

TAEKWONDO

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu



Kolegij

TAEKWONDO

Dražen Čular, prof. –PREDAVAČ

Internacionalni taekwondo instruktor .5 dan

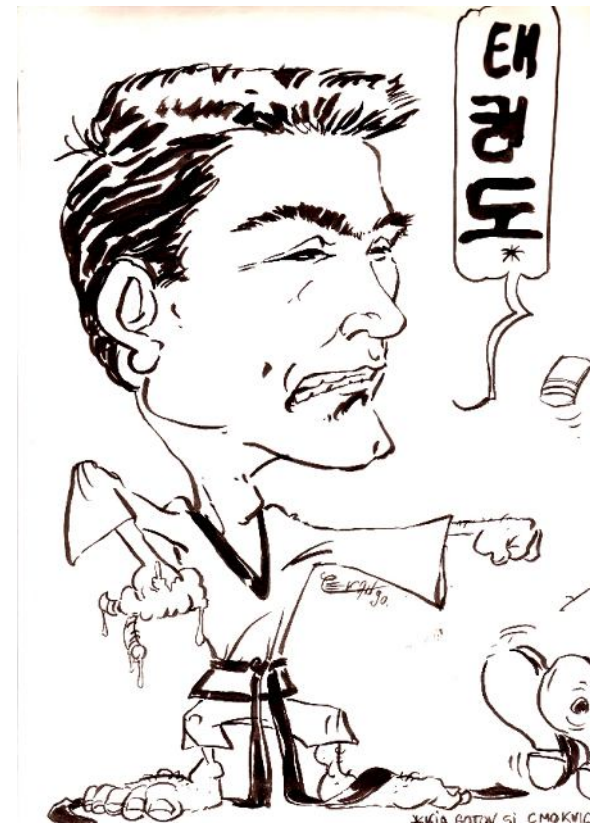
TEMA: **UVOD U TAEKWONDO**





UVOD

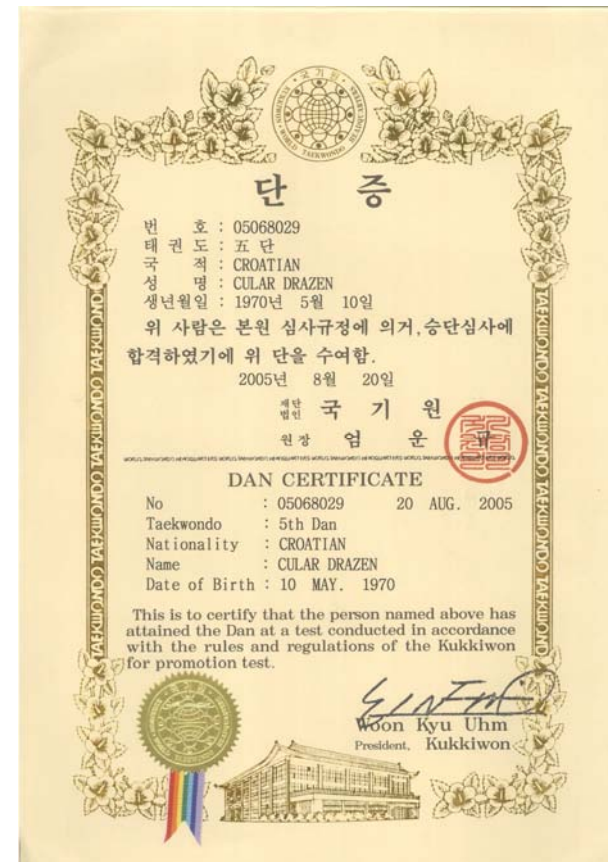
- **Nositelj kolegija**
 - Dražen Čular, prof.
 - u naslovnom nastavnom zvanju predavača za kolegij Taekwondo
 - Licencirani ispitivač za zvanja Hrvatskog Taekwondo saveza
 - Internacionalni taekwondo instruktor 5. dan
 - Taekwondo trener Hrvatskog taekwondo saveza
 - Osnivač i glavni instruktor TK STkwan
- **Suradnici - demonstratori**
 - Ivica Škorić
 - Taekwondo instruktor 2.dan





UVOD

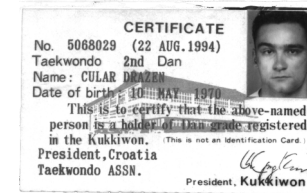
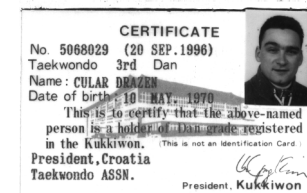
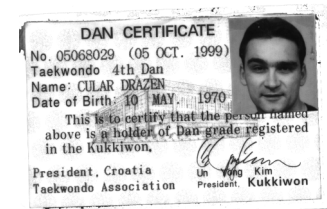
- **Nositelj kolegija**
 - Dražen Čular, prof.
 - u naslovnom nastavnom zvanju predavača za kolegij Taekwondo
 - Licencirani ispitivač za zvanja Hrvatskog Taekwondo saveza
 - Internacionalni taekwondo instruktor 5. dan
 - Taekwondo trener Hrvatskog taekwondo saveza
 - Osnivač i glavni instruktor TK STkwan
- **Suradnici - demonstratori**
 - Ivica Škorić
 - Taekwondo instruktor 2.dan





UVOD

- **Nositelj kolegija**
 - Dražen Čular, prof.
 - u naslovnom nastavnom zvanju predavača za kolegij Taekwondo
 - Licencirani ispitivač za zvanja Hrvatskog Taekwondo saveza
 - Internacionalni taekwondo instruktor 5. dan
 - Taekwondo trener Hrvatskog taekwondo saveza
 - Osnivač i glavni instruktor TK STkwan
- **Suradnici - demonstratori**
 - Ivica Škorić
 - Taekwondo instruktor 2.dan





UVOD

- **Nastava**
 - 15 sati predavanja
 - Svi studenti zajedno
 - 15 sati vježbi (podijeljeni u dvije grupe)
 - Grupa A
 - Grupa B



UVOD

- Obveze studenata
 - Prisustvovanje nastavi (predavanja)
 - Aktivno sudjelovanje (vježbe)
- Ispit
 - Praktični
 - Teoretski (pismeni)
- ECTS Bodovi : 2



UVOD

- Ispit
 - Praktični dio
 - Osnovni stavovi
 - Osnovni udarci
 - Osnovne blokade
 - POOMSE 1. forma
 - HOSINSUL (samoobrana)
 - Udarci na fokuser
 - Tkd sparing
 - Teoretski dio (pismeni)



UVOD

- Lokacije održavanja nastave
 - Kineziološki fakultet
 - Sportsko-rekreativni centar STkwan Krbavska 4 (dvorana Taekwondo kluba STkwan)
 - Dvorana OŠ Visoka



UVOD

- Kompetencije koje se stiču polaganjem ispita
 - Diploma o položenom Taekwondo zvanju
 - Ocjena odličan 5 - Zeleni pojas
 - Mogućnost rada u Taekwondo klubovima
 - 2 ECTS boda



UVOD

- Literatura za nastavu i ispit :
 - Power point prezentacije s predavanja
 - www.st-kwan.hr
 - www.taekwondo.hr



OSNOVE TAEKWONDOA

- Što je taekwondo ?
- Povijest taekwondo-a
- Taekwondo u svijetu
- WTF, ITF, Kukkiwon
- Taekwondo u Hrvatskoj
- Taekwondo u Splitu



ANALIZA TAEKWONDO SPORTA

- **Prema kriteriju strukturalne složenosti**
- **Prema kriteriju dominacije energetske procesa**
- **Prema kriteriju dominacije motričkih sposobnosti**
- **Modelne karakteristike taekwondo sportaša**



TAEKWONDO TEHNIKA

- Osnovna tehnika
- Forme –Poomse
- Sportska borba - gyrugi
- Samoobrana - hosinsul
- Test snage - Kyupka



PRAVILA NATJECANJA

- BORBE
- TEHNIČKE DISCIPLINE



NATJECATELJSKA TAKTIKA

- **Napadačka taktika**
- **Kontranapad**
- **Prijedlozi za borbu obzirom na individualni stil natjecatelja**
- **Statistički pregled učinkovitosti tehnika**



TRENING

- Sadržaj plana treninga
- Primjena trening plana
- Dnevni trening
- Godišnji trening
- Praktične metode treninga



METODIKA TRENINGA

- **Faze učenja motoričkog zadatka**
- **Motoričke pogreške**
- **Metodički principi**
- **Nastavne metode**
- **Metode vježbanja**
- **Metode učenja**



FIZIČKA PRIPREMA

- Motoričke sposobnosti**
- Funkcionalne sposobnosti**

KLASIFIKACIJA TAEKWONDO ZVANJA



- Učenička
- majstorska



UZRASNE I TEŽINSKE KATEGORIJE

- Kadetske
- Juniorske
- Seniorske
- Olimpijske



PREHRANA I KONTROLA TEŽINE

- Dnevni plan prehrane
- Savjeti za prehranu na dan natjecanja
- Preporuke za pravilnu kontrolu težine



POVREDE

- Osnovni uzroci povreda
- Upute za prevenciju povreda
- Prva pomoć



ZAŠTITNA OPREMA

- Kaciga
- Oklop
- Suspenzor
- Guma za zube
- Štitnici za potkoljenicu
- Štitnici za podlakticu
- Rukavice

TAEKWONDO



SUDAČKE GESTE



ELEKTRONSKO BODOVANJE

- Adidas EBP odobren od ETU
- LaJust EBP odobren od WTF-a