

**Ministerul Educației și Cercetării
al Republicii Moldova**

Cătălin Constantin PĂUNESCU

**GHID TEHNICO-METODIC DE IMPLEMENTARE
A MODULULUI DE TAEKWONDO WT
(CLASELE V-IX)**



**Academia
Internațională
de Taekwondo**



**Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2023**

GHIDUL TEHNICO-METODIC DE IMPLEMENTARE A MODULULUI DE TAEKWONDO WT PENTRU CLASELE V-IX, elaborat de Academia Internațională de Taekwondo în cadrul proiectului social „Taekwondo în școala mea,, în conformitate cu Curriculumul Național de Educație Fizică pentru clasele V-IX, ediția 2020 (aprobat de Consiliul Național pentru Curriculum, prin proces-verbal nr. 22 din 05.07.2019 și Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova nr. 906 din 17.07.2019), cu suportul financiar al lui Igor IUZEFOVICI.

Aprobat pentru editare de către Federația de Taekwondo WT din Republica Moldova

Autor: Cătălin Constantin PĂUNESCU,

dr., prof. univ., UMF ”Carol Davila” din București

Idee proiect și consultanță de specialitate: Igor IUZEFOVICI,

președintele Federației de Taekwondo WT din Republica Moldova

Implementare proiect: Loretta HANDRABURA,

dr., conf. univ., președinta Academiei Internațională de Taekwondo WT

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Germina Cosma

Prof.univ.dr. Gabriel Pițigoi

Copyright © 2023 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PĂUNESCU, CĂTĂLIN CONSTANTIN

Ghid tehnico-metodic de implementare a modului de taekwondo WT : clasele V-IX /
Cătălin Constantin Păunescu. - Craiova : Universitaria, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1917-3

796

© 2023 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Academia Internațională de Taekwondo

Str. București 90, Chișinău, MD-2012

Tel.: +37369180003

@ International Taekwondo Academy

@ Taekwondo WT Moldova

INTRODUCERE

Prin prezentul ghid se încearcă să se ofere un set de dimensiuni pentru un parcurs educațional școlar, un document de reper în implementarea curriculumului la disciplina „taekwondo WT” în învățământul gimnazial, clasele V-IX.

În conformitate cu activitatea propusă, ghidul presupune:

- ✦ o transpunere a gândirii științifice în maniera de gândire și acționare didactică;
- ✦ selectarea, ordonarea minuțioasă a unităților de învățare și organizarea lor pentru a fi predate și asimilate conștient, cu o mai mare ușurință de către elevi;
- ✦ dezvoltarea curriculară specifică sportului de performanță, legată de procesul de instruire;
- ✦ indicatori metodici, conceptuali și teoretici, privitori la sportul taekwondo, în consens cu politicile educaționale specifice claselor gimnaziale;
- ✦ orientări generale și reperi metodologice privind proiectarea curriculară de lungă și scurtă durată;
- ✦ sugestii metodico-practice și strategii de predare-învățare-evaluare pentru disciplina taekwondo.

Artele marțiale au stârnit întotdeauna un enorm interes în rândul tuturor categoriilor de cetățene și cetățeni, dar mai ales în rândul celor tineri. Acest interes, ieșit din comun, pentru practicarea artelor marțiale, este, în mare măsură, explicat de coincidența care există dintre dorința intrinsecă a fiecărui individ de a se autoperfecționa ca personalitate și efectele benefice pe care acestea le-ar putea produce asupra eului fizic (biologic), care are în vedere disponibilitățile corporale, eului spiritual alcătuit din însușirile psihice înnăscute sau dobândite și asupra eului social, care are în vedere relațiile și integrarea socială.

Cuvântul „**Taekwondo**” are în componența sa trei silabe, fiecare având o semnificație proprie:

• **TAE** - încorporează toate tehnicile de picioare (acțiuni tehnice de atac, parări, sărituri și spargerii). Orice posibilă folosire a piciorului este inclusă în „Tae”.

• **KWON** - în limba coreeană înseamnă pumn. Include toate acțiunile tehnice de atac, blocajele și spargerile cu mâna sau pumnul; toate acțiunile ofensive, defensive, cu mâna sau pumnul, fiind incluse în silaba „Kwon”.

• **DO** - este „Drumul sau Calea” prin care se perfecționează și se desăvârșește personalitatea celor ce practică taekwondo sau orice stil din artele marțiale.

Dintre cele trei silabe, „Do” constituie baza, reprezentând toate lucrurile care conduc spre maturitate, succes și acumulare de experiență, inclusiv în afara domeniului sportiv.

Taekwondo dezvoltă o persoană armonioasă, echilibrată

Dezvoltarea poate fi fizică („Tae” și „Kwon”), dar și mentală („Do”). Pentru cel/cea care alege taekwondo, perseverența, autodisciplinarea și autocontrolul sunt principalele beneficii. Elevii și elevele învață foarte multe despre ei însuși/ele însele, despre abilitățile lor și despre cum să îmbine aspectele fizice și mentale în rezolvarea tuturor problemelor cotidiene. Să le detaliem în continuare și să le subliniem esența:

- ✦ *pe plan fizic* - taekwondo dezvoltă coordonarea, agilitatea, elasticitatea neuromusculară, echilibrul, orientarea spațio-temporală, rezistența aerobă și anaerobă;

- ✦ **pe plan moral** - principiile taekwondo sunt politețea, integritatea, perseverența, autocontrolul, loialitatea și un spirit de neînfrânt. Taekwondo asigură un bun caracter și o atitudine nonviolentă învățând politețea, supunerea, integritatea, respectul pentru alții, curajul și autocontrolul stresului. Ca un răspuns la o situație conflictuală, taekwondo învață calmul, evitarea agresiunii și neutralizarea atacului, în cazul în care ea se produce totuși. Elevii și elevele trebuie să-i respecte pe colegii și colegele de clasă sau întrecere, precum și pe cadrul didactic ce coordonează activitatea;
- ✦ **pe plan psihologic** - reduce tensiunile psihice și anxietatea datorate stresului zilnic și cel de concurs evitând, astfel, ostilitatea și frustrarea în viață într-o manieră beneficiară. De asemenea, implică în mod egal ambele emisfere cerebrale în desfășurarea activității și asigură un înțeles a stării personale și avansării către „master”, printr-un program de învățare, progres și testare intermediat de acordarea unor centuri colorate care indică nivelul de măiestrie ce trebuie atins în fiecare caz în parte.

Activitatea de taekwondo este, așadar, o educație și o lărgire a personalității, a experienței personale.

Pe scurt, taekwondo poate fi caracterizat astfel:

☑ *Este o formă de exerciții fizice* având influențe pozitive asupra vitalității și sănătății celor ce practică acest sport. Toate tehnicile antrenează în lucru tot corpul, într-o manieră echilibrată și coordonată, rezultatul fiind o poziție naturală și mișcări economice la toate nivelele. Ca o adăugare la aceste beneficii exclusiv fizice, taekwondo oferă mari posibilități de întărire a forțelor mentale în scopuri inofensive printr-o puternică concentrare pe timpul efectuării procedurilor de atac și apărare specifice.

☑ *Este o artă marțială* ce are ca țintă autoapărarea, specificul taekwondo fiind dat de folosirea predilectă a acțiunilor tehnice executate cu membrele inferioare. Deși numită „arta lovirii cu piciorul”, taekwondo include și o varietate enormă de tehnici de braț, ambele pentru autoapărare și anihilarea unui potențial atacator sau atacatoare.

☑ *Este un sport modern*, cu statut olimpic. Taekwondo este, într-adevăr, „un sport pentru oricine” datorită regulilor și echipamentului de protecție. Multiplele categorii de greutate garantează și șanse egale între concurenți/concurente.

☑ *Taekwondo constituie, de asemenea, o educație*, în care cadrele didactice/instructorii/instructoarele au rol de îndrumători/îndrumătoare, de sftnici morali. Într-o societate modernă învățarea metodelor de luptă periculoase nu pot fi separate de predarea regulilor juridice și morale omniprezente în practica taekwondo din dojang (sala de antrenament). Afară de aceasta, taekwondo este transmis participantelor și practicanților, în primul rând, ca o dorință de pace și numai apoi ca un sport de întrecere sportivă, desfășurat după un regulament bine stabilit și mereu adaptat la o protecție corespunzătoare.

Taekwondo formează un bun caracter și o atitudine nonviolentă, învățând politețea, integritatea, respectul pentru alții/altele, curajul și autocontrolul stresului. Competițiile n-au drept scop vătămarea practicantului sau practicantei de întrecere, ele constituind mai degrabă un test prin care ai posibilitatea de a-ți testa atât puterea fizică și mentală, cât și stăpânirea de sine în situații opozitive.

Conform curriculumului Academiei Mondiale de Taekwondo (Kukkiwon), valențele formative se pot manifesta astfel:



Astfel, pentru a veni în sprijinul cadrelor didactice ce vor susține lecțiile din cadrul modului opțional de taekwondo pentru ciclul gimnazial, sub auspiciile Academiei Internaționale de Taekwondo, a fost elaborată lucrarea ”Ghid tehnico-metodic de implementare a modului de taekwondo WT”.

Prezentul ghid a fost realizat după cerințele Curriculumului Național de Educație Fizică pentru clasele V-IX, ediția 2020, acesta din urmă fiind aprobat de Consiliul Național pentru Curriculum, prin proces-verbal nr. 22 din 05.07.2019 și Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova nr. 906 din 17.07.2019.

Conform Curriculumului Național de Educație Fizică pentru ciclul gimnazial, administrarea disciplinei, prin repartizarea orientativă a numărului de ore în funcție de modul, este prezentată în tabelul de mai jos.

Module		Clasa				
		V	VI	VII	VIII	IX
Obligatorii	• Atletism	14	14	14	12	12
	• Gimnastică	16	16	14	12	10
	• Joc sportiv 1	10	10	10	12	12
	• Joc sportiv 2	10	10	10	12	12
La alegere	• Elemente de dans	8	8	10	10	10
	• Joc sportiv individual					
	• Probă sportivă recreativă					
	• Probă sportivă individuală	8	8	8	8	10
	• Probă sportivă națională					
Ore la discreția cadrului didactic		4	4	4	4	4

Repartizarea orientativă a orelor în module¹

¹ Educație fizică: Curriculum național, Clasele 5-9, Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Chișinău: „Lyceum”, (F.E.-P. "Tipografia Centrală"), 2020, pag.9.

În mod cert Curriculumul propune o nouă formă de organizare a unităților de competență – matricea generativă a unităților de competență pentru ciclul gimnazial fiind structurată după cum urmează:

- ✈ **A** – începător și **B** - de bază;
- ✈ și subnivelurile corespunzătoare anului de instruire: **A1; A2; B1; B2; B3**.

Conținutul tehnic pentru acest modulul de taekwondo este redat în conformitate cu elementele de taekwondo WT cuprinse în Modulul de probă sportivă individuală la alegere din cadrul Curriculumului Național de Educație Fizică conform tabelului de mai jos.

• **Modulul PROBĂ SPORTIVĂ INDIVIDUALĂ**

• ELEMENTE DE TAEKWONDO WT

NIVELUL A1	NIVELUL A2	NIVELUL B1	NIVELUL B2	NIVELUL B3
Unități de conținut				
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Poziții de bază. Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkao, ap; - Tehnica mâinilor: Makki: arae an, olgul, Jireugi: montong, olgul, dubeom; - Tehnica mișcărilor de picioarelor: Ap, Dollyo, Yop; - Exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor. - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk il jang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Poziții de bază. Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkao, ap; Kubi: ap, dwi; - Tehnica mâinilor: Makki: arae an, olgul, bakkat; Jireugi: montong, olgul, dubeom; Chigi: sonnal; - Tehnica mișcărilor de picioarelor: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo; - Exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk il jang, taeguk i jang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Poziții de bază. Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkao, ap; Kubi: ap, dwi; - Tehnica mâinilor: Makki: arae an, olgul, bakkat, palmok; Jireugi: montong, olgul, dubeom; Chigi: sonnal, bakkat sonnal; - Tehnica mișcărilor de picioarelor: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo; - Exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk il jang, taeguk i jang, taeguk sam jang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Poziții de bază. Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkao, ap; Kubi: ap, dwi; - Tehnica mâinilor: Makki: arae an, olgul, bakkat, palmok, hansonnal; Jireugi: montong, olgul, dubeom; Chigi: sonnal, bakkat sonnal, pyonsonkkt; - Tehnica mișcărilor de picioarelor: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo; - Exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang, taeguk sa jang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Conținuturi practice: - Poziții de bază. Seogi: Kubi; - Tehnica mâinilor: Makki: arae an, olgul, bakkat, palmok, hansonnal; Jireugi: montong, olgul, dubeom; Chigi: sonnal, bakkat sonnal, pyonsonkkt; - Tehnica mișcărilor de picioarelor: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo; - Exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang, taeguk sa jang.
Produse evaluabile				
<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziții de bază; - complexul de mișcări învățate. <p>Proiect: Taekwondo - stil de viață și artă.</p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica mâinilor și picioarelor; - complexul de mișcări „POOMSAE”: taeguk il jang. <p>Proiect: Taekwondo - probă de sport Olimpică.</p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica mâinilor și picioarelor; - complexul de mișcări „POOMSAE”: taeguk i jang. <p>Proiect: Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.</p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica mâinilor și picioarelor; - complexul de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang”. <p>Proiect: Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.</p>	<p>Elemente și complexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnica mâinilor și picioarelor; - complexul de mișcări „POOMSAE”: taeguk sa jang”. <p>Proiect: Tehnica îndeplinirii complexelor de mișcări.</p>
Activități de învățare recomandate				
<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări locomotorii, a deosebirilor și asemănarilor dintre mișcări în exerciții din taekwondo, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea diferitor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente din taekwondo. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (de conducere, de model) în activități specifice taekwondou-lui, la nivel de grup/clasă; - învățare prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a taekwondo-ului în mediul școlar, familial, comunitar. 		<p><i>Activități specifice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea, demonstrarea și explicarea elementelor din taekwondo în varietate, înlănțuirea în complexe, eventual cu suport video/digital; - perfecționarea și practicarea varietății de elemente din taekwondo în diferite îmbinări în complexe. <p><i>Activități antreprenoriale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, de model, lider de grup, de reporter-comentator sportiv etc.) în activități specifice din taekwondo, la nivel de grup/clasă/școală; - învățare prin sarcini de lucru: depistarea varietății de îndeplinire al elementelor din taekwondo. 		

Elemente de taekwondo WT pe nivele conform Curriculumului Național de Educație Fizică²

² Educație fizică: Curriculum național, Clasele 5-9, Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Chișinău: „Lyceum”, (F.E.-P. "Tipografia Centrală"), 2020, pp.48-49.

CAPITOLUL 1

ASIGURAREA CONDIȚIILOR PSIHO-MOTRICE NECESARE ÎNVĂȚĂRII CONȚINUTULUI TEHNIC DIN TAEKWONDO WT

1.1. Meditația



Vedere frontală



Vedere laterală

Meditația se face la comanda „Muniom Shi jak” și se încheie la comanda „Muniom Baro”. Se execută la începutul și sfârșitul lecției. Se realizează în poziția șezând cu picioarele încrucișate, coloana vertebrală dreaptă, bazinul proiectat înainte la nivelul celei de-a cincea vertebre lombare, abdomenul destins de sus până jos, gâtul drept, bărbia retrasă și vârful limbii atingând cerul gurii. Antebrațele se sprijină pe genunchi la nivelul încheieturilor pumnilor care sunt ușor strânși. Respirația pe care trebuie să ne și concentrăm joacă un rol foarte important. Ea se execută abdominal inspirând pe nas și expirând pe gură, totul executându-se foarte lent, simultan cu dirijarea energiei interne (GI-ului) pe o anumită traiectorie. Există două traiecte parcurse de GI: primul pleacă din perineu, de-a lungul coloanei vertebrale, ajunge la cap și se sfârșește în cerul gurii. Al doilea, are ca punct inițial limba și sfârșește în perineu. *Deci limba plasată în cerul gurii asigură întâlnirea celor două trasee care formează astfel o buclă neîntreruptă pe parcursul căreia GI-ul călătorește nestingherit.* În timpul meditației de la începutul lecției, trebuie, în primul rând, să eliminăm toate gândurile și preocupările vieții cotidiene și să ne concentrăm asupra antrenamentului ce va urma. La sfârșitul antrenamentului meditația are rolul de a încheia antrenamentul și de a ne pregăti să revenim la desfășurarea vieții zilnice. Ideile – imaginile care ne trec prin cap și gândurile care apar fără voie nu trebuie nici oprite, nici întreținute în timpul meditației.

1.2. Respirația

Funcția prin care în organism se asigură aportul de oxigen, utilizat în procesul de oxidare a substanțelor organice, cu producere de energie, necesar desfășurării tuturor proceselor organismului poartă denumirea de respirație. Aceasta reprezintă schimbul de oxigen și dioxid de carbon dintre organism și mediu și se realizează în următoarele trei etape:

- pulmonară (deplasarea aerului în ambele sensuri între alveolele pulmonare și atmosferă, asigurând astfel introducerea aerului cu oxigen în plămâni și eliminarea aerului încărcat cu dioxid de carbon);

- transportul gazelor respiratorii (transportul și difuziunea O_2 și CO_2 între alveole pulmonare și sânge);
- celulară (presupune arderea substanțelor organice în prezența O_2 , cu producere de energie și produși finali, printre care și CO_2).

Schimbările de gaze respiratorii se realizează prin procesul de ventilație pulmonară ce constă în alternanța ritmică a două procese: inspirația și expirația.

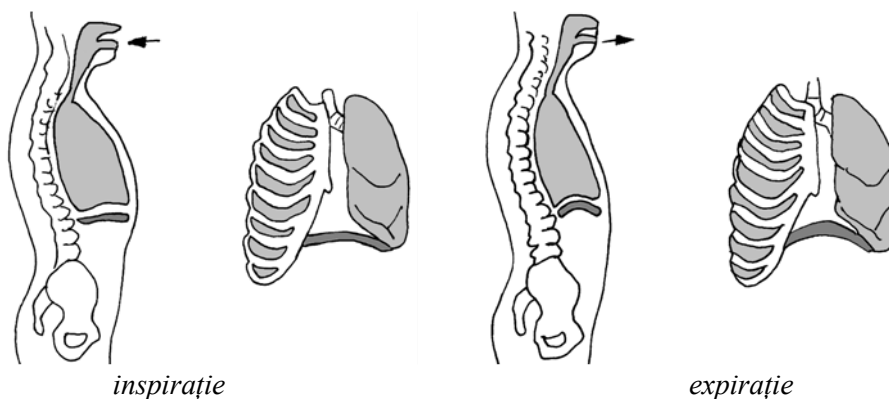


Fig. 1.1. Fazele respirației

Inspirația se realizează atunci când aerul atmosferic pătrunde prin căile respiratorii în plămâni la alveolele pulmonare. Acesta este un proces activ, deoarece: mușchii intercostali se contractă, mușchiul diafragm coboară și coastele se ridică. În urma acestui proces se mărește volumul cutiei toracice, aerul pătrunde în plămâni, iar contracția mușchiului diafragm apasă organele abdominale. Când plămânii se dilată, ca urmare a măririi cutiei toracice, presiunea aerului pulmonar scade față de presiunea atmosferică.

Expirația este actul prin care o parte din aerul din plămâni este eliminat în afara organismului. Acest proces se realizează pasiv, deoarece mușchii intercostali se relaxează, mușchiul diafragm se ridică micșorând volumul plămânilor, coastele coboară și aerul este eliminat din plămâni.

În activitățile din timpul lecției, care durează de la un minut la zeci de minute, energia se obține prin reacții metabolice complexe, unde utilizarea oxigenului este esențială. Deși este un act reflex, respirația poate fi mult ameliorată prin antrenament. Odată cu creșterea intensității efortului fizic, crește ventilația pulmonară și implicit ritmul respirator. Ritmul respirator variază cu vârsta, sexul și tipul de activitate, și reprezintă numărul de respirații pe minut.

Respirația este cel mai adesea un act reflex, și nu-i acordăm, probabil, prea multă atenție, chiar dacă nu putem trăi fără ea. De obicei, se respiră superficial, cu ajutorul părții superioare a pieptului, ceea ce înseamnă că, în general, plămânii se umplu doar parțial cu oxigen.

Respirația este de două tipuri: *abdominală* și *toracică*.

Respirația abdominală mai este cunoscută și drept respirația diafragmatică. Pentru a exersa, ne așezăm culcat dorsal punând o palmă pe abdomen la nivelul ombilicului (buricului). Inspirăm adânc, iar mâna se va ridica odată cu dilatarea abdomenului. Mușchiul diafragm este puternic; cu cât va coborî mai mult în timpul inspirației, cu atât mai mult aer va fi introdus în plămâni. Expirând profund, se observă că palma coboară odată cu contracția abdomenului. Eliminarea maximă a aerului din plămâni are loc atunci când contracția abdomenului este accentuată.

Respirația toracică deplasează cușca toracică înainte și în sus în timpul inspirației. Atunci când expirați cușca toracică se mișcă spre interior și în jos. Pe durata expirației toracice, nu se mișcă abdomenul.

Combinând cele două tipuri de respirație, se poate inspira în plămâni cantitatea optimă de aer și să expirați cât mai mult aer viciat.

În timpul eforturilor susținute trebuie făcute și expirații forțate, în care plămânii să se golească cât mai mult posibil, aceasta făcându-se printr-o contracție suplimentară a mușchilor abdominali, expulzând un volum rezidual de aer.

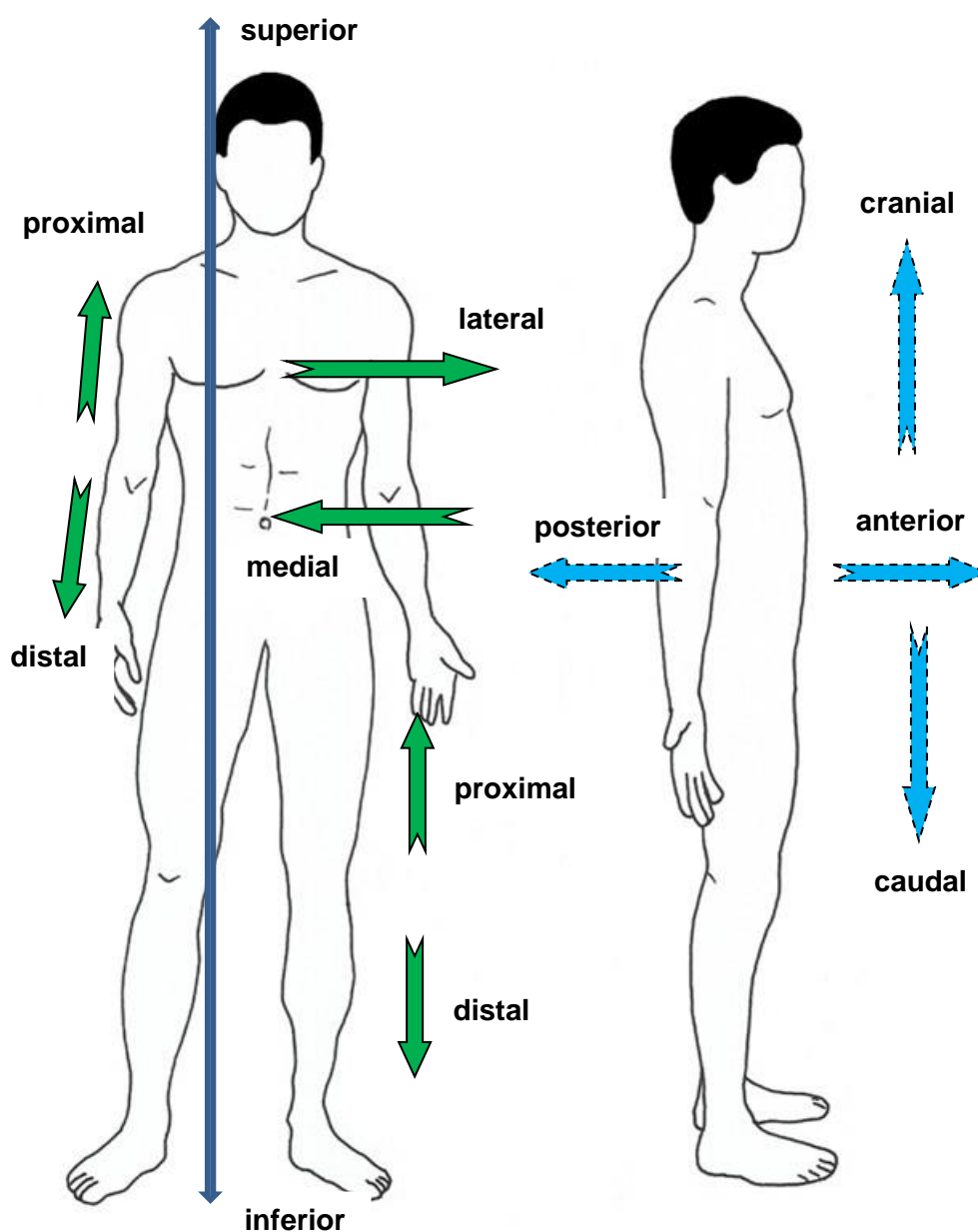


Fig. 1.2 Termeni direcționali de îndrumare în realizarea mișcării

1.3. Planurile de mișcare și pozițiile corpului

Corpul uman se mișcă în moduri complexe, care pot face descrierea dificilă. Astfel, oamenii de știință au clasificat și simplificat terminologia de mișcare, pentru o înțelegere rapidă a sarcinii și o comunicare eficientă. Pentru a descrie mișcările și a putea fi vizualizate, corpul este secționat în trei planuri imaginare mari.

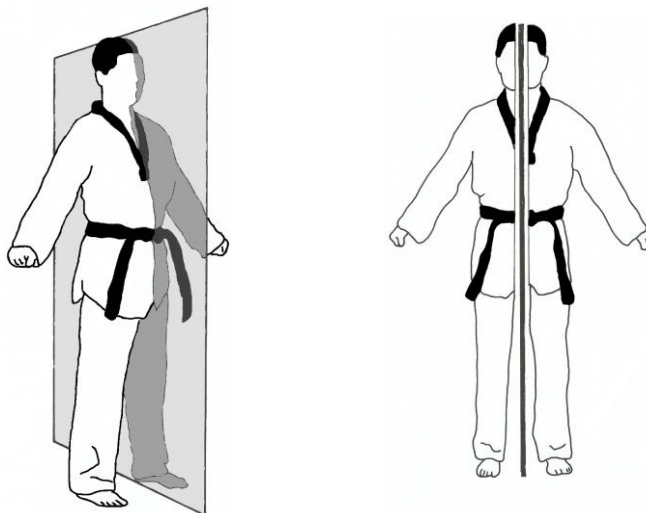


Fig. 1.3. Plan sagital

Planul sagital, dinspre anterior spre posterior și respectiv cranial-caudal. Planul sagital care împarte vertical corpul în două jumătăți, dreapta și stânga se numește plan median. Orice plan paralel cu acesta este unul sagital. Planul sagital permite vizualizarea mișcărilor din profil.

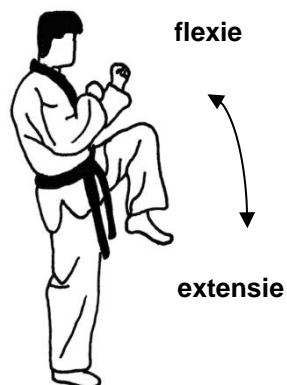
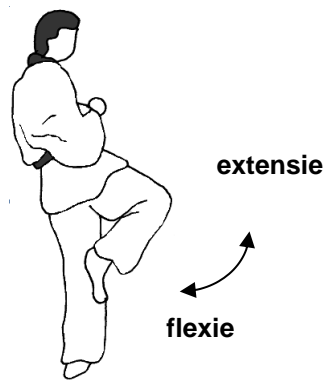
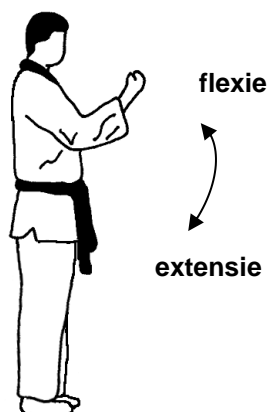
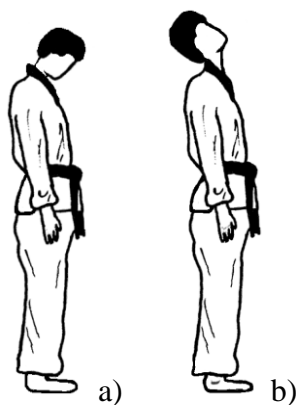
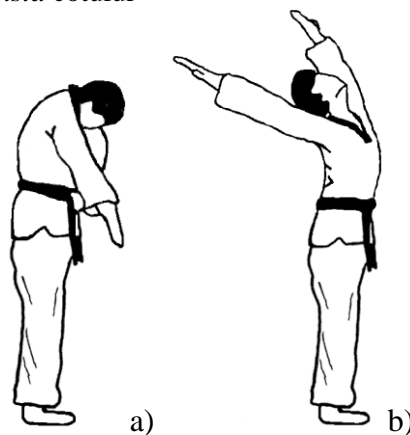
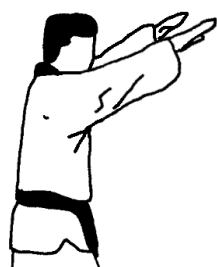
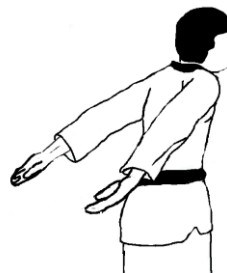
Exemple de mișcări în articulații în plan sagital:



Fig. 1.4. *Flexie plantară* pentru gleznă și picior



Fig. 1.5. *Flexie dorsală* pentru gleznă și picior

Fig. 1.6. *Flexia / Extensia șoldului*Fig. 1.7. *Flexia / Extensia genunchiului*Fig. 1.8. *Flexia / Extensia cotului*Fig. 1.9. *Flexia (a) / Extensia (b) gâtului*Fig. 1.10. *Flexia (a) / Extensia (b) trunchiului*Fig. 1.11. Excepție: *antepulsia* pentru umărFig. 1.12. Excepție: *retropulsia* pentru umăr

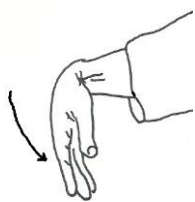


Fig. 1.13. *Flexie*
(apropie palma de fața anterioară a antebrățului)



Fig. 1.14. *Extensie*
(apropie fețele posterioare ale palmei și antebrățului)

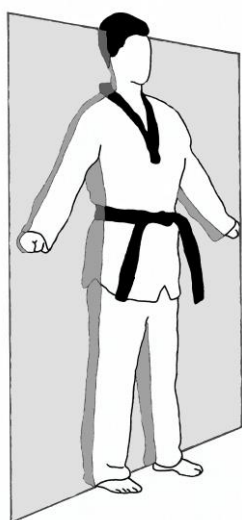


Fig. 1.15. Plan frontal

Planul frontal împarte corpul în anterior și posterior, iar mișcările care sunt executate în paralel cu acest plan imaginar și sunt vizibile din față.

Exemple de mișcări în articulații în plan frontal:



Fig. 1.16. *Adducția șoldului*
deplasare spre linia mediană



Fig. 1.17. *Abducția șoldului*
îndepartare de linia mediană



Fig. 1.18. *Mișcare circulară*
realizată în jurul axei

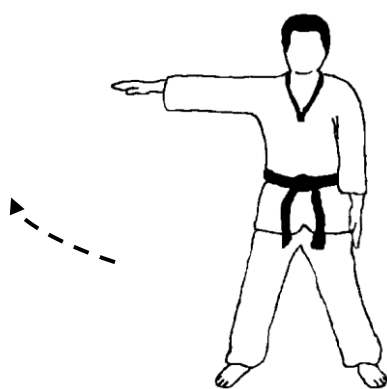


Fig. 1.19. *Abducția* umărului îndepărtare de linia mediană

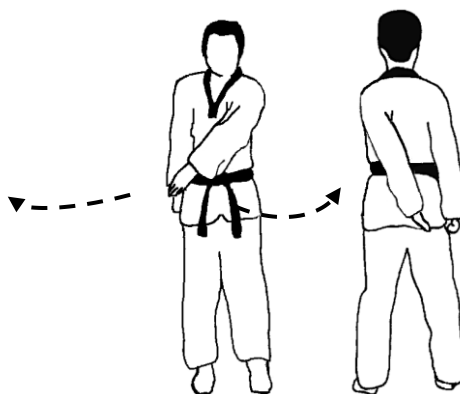


Fig. 1.20. *Adducția* umărului deplasare spre linia mediană



Fig. 1.21. *Înclinare laterală*

Pentru degetele de la mâini și picioare, linia mediană coincide cu axa palmei (al treilea deget) sau a piciorului (al doilea deget), fiind diferită de linia mediană a corpului.

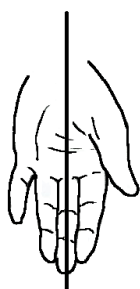


Fig. 1.22. Linia mediană - mână



Fig. 1.23. Linia mediană - picior

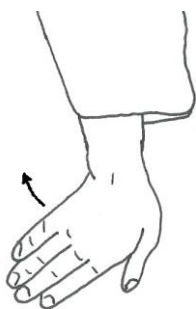


Fig. 1.24. *Abducție înclinare radială*

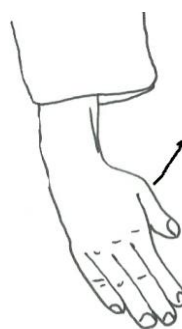
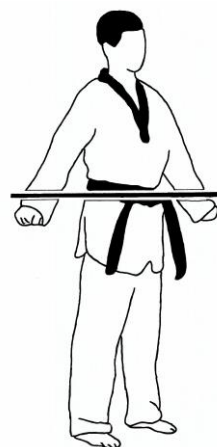


Fig. 1.25. *Adducție înclinare cubitală*



Fig. 1.26. Plan transversal



Planul transversal separă corpul în partea cranială și cea caudală, iar mișcările sunt vizibile de sus în jos.

Exemple de mișcări în articulații în plan transversal:

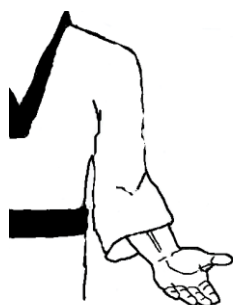


Fig. 1.27. *Supinație*



Fig. 1.28. *Pronație*



Fig. 1.29. Rotația trunchiului



Fig. 1.30. Rotație internă



Fig. 1.31. Rotație externă

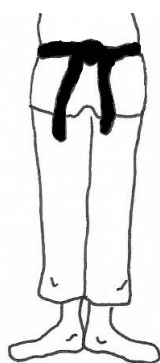


Fig. 1.32. Rotație externă a șoldului



Fig. 1.33. Rotație internă a șoldului

Pozițiile corpului și a segmentelor sale

Prezentăm în continuare cele mai uzuale poziții utilizate în pregătirea sportivă din taekwondo.

Poziții fundamentale ale corpului



Fig. 1.34. Stând

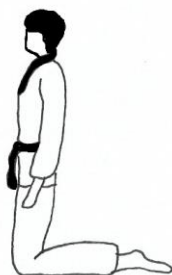


Fig. 1.35. Pe genunchi

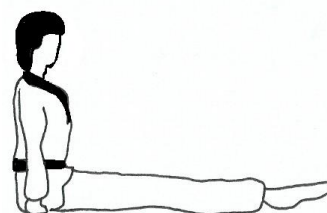


Fig. 1.36. Așezat



Fig. 1.37. Culcat



Fig. 1.38. Atârnat

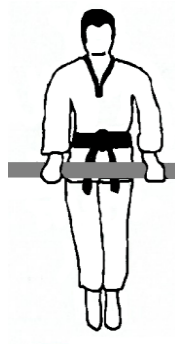


Fig. 1.39. Sprijinit

Pozițiile trunchiului



Fig. 1.40. Drept

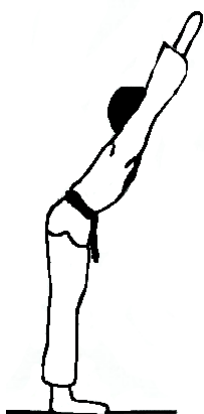


Fig. 1.41. Înclinat

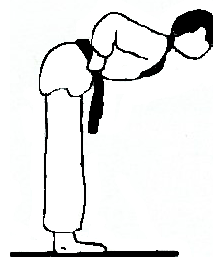


Fig. 1.42. Aplecat

Pozițiile membrelor inferioare

Fig. 1.43. Apropiate



Fig. 1.44. Depărtat lateral



Fig. 1.45. Încrucișat



Fig. 1.46. Ridicat



Fig. 1.47. Semi îndoite



Fig. 1.48. Ghemuit



Fig. 1.49. Sprijin ghemuit



Fig. 1.50. Fandat

Alinierea verticală a întregului corp

O aliniere verticală ideală presupune o poziție în care capul, trunchiul și bazinul sunt aliniate unul deasupra celuilalt și deasupra picioarelor, astfel încât să fie necesară o activitate musculară redusă pentru menținerea posturii. Această postură poate fi vizualizată și analizată din partea laterală a corpului, observând poziționarea caracteristicilor de suprafață în raport cu un fir de plumb, ce oferă o linie verticală perfectă.

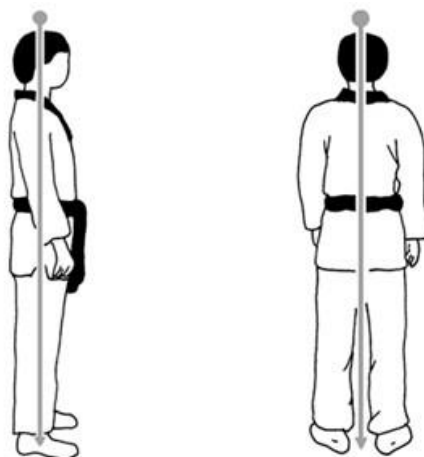


Fig. 1.51. Postură corectă

O postură bună este aceea în care pe o linie imaginară se află următoarele puncte: lobul urechii, umăr, partea de mijloc a cutiei toracice, partea posterioară a femurului, genunchiul și zona din față a gleznei. Greutatea corpului trebuie să fie egal repartizată pe ambele părți ale acestei linii.



Fig. 1.52. Postură dezechilibrată



Fig. 1.53. Postură incorectă

Prin flexia unui picior și arcuirea spatelui linia se va deplasa spre posterior implicând o dezechilibrare posturală.

Exemplu de postură incorectă ce exercită presiune pe unele articulații generând diferite probleme de sănătate. Astfel, o poziționare corectă a coloanei vertebrale are un rol crucial în funcționarea corectă a organismului, aceasta asigură echilibrul întregului corp, contribuie la funcționarea corespunzătoare a aparatului locomotor și evită o serie de probleme de sănătate, care se manifestă la nivelul întregului corp.

Cel mai des întâlnite în deviațiile de postură sunt exagerările curburilor în anumite regiuni ale coloanei vertebrale. Aceste probleme posturale cresc riscul de leziuni și dureri ale spatelui sub diferite forme.

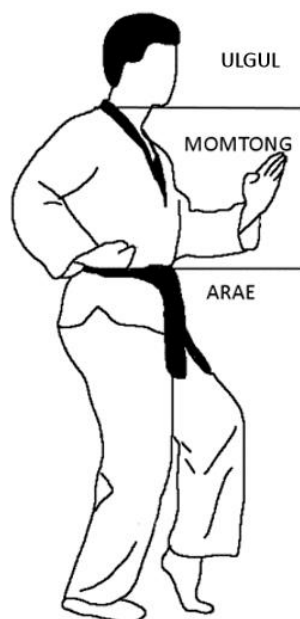


Fig. 1.54. Cele trei nivele de lucru (Ulgul - sus; Momtong - mediu; area - jos)

1.4. Segmente ale corpului utilizate cu precădere în taekwondo și exemple de utilizare

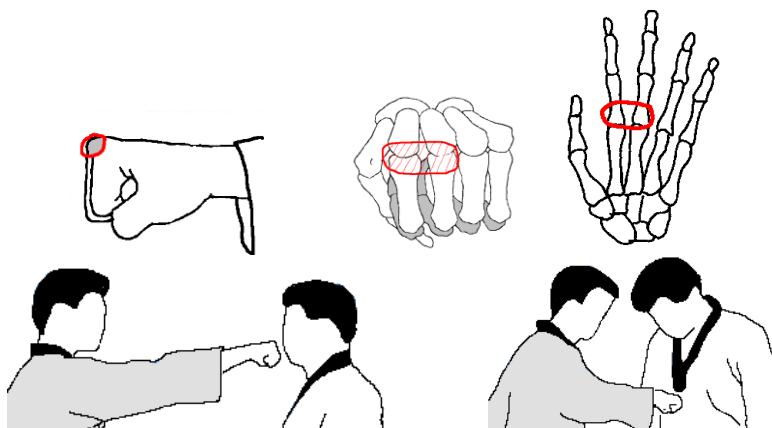


Fig. 1.55. Jumeok

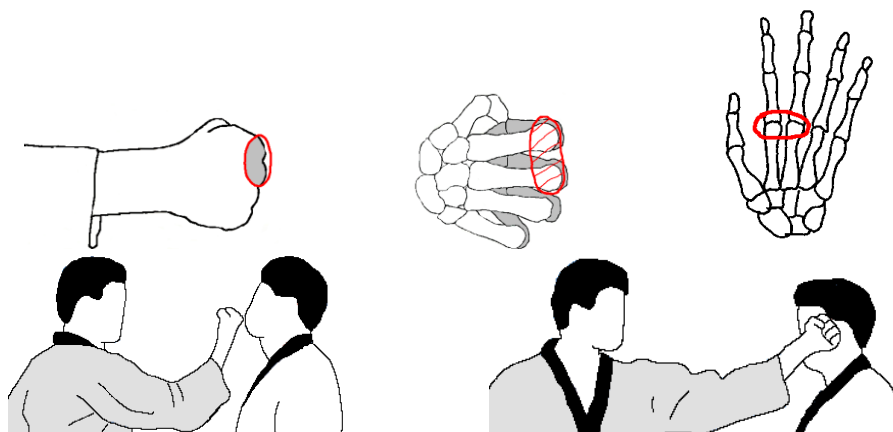


Fig. 1.56. Deungjumeok

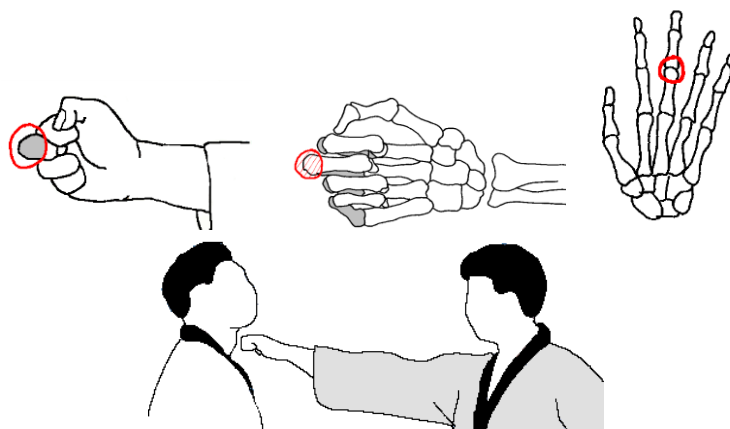


Fig. 1.57. Sosumjumeok

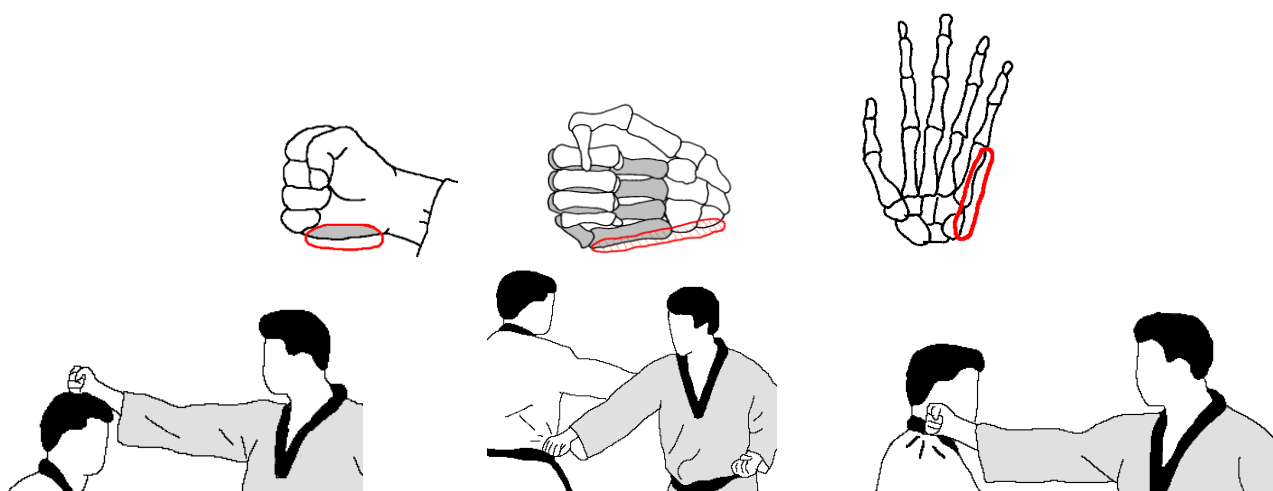


Fig. 1.58. Mejumeok

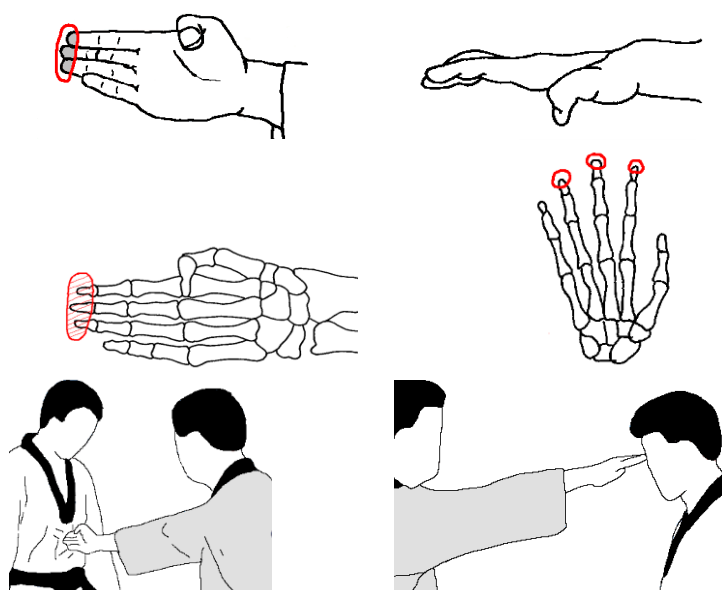


Fig. 1.59. Pyonsonkkeut

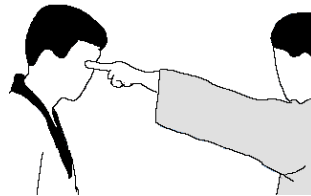
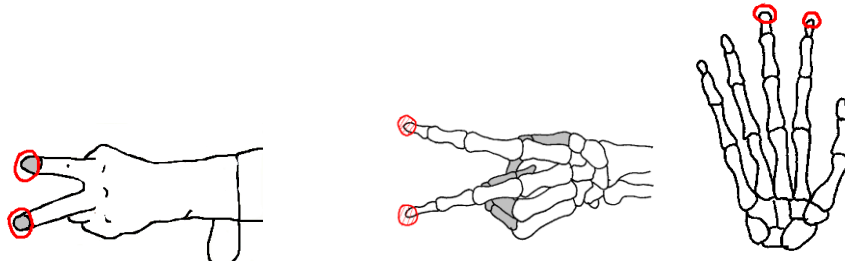


Fig. 1.60. Gawisonkkeut

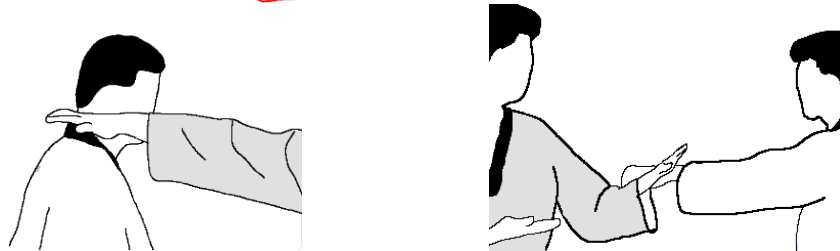
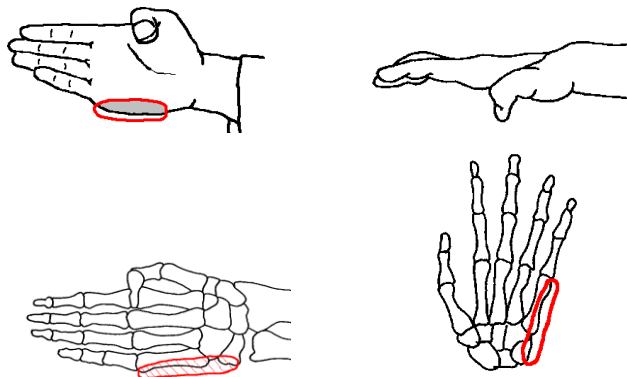


Fig. 1.61. Sonnal

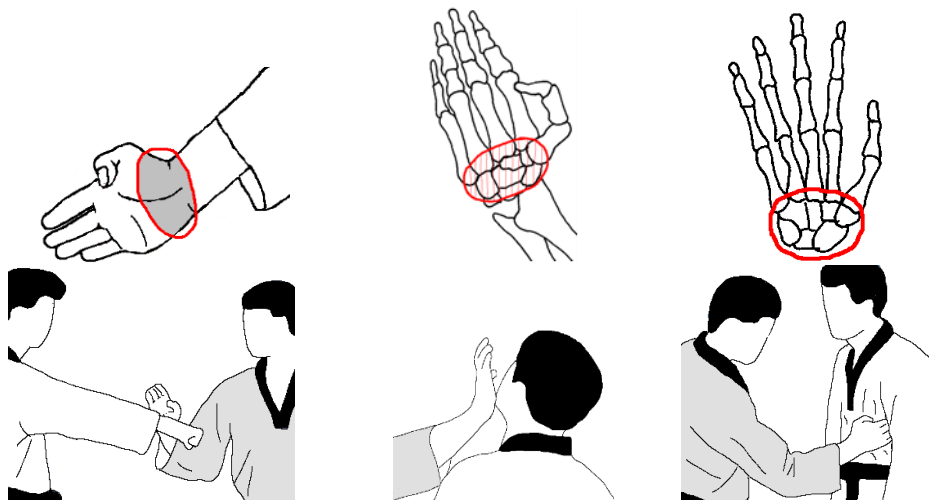


Fig. 1.62. Batangson