

ILVESTEN ALKEISKURSSIN OPETUSSUUNNITELMA

Tavoite:

- ☉ Taekwondon keltaiseen vyöhön oikeuttavien perustekniikoiden oppiminen
- ☉ Opitaan itsepuolustuksen perusteet
- ☉ henkisen itsepuolustusvalmiuden saavuttaminen
- ☉ fyysisen kunnan kohottaminen ottaen huomioon lasten/nuorten fyysinen ja motorinen kehitys
- ☉ monipuolisten liikuntataitojen kehittäminen
- ☉ sovitaan ryhmän kanssa yhteiset pelisäännöt huomioiden taekwondon arvopohjan (kuusi ohjetta)

Yleisrakenne:

- ☉ kesto syyskuusta 2009 huhtikuun 2010 alkuun
- ☉ syyskuu ja lokakuu yleistä; perusteita, fyysisen suoritustason nostoa, lajinomaisten harjoitteiden ja harjoitusmuotojen opettelua
- ☉ marraskuu-helmikuu lajitaitoja ja itsepuolustusta samalla edelleen fyysistä suorituskyykyä nostaen
- ☉ maaliskuu vyökokeeseen valmistautumista
- ☉ jokaisessa harjoituksessa myös leikitään ja pelataan = puretaan välillä energiaa, jotta jaksetaan keskittyä uuden oppimiseen
- ☉ jokaisen harjoituksen yhteydessä kerrataan myös edellisen ja sitä aiempien harjoitusten asioita → ei haittaa, vaikka joskus jäisi jokin harjoituskerta väliin!

Huomioitavaa:

- ☉ ohjelmassa on suunniteltu vain uudet asiat, kaikkiin harjoituksiin sisältyy aiemmin opettujen asioiden kertaus!
- ☉ ensimmäisillä harjoituskerroilla käydään läpi harjoitusturvallisuuteen liittyvät asiat sekä tavaroiden säilytys ja salikäyttäytyminen Wisa-areenalla
- ☉ ohjaajat saapuvat jokaiseen harjoitukseen valmistautuneena ja tosissaan >> niin toimivat kurssilaisetkin

Suunniteltu ohjelma:

Ke 16.9. Perusteet: Lämmittely, venyttely, lajinomaiset harjoittelutavat ja -muodot, peruskäytössäännöt ja jäähdyttely.
Taekwondon perustekniikkaa: **Moa seogi** (seisonta jalat yhdessä) → **Charyot** (huomio), **Kyongne** (kumarrus), **Naranhi seogi** (seisonta jalat hartioiden leveydellä) → **Junbi** (valmiusseisontaan), **Baro** (seis, paluu valmiusasentoon), **Zu** (lepo), **Dwirotora** (käänny).
Arae makki (alatorjunta yhden käden ranteella) **Ap seogi** (lyhyt etuseisonta), **Juchum seogi** (hevosseisonta).

Huom! Lämmittely, venyttely, aiemmin opittujen kertaus, jäähdyttely, kuntopiiriiliikkeet ja ”loppumietiskely” kuuluvat jatkossa jokaiseen harjoitukseen !!

- Ke 23.9.** **Kihap** (huuto), **Antso** (istutaan alas polvi-istuntaan), **Myongsang** (mietiskely), **Hiroso** (ylös polvi-istunnasta), **Momtung bandae jireugi** (etukäden suora lyönti keskivartaloon), **Dwi pal ap chagi** (takajalan etupotku).
- Ke 30.9.** Perustekniikkaa: **Olgul makki** (ylätorjunta), Opetetaan vartalon osien koreankieliset termit: **Arae** (alavartalo), **Momtung** (keskivartalo) ja **Olgul** (pää ja kaula).
- Ke 9.10.** Perustekniikkaa: **Ap kubi** (pitkä etuseisonta), **Momtung makki** (keskitorjunta yhden käden ranteella, etujalan puoleisella kädellä).
- Ke 7.10.** Perustekniikkaa: **Dwi pal bandal chagi** (takajalan ottelupotku).
- Ke 14.10.** Hosinsul: Etäisyyden pito, liikkuminen, kova kaatuminen (**Nakbop**) taakse. Lihaskuntotesti, **Jongshin** (spiritti, henki)
- Ke 21.10.** **SYYSLOMAVIKKO! EI HARJOITUKSIA! (vko 43)**
- Ke 28.10.** Perustekniikkaa: **Momtung baro jireugi** (Takakäden suora lyönti rystysillä keskivartaloon liikkeestä)
Kyosanim (1.-3.dan, taistelija, oppilas), **Sabumnim** (4.-6.dan, opettaja) ja **Kwanjangnim** (7.-9.dan, mestari)
- Ke 4.11.** Perustekniikkaa: **Ap pal ap chagi** (etujalan etupotku).
Hosinsul: Etäisyyden pito, liikkuminen, kaatuminen sivuille.
- Ke 11.11.** Perustekniikkaa: **Momtung an makki** (keskitorjunta takakäden ranteella).
Ottelu (Kyorugi): Otteluasento ja liikkuminen: puolenvaihdot, askel eteen ja askel taakse.
- Ke 18.11** Perustekniikkaa: **Ap pal bandal chagi** (etujalan ottelupotku).
Hosinsul: Kova kaatuminen eteen.
- Ke 25.11.** Ottelu (Kyorugi): Otteluasento ja liikkuminen: liuku eteen ja liuku taakse.
- Ke 2.12.** Hosinsul: Itsepuolustuksen lakiperusta (15min luento) ja suojautuminen lyönneiltä ja potkuilta pystyssä.
- Ke 9.12.** **Harjoitusvyökoe 9.kupin vyökokeeseen (kertausta)**
- Ke 16.12.** **9. KUP VYÖKOE !!!**
- Ke 23.12.** **JOULULOMA! EI HARJOITUKSIA!**
- Ke 30.12.** **JOULULOMA! EI HARJOITUKSIA!**
- Ke 6.1.** **LOPPIAINEN! EI HARJOITUKSIA!**
- Ke 13.1.** Ottelu: Otteluliikkuminen sivuille ja kiertävä otteluliikkuminen
- Ke 20.1.** Hosinsul: Väistöt, irtautumisten perusteet.
- Ke 27.1.** Perustekniikkaa: **Poomse Taegeuk 1 Jang -kombinaatiot**, filosofia, liikkeet, poomse-harjoittelun tarkoitus

- Ke 3.2.** Hosinsul: Torjuntujen käyttö irtautumisiin.
- Ke 10.2.** Ottelu: Liikkumistavat yhdistettynä ottelupotkuun ja suoraan lyöntiin.
- Ke 17.2.** Hosinsul: Etäisyyden pito, liikkuminen, suojautuminen lyönneiltä ja potkuilta sekä väistöt ja peruskaatumiset.
- Ke 24.2.** Perustekniikan kertausta ja poomsekombinaatiot
- Ke 3.3.** **HIHTOLOMA! EI HARJOITUKSIA! (vko 9)**
- Ke 10.3.** Poomse Taegeuk 1 Jang -kombinaatiot,
Hosinsul: Irtautumisten perusteet, torjuntujen käyttö irtautumisiin
- Ke 17.3.** Ottelutekniikkaa, kerrataan 8.kup kokeeseen tulevat asiat. Lihaskuntotesti
- Ke 24.3.** Kertauspäivä. Kaikki 8. kup vyökokeeseen tulevat asiat.
- Ke 31.3.** **HARJOITUSVYÖKOE !**
- Ke 7.4** **8.KUP VYÖKOE !**

Muutokset mahdollisia, niistä tiedotetaan erikseen !!!

Harjoittelu ei pääty vyökokeeseen, eli harrastus jatkuu uudessa ryhmässä uusin haastein.

Toiminnan lähtökohtana ryhmässä tulee olla lapsen paras.

MIKKELIN TAEKWONDO RY/Junioriohjaajat

Jutta Äijälä 1.kup

Juniorivastaava

040 560 4435

Tarja Pesonen 1.dan

040 522 9213