

NAMA KURSUS	:	PENGENALAN AIKIDO (<i>Introduction to Aikido</i>)
KOD KURSUS	:	QKW2107
KREDIT	:	1(0+1)
JUMLAH JAM PEMBELAJARAN PELAJAR	:	42 jam
PRASYARAT	:	Tiada
HASIL PEMBELAJARAN	:	Pelajar dapat: <ul style="list-style-type: none"> 1. mempamerkan pelbagai kemahiran asas, corak dan teknik dalam persembahan aikido (P4, CTPS) 2. mengamalkan nilai kepimpinan semasa demonstrasi aikido (LS) 3. menganjurkan program aikido dengan mempraktikkan aspek kerja berpasukan(A3, TS)

SINOPSIS : Kursus ini merangkumi perkembangan aikido dan kepelbagaian teknik gerakan mempertahankan diri untuk menghadapi serangan. Kursus ini juga menekankan pelajar untuk melakukan simulasi pergerakan pertahanan dan serangan secara individu dan berpasangan sebelum penganjuran program aikido.

(This course comprises the development of aikido and diversity of movement techniques for defense against attacks. The course also emphasizes on students to simulate the movements of defense and attack individually and in pairs before organizing an aikido program.)

KANDUNGAN AMALI	:	Jam Pembelajaran Bersemuka
1. Melakukan aktiviti untuk mendapatkan maklumat tentang perkembangan Aikido.		3
2. Melakukan aktiviti perbandingan Aikido dengan seni mempertahankan diri lain.		3
3. Melakukan latihan praktikal senaman.		3
4. Melakukan pergerakan asas Aikido dari aspek kesihatan diri.		3
5. Melakukan teknik pertahanan diri yang merangkumi elakan serangan, mempertahankan diri semasa dicekik dan strategi penyelesaian masalah.		6

6.	Melakukan pergerakan ketika serangan dari belakang, semasa dijatuhkan dan tarikan tangan oleh lawan.	6
7.	Melakukan simulasi pergerakan pertahanan dan serangan secara individu dan berpasangan.	6
8.	Menganjurkan program Aikido.	12
JUMLAH		42

PENILAIAN : Kerja kursus 100%

- RUJUKAN** :
1. Blomert, T. M. (2015). *An Open Secret: A Student's Handbook for Learning Aikido Techniques of Self Defense and Aiki Way*. North Charleston: CreateSpace Independent Publishing Platform.
 2. Gillespie, W. T. (2014). *Aikido in Japan and The Way Less Traveled*. San Mateo: Budoka Books.
 3. Monnig, A.. (2015). *Aikido (Inside Martial Arts)*. Fort Wayne: Sportszone.
 4. Sunderlin, J. J. (2015). *Aikido! What is it?*. North Charleston: CreateSpace Independent Publishing Platform.
 5. Sunderlin, J. J. (2015). *Understanding Aikido: Essential Information and Perceptions*. North Charleston: CreateSpace Independent Publishing Platform.