

Anforderungsprofil

GRUPPE	theoriebezogene Didaktik	praxisbezogene Methodik
<p>Anfänger weiß-gelb/grün</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Arm und Bein Koordination -Rhythmusgefühl -Konditionsaufbau und Willensbildung -Gymnastik -mentale Einblicke in die TKD-philosophischen Hintergründe 	<ul style="list-style-type: none"> -stabile Stände (juchum-,ap-,tyt-sogi) -exakte <u>Kicks (ap-,yop-,tollyo-chagi)</u> -dynamische, gerade <u>Fauststöße</u> -1. und 2. Form
<p>Fortgeschrittene grün-braun</p>	<ul style="list-style-type: none"> -trainingsbezogenes Partnergefühl -Konditionsintensivierung -Schwerpunkt orientierte Gymnastik und Dehnung -Konzentrationsfähigkeit auf eigene Technikausführung -Freude an tänzerischer Motorik -mentales Verständnis der TKD-philosophischen Hintergründe 	<ul style="list-style-type: none"> -exakte Stände (tief+durchgestreckt) -exakte <u>Rückwärtskicks (tora yop)</u> -stabile <u>Rundkicks</u> -<u>Bruchtestfähige Grundschule (yop-chagi,Fauststoß,tollyo-chagi)</u> -überzeugende <u>Blocks (tief,mitte,hoch)</u> -einfache <u>Selbstverteidigung</u> -1. bis 7.Form
<p>Fortgeschrittene blau-schwarz</p>	<ul style="list-style-type: none"> -kampfbezogenes Partnertraining -Eigenverantwortlichkeit in Gymnastik und Konditionsausbildung -Perfektion in Grundschultechniken -Ausbildung der spielerischen Kampftechniken -loslösen von starren Grundschulformen -selbständige Zielsetzung 	<ul style="list-style-type: none"> -spezial <u>Stände (bom sogi, kumgang sogi)</u> -<u>Sprungkicks (tymien ap-,yop-,momdollyo-chagi)</u> -<u>Ilbo-taeryon (10 Aktionen mit doppeltechniken)</u> -erweiterte <u>Selbstverteidigung</u> -situatives <u>sparing</u> -1. bis 9. Form
<p>Wettkampf-Anfänger gelb/grün</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Reaktionsfähigkeit -Bewegungs- und Raumgefühl -Beherrschung der Grundlagensteps -Kenntnisse von Aufbausteps -Verbindungsfähigkeit von step+kick 	<ul style="list-style-type: none"> -einfache <u>Steps (one step, two step, Angleitstep, Auslagenwechsel, Druckstep)</u> -einfache <u>Wettkampfkicks (paltung, tolylo, tyt)</u> -im <u>Zurücksteppen kicken</u> können -richtiges <u>Pratze halten</u>
<p>Wettkampf-Leistung blau-schwarz</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Distanzgefühl bei Angriffs- und Konterkicks in der Bewegung -Kontinuität der Techniken und Sequenzen -Tiefenwirkung der ausgeführten Techniken (Kickhärte) -Taktikverständnis von Komplexsituationen -Antizipationsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> -<u>Training mit Weste</u> -<u>Sparing mit Weste</u> -<u>Aufgabensparing</u> -<u>Kontakttraining mit Trefferwirkung</u> -<u>Individualbestimmte Technikausführung</u>

