

TAEKWONDO

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu



Kolegij

TAEKWONDO

Dražen Čular, prof. –PREDAVAČ

Internacionalni taekwondo instruktor .5 dan

TEMA: SPORTSKA BORBA





OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **UDARCI RUKOM :**
 - direktni udarac Čelom šake
- **UDARCI NOGOM :**
 - kružni udarac
 - kružni udarac iz okreta
 - stražnji udarac
 - udarac stopalom odozgo
 - bočni udarac
 - prednji udarac
 - kvačeći udarac
 - kvačeći udarac iz okreta



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **KRETANJA (RAD NOGU) :**
 - kretanje naprijed
 - kretanje natrag
 - kretanje bočno
 - okretanje



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- BLOKIRANJE :
 - direktni blok
 - indirektni blok
- FINTIRANJE-VARKE
 - finte tijelom
 - finte rukama
 - finte rada nogu
 - promjene pozicije



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- BLOKIRANJE :
 - direktni blok
 - indirektni blok
- FINTIRANJE-VARKE
 - finte tijelom
 - finte rukama
 - finte rada nogu
 - promjene pozicije



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **BORBENI STAV**

- označava najpovoljniji položaj za borbenu situaciju i natjecatelj ga mora vježbati od samih početaka taekwondo treninga.
- Borbeni stav ovisi o tjelesnim proporcijama i individualnim osobitostima natjecatelja.
- Borbeni stav ovisi o tome da li se natjecatelj nalazi u ofenzivnoj ili defanzivnoj namjeri i dali se sprema na pokret ili je pokret upravo završen.



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- *ODLIKE DOBROG BORBENOG STAVA*
 - FLEKSIBILNOST - Dobar stav dozvoljava mekane, kontinuirane pokrete
 - PRIRODNOST- Dobar stav omogućuje tijelu da se ponaša prirodno i reagira spontano.
 - AGILNOST- Dobar stav dozvoljava promjenu pozicije i izvođenje pokreta u djeliću sekunde.
 - PRAVILNA RASPODJELA TEŽINE TIJELA I POZICIJE TEŽIŠTA TIJELA - Dobar stav omogućava izmjenu intervala kretanja i odmora i brzih i snažnih pokreta.
 - SKRIVANJE NAMJERE-Dobar stav omogućava skrivanje namjere do momenta izvođenja tehnike



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- *TIPOVI BORBENOG STAVA :*
 - **STANDARDNI BORBENI STAV** je osnovni stav za borbu . Obzirom na poziciju stražnje noge može biti desni ili lijevi . Ukoliko je desna noga dalje od protivnika onda je stav desni i obrnuto . Stopala su razmaknuta za dvije dužine stopala, a tijelo je okrenuto bočno prema protivniku pod kutom od 45 stupnjeva. iz ovog stava mogu se izvoditi sve taekwondo tehnike.
 - **BOČNI BORBENI STAV** je varijacija standardnog stava u kojoj je tijelo okrenuto bočno prema protivniku. Ovaj stav je namijenjen izvođenju bočnog i stražnjeg udarca nogom.
 - **NISKI BORBENI STAV** je varijacija standardnog stava u kojoj su koljena pogrčena i centar težišta spušten u odnosu na standardni stav. Ovaj stav se primjenjuje za tehnike kontranapada, osobito za izvođenje kružnog i stražnjeg udarca nogom.



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- *BORBENI STAV U ODNOSU PREMA PROTIVNIKU*
 - **OTVORENI STAV** Je stav u kojem se natjecatelj nalazi u lijevom , a protivnik u desnom stavu i obrnuto.
 - **ZATVORENI STAV** je stav u kojem se oba natjecatelja nalaze u lijevom ili u desnim stavu .



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **OSNOVNE NAPADAČKE TEHNIKE**
 - **KRUŽNI UDARAC NOGOM** *Zbog svoje jednostavnosti i primjenivosti u različitim situacijama kružni udarac je najčešće korišćen udarac na taekwondo natjecanju.*
 - *Izvodi se na način da prvo podignemo udarnu nogu pogrčenu u koljenu , zatim se okrenemo na stajnoj nozi za 45-180 stupnjeva i opružanjem potkoljenice zadamo udarac risom stopala u trup ili glavu.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **OSNOVNE NAPADAČKE TEHNIKE**
 - ***STRAŽNJI UDARAC NOGOM*** Namjenjen je za napad i kontra napad, kad natjecatelj procjeni da je smanjena opasnost od okretanja leđa protivniku.
 - ***U napadu stražnji udarac nogom mora biti dugačak , a u kontra napadu kratak i brz.***
 - ***Izvodi se na način da se zarotiramo na prednjoj nozi i podignemo udarnu nogu pogrčenu u koljenu. Zatim pogledamo preko ramena na strani udarne noge i opružanjem potkoljenice zadamo udarac petom.***



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **OSNOVNE NAPADAČKE TEHNIKE**
 - **UDARAC NOGOM PREMA DOLJE** ovaj udarac ima više varijacija , a u taekwondo natjecanju se najviše upotrebljava slijedeći.
 - **Podignemo iznutra ili izvana nogu ispred tijela, iznad nivoa glave, te brзом kretnjom spuštamo na cilj donji dio cijelog pruženog stopala ili samo petu .**
 - **Udarac nogom prema dolje se izvodi na glavu ili grudni koš.**



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **OSNOVNE NAPADAČKE TEHNIKE**
 - ***KVAČEĆI UDARAC NOGOM***
 - ***Izvodi se prednjom i zadnjom nogom , na način da se noga u kružnoj putani podiže iznad nivoa ramena i flektiranjem noge u koljenu se sa donjim dijelom stopala napada glava.***



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **OSNOVNE NAPADAČKE TEHNIKE**
 - **STRAŽNJI KRUŽNI UDARAC NOGOM**
 - *ovaj udarac mora biti izveden brzo i snažno da bi bio primjenjiv.*
 - *Izvodi se na način da se rotiramo na prednjoj nozi, podižemo zadnju nogu i kako se tijelo rotira opružimo zadnju nogu, pogledamo preko ramena i izvedemo udarac donjim dijelom stopala u glavu.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **OSNOVNE NAPADAČKE TEHNIKE**
 - *BOČNI UDARAC NOGOM* ovaj udarac je naj efikasniji ako se koristi kao udarac prednjom nogom iz bočnog stava.
 - *Izvodi se na način da se podigne prednja noga pogrčena u koljenu i izbací u stranu prema cilju u direktnoj linearnoj kretnji .*
 - *primjenjuje se za napad na trup , a udarna površina je donji dio ili brid stopala.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **OSNOVNE NAPADAČKE TEHNIKE**
 - *PREDNJI UDARAC NOGOM se malo uporebljava na taekwondo natjecanju jer postoji potencijalna mogućnost ozljede jastučića stopala i nožnih prstiju.*
 - *izvodi se na način da podignemo udarnu nogu pogrčenu u koljenu i linearnom kretnjom pružimo potkoljenicu sa opruženim stopalom do cilja .*
 - *ovaj udarac se upotrebljava za napad na trup i lice.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **OSNOVNE NAPADAČKE TEHNIKE**
 - *GURAJUĆI UDARAC NOGOM se koristi kao priprema za glavni napad.*
 - *Izvodi se prednjom ili zadnjom nogom na način da podignemo udarnu nogu pogrčenu u kpljenu i gurajućom kretnjom izbacujemo protivnika iz ravnoteže donjom stranom stopala.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **OSNOVNE NAPADAČKE TEHNIKE**
 - **UDARAC ČELOM ŠAKE**
 - *se koristi kao kontra napad ili kao priprema za glavni napad nožnim udarcima.*
 - *kad je udarac izveden jako i precizno u tijelo protivnika boduje se kao poen.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **OSNOVNE NAPADAČKE TEHNIKE**
 - **UDARAC ČELOM ŠAKE**
 - *se koristi kao kontra napad ili kao priprema za glavni napad nožnim udarcima.*
 - *kad je udarac izveden jako i precizno u tijelo protivnika boduje se kao poen.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **DIREKTNA OBRANA**
 - podrazumjeva blokiranje udarca u glavu ili tijelo pokrivanjem potencijalnog cilja rukom. učinkovit blok sprječava protivnika da zada poen .
 - Imamo dva osnovna tipa blokada :
 - JEDNOSTAVNA BLOKADA je blokada kad jednom rukom pokrijemo cilj napadD
 - DVOSTRUKA BLOKADA je kad jednom rukom pokrijemo glavu , a drugom rukom trup.
- **INDIREKTNA OBRANA**
 - podrazumjeva izbjegavanje napada i zmicanje sa linije napada upotrebom rada nogu i ili promjene stava. Indirektna obrana je obično uvertira u kontranapad. Kontranapad, nakon izbjegavanja napada, je naj efikasniji način postizanja poena u Taekwondo natjecanju.



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **OSNOVNE KOMBINACIJE**

- *Kombinacija je koordiniran napad koji sadrži najmanje dva udarca. Kombinacije se poput ostalih vještina razvijaju na temelju osobnog stila i karakteristika Taekwondo natjecatelja. Osim osobnih karakteristika natjecatelja imamo nekoliko osnovnih principa koji se moraju zadovoljiti da bi razvijali kombinacije udaraca: natjecatelj mora savršeno ovladati jednostavnim tehnikama kao što su kružni i stražnji udarac nogom, natjecatelj mora biti sposoban da kombinira ove tehnike, (glatko , brzo), i primjenjuje ih sa odgovarajućim nožnim radom i fintiranjem.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

● **PRIMJERI OSNOVNIH KOMBINACIJA**

- *kružni udarac desnom nogom u tijelo*
- *kružni udarac lijevom nogom u lice*
- *kružni udarac desnom nogom u tijelo*
- *stražnji udarac lijevom nogom u tijelo*
- *kružni udarac desnom nogom u tijelo*
- *kružni udarac lijevom lijevom u tijelo*
- *kružni udarac iz okreta lijevom nogom u tijelo*
- *stražnji udarac desnom nogom u tijelo*
- *udarac lijevom nogom prema dolje u lice*
- *kružni udarac desnom nogom u tijelo*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **KRETANJA I RAD NOGU**
 - *kretanja su indirektni načini koji se upotrebljavaju za pripremu tehnike kojom se poentira. Rad nogu se mijenja ovisno o protivnikovom stavu, poziciji, udaljenosti i situaciji.*
- **SVRHA RADA NOGU JE :**
 - *da natjecatelj omete protivnikovu napadačku taktiku*
 - *da natjecatelj izbjegne protivnikov napad*
 - *da natjecatelj pronađe slabosti u protivnikovim kretnjama*
 - *da natjecatelj primjeni precizan i pravovremen napad*
- **SAVJETI ZA USPJEŠAN RAD NOGU :**
 - *pomjerajte tijelo glatko i lako*
 - *Sinhronizirajte cijelo tijelo kao cjelinu*
 - *prilagodite stav prema tehnici*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **VRSTE KRETANJA- RADA NOGU**
- **Kretanja-rad nogu smo podijelili na pet vrsta, obzirom na smjer i strukturu pomicanja nogu:**
 - **KRETANJE NAPRIJED**
 - svrha ovog kretanja je skraćivanje distance i osiguravanje što bolje pozicije za napad .iza ovog kretanja obično slijedi kružni ili stražnji udarac nogom
 - **KRETANJE NATRAG**
 - svrha ovog kretanja je izbjegavanje napada i kontranapad. iza ovog kretanja obično slijedi kružni, stražnji ili zadnji kružni udarac
 - **KRETANJE U STRANU**
 - svrha ovog kretanja je izbjegavanje napada i kontranapad. iza ovog kretanja obično slijedi kružni udarac ili udarac nogom prema dolje.
 - **OKRETANJE**
 - svrha ovog kretanja je skraćivanje distance ili provociranje protivnika da izvede udarac. iza ovog kretanja obično slijedi kružni udarac, kružni udarac iz okreta, udarac nogom prema dolje. ili zadnji kružni udarac nogom.
 - **PROMJENA GARDA**
 - svrha ovog kretanja je izbjegavanje napada i kontranapad. iza ovog kretanja obično slijedi kružni udarac ili udarac nogom prema dolje.



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **VRSTE KRETANJA- RADA NOGU**
- **Kretanja-rad nogu smo podijelili na pet vrsta, obzirom na smjer i strukturu pomicanja nogu:**
 - **KRETANJE NAPRIJED**
 - svrha ovog kretanja je skraćivanje distance i osiguravanje što bolje pozicije za napad .iza ovog kretanja obično slijedi kružni ili stražnji udarac nogom
 - **KRETANJE NATRAG**
 - svrha ovog kretanja je izbjegavanje napada i kontranapad. iza ovog kretanja obično slijedi kružni, stražnji ili zadnji kružni udarac
 - **KRETANJE U STRANU**
 - svrha ovog kretanja je izbjegavanje napada i kontranapad. iza ovog kretanja obično slijedi kružni udarac ili udarac nogom prema dolje.
 - **OKRETANJE**
 - svrha ovog kretanja je skraćivanje distance ili provociranje protivnika da izvede udarac. iza ovog kretanja obično slijedi kružni udarac, kružni udarac iz okreta, udarac nogom prema dolje. ili zadnji kružni udarac nogom.
 - **PROMJENA GARDA**
 - svrha ovog kretanja je izbjegavanje napada i kontranapad. iza ovog kretanja obično slijedi kružni udarac ili udarac nogom prema dolje.



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- ***TAKTIKA je metoda nadvladavanja protivnika preko analize situacije , prosuđivanja mogućnosti i poduzimanja najprikladnije akcije .***
 - ***Pravilno odabrana taktika omogućuje natjecatelju prilagođavanje tijekom borbe svojim mogućnostima . Da bi primjenio efikasnu taktiku, natjecatelj mora savršeno poznavati pravila natjecanja. Važno je da natjecatelj ima izrađenu taktiku za što je moguće više borbenih situacija. Taekwondo je šport u kojem rezultat često ovisi o taktičkoj pripremljenosti natjecatelja.***



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- ***TAKTIKA je metoda nadvladavanja protivnika preko analize situacije , prosuđivanja mogućnosti i poduzimanja najprikladnije akcije .***
 - ***Pravilno odabrana taktika omogućuje natjecatelju prilagođavanje tijekom borbe svojim mogućnostima . Da bi primjenio efikasnu taktiku, natjecatelj mora savršeno poznavati pravila natjecanja. Važno je da natjecatelj ima izrađenu taktiku za što je moguće više borbenih situacija. Taekwondo je šport u kojem rezultat često ovisi o taktičkoj pripremljenosti natjecatelja.***



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **NAPADAČKA TAKTIKA**
 - *Napad u taekwondo natjecanju predstavlja taktičku primjenu tehnika na bodovna područja protivnikovog tijela. Napad je često kombiniran sa blokadama, radom nogu i eksplozivnim kretnjama. Da bi napadačka tehnika rezultirala poenom mora biti praćena dobrim tajmingom i osjećajem za distancu.*
- *Imamo tri metode napada:*
 - *direktni napad*
 - *indirektni napad*
 - *kontra napad*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **DIREKTNI NAPAD**
 - **NAPAD U MJESTU**
 - *Primjenjuje se kad je udaljenost od protivnika idealna za izvođenje napada jednim udarcem i nikakvo kretanje ili rad nogu nije potreban.*
 - **NAGNUTI NAPAD**
 - *Primjenjuje se kad je udaljenost malo veća nego za napad u mjestu, a natjecatelj se mora pomaknuti (nagnuti) naprijed bez pomjeranja stopala i izvršiti napad osnovnim udarcima*
 - **KLIŽUĆI NAPAD**
 - *Primjenjuje se kad je udaljenost veća od udaljenosti sa koje možemo izvesti nagnuti napad. izvodi se tako da se natjecatelj "sklizne" na prednjoj nozi pomakne težište naprijed i izvede napad osnovnim udarcima. Brzina i nepredvidljivost su najbitniji faktori kod izvođenja ove vrsta napada.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **INDIREKTNI NAPAD** U natjecateljskom Taekwondo -u razlikujemo tri tipa indirektnog napada:
 - **FINTIRANJE**
 - da bi natjerali protivnika da se "otvori" prvo fintiramo , a zatim obzirom na protivnikovu reakciju izvodimo napad
 - **PRESRETANJE**
 - presretnemo protivnikov napad u samom začetku i izvedemo protu napad
 - **RAD NOGU**
 - Prema udaljenosti i stavu protivnika započeti napad radom nogu i izvođenjem udarca .



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **KONTRANAPAD**

U taekwondo natjecanju se upotrebljavaju dva tipa kontranapada:

- **DIREKTNI KONTRANAPAD**

- *podrazumjeva izvođenje kontranapada bez promjene pozicije*

- **INDIREKTNI KONTRANAPAD**

- *Podrazumjeva izbjegavanje protivnikovog napada pomoću rada nogu i izvođenje Kontranapada*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- ***PRIJEDLOZI ZA BORBU OBZIROM NA
INDIVIDUALNI STIL***
 - *slijedeći prijedlozi namjenjeni su povećanju
učinkovitosti natjecatelja različitih
individualnih stilova*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **AGRESIVNI STIL NATJECATELJA**
 - *zatajiti namjeru napada*
 - *napadati maksimalno brzim kombinacijama*
 - *izraditi svaku tehniku tačno i pravovremeno*
 - *iskoristiti prednosti napadačkih i kontranapadačkih mogućnosti*
 - *kontrolirati distancu varijacijama i promjenama stava*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **KONTRANAPADAČKI STIL
NATJECATELJA**
 - *Izbjegavati kontranapade sa dobrim "tajmingom"*
 - *nakon protivnikovog napada približiti se i pripremiti za kontranapad*
 - *učinkovitije je korišćenje prednje noge*
 - *blokiraj ili izbjegni, zatim izvedi kontra napad*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- ***NIŽI NATJECATELJ (protiv višljeg natjecatelja)***
 - *upotrebljavaj finte ili rad nogu da bi stvorio šansu za napad*
 - *kad protivnik napadne izbjegni ili izvedi kontranapad.*
 - *upotrebljavaj taktiku "izbjegavanja borbe"*
 - *poslije napada skрати distancu*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- ***VIŠLJI NATJECATELJ (protiv nižeg natjecatelja)***
 - *kad protivnik napadne presretni napad prednjom nogom izatim izvedi kontra napad.*
 - *upotrebljavaj taktiku "distance"*
 - *upotrebljavaj rad nogu i finte kako bi stvorio šansu za napad.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- ***VIŠLJI NATJECATELJ (protiv nižeg natjecatelja)***
 - *kad protivnik napadne presretni napad prednjom nogom izatim izvedi kontra napad.*
 - *upotrebljavaj taktiku "distance"*
 - *upotrebljavaj rad nogu i finte kako bi stvorio šansu za napad.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- ***VIŠLJI NATJECATELJ (protiv nižeg natjecatelja)***
 - *kad protivnik napadne presretni napad prednjom nogom izatim izvedi kontra napad.*
 - *upotrebljavaj taktiku "distance"*
 - *upotrebljavaj rad nogu i finte kako bi stvorio šansu za napad.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **STATISTIČKI PREGLED UČINKOVITOSTI TEHNIKA**

Zaključci

- *Majstora SANG.H.KIM-a iz rada "Research of frequency and scoring rate of individual skills of Taekwondo competition," 1993 i*
- *Majstora JAE BONG LEE , " Analytical research into scoring rate of initiative attack and counter attack of Taekwondo competition., "1993*
- *Jednostavi napad se najviše upotrebljava na taekwondo natjecanjima zato jer se izvodi iz stabilnog stava*
- *kontranapad je dobar za postizanje poena jer natjecatelj čeka savršenu priliku i napada kad je protivnik otvoren*
- *napadačka taktika je postiže bolje rezultate jer po pravilu superiornosti u slučaju jednakog broja poena pobjeđuje agresivniji natjecatelj.*
- *kontranapad ima najveći postotak postizanja poena*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- ***Redosljed najčešće upotrebljivanih udaraca na taekwondo natjecanjima :***
 - *kružni udarac u tijelo*
 - *stražnji udarac u tijelo*
 - *Udarac nogom prema dolje u lice*
 - *kružni udarac u lice*
 - *gurajući udarac u tijelo*
 - *udarac čelom šake u tijelo*
 - *kvačeći udarac iz okreta udarac u glavu*
 - *prednji udarac u tijelo*
 - *bočni udarac u tijelo*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- ***Redosljed udaraca koji postižu najviše poena:***
 - *kružni udarac u tijelo*
 - *stražnji udarac u tijelo*
 - *kružni udarac u lice*
 - *udarac nogom prema dolje u lice*
 - *udarac nogom prema dolje u tijelo*
 - *kvaČeĆi udarac iz okreta udarac u lice*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- *Redosljed udaraca sa najvećim postotkom postignutih poena (broj poena obzirom na frekvenciju upotrebe)*
 - *Stražnji udarac u tijelo*
 - *kružni udarac u lice*
 - *kružni udarac u tijelo*
 - *udarac nogom prema dolje u lice*
 - *stražnji kružni udarac u lice*
 - *gurajući udarac u tijelo*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- *Najproduktivnija runda za postizanje poena je*
 - *treća,*
 - *zatim druga*
 - *i na kraju prva.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- ***PRAKTIČNE METODE TRENINGA***
 - *Postoje mnoge metode za vježbanje neophodnih tehnika i vještina za natjecatelje različitih sposobnosti. U slijedećem dijelu prikazat ćemo pregled sa kratkim opisom praktičnih metoda treninga.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- ***PRAKTIČNE METODE TRENINGA***
 - *Postoje mnoge metode za vježbanje neophodnih tehnika i vještina za natjecatelje različitih sposobnosti. U slijedećem dijelu prikazat ćemo pregled sa kratkim opisom praktičnih metoda treninga.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **PRAKTIČNE METODE TRENINGA**
 - **IZVOĐENJE DARACA U LINIJI**
 - *Kad učenik dobije osnovnu predodžbu o novoj tehnici, a prije bilo kakvog treninga sa kontaktom primjenjuje se ovaj oblik vježbanja. Ovisno o broju studenata podijelite ih u tri kolone. Prvi učenici iz svake kolone počinju se kretati po dvorani izvodeći kontinuirano udarce zadnjom nogom. Nakon prve trojke kreće druga, zatim treća i tako sve do zadne trojke. Ova metoda je posebno korisna za tehnike koje kombiniraju rad nogu i udarce. Izvođenje udaraca u liniji se upotrebljava za razvoj kretanja prema naprijed, bočno i unatrag. Kako učenici napreduju, tako skraćujemo interval između svake grupe što uzrokuje da svaka naredna grupa "natjerava" prethodnu na brže izvođenja zadanih tehnika. Onog momenta kad ocjenimo da su učenici ovladali osnovnim tehnikama neophodnim za natjecanje prelazimo na izvođenje kombinacija udaraca prema njihovom izboru.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **PRAKTIČNE METODE TRENINGA**
 - **IZVOĐENJE UDARACA NA NEPOKRETNI CILJ(fokusar,jastuk za udaranje, štitnik a tijelo)**
 - **onog momenta kad ocjenimo daje učenik savladao osnovnu tehniku pokreta možemo početi vježbati na fokusarima, jastuku za udaranje ili štitniku za tijelo. Jako je bitno da su učenici savladali tehniku pokreta jer kod rada na cilj usredotočuju se na brzinu i snagu i zaboravljaju na važnost ispravnosti tehnike udarca. Nepravilne tehnike izvedene velikom brzinom i snagom uzrokuju mnoštvo najrazličitijih ozljeda. Statično vježbanje na fokusaru , jastuku za udaranje ili štitniku za tijelo može se raditi u paru ili u grupi. Rad u paru podrazumjeva da jedan natjecatelj drži cilj , a drugi izvodi tehniku. Da bi se proizveo optimalan podražaj za početnike svaki natjecatelj terba izvesti minimalno 10-12 tehnika u setu obima nogama. Napredni natjecatelji rade setove od 20 i više ponavljanja. Rad u grupi podrazumjeva podjelu natjecatelja u dvije grupe. Jedna grupa drži cilj formirajući ravnu ili zakrivljenu crtu, a druga grupa se kreće uz crtu izvodeći zadane tehnike jednom na svaki cilj. Nakon nekoliko setova grupe zamjene pozicije. Ovaj način vježbanja namjenjen je naprednijim taekwondo natjecateljima i zahtjeva dobru koordinaciju i precizno izvođenje tehnika**



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- *PRAKTIČNE METODE TRENINGA*
 - *IZVOĐENJE UDARACA NA POKRETNI CILJ (Fokusar, jastuk za udaranje, štitnik za tijelo)*
 - *Ovaj način vježbanja je sličan prethodnom . Jedina razlika je u tome što se natjecatelj koji drži cilj za udaranje kreće i namješta fokusar ili jastuk za udaranje u različite pozicije. Trener ili instruktor može dizajnirati različite kombinacije ovisno o stupnju znanja natjecatelja.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **PRAKTIČNE METODE TRENINGA**
 - **VJEŽBE SA PARTNEROM**
 - *Prije prelaska na rad vježbač mora prikazati kontrolu i preciznost tehnika da bi se osigurali od neželjenih ozljeda. U radu sa partnerom dva vježbača se nalaze licem u lice i vježbaju dogovorene kombinacije napada, obrana i kontranapada. Početnici primjenjuju ovaj oblik vježbanja bez kontakta, a napredniji natjecatelji vježbaju polu kontaktom sa zaštitnom opremom. Vježbanje sa partnerom je vrlo podobno za vježbanje borbenih situacija i omogućuje vježbačima eksperimentiranje bez straha ili ozljeda. ovaj način vježbanja može se izvoditi statično ili u kretanju.*



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **PRAKTIČNE METODE TRENINGA**
 - **VJEŽBE NA VREĆI ZA UDARANJE**
 - ***Teška vreća se upotrebljava za razvoj snage i brzine udarca kod naprednijih natjecatelja. Ovaj način vježbanja je podoban za razvoj kružnog, gurajućeg i stražnjeg udarca nogom. Da bi se spriječile ozljede koljena ne savjetujemo izvođenje kvačećeg udarca nogom i kvačećeg udarca nogom iz okreta***



OSNOVNE NATJECATELJSKE TAEKWONDO TEHNIKE

- **PRAKTIČNE METODE TRENINGA**
 - **SPARING**
 - *Završna i najzahtjevnija metoda vježbanja , a koja je natjecateljima najzanimljivija je sparing metoda.Sparing može biti slobodan ili ograničen i sa različitim stupnjevima kontakta. Početnici trebaju vježbati ograničeni beskontaktni oblik sparinga .Ograničeni sparing podrazumjeva izvođenje samo unaprijed određenih tehnika. Na primjer nakon učenja osnova kružnog udarca vježbači se uče da ga primjenju u sparingu .Pošto upotrebljavaju samo kružni udarac koncentrirat će se na njegovo pravilno izvođenje bez razmišljanja o drugim tehnikama.U momentu kad natjecatelji dođu do određenog naprednijeg nivoa spremni su za primjenu polukontakt i fulkontakt sparinga sa svim tehnikama dozvoljenim u olimpijskoj taekwondo borbi.*