

Aufgabe:

Arbeiten Sie in Ihrer Gruppe zum Thema ca. 20 Minuten Unterricht aus, den Sie gemeinsam am Sonntag halten.

Die Gruppenarbeiten stehen ganz unter dem Motto „Kindertraining mit Spass.“
Die Übungsblöcke sollen als Alternative zum „normalen“ Taekwondo-Training ausgearbeitet werden: ganz bewusst nicht in Blockaufstellung und Frontalunterricht.

Die Ausarbeitung sollte ca. 1/2 bis 1 DIN A4 Seite sein, „kopierfähig“; werden für alle Teilnehmer kopiert und ausgegeben.

Themen:

1. einführende Übungen zum Thema „Stellungen“, Kinder 6-10 Jahre
2. einführende Übungen zum Thema „Fauststoß“ (oder andere Handtechnik), Kinder 6-10 Jahre
3. einführende Übungen zum Thema „Blocktechnik“, Kinder 6-10 Jahre
4. einführende Übungen zum Thema „Westenkampf“, 8.-6. Kup, 6-10 Jahre
5. einführende Übungen zum Thema „Ilbu-Taeryon“, 8.-6. Kup, 6-10 Jahre
6. einführende Übungen zu einer Poomsae, 8.-6. Kup, 6-10 Jahre

Trainingsvorschläge:

Übungen zu „Stellungen“ (Kinder kennen die Stellungen bereits)

A „1,2,3 Ochs am Berg“

Für dieses Taekwondo-Training:

- die Kinder bewegen sich in einer vom Trainer angesagten Stellung vorwärts und müssen in diese verharren, wenn der Ochs sich umdreht.
- der Ochs sagt beim Umdrehen die Stellung und die Kinder müssen diese einnehmen

Sieger wird natürlich neuer Ochs

B „Laufen mit Kommando“

- Kinder laufen durch einander, nehmen auf Kommando eine vorgegebene Stellung (Auslage frei) ein. Trainer kontrolliert
- ggf. „Strafe“ für falsche Stellung: Sit-ups, Kniebeugen ...

C „Zombieball“

- wer abgeworfen ist bleibt bis zur Erlösung in einer vom Trainer angesagten Stellung
- wer abgeworfen ist bleibt in einer selbst gewählten Stellung
- einer oder mehrere Bälle

einführende Übungen zum „Fauststoß“

1. warum brauchen wir eine Faust – kurze Erklärung
 - keine Finger verletzen bei Verteidigung + Angriff
 - höhere Kraftwirkung
2. Einführung in die Faushaltung
 - Hand aufmachen, Finger einrollen, Daumen auflegen
 - Haltung Handgelenk (gerade – Lineal)
 - Trefferfläche (kleines Viereck)
 - Parkplatz der Faust (Hüfte / Gürtel)

3. Weichbodenmatte (Reihenaufstellung)
 - Probef Fauststöße (rechts/links), eigenes Ermessen
 - Abdrücken mit beiden Fäusten
 - Fauststoß ohne Treffen der Matte (Distanz) (re/li) in Juchum-Sogi
4. Partnerübung – Spaßkampf
(Fäuste als Deckung oben, mit flacher Hand Schulter treffen)
5. Handpratze (Ziel verkleinern)
 - normal
 - Faust mit Schritt nach vorne
 - Doppelfaust
6. Prätzenfänge (Erlösen durch Fauststöße eines Mitspielers auf die ausgestreckten Hände)

einführende Übungen zu “Blocktechniken“

- „Gefahr abwehren“
 - Alle in der Fläche → Bälle dazu
Ball wird locker zum Partner geworfen, Partner wehrt ab (mit der Hand)
- „Schulter tippen“: ein Partner versucht, den anderen an Schulter oder Oberschenke zu treffen
→ anderer Partner wehrt ab (Variation: beide gleichzeitig antippen / abwehren)
- „Schattenspiel“: zwei gegenüber. Einer macht Block, der andere muss wie im Spiegel nachmachen (höhere /erfahrenere zu Anfänger)
- „Händeabklatschen“: in Doppelreihe stehen, dann Hände abklatschen
 - Ansagen: re / li – oben / unten / mitte
 - Später auch in Bewegung
- „Pratze blocken“: Prätze kommt aus verschiedenen Richtungen → muß geblockt werden (Variation: Kind steht mit Rücken zur Prätze, auf Kommando umdrehen und blocken)
- Partnerübung: stehen gegenüber, Partner schlägt langsam, der andere wehrt langsam ab; Bewegungsablauf lernen
- Spiel: alle laufen Kreuz und Quer, Ansage was für Block. Alle Bleiben stehen und machen den Block. Flasche Block: Hampelmann o.ä., dann weiter

einführende Übungen zum „Westenkampf“ (Kinder; 1.-2. Training mit Weste; Ziel: Gefühl für die Weste bekommen)

1. Weste anziehen
2. 2. Fänge-Spiel 2-3 Fänger je nach Gruppengröße Variationen:
 - a. mit der Hand auf die Weste
 - i. Mit Ausweichen
 - ii. Mit Blocken
 - iii. Vorne auf die Weste
 - iv. Seitlich auf die Weste
 - b. Mit dem Fuß auf die Weste
 - c. Ggf. Gefangene durch Kick auf die Weste befreien
3. in 2-er Teams (Partnerübungen)
Ziel: Gefühl für Distanz, Reaktion, Blocken, Kicken mit Weste Variationen:
 - a. mit Schaumstoffstöcken oder Prätzen auf die Weste schlagen
 - i. mit Blöcken
 - ii. beide haben ein Prätze (Spiel-Sparring)

- iii. einer greift mit der Pratze an und hält sie dann für einen Standardkick
z.B. Paldung, Dolyo, Naeryo
- b. versuchen die Weste mit dem Fuß zu treffen, wenn er getroffen hat, wird
getauscht und der getroffene wird zum Fänger

einführende Übungen zum „Ilbu-Taeryon“

Material: 2 Trampolin (optional)
4 Pratzen bei 4 Trainern

4 Stationen festlegen im Raum als Zirkel

1. Araemakki links mit Kihab, rechter Fuß zurück (möglichst Apgubi)
Pratze gibt Impuls vor zur Ausführung der Technik
 2. Haltung von Station 1 einnehmen (Araemakki + Apgubi)
→ rechts momtong Chirugi (Fauststoß mitte), rechts Schritt nach vorne
 3. Kampfstellung, Baldungchagi mit rechts, Kihap, (mit oder ohne Trampolin)
 4. Kampfstellung, Dubonkwondchirugi, Kihab, (mit oder ohne Trampolin)
 - x Mit der Gruppe alle Stationen durchgehen und erklären
 - x Aufteilen der Gruppe auf die Stationen, pro Gruppe 4-5 Durchgänge und
Stationswechsel
 - x kompletter Durchgang der Stationen 1-4
- Variation zu 3.: 3xBaldung, Gruppe zählt mit Klatschen

Gegenüberstellung mit Abstand 3-4x Ablauf mit Angriff / Verteidigung

einführende Übungen zu Poomsae, Anfänger, Il-Chang

1. Hälfte der Gruppe nimmt Schaumstoff Stock, paarweise zusammen
2. 1. Sequenz Il-Chang: Block, Schritt – Schlag: vormachen
zusammen laufen lassen
Schaumstoffträger steht zur Linken: laufen lassen und Kommando „1“ rufen
(Schaumstoffstock greift an, und wird dann so gehalten, dass der Fauststoß treffen
kann)
3. ebenso 2. Sequenz, Schaumstoffstock an der rechten Seite
4. in der Reihe erst 1. dann 2. Sequenz versetzt
5. kombiniert 1. und 2. in einer Linie