

**Ministerul Educației și Cercetării  
al Republicii Moldova**

**Cătălin Constantin PĂUNESCU**

**MANUAL TEHNICO-METODIC DE TAEKWONDO**

**PENTRU CERCUL SPORTIV**

**(CLASELE V-IX)**



**Academia  
Internațională  
de Taekwondo**



**Editura UNIVERSITARIA  
Craiova, 2023**

**MANUAL TEHNICO-METODIC DE TAEKWONDO PENTRU CERCUL SPORTIV (Clasele V-IX)**, elaborat de Academia Internațională de Taekwondo în cadrul proiectului social „Taekwondo în școala mea,, în conformitate cu Curriculumul pentru activități extrașcolare din cadrul Instituțiilor de învățământ general domeniul Sport, Turism și Agreement (aprobat la ședința Consiliului Național pentru Curriculum din cadrul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, Proces-verbal nr.28 din 06.07.2021, Ordin nr.914 din 16.07.2021) și în concordanță cu *Ghidul tehnico-metodic de implementare a modulului de taekwondo wt pentru clasele V-IX*, 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**

**Conf.univ.dr. Silviu Petrescu**

Copyright © 2023 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**PĂUNESCU, CĂTĂLIN CONSTANTIN**

**Manual tehnico-metodic de taekwondo pentru cercul sportiv : clasele V-IX / Cătălin**

**Constantin Păunescu. - Craiova : Universitaria, 2023**

**Conține bibliografie**

**ISBN 978-606-14-1918-0**

**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**

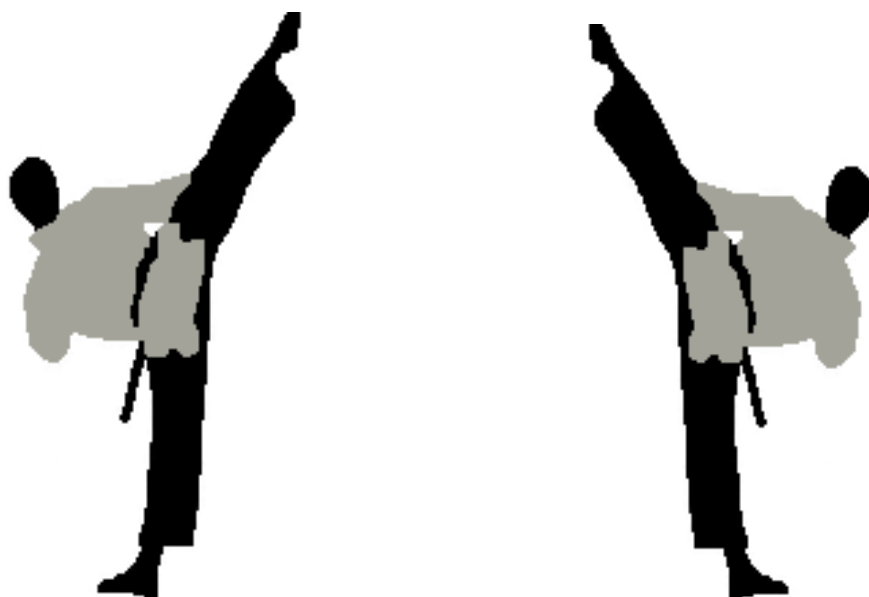
**@ Taekwondo WT Moldova**

## Orientări metodice de întocmire a planurilor de pregătire

Însușirea elementelor și procedeele tehnice de atac, apărare și contraatac, precum și transformarea lor în deprinderi și priceperi motrice perfecționate, constituie problema fundamentală a metodicii în taekwondo wt. Acestui proces, din punct de vedere didactic, îi sunt caracteristice etape metodice clare (inițiere, consolidare și perfecționare), și o eșalonare a exercițiilor metodice în concordanță cu principiile instruirii astfel, în final să răspundă sarcinilor pedagogice propuse.

Pe scurt, în vederea întocmirii planurilor de pregătire cadrele didactice trebuie să țină cont de următoarele aspecte, eșalonate în ordine crescătoare:

- ✦ *exerciții metodice* de predare a elementelor și procedeele tehnice cu *accent pe punctele "cheie"*;
- ✦ acțiunile tehnice se vor executa în forma globală la *viteză redusă și de pe loc*, elevul având astfel posibilitatea să se concentreze asupra fiecărui detaliu, iar cadru didactic să observe și să corecteze mai ușor greșelile;
- ✦ exersarea acțiunii tehnice de *pe loc la nivel mediu* (momtong) ulterior la nivel *înalt* (ulgul) și/sau *jos* (arae), dacă este cazul;
- ✦ exersarea acțiunii tehnice din *deplasare*, prima dată din poziția *Ap Seogi*, la nivel mediu și după înalt, ulterior din poziții mai dificile (*Ap Gubi, Juchum Seogi, DwitGubi*, etc.,) la nivel mediu și după înalt; dacă este cazul prin întoarcere, 180°, 360°, etc.,;
- ✦ *înlănțuirea* de tehnici se va face de *pe loc* cu *același tip* de tehnică;
- ✦ *înlănțuirea* de tehnici din *deplasare* tot de *același tip*, inițial prin *înaintare*, ulterior după ce se stăpânește mișcarea se realizează și pe *retragere*;
- ✦ *înlănțuirea* de tehnici diferite de *pe loc*;
- ✦ *înlănțuirea* de tehnici diferite din *deplasare*, inițial prin *înaintare*, ulterior după ce se stăpânește mișcarea se realizează și pe *retragere*;
- ✦ exersarea acțiunilor tehnice *la palete* de *pe loc*, la nivel *mediu*;
- ✦ exersarea acțiunilor tehnice *la palete* de *pe loc*, la nivel *înalt*;
- ✦ exersarea acțiunilor tehnice *la palete*, cu deplasare *înainte pe lungimea sălii*, prima dată la nivel *mediu* după nivel *înalt* și ulterior combinat le cele două nivele de lucru sau trei;
- ✦ exersarea acțiunilor tehnice *la palete* precedate de *un pas pe retragere*, prima dată la nivel *mediu* după nivel *înalt* și ulterior din întoarcere;
- ✦ exersarea acțiunilor tehnice *la palete*, cu deplasare *pe retragere în lungimea sălii*, prima dată la nivel *mediu* după nivel *înalt* cu același tip de tehnică iar ulterior combinat le cele două nivele de lucru sau trei și mai multe acțiuni tehnice combinate;

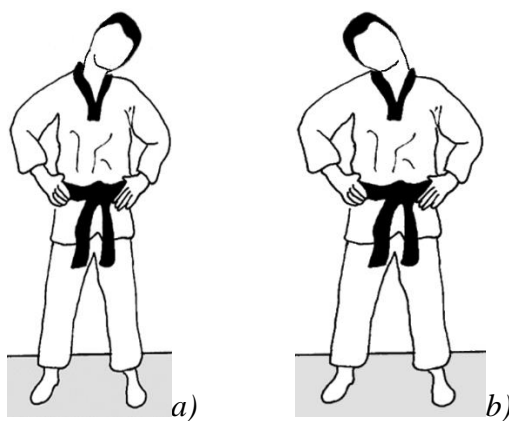


## CAPITOLUL 1

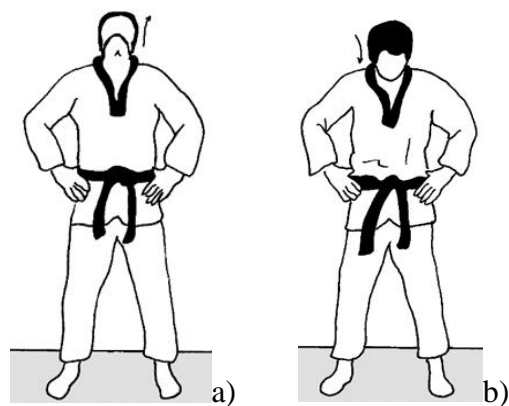
### EXERCIȚII PENTRU PREGĂTIREA ORGANISMULUI ÎN VEDEREA SUSȚIERII UNOR SOLICITĂRI SPECIFICE SPORTULUI TAEKWONDO WT

În acest capitol sunt **adăugate** o serie de exerciții suplimentare, marcate prin ”\*”, ce completează în mod esențial nevoia unei pregătiri complexe.

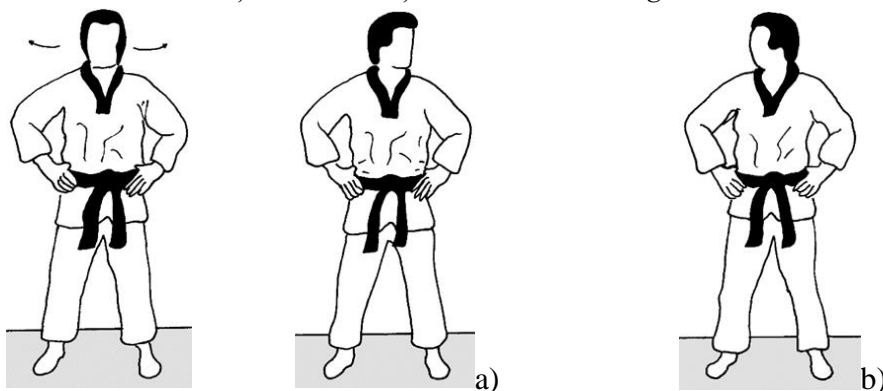
#### 1.1. Exerciții pe loc realizate cu propriul corp



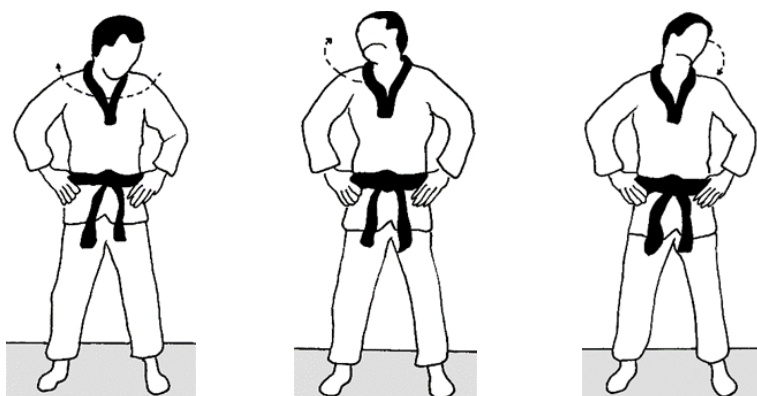
\* Exercițiul 1. Înclinare laterală a capului stânga-dreapta



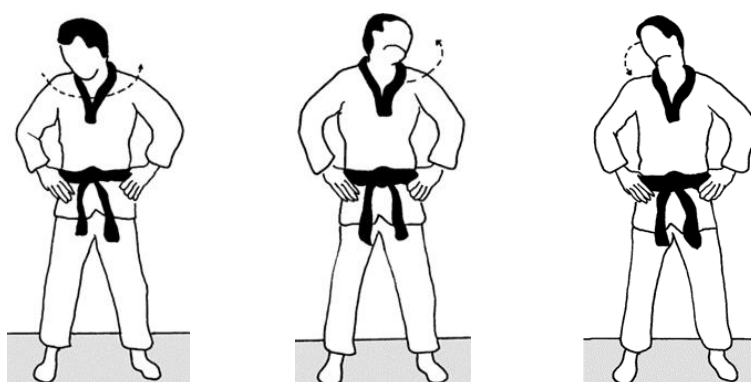
Exercițiul 2. Flexie și extensie la nivelul gâtului



Exercițiul 3. Rotație laterală a capului stânga-dreapta



a)



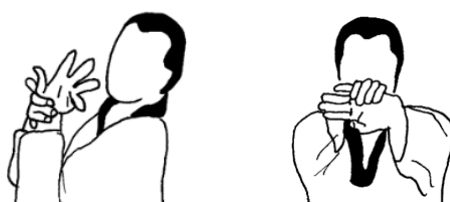
b)

\* *Exercițiul 4. Mișcare circulară a capului în ambele sensuri stânga-dreapta*

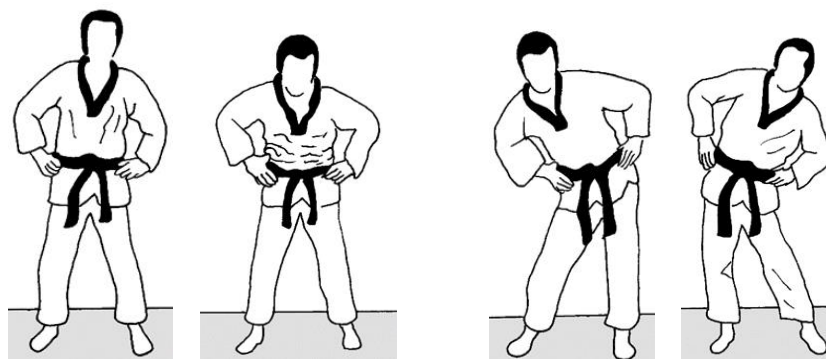


a)

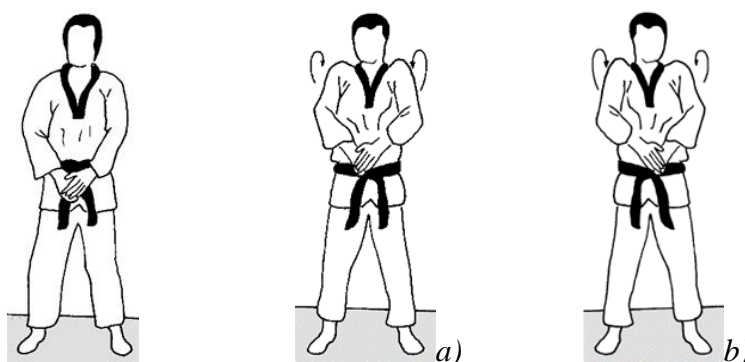
b)



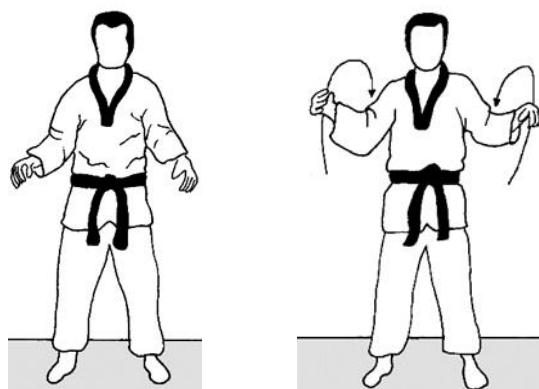
\* *Exercițiul 5. Răsucirea încheieturii palmei spre interior și exterior*



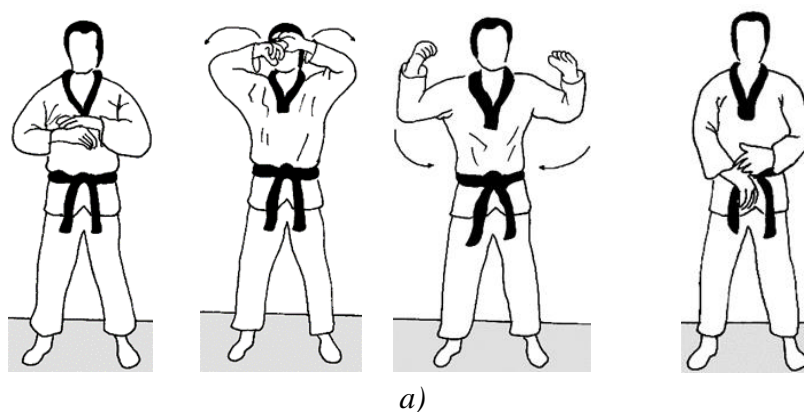
Exercițiul 6. Mișcare circulară a bazinului (șoldurilor), în ambele sensuri

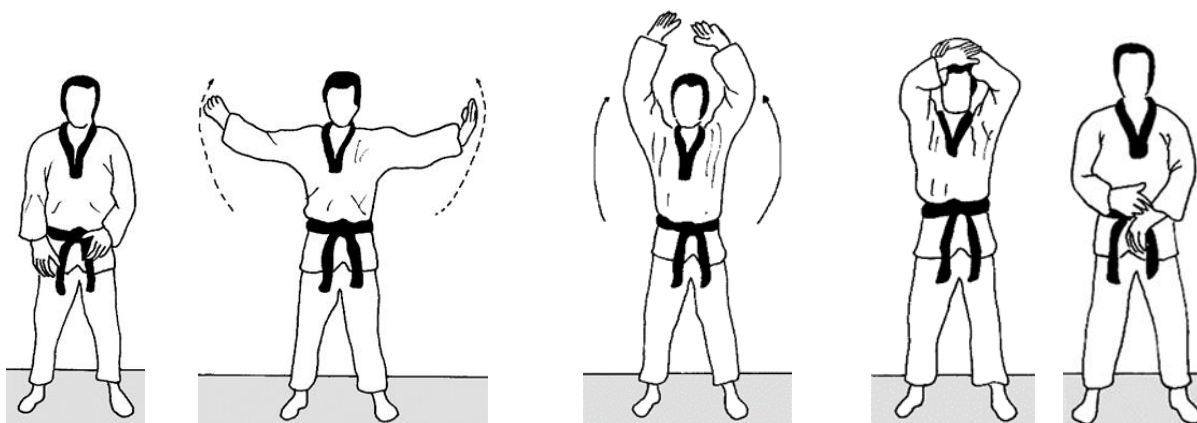


\* Exercițiul 7. Mișcare circulară a umerilor anterior-posterior



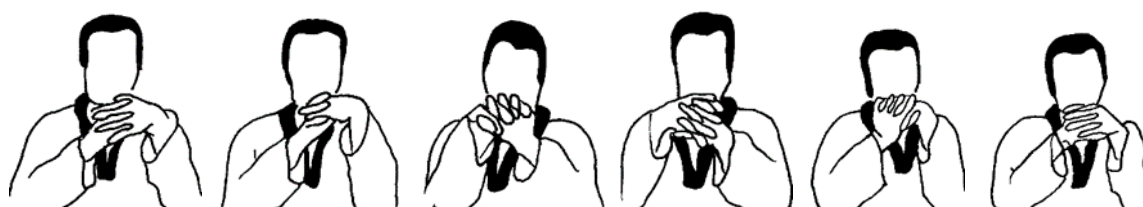
Exercițiul 8. Mișcare circulară-laterală, cu menținerea flexiei la nivelul cotului, în ambele sensuri anterior-posterior



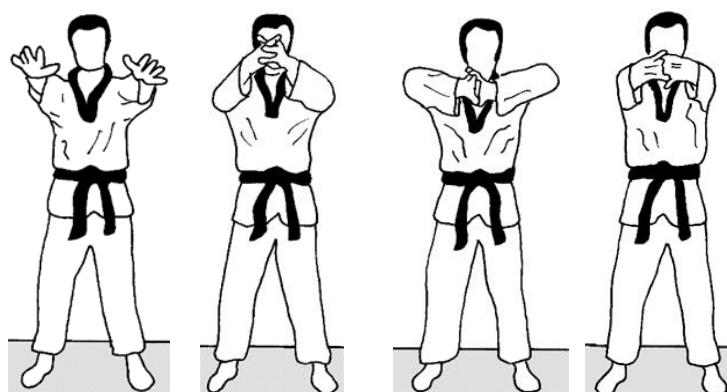


b)

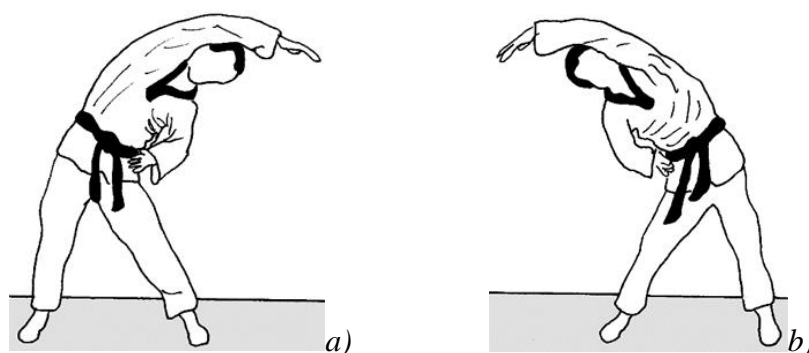
*Exercițiul 9. Mișcare circulară în plan frontal, de sus în jos și de jos în sus*



*Exercițiul 10. Rotire la nivelul articulației palmelor în ambele sensuri*



\* *Exercițiul 11. Prinderea palmelor cu degetele întrepătrunse, întoarcerea și extensia coatelor*

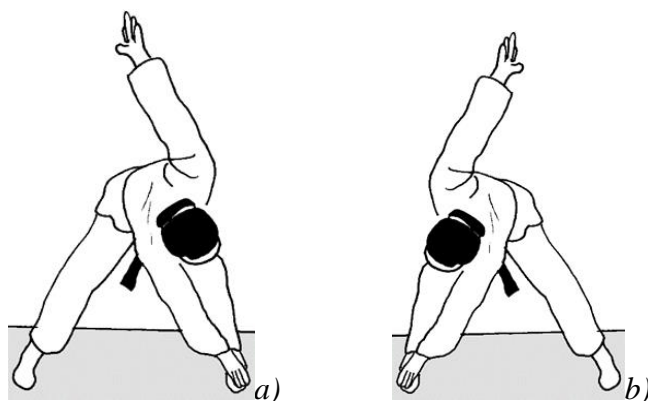


*Exercițiul 12. Înclinare laterală stânga-dreapta*

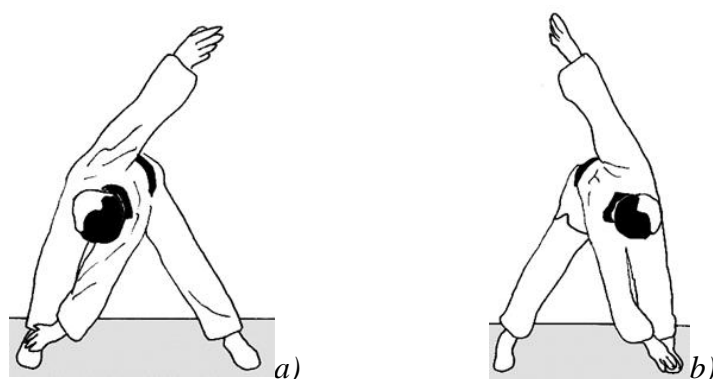




\* *Exercițiul 13. Extensia trunchiului spre înapoi*



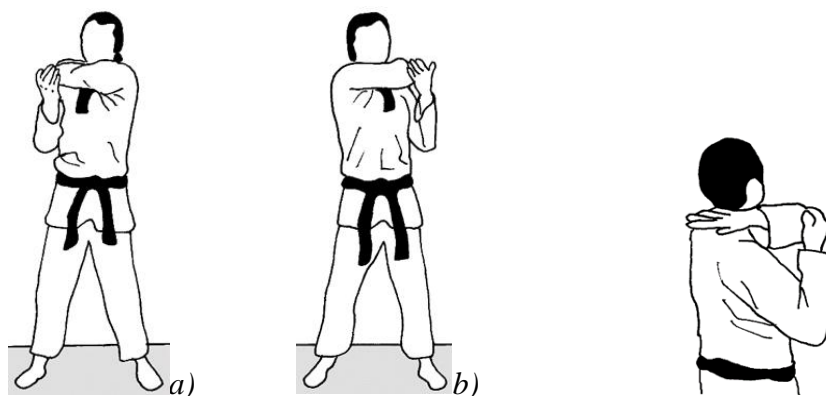
*Exercițiul 14. Aplecat cu ducerea mâinii la piciorul opus, alternativ stânga-dreapta*



\* *Exercițiul 15. Menținerea poziției cu privirea orientată către tavan, alternativ stânga-dreapta*



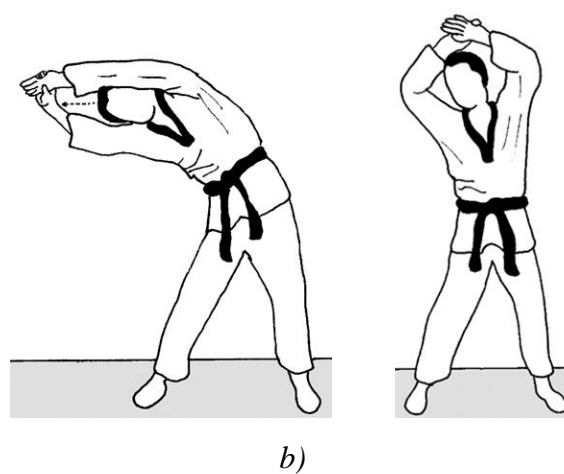
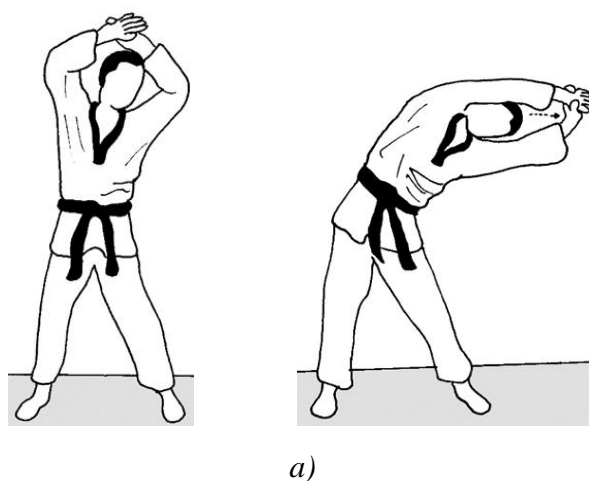
*Exercițiul 16. Menținerea poziție 5-7 secunde, stânga-dreapta*



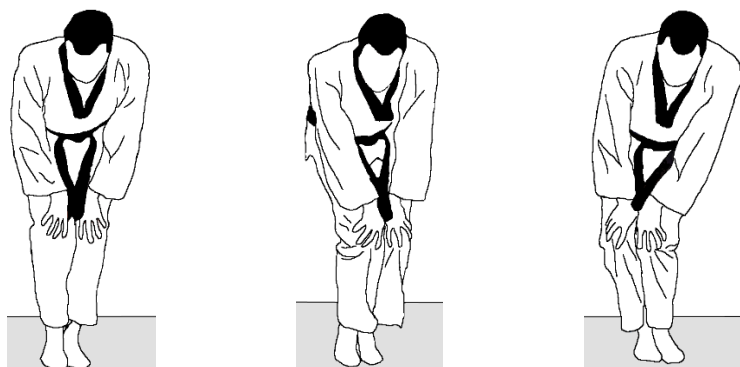
Exercițiul 17. Menținerea poziției cu presiune pe cot, stânga-dreapta



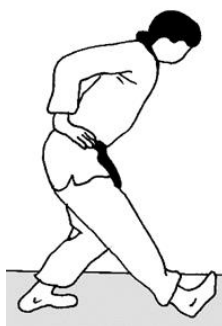
\* Exercițiul 18. Tragere și menținere, stânga-dreapta



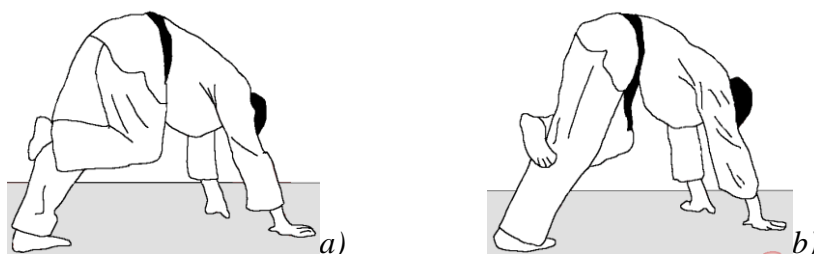
Exercițiul 19. Pentru mărirea efectului înclinarea laterală se continuă cu tragerea de mâna opusă și se menține



*Exercițiul 20. Mișcare circulară la nivelul genunchilor, alternativ stânga-dreapta*



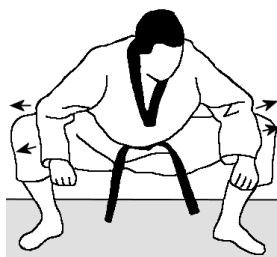
*\* Exercițiul 21. Extensie forțată a genunchiului, stângul-dreptul*



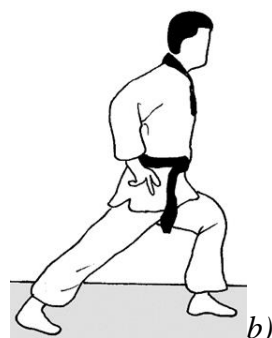
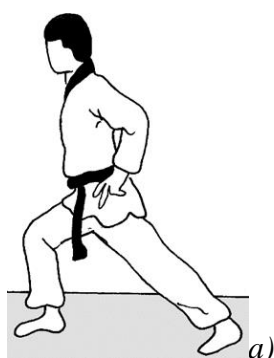
*\* Exercițiul 22. Sprijin pe palme și o talpă cu o menținere a presiunii către înapoi, stângul-dreptul*



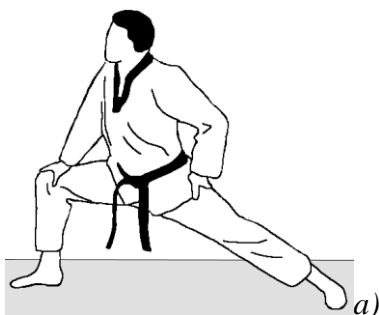
*Exercițiul 23. Ducerea umărului către genunchiul opus, spatele drept, cu menținerea poziției 5-7 secunde*



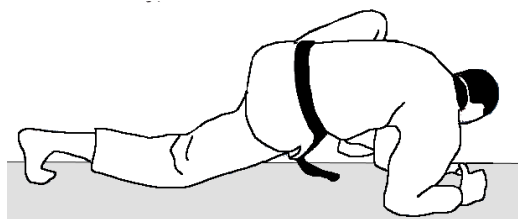
\* *Exercițiul 24. Împingerea cu antebrațele către exterior la nivelul genunchilor, având bazinul cât mai jos posibil*



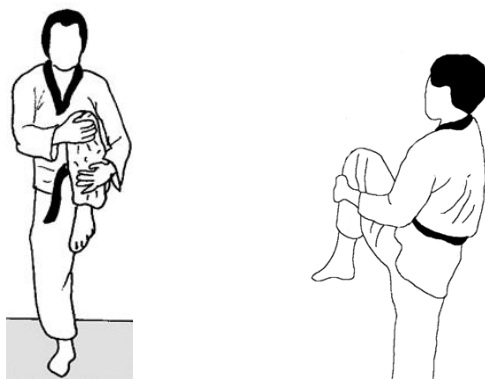
*Exercițiul 25. Fandare stânga-dreapta*



\* *Exercițiul 26. Fandare stânga-dreapta, cu sprijin pe palme*



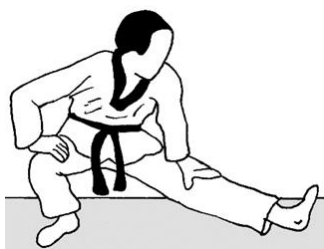
\* *Exercițiul 27. Fandare cu sprijinirea coatelor pe saltea*



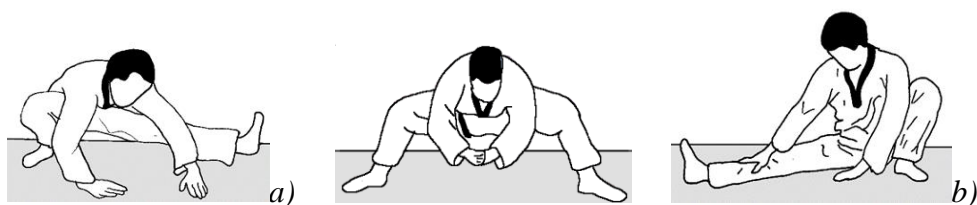
\* *Exercițiul 28. Flexie forțată a șoldului, alternativ stânga-dreapta*



\* *Exercițiul 29. Ridicare genunchiului în lateral cu menținere, alternativ stânga-dreapta*



*Exercițiul 30. Fandare laterală cu palmele pe genunchi; 2-4 repetiții progresive, alternative*



\* *Exercițiul 31. Fandare laterală cu palmele în interior; 2-4 repetiții progresive, alternative*



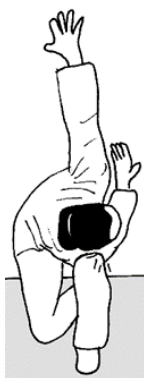
\* *Exercițiul 32. Sprijin pe genunchi cu menținerea presiunii pe talpă*



\* *Exercițiul 33. Fandare de pe genunchi cu prinderea tălpii*



\* *Exercițiul 34. Fandare normală ulterior de pe genunchi cu presiune asupra șoldului către înainte*



\* *Exercițiul 35. Din sprijin pe genunchi și talpă ducerea palmelor către tavan urmată de presiunea cotului pe genunchi pentru a forța rotația trunchiului, stânga-dreapta*



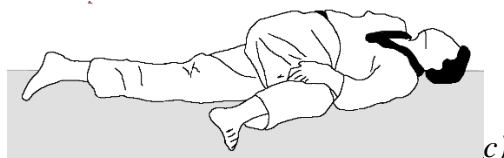
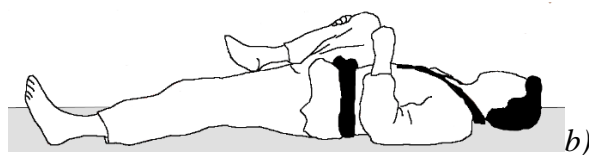
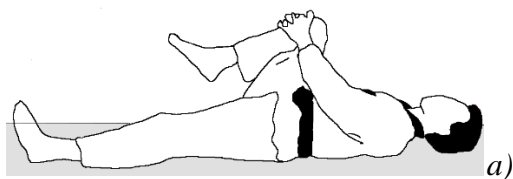
\* *Exercițiul 36. Realizarea unei presiuni cu palma asupra genunchiului pe expirație, stânga-dreapta*



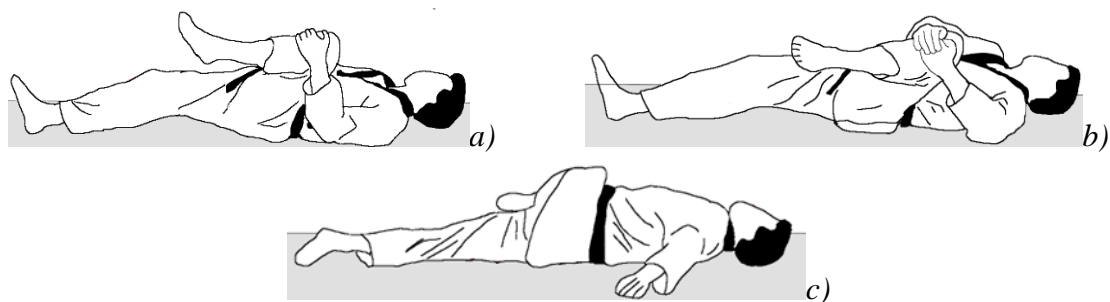
\* *Exercițiul 37. Controlul acestui exercițiu se realizează cu ajutorul brațelor*



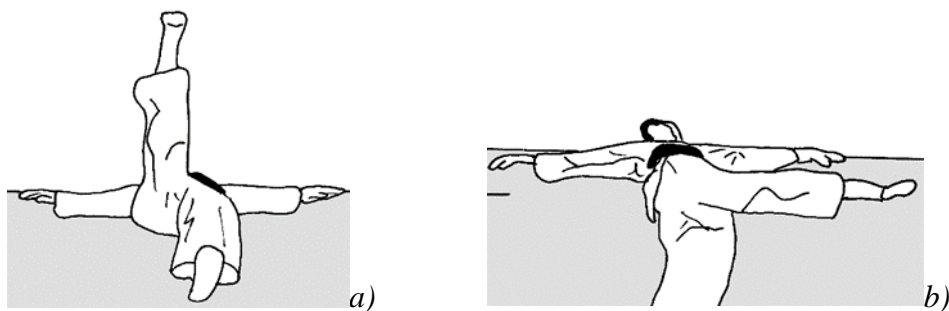
\* *Exercițiul 38. Flexia genunchiului cu menținerea presiunii pe talpă către saltea, stângul-dreptul*



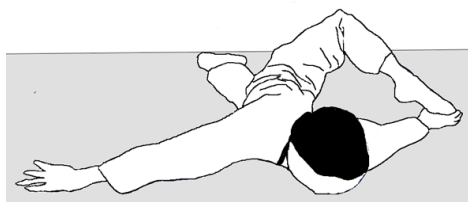
\* *Exercițiul 39. Din culcat flexia genunchiului drept și menținerea acesteia cu ajutorul mâinilor și deplasare laterală dreapta-stânga*



\* *Exercițiul 40. Din culcat flexia genunchiului stâng și menținerea acesteia cu ajutorul mâinilor și deplasare laterală stânga-dreapta*



\* *Exercițiul 41. Din culcat ridicarea piciorului și ducerea acestuia în lateral către mâna opusă, alternativ stânga-dreapta*

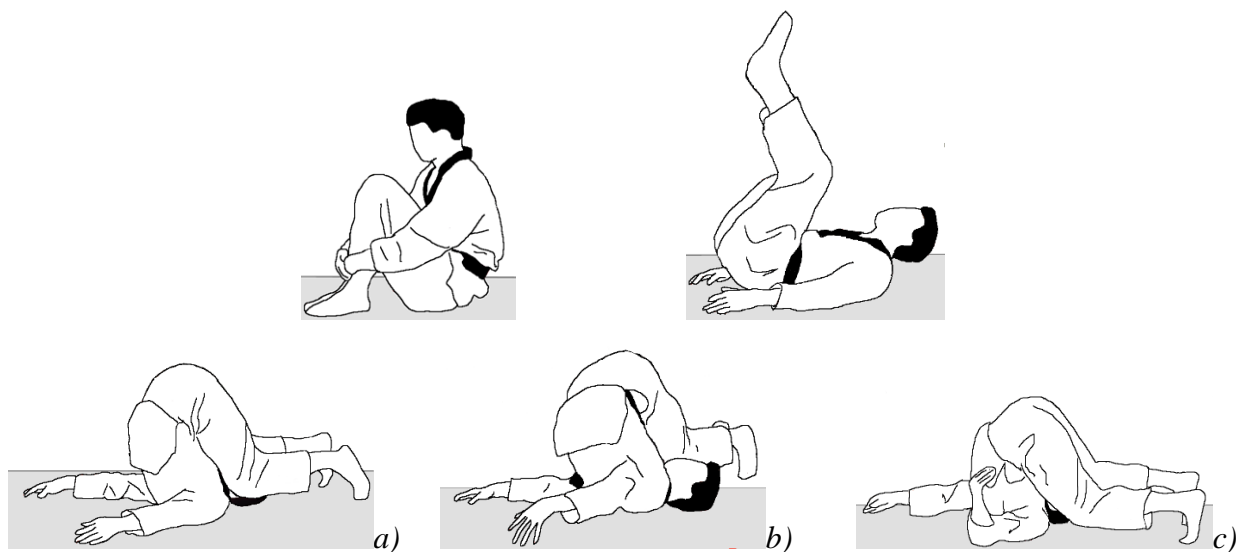


\* *Exercițiul 42. Din culcat facial ducerea tălpii la mâna opusă, alternativ stânga-dreapta*

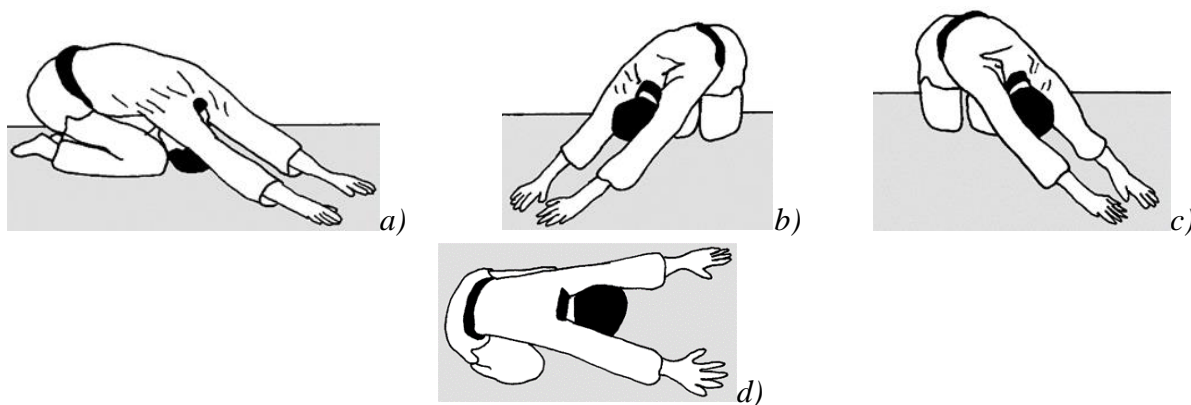


\* *Exercițiul 43. Rulări pe spate*

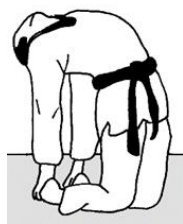




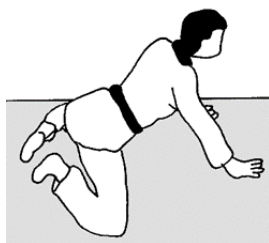
\* *Exercițiul 44. Rulare pe spate cu ducerea tălpilor în spate, pe saltea, lateral dreapta-stânga*



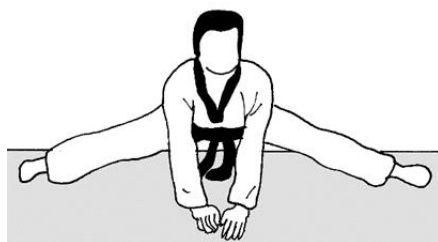
*Exercițiul 45. De pe genunchi întinderi în față, lateral stânga-dreapta*



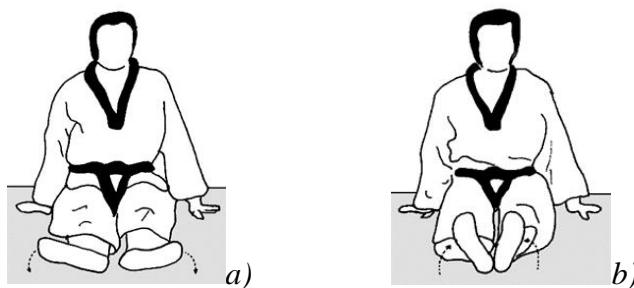
\* *Exercițiul 46. Sprijin cu palmele pe tălpi cu privirea orientată spre tavan*



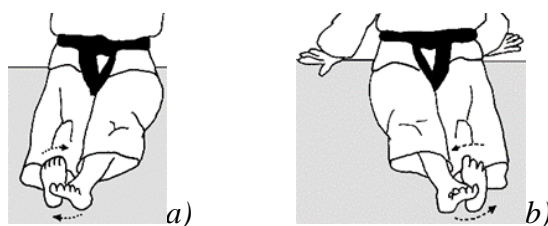
*Exercițiul 47. Pe genunchi se presează bazinul în jos*



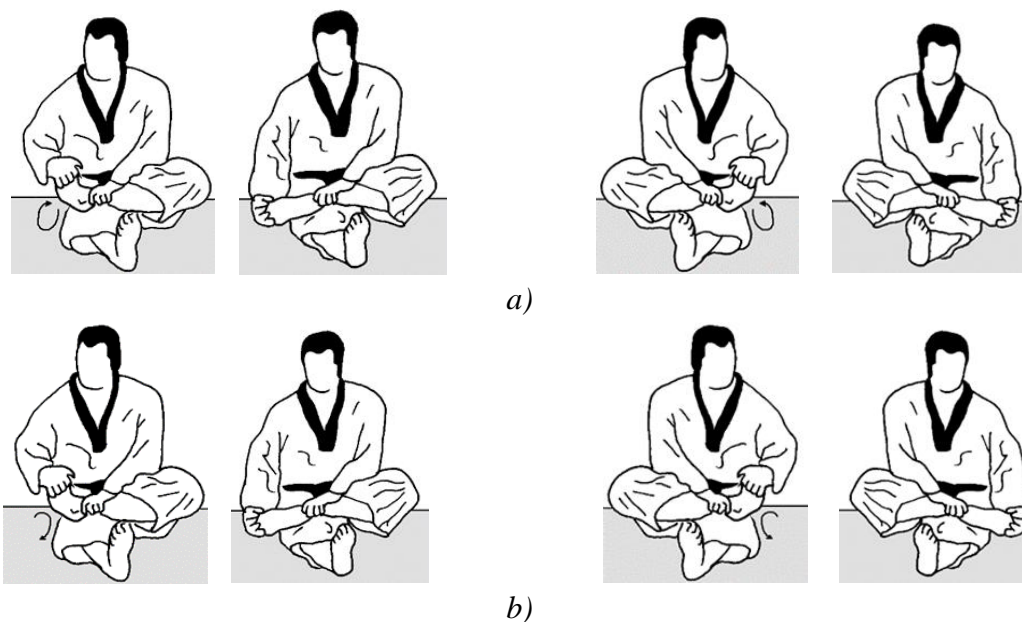
Exercițiul 48. Depărtarea membrelor inferioare în plan frontal



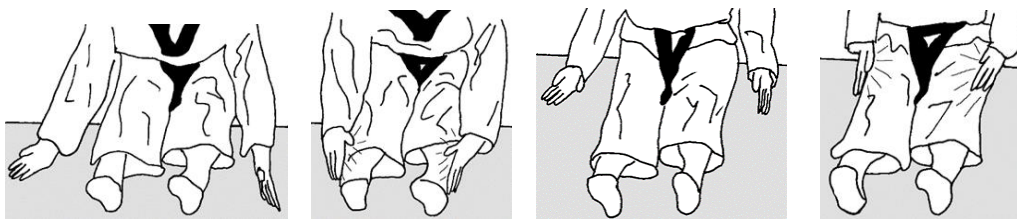
Exercițiul 49. Din așezat rotiri interior-exterior



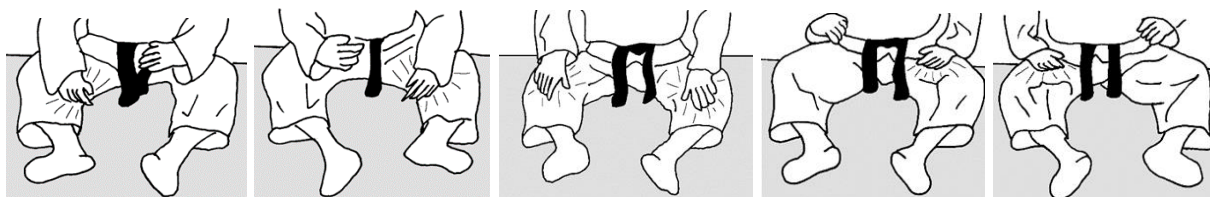
Exercițiul 50. Mișcare tălpilor



Exercițiul 51. Mișcare circulară asupra gleznei



\* *Exercițiul 52. Bătăi cu palmele pe exterior de la tălpi către bazin*



\* *Exercițiul 53. Bătăi pe interior de la gambe către zona inghinală*



\* *Exercițiul 54. Menținerea genunchiului la piept*



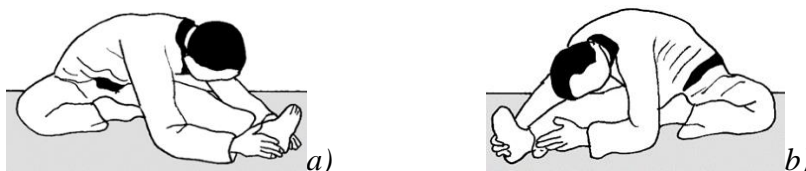
*Exercițiul 55. Realizarea unei presiuni cu cotul asupra genunchiului pe expirație*



\* *Exercițiul 56. Ducerea membrilor pe saltea confortabil și întoarcere spre înapoi; 2-4 repetiții progresive, alternative*



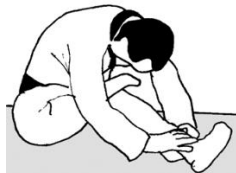
*Exercițiul 57. Întindere musculară; 2-4 repetiții progresive, alternative*



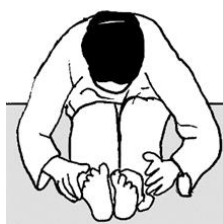
*Exercițiul 58. Întindere, 2-4 repetiții progresive, alternative*



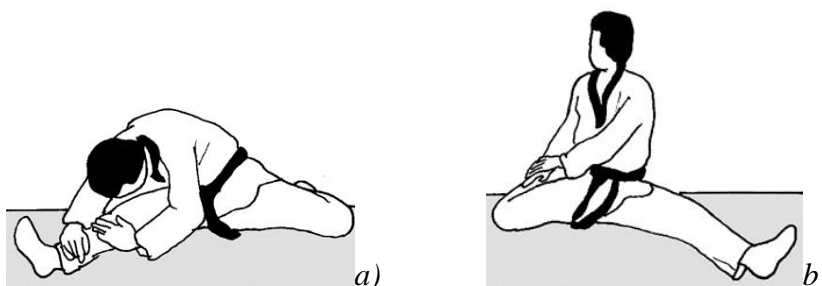
*Exercițiul 59. Întindere, 2-4 repetiții progresive, alternative*



*Exercițiul 60. Întindere cu menținerea genunchiului jos, 2-4 repetiții progresive, alternative*



*Exercițiul 61. Întindere, 2-4 repetiții progresive, alternative*



*Exercițiul 62. Întindere și rotația trunchiului spre înapoi, 2-4 repetiții progresive, alternative*