

CUPRINS

ORIENTĂRI METODICE DE ÎNTOCMIRE A PLANURILOR DE PREGĂTIRE	5
CAP.1. EXERCIIII PENTRU PREGĂTIREA ORGANISMULUI ÎN VEDEREA SUȘTIERII UNOR SOLICITĂRI SPECIFICE SPORTULUI TAEKWONDO WT	7
1.1. Exerciții pe loc realizate cu propriul corp	7
1.2. Exerciții pe loc realizate cu ajutorul partenerului	26
1.3. Exerciții realizate în deplasare	32
1.4. Exerciții realizate cu partener	40
1.5. Exemple de exerciții de pregătire cu ajutorul jaloanelor	43
CAP. 2. CONȚINUT TEHNICO-METODIC PENTRU NIVELUL 1	47
2.1. Învățarea și exersarea acțiunilor tehnice	48
2.2. Combinații desfășurate pe lungimea sălii	67
2.3. Combinații la palete de pe loc	87
2.4 Poomsae – Taegeuk il Jang	88
CAP.3. CONȚINUT TEHNICO-METODIC PENTRU NIVELUL 2	97
3.1. Învățarea și exersarea acțiunilor tehnice	98
3.2. Combinații desfășurate pe loc	118
3.3. Combinații desfășurate pe lungimea sălii	119
3.4. Combinații la palete de pe loc	124
3.5. Combinații la palete pe lungimea sălii	127
3.6. Acomodarea cu partenerul și distanța față de acesta	129
3.7. Sebeon Kyorugi	131
3.8. Yaksok Kyorugi	136
3.9. Kyorugi	138
3.10. Poomsae – Taegeuk I Jang	143
CAP.4. CONȚINUT TEHNICO-METODIC PENTRU NIVELUL 3	153
4.1. Învățarea și exersarea acțiunilor tehnice	153
4.2. Combinații desfășurate pe loc în poziția juchum seogi	170
4.3. Acțiuni necesare în combinarea tehnicilor pe atac	173
4.4. Acțiuni tehnice executate la palete de pe loc	180
4.5. Acțiuni tehnice precedate de retragere, la palete, de pe loc	185
4.6. Combinații la palete desfășurate pe lungimea sălii	187
4.7. Acțiuni tehnice la 2 parteneri cu palete	191
4.8. Acomodarea cu atacul utilizând echipament de protecție	192
4.9. Lucru la 2 parteneri cu echipament de protecție	194
4.10. Sebeon Kyorugi	197
4.11. Hanbeon Kyorugi	201
4.12. Yiaksok Kyorugi	205
4.13. Poomsae – Taegeuk Sam Jang	207
CAP.5. CONȚINUT TEHNICO-METODIC PENTRU NIVELUL 4	219
5.1. Învățarea și exersarea acțiunilor tehnice	219
5.2. Combinații desfășurate pe loc	238

5.3. Combinații tehnice desfășurate pe lungimea sălii	239
5.4. Acțiuni tehnice executate la palete de pe loc	242
5.5. Combinații tehnice precedate de retragere, la palete, de pe loc	250
5.6. Combinații la palete pe lungimea sălii	253
5.7. Acțiuni tehnice la 2 parteneri cu palete	257
5.8. Acțiuni tehnice executate pe contraatac	258
5.9. Lucru la 2 parteneri cu echipament de protecție	265
5.10. Sebeon Kyorugi	267
5.11. Yiaksok kyorugi	270
5.12. Poomsae – Taegeuk Sa Jang	272
CAP.6. CONȚINUT TEHNICO-METODIC PENTRU NIVELUL 5	285
6.1. Învățarea și exersarea acțiunilor tehnice	285
6.2. Combinații desfășurate pe loc	309
6.3. Combinații desfășurate pe lungimea sălii	311
6.4. Combinații la palete de pe loc	313
6.5. Acțiuni tehnice la palete pe lungimea sălii	321
6.6. Combinații la palete pe lungimea sălii	325
6.7. Combinațiile la palete pe retragere în lungimea sălii	334
6.8. Blocaje regăsite în kyorugi (lupta liberă)	337
6.9. Combinații cu echipament de protecție, cu partener, pe lungimea sălii	338
6.10. Kyorugi	341
6.11. Poomsae Taegeuk 1-4	348
Glosar terminologic	353
BIBLIOGRAFIE	355