

# TAEKWONDO HUVIRINGI AINEKAVA

## I. ÜLDOSA

Sihtgrupp:	7-18aastased
Õppetöö maht:	4 õppetundi kahel treeningul nädalas (1 treening kestab 90 minutit)
Õppekeel:	Eesti keel, vene keel ning korea keel (terminoloogia)
Õppetöö kestvus:	35 nädalat, 140 õppetundi aastas
Õppetegevus:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Õppetunnid toimuvad rühma- ja individuaalmeetodil</li><li>• Algajate, edasijõudnute ja meistriklassi rühmad komplekteeritakse vastavalt õpilase tasemele.</li><li>• Õppetöö käigus õpetatakse kyorugi't (sparring) ning poomsae (kompleksharjutused)</li><li>• Õppetööle lisaks osalevad õpilased laagrites, võistlustel ja muudel erinevatel sportlikel üritustel.</li></ul>
Õpetaja	Aleksandr Galaktionov

## II. ÕPPETÖÖ EESMÄRGID

Läbi taekwondo aidata õpilasel leida tee keha ja vaimu kõige efektiivsema kasutusviisi poole.

Teha selgeks kompleksharjutused (poomsae)

Õppida nii võistluse- kui enesekaitsetehnikat karastades keha ja kasvatades tahet.

Printsiipideks on tahtmine, kuulekus, harjutused, kannatlikkus.

### ÕPIVÄLJUNDID

#### Algaja õpilane:

- kannab korrektselt vormi ning seob õigesti vööd
- omandab baasteadmised jala- ning käetehnikatest
- kuulab treenerit ning täidab käsklusi

#### Edasijõudnud õpilane:

- oskab ette valmistada lihased treeninguks
- tunneb oma keha ning tasakaalu
- hoiab varustust ning aitab oma paarilist
- osaleb klubi üritustel ning algtaseme võistlustel

#### Meistriklassi õpilane:

- omandab musta vöö
- esindab Eestit tiptasemel võistlusel
- osaleb ülemaailmsel kõrgetasemel võistlusel ning laagrites

## III. ÕPPETÖÖ SISU

### 4 õppetund nädalas

Nr	Töö sisu	Algajad õt. arv	Edasijõud- nud õt. arv	Meistri- klassi õt. arv

	Lastele Taekwondo printsiipide ning käe- ja jalalöökide õpetamine jälgides Korea traditsioonilise Kukkiwoni reeglistikku.			
1.	TÖÖ BAASTEHNİKAGA Asendite, plokkide, käe- ja jalalöökide õpetamine			
2.	KOMPLEKSHARJUTUSED Erinevate võõde jaoks on eraldi kompleksharjutused ning eelmiste poomsae meenutamine			
3.	STEP JA LIIKUMINE Stepi harjutamine, platsi tundmine, keha tundmine ning ploki kasutamine			
4.	PAINDUVUSE, JÕU JA VASTUPIDAVUSE ARENDAmine(Üldfüüsiline ettevalmistus) Õige tehnika õpetamine, kuidas teha käteköverdusi, kükke jne			
5.	VÕISTLUSTEHNİKA Töö paarilisega, varustusega ning vabavõitlus			

#### IV. HINDAMINE

Hindamise põhikriteeriumiks on õpilase kehalise liikuvuse areng, mille tingib õppetöösse pühendumine ja järjepidev panustamine füüsilise ja vaimse kohaloleku näol.

Õpilasele antakse tagasisidet loominguilise tegevuse ja õppimise käigus pideva sisulise analüüsi ja suuliste hinnangutega, mille tulemusena mõistab õpilane oma tugevusi ja nõrkusi. Kujundav hindamine toimub kaks korda aastas (detsember, mai). Õpetaja kirjeldab õpilase arenguprotsesse elektroonilises päevikus ( LAUR). Kirjelduses võetakse arvesse õpilase individuaalset arengut taekwondo käigus ja osavõttu erinevatest tegevustest.