	40/32
3	Beyaz Tui fa tekme quan fa Tekniklerini Uygulamak	Beyaz Tui fa quan fa teknikleri	40/32+
4	Beyaz chong fa ve tui fa tekme Tekniklerini Uygulamak	Beyaz chong fa ve tui fa tekme teknikleri	40/32
5	Beyaz quan fa, bu fa, Tao Tekniklerini Uygulamak	Beyaz quan fa, bu fa, tao teknikleri	40/32
6	Beyaz bu fa, quan fa, tao Tekniklerini Uygulamak	Beyaz bu fa, quan fa, tao teknikleri	40/32
TOPLAM			280/224

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	: SPOR
MODUL	: BEYAZ AYAK DURUŞ VE VURUŞ TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak, ayak duruş ve vuruş noktalarını incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Bu xing ve Bu fa(Adım şekli ve Adım usulü) ulusal ve uluslararası Wushu kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:
	Öğrenci/Kursiyer:
	1. Wushu temel kurallarına uygun Bu xing tekniklerini yapabilecektir.
	2. Wushu temel kurallarına uygun Bu fa tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. BU XİNG (DURUŞ)

1. Kai bu (iki ayak omuz mesafesinde açık duruş)
2. Ma bu (iki bacak yanlara dört adım açık dizler kırık tabure oturuşu)
3. Yü bai (Hazır duruş)
4. Gong bu (yay duruş)
5. Gao shü bu (yüksek yansıma duruşu)
6. Du li bu (Dizi kaldırarak duruş)
7. Ding bu (Çivi duruş)
8. Pu bu (Germe adım duruşu)
9. Xu bu (Yansıma duruşu)
- 10.Xie bu (Yan duruşu)
- 11.You gong bu(dizler bükülü sağ yay duruş)
- 12.Zau (dizler bükülü sol yay duruş)
- 13.You xie bu (Sağ yan duruş)
- 14.Zau xie bu (Sol yan duruş).

B. BU FA (BACAK VE AYAK)

1. Ce shou zhang (el kenaris)
2. Jiao hou gen (Topuğun alt kısmı)-
3. Jiao gen (Topuğun arkası)-
4. Bengzhi jiaomian (ayaküstü)-
5. jiaohuai (ayak bilek)-
6. yingmiangu (Ayağın üstü)-
7. xigai (diz).
8. Hu zhao (pençe)

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	: SPOR
MODUL	: BEYAZ YUMRUK VE TEKME TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak, el ve ayak ile yapılan yumruk ve tekme teknikleri incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Quan fa el yumruk ve Tui fa ayak tekme vuruş tekniklerini ulusal ve uluslararası Wushu kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:
	Öğrenci/Kursiyer:
	1. Wushu temel kurallarına uygun Quan fa yumruk vuruş tekniklerini yapabilecektir.
	2. Wushu temel kurallarına uygun Tui fa ayak vuruş tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. QUAN FA (YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ)

1. Zai Quan (düşük seviye yumruk vuruşu)
2. Chong quan (direk yumruk vuruşu)
3. Guan quan (dışarıdan içeriye yumruk vuruşu)
4. Xia gou Quan (aşağıdan yukarıya yumruk vuruşu)

B. TUI FA (TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ)

1. Gou ti tui (Çengel tekme)
2. Bian tui (Baldıra tekme vuruşu)

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	: SPOR
MODÜL	: BEYAZ TUI FA QUAN FA TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32+
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak Quan fa yumruk ve tui fa ayak ile yapılan teknikleri incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Quan fa ve tui fa ayak vuruş tekniklerini ulusal ve uluslararası Wushu kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Wushu temel kurallarına uygun Quan fa yumruk vuruş tekniklerini yapabilecektir.
2. Wushu temel kurallarına uygun Tui fa ayak vuruş tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. TUI-QUAN FA (TEKME YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ)

1. Ding tui (Ayak tabanıyla tekme vuruş)
2. Ce Chuai Tui (Kalçadan yan kırık tekme vuruşu)
3. Pei Quan (Balta Yumruk vuruşu).

B. TUI FA (AYAK TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ)

1. Heng ti tui (şamar tekme yukarı seviye vuruşu)
2. Zhuan shen heng bei tui(Sırttan dönerek ayak tabanıyla yukarı seviye vuruş)
3. Hou sao tui (dönerek geri tekme vuruş).

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	: SPOR
MODUL	: BEYAZ CHONG FA VE TUI FA TEKME TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:Öğrenci/Kursiyerin beyaz kuşak Quan fa yumruk ve Tui fa tekme teknikleri incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında Quan fa ve Tui fa tekniklerini ulusal ve uluslararası Wushu kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
AMAÇLAR	:

Öğrenci/Kursiyer:

- 1.Wuhsu temel kurallarına uygun Quan fa yumruk tekniklerini yapabilecektir.
2. Wushu temel kurallarına uygun Tui fa tekme tekniklerini yapabilecektir.

İÇERİK

A. QUAN FA (TEKME VE YUMRUK VURUŞ TEKNİKLERİ)

1. Bien Quan (dönerek yumruk arkasıyla vuruş)
2. Dui zhang (öne düz pençe vuruşu)
3. Fu zhang+shuan (çömelerek çift pençe vuruşu).

B. TUI FA (TEKME VURUŞ TEKNİKLERİ)

1. Deng jiao (Topuk saplaması vuruşu)
2. Hou deng tui (Dönerek topukla vuruş)
3. Qien zai tui (Düz alçak vuruş).

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	: SPOR
MODÜL	: BEYAZ QUAN FA, BU FA, TAO TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	:Öğrenci/kursiyerin beyaz kuşak taolu bu fa, quan fa, tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.

GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında beyaz kuşak taolu temel teknikleri ulusal ve uluslararası Wushu kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.
-------------------	--

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Wushu temel kurallarına uygun beyaz kuşak taolu temel teknikleri yapabilecektir.
2. Wushu temel kurallarına uygun beyaz kuşak taolu temel teknikleri yapabilecektir.

İÇERİK

A. BEYAZ KUŞAK TAOLU TEMEL TEKNİKLER

1. Zuo xü bu, sol yansıma duruşu
2. You xü bu, sağ yansıma duruşu
3. Xie bu çapraz duruş
4. Zuo xie bu, sol çapraz duruş

B. BEYAZ KUŞAK TAOLU TEMEL TEKNİKLER

1. You xie bu, sağ çapraz duruş
2. Zuo zai çüen, sol burgu yumruk
3. You zai çüen, Sağ burgu yumruk

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN	: SPOR
MODUL	: BEYAZ BU FA, QUAN FA, TAO TEKNİKLERİ
KODU	:
SÜRE	:40/32
ÖN KOŞUL	:Bu modülün ön koşulu yoktur.
AÇIKLAMA	: Öğrenci/kursiyerin beyaz kuşak taolu bu fa, quan fa, tekniklerini incelemesi sağlanmalıdır.
GENEL AMAÇ	:Öğrenci/Kursiyer gerekli ortam sağlandığında beyaz kuşak taolu bu fa, ve quan fa temel teknikleri ulusal ve uluslararası Wushu kurallarına uygun olarak uygulayabilecektir.

AMAÇLAR :

Öğrenci/Kursiyer:

1. Wushu temel kurallarına uygun taolu bu fa, quan fa, teknikleri yapabilecektir.
2. Wushu temel kurallarına uygun taolu bu fa, quan fa, teknikleri yapabilecektir.

İÇERİK

A. BEYAZ KUŞAK TAOLU TEMEL TEKNİKLERİ

- 1.zuo Gong bu, sola yan duruşu
2. you gong bu, Sağa yay duruşu
3. ma bu, biniş duruşu
4. zuo pu bu, sola germe adım duruşu

B. BEYAZ KUŞAK TAOLU TEMEL TEKNİKLERİ

- 1.you pu bu, sağa germe adım duruşu
- 2.zuo guan quan, sol duz yumruk
- 3.you guan quan, sağ duz yumruk
- 4.zuo pi quan,yarma yumruk
- 5.you pi quan, sağ yarma yumruk