

Enesekaitse õppevideo

2009



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Õppematerjali koostas:

- Jüri Kulbin,
Sisekaitseakadeemia
enesekaitse instruktore
- Sven Kulbin



Tehniline abi:

- Vaiko Mäe,
Sisekaitseakadeemia
haridustehnoloog
- Roland Kulbin





Enesekaitse õppevideod. I osa

Avaleht 6

- 1 Avaleht
- Sissejuhatus
- Ründetehnikad
- Kaitsetehnikad
- Seesthaare ja kontroll
- Väljasthaare ja kontroll
- Konvoeerimishaardest kontroll
- Väljasthaare ja kontroll 2
- Seesthaare ja kontroll 2
- Haaretest vabanemised
- Kaitse külmrelva vastu
- Lisainfo

Avaleht

1	Mentüü kursuse teemadest. Aktiivne mentüütaken on halli tooniga
2	Märksõna otsing kursuse sisust. <i>Nt. kaitsetehnika</i>
3	Sisukaart – annab tlevaate kogu kursuse mentüüpuust
4	Prindi – võimaldab kompaktse vaate kursuse materjalidest, jättes välja kõige olulisema sisu.
5	Tagasiside vorm – võimaldab edastada kursuse autorile ettepanekuid ning soovitusi kursuse täiendamiseks.
6	Aktiivse mentüüseksiooni pealkiri
7	Viimane uuendus – fikseeritakse automaatselt, kui kursuse autor on teinud kursusel mõne täienduse
8	Nupud kursusel navigeerimiseks. Üles – kui kursuse lehekülje pikkus on suurem, kui üks ekraanipikkus liigutakse mentüüs ülesse serva. >> - Õppematerjali järjestikuliseks läbimiseks on soovituslik kasutada järgnevat navigeerimisnuppu

3

Sisukaart

4

Prindi

5

Tagasiside

Sisene

7

Viimane uuendus:
May 04. 2009 15:06:27

[CMSimple Legal Notices](#)



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

8

Kuruse kirjeldus

- **Eesmärk:** Õppematerjal on tunnis läbitud teemade täiendamiseks, et omandada enesekaitsevõtete praktilise kasutamise oskus kurjategija kinnipidamisel.

Sihtgrupp:

- Sisekaitseakadeemia justiits-
piirivalve-, ja politseikolledži
tudengid

Enesekaitse õppevideod I kursuse ülesehitus

- Ründetehnikad
- Kaitsetehnikad
- Seesthaare ja kontroll
- Väljasthaare ja kontroll
- Väljasthaare ja kontroll 2
- Seesthaare ja kontroll 2

Enesekaitse õppevideod II kursuse ülesehitus

- Konvoeerimishaardest kontroll
- Haaretest vabanemised
- Kaitse külmrelva vastu

Õppematerjalid

- Õppematerjal sisaldab:
 - Videomaterjale
 - Fotosid
 - Tekstilised abimaterjalid

Tagasiside

- Õpiobjektis on võimalus anda tagasisidet ning ettepanekuid kursuse parandamiseks ja täiendamiseks.

Kursuse viide

- <http://www.sisekaitse.ee/kulbin/enesekaitsetel>
- <http://www.sisekaitse.ee/kulbin/enesekaitsell>