


Erikatse nimetus	KÄSIVÕITLEJA	
Sisu	Teemad	
	Käe- ja jalalöögid, löökide kaitse	
	Heited ja kukkumistehnika	
	Liigeslukud, valuvõtted ja haaretest vabanemine	
	Kägistused ja kaitse kägistuse vastu	
	Maasvõitlus	
	Hädakaitseõigus ja enesekaitse taktika	
Üldeesmärgid	Erikatse sooritanud noorkotkas on omandanud alusoskused relvata käsivõitluses ja teab hädakaitseõiguse põhimõtteid.	
Omandamise eeltingimused	Noorkotkas on võimeline sooritama Noorte Kotkaste üldfüüsilise testi.	
Õpiväljundid	<p>Erikatse sooritanu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab lüüa käte ja jalgadega ning end käe- ja jalalöökidest vastu kaitsta; • oskab kasutada vastase jäsemetele tehtavaid liigeslukke vastase kontrollimiseks; • oskab liikuda seotud lähivõitlusesse, võtta haardeid ja vastast maha viia; • oskab kägistustehnikaid ja kaitsetehnikaid kägistamise vastu; • oskab ohutult kukkuda küljele ja selili; • oskab maas lamades tehnikaid püsti või peal oleva vastase tõrjumiseks ning ohutuks püstitõusmiseks, samuti oskab maas lamavat vastast pealt kontrollida erinevatest asenditest; • teab vägivaldse ohvriks langemise riskitegureid ja oskab valida käitumisviisi, mis aitab vägivaldseid ründeid ennetada; • teab, millal tekib ja lõpeb hädakaitseõiguse seisund ning millised on kaitsetegevuse lubatavad piirid. 	
Praktilised tegevused	<p>Erikatse sooritamise käigus noorkotkas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teeb asjatundja juuresolekul rühmakaaslastele ettekande enesekaitse teooriaosa ning oma võitluskunsti tutvustaval teemal. 	
Läbiviimine	<p>Erikatse väljaõppe läbiviimiseks on kaks varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • läbib vähemalt 20-tunnise käsivõitluskoolituse, mis käsitleb kõiki erikatse sisuks olevaid teemasid (nt spetsiaalses käsivõitluslaagris) ja lõpeb praktilise kontrollharjutusega; • noorkotkas omandab õpiväljundites nimetatud oskused, treenides vähemalt kaks hooaega regulaarselt mõne käsivõitluskunsti treeningutel. 	

<p>Hindamine</p>	<p>Mitteeristav</p> <p>Erikatse on sooritatud, kui noorkotkas on läbinud nõuetele vastava käsivõitluskursuse ning omab vastavat tunnistust. Lisaks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • peab asjatundja juuresolekul rühmakaaslastele ettekande teooriaosa teemadel ning asjatundja hinnangul on ettekanne sisult õige ja eakohase põhjalikkusega. <p>Erikatse sooritatakse ka juhul, kui noorkotkas on osalenud regulaarselt vähemalt kaks hooaega käsivõitluskunsti (nt MMA, jujutsu, karate, taekwondo, maadlus, judo, kikkpoks, koryu-uchinadi, krav maga, silat) treeningutel. Lisaks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab teooriaosa vastava ala asjatundjale rahuldavalt suulise vestluse käigus; • teeb rühmakaaslastele oma võitluskunsti tutvustava esitluse.
<p>Vahendid</p>	<p>Vajalike vahendite osas teeb õppe korraldaja eelnevad kokkulepped Noorte Kotkaste maleva või tegevust läbiviiva isikuga.</p> <p>Vastavalt väljaõppe läbiviija juhistelegi tagab noorkotkas endale isikliku varustuse.</p>
<p>Õppetööksoovitatav õppevara</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Karistusseadustik. 2021. Kommenteeritud väljaanne. • The Official US Army Combatives Handbook (FM 21-150). • The Marine Corps Martial Arts Program (MCMAP) -Full-Size Edition: From Beginner to Black Belt: Current Edition, Complete & Unabridged - Build Your Warrior Ethos! MCRP 3-02B (Carlisle Military Library, 2019)