

# SKOLE MED SPARK I

**TÆKWONDO I SKOLEN OG SFO'EN**

-idrætsspecifik opkvalificerende uddannelse for lærere og pædagoger



---

**Udgiver:**

Dansk Taekwondo Forbund  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

**Foto:**

Mia Bergsbo  
Tommy Legind Mortensen  
Nørrebro Taekwondo Klub

**Forfattere:**

Tommy Legind Mortensen  
Benny Maretti

**Redaktion:**

Mia Bergsbo

**Layout og produktion**

Formegon ApS

Materialet er udarbejdet i et samarbejde mellem Dansk Taekwondo Forbund og Nørrebro Taekwondo Klub.

## Indhold

Indledning .....	4
Forløb .....	4
Godt at vide – praktiske oplysninger .....	5
Historik.....	6
Taekwondokultur .....	6
Bælter .....	7
Graduering .....	8
Opbygning af lektioner .....	8
Opstilling af eleverne .....	9
Gode råd .....	9
Træning af spark.....	9
Forklaring af teknikker og øvelser.....	10
Hestestand med slag.....	10
Kampstand.....	10
Frontspark.....	11
Cirkelspark.....	12
Shuttle test/beep test .....	13
Tabata-intervaller .....	13
Udstrækning .....	14
Test/graduering.....	14
Gennembrydning .....	14
Materialer .....	15
Lektionsplaner .....	16
Uge 1 – lærerne alene med eleverne .....	16
Uge 2 – lærerne alene med eleverne .....	16
Uge 3 – lærerne alene med eleverne .....	17
Uge 4 – lærerne alene med eleverne .....	17
Opsamling og evaluering.....	18
Læs mere .....	18
Bilag 1 - forslag til hjemmeopgave .....	19
Bilag 2 - forslag til teori til udskoling.....	20
Bilag 3 – teknikskema for cirkelspark.....	21

## INDLEDNING

Emner som Taekwondokultur, -teknikker, -undervisning samt progression og mål vil i dette forløb blive belyst, så du som lærer og pædagog med lethed kan videregive fire spændende sammenhængende Taekwondolektioner med en afsluttende prøve.

Efter mange års erfaring med undervisning af elever på folkeskoler har vi i Taekwondoverdenen gode erfaringer med, hvad det kræver af pædagogiske evner at holde styr på så mange børn på en gang. Vi er overbevist om, at Taekwondoforløbet vil blive en positiv oplevelse for både elever og lærere, når I stifter bekendtskab med den koreanske Taekwondokultur.

Det er ingen hemmelighed, at mennesket sætter stor pris på anerkendelse, og det gælder især børn. Derfor har vi lavet et system, som bygger på succesoplevelser og progression, som er med til at motivere børn på alle skoletrin.

Lærere og pæagoger vil blive klædt på til at undervise 4 x 2 lektioner over ca. 1 måned med en afsluttende elevprøve.

Forløbet er tilrettelagt ud fra en undervisningstid på 60 – 90 min.

## FORLØB

- 1 dag – Introduktionskursus kun med lærerne. Her gennemgås Taekwondohistorie, kultur, opbygning af lektioner, praktik og evaluering.
- 1 dag – 3 x 2 idrætstimer – her får lærerne mulighed for at afprøve praktiske øvelser med eleverne under kyndig vejledning af Taekwondounderviseren
  - 2 idrætstimer med lærer og elever for indskoling
  - 2 idrætstimer med lærer og elever for mellemtrin
  - 2 idrætstimer med lærer og elever for udskoling
- Lærerne er selv ansvarlige for 4 x 2 idrætstimer
  - Uge 1: Forløbsforklaring, kultur, opstilling, forståelse, lyde, slag og spark
  - Uge 2: Indhold: Forklaring og træning af stande samt slag og spark
  - Uge 3: Indhold: Videreudvikling af spark og gennembrydning
  - Uge 4: Indhold: Afsluttende test / bælteprøve (gennembrydningstest)
- 1 dag – opfølgning og evaluering



## GODT AT VIDE – PRAKTISKE OPLYSNINGER

Vi anbefaler følgende i forbindelse med undervisningen:

- almindeligt træningstøj
- ingen sko og strømper
- ingen smykker

Den dag, hvor vi har to timer med eleverne, vil vi tage udgangspunkt i nedenstående skema. Faser, teknikker og øvelser vil blive gennemgået i dette hæfte.

Der påregnes 2 x 15 min. til omklædning + 60 eller 90 min. til undervisning.

<b>Fase 1</b> 5 min.	Opstilling og info - hilsen	Stil holdet op ved hjælp af markeringsbrikker. Buk-hilsen og info om dagens tema og næste øvelse i fase 2. (Forklare hvordan f.eks. en shuttle-test fungerer)  Når eleverne er opstillet, står de i ret-stilling og helt stille.
<b>Fase 2</b> 15 min.	Puls op 1 Udstrækning, Styrketræning Puls op 2	1. Puls op kunne være shuttle-test 2. Dynamisk og ballistisk udstrækning med fokus på ryg og ben 3. Puls op – evt. med tabata
<b>Fase 3</b> 30 min.	<b>Dagens tema:</b> *Se nedenstående beskrivelse	1. Bred-stand med slag m. råb (2 min) 2. Kampstand (5 min) 3. frontspark (10 min) 4. Cirkelspark og cirkelspark i køkultur. (13 min.)  Alle op på deres faste pladser og videre til næste fase.
<b>Fase 4</b> 5 min.	Udstrækning	Statisk udstrækning, evt. med muskelspændinger (PNF-metoden).
<b>Fase 5</b> 5 min.	Opstilling og evaluering - hilsen	Opstil holdet, og lav en kort evaluering. Gennemgå dagens event, og ros eleverne for deres aktive medvirken samt god ro og orden. Til slut hilser alle af på en gang.

\*OBS! I denne uge afprøver vi undervisningen med en lidt alsidig træning. Det betyder, at vi kommer til at lave lidt af hvert uden at rette detaljer. De fremadrettede lektioner, du, som lærer, selv skal stå for, vil være mere strukturerede.

# BUK



## HISTORIK

**År 3 – 427:** De første beviser på koreansk Taekwondolignende teknikker findes på et vægmaleri dateret til denne periode. Vægmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo-kongerige.

**1955:** Lederne af de store skoler mødtes d. 11. april med det formål at samle de forskellige stilarter til ét stort system. De blev enige om at gøre det under navnet Tang Soo Do. Navnet blev senere ændret til Taekwondo, som bedre beskrev kunsten og mindede mere om det gamle navn Tae Kyon - en af forløberne for Taekwondo.

**OL 1988 i Seoul:** Taekwondo kommer på det olympiske program, og Danmark sikrede sig en guldmedalje til Annemette Christensen i vægtklassen fjervægt og en sølvmedalje til Karin Schwartz i vægtklassen letvægt.

### TAEKWONDOKULTUR

I Korea er der ikke tradition for så mange Taekwondo-klubber, som vi kender det i Danmark.

Til gengæld undervises der i Korea på alle klassetrin i folkeskolen, højskoler, universiteter, i politiet og i militæret. Taekwondo er en gammel militærsport, og der-

for undervises Taekwondo i meget militærpræget stil med høj disciplin. Dette har en stor effekt på gruppen af deltagere, så der er plads til alle med ro og orden.

Taekwondokulturen består af begreber og traditioner, og det undervises der i over hele verden, når man træner Taekwondo.

Elever trænes i at stille sig op på lige rækker på meget kort tid og derefter stå helt stille og modtage en kollektiv fælles hilsen i form af et beskedent buk samt instruktioner.

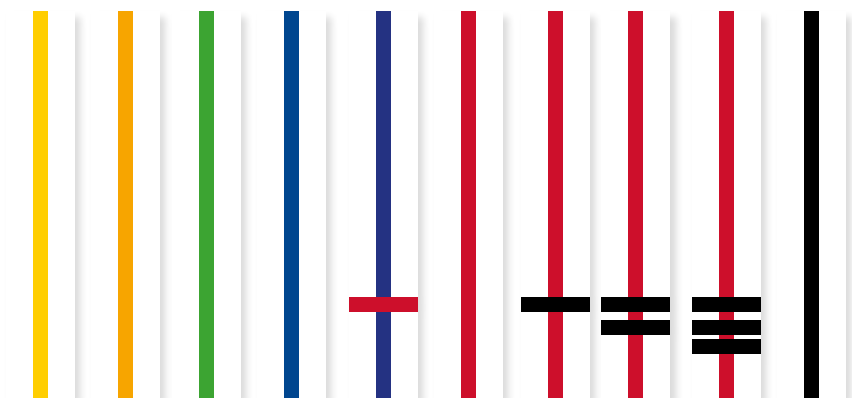
Med militærdisciplin opretholdes ro og orden under Taekwondotræningen samtidig med, at læreren nemt kan danne sig et overblik over holdet og nemt kan sikre sig, at alle elever er med i hele undervisningen.

Disciplinen gør det også muligt at aktivere mange elever på en gang og på et relativt lille område.

At eleverne råber højt, når de udfører en handling er sjovt og grænseoverskridende. Sportsligt ligger der en energifrigivelse i selve lyden.

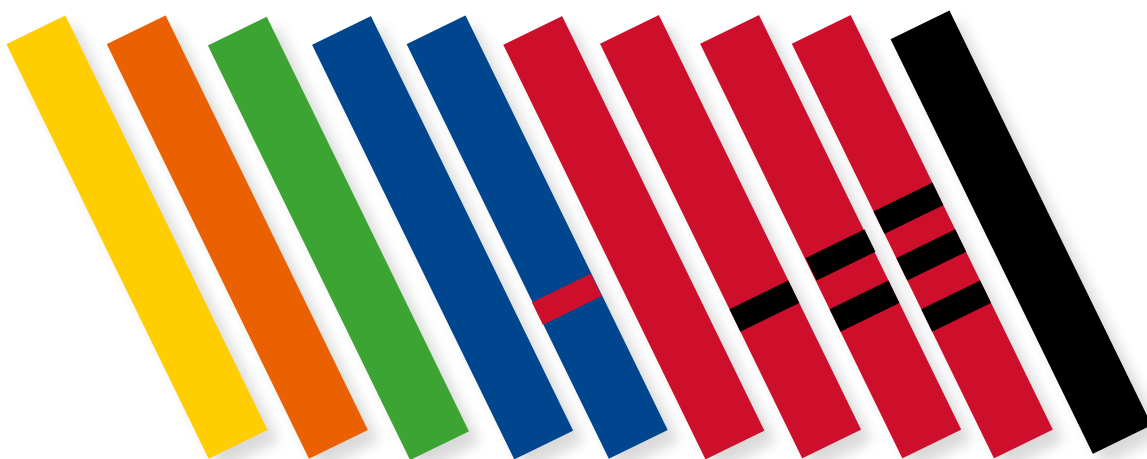
---

## BÆLTER



### MONBÆLTER – BØRNEBÆLTER:

Monbælter er farvede bælte på hvid baggrund. Der stilles ingen egentlige krav til den, der graduerer. Dvs. enhver skolelærer og pædagog må graduerer. Der eksisterer pensum til monbælter.



### KUPBÆLTER – VOKSENBÆLTER

Kup-graderne er amatørgraderne. Der er i alt 10 kup-grader, som starter bagfra med 10. kup til og med 1. kup.

### DANBÆLTER – SORT BÆLTER

At få det sorte bælte kræver flere års træning, og man har typisk trænet 6 – 7 år, inden det kan opnås. I Taekwondo skal du først igennem 10 kup-bælteprøver, før du kan gå op til din første sortbælteprøve.



## GRADUERING

Graduering er en prøve, hvor man skal vise, om man er dygtig nok til at få det næste bælte.

Der skal gå mindst 3 måneder mellem hver graduering, og det er et krav, at man har lært sit nye pensum, samt at man er indstillet af sin træner.

Træneren indstiller kun eleven, hvis han eller hun mener, at eleven er dygtig nok til at kunne bestå.

### OPBYGNING AF LEKTIONER

Opbygningen af en Taekwondolektion kan gøres på mange måder, men vores erfaring viser, at den autoritære og disciplinære måde faktisk er den sjove del. At der er en voksen, der styrer slagets gang og opretholder ro og orden er med til at give børnene en verden med klare faste rammer, hvor de stortrives. En Taekwondolektion skal tages seriøst af læreren, og det vil smitte af på eleverne, da de vil være opmærksomme, engagerede og rolige i lektionen. Efter at de fysiske rammer er på plads, er det vigtigt at forstå lektionens opbygning.

#### Fase 1

Opstilling af gruppe, typisk 4 – 6 rækker. En god idé er evt. at tage drengene op på de første rækker, så der er mere styr på de "vilde drenge". Såfremt at drenge og piger normalt ikke har idræt sammen, er det en fordel at holde dem adskilt i rækkerne, så man har drenge-rækker og piger-rækker.

#### Fase 2

I fase 2 skal pulsen op. Dette kan være via kontrolrede løb med musik og efterfølgende hurtig opstilling. Herefter køres der styrketræning i form af core-træning og statiske øvelser samt motoriske bevægelser i højt tempo, så pulsen kommer op igen. Dette foregår på stedet, så vi kan gå i gang med fase 3 med det samme.

#### Fase 3

Denne fase er kort forklaret under fase 1, hvor eleverne er mere kognitivt observerende, og fase 3 kan hurtigt påbegyndes, imens eleverne stadig har høj puls og er varme.

Fase 3 indeholder lektionens tema og skifter for hver lektion, alt efter hvad der sættes fokus på.

#### Fase 4

Fase 4 indeholder udstrækning. Udstrækning har mange fordele, ud over en øget bevægelighed er udstrækning også restituerende. Læs mere om udstrækning under afsnittet "Ordlister samt forklaring af teknikker og øvelser".

#### Fase 5

Det er en god idé at afslutte med at opstille holdet som i starten af lektionen og lave en kort evaluering, gennemgå dagens event og rose eleverne for deres aktive medvirken samt gode ro og orden. Til slut hilser alle af på en gang.

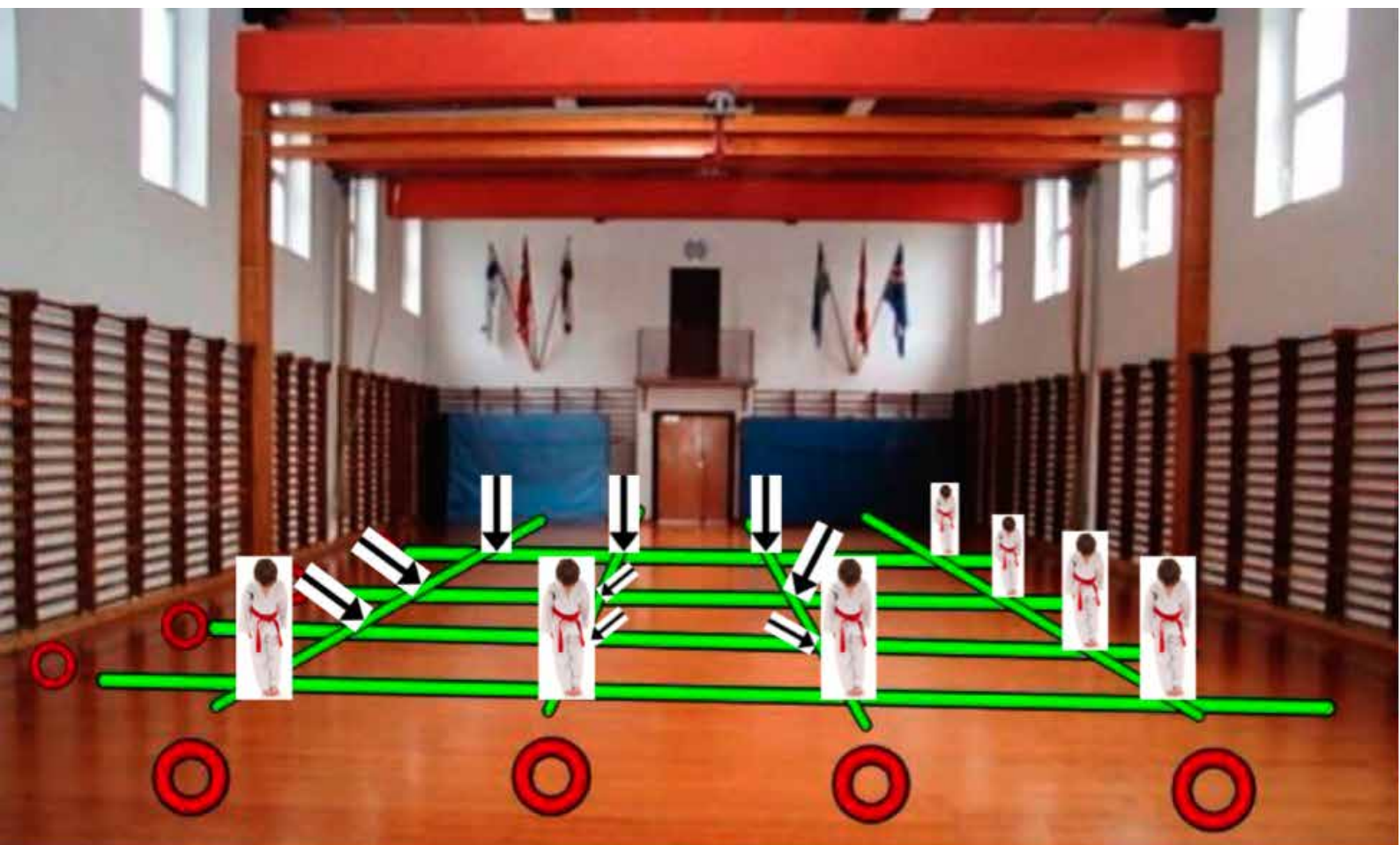




## OPSTILLING AF ELEVERNE

Opstilling af hold kan gøres ved hjælp af markeringsbrikker. Se nedenstående billede, som skal forestille en 4x4 opstilling. De røde ringe er markeringsbrikker, som

eleverne kan navigere efter. Eleverne stiller sig, hvor de grønne linjer krydser. Markeringsbrikker placeres bedst langs væggen.



### GODE RÅD

- ✓ At bruge musik i undervisningen er motiverende.
- ✓ Vigtigt: Husk altid at rose eleverne for deres indsats og vilje.
- ✓ Sæt altid eleverne ned, når der skal gives info.
- ✓ Det er en god idé at benytte den samme faseopdeling (1-2-3-4-5) i alle lektioner. Eleverne bliver mere trygge ved øvelserne, når opbygningen er velkendt.

### TRÆNING AF SPARK

Når et spark skal trænes med præcision, skal der sparkes på sparkepuder. Dette kan ske ved, at eleverne stiller op på en række og skiftevis tager et eller flere spark på en sparkepude og derefter går om bag køen og holder en pæn køkultur.

# FORKLARING AF TEKNIKKER OG ØVELSER

## HESTESTAND MED SLAG

Dansk navn: hestestand med slag

Koreansk navn: naranhi-seogi momentum jireugi



## KAMPSTAND



## FRONTSPARK

Dansk navn: frontspark

Koreansk navn: apchagi



## FRONTSPARK PÅ PUDE



## CIRKELSPARK

**Dansk navn:** cirkelspark

**Koreansk navn:** dollyo chagi

(Bemærk at startfasen i et frontspark er det samme som i et cirkelspark, men i cirkelspark drejes standfoden 180 grader i selve sparket! Se evt. teknikskemaet for cirkelspark i kamp under bilag).



## CIRKELSPARK PÅ RUDE



---

## SHUTTLE TEST/BEEP TEST

Denne test er kendt under flere forskellige navne f.eks. Bip-test, Bleep-test, Yo-yo test og Shuttle run.

Testen kan downloades som app eller findes på [motion-online.dk](http://motion-online.dk).

Testen kræver ikke særligt udstyr, hvilket gør, at man let kan teste en større gruppe på samme tid. Eleven skal i denne test ikke selv disponere sin løbehastighed.

### INSTRUKTION:

1. Opmål en distance på 20 meter, og markér endepunkterne med streger, tape eller kegler.
2. Lad udøverne varme op på strækningen.
3. Alle udøvere stiller sig bag den første streg og begynder at løbe ved det første bip.
4. Præcist ved næste bip skal næste streg nås. Man skal mindst have en fod på linje med stregen. Hvis man er løbet for hurtigt, stopper man og venter på bippet.
5. Når der skiftes til en højere hastighed, angives dette ved et dobbelt-bip.
6. Når man ikke længere kan følge hastigheden, aflæses konditallet.

Man kan også lave andre opvarmningsløb, f. eks. løb i ring eller frem og tilbage med musik!

Andre former for lege og lignende er også velkomne, bare eleverne er skolet til at komme hurtigt på rækkerne, når opvarmningen er slut. Se evt. app'en "1-2-træner" for flere ideer!

## TABATA-INTERVALLER

Tabata er en intervaltræningsform, hvor der arbejdes i 20 sekunder og holdes 10 sekunders pause. Originalt varer en Tabata 4 minutter – dvs. 8 arbejdsintervaller. Men den kan justeres op og ned i antal intervaller efter niveau.

Fordelen ved intervalformen er, at eleven selv kan justere intensiteten og dermed kan alle være med uanset form.

Man kan bruge den samme øvelse i alle intervaller, eller man kan skifte mellem forskellige øvelser.

Forslag til Tabata-øvelser:

- Squat
- Armstrækkere
- Frøhop
- Mavebøjninger
- Rygbøjninger
- Benløft
- Løb på stedet
- Osv.

---

## UDSTRÆKNING

God bevægelighed øger muligheden for en optimal idrætslig præstation på basis af teknik/koordination, hurtighed, effekt og energiforbrug. Med øget bevægelighed øges muligheden for en forbedret teknik, idet muskler, der strammes for tidligt i bevægelsen, kan medføre mere anspændte bevægelser og forringet teknisk udførelse.

Desuden er bevægelighedstræning og strækøvelser forebyggende over for kroniske skader som myoser, infiltrationer og "betændelser" samt akutte skader i form af muskelfiberbristninger og forstrækninger.

Når man træner bevægelighed, skal man i alle øvelserne:

- spænde den/de muskler, der skal udstrækkes, i 10-15 sekunder, men uden bevægelser i leddet (kontrahere statisk, isometrisk)
- slappe af i 2-4 sekunder
- langsomt bevæge leddet til yderstillingen (uden smerte) og holde stillingen i 25-60 sekunder. Hver øvelse bør gentages 4-6 gange.

Læs mere om udstrækning i DIF-hæftet "Bevægelighedstræning", som kan downloades her: <http://www.dif.dk/da/foreningsliv/viden-s-om/traening>

I hæftet kan du også læse mere om PNF-metoden, som af flere forskere hævdes at være andre former for bevægelighedstræning overlegen.

(Se app'en "1-2-træner" for beskrivelse af ovenstående øvelser samt inspiration til flere øvelser)

## TEST/GRADUERING

Som afslutning på forløbet kan man vælge at graduere eleverne, så de får et diplom eller et børnebælte. Ved testen skal eleverne kunne forevise.

- Hestestand
- Kampstand
- Frontspark
- Cirkelspark
- Evt. gennembrydning

Hvis eleverne i et skoleprojekt kan forevise ovenstående teknikker, vil eleverne kunne få det sorte børne-bælte. Det kan evt. aftales med Taekwondoinstruktøren, at hun/han kommer ud og overværer testen og overrækker bæltene/diplomerne.

## GENNEMBRYDNING

Man kan evt. lade eleverne lave gennembrydninger som en del af testen. De fleste børn synes, det er enormt sjovt.

Gennembrydning er grænseoverskridende og en tillidsprøve til ens teknikker.

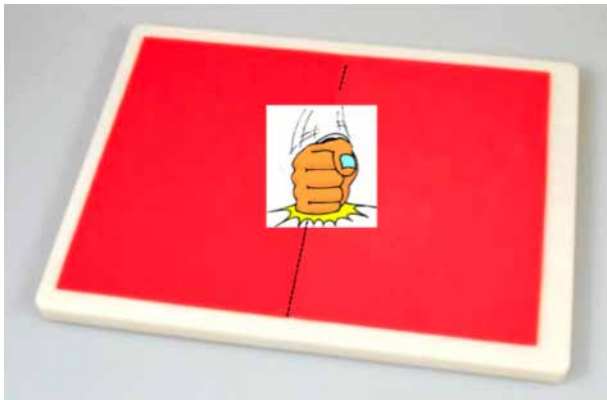
- Knyt hånden så hårdt som muligt
- Spænd håndleddet
- Slå gennem brættet og ikke på brættet
- Slå med håndkanten langs med stregen (ligesom på billedet herunder)



---

## GENNEBRYDNING MED KNYTNÆVE

Man kan få gennembrydningsbrædder i plast, som kan bruges flere gange.



Sportsrekvisittaske: en stor sportstaske, 12 x sparkekoteletter, 6 x sparkepuder, 4 x gennembrydningsbrædder, 6 x dommerfløjter, en pakke med markeringsbrikker, evt. 1 x stopur - men de fleste bruger deres smartphone.  
Alt kan købes hos [budoexperten.dk](http://budoexperten.dk)



# LEKTIONSPLANER

Dette materiale lægger op til, at eleverne har 4 lektioner á ca. 60 aktive minutter. Lektionsplanerne kan bruges på alle alderstrin, men kravet til detaljeniveauet bør afhænge af elevernes alder – det samme gælder valget af opvarmningsøvelser og træningslege.

## UGE 1 – LÆRERNE ALENE MED ELEVERNE

<b>Fase 1</b> 5 min.	Opstilling og info - hilsen
<b>Fase 2</b> 15 min.	Puls op 1 Udstrækning, Styrketræning Puls op 2
<b>Fase 3</b> 30 min.	<b>Dagens tema:</b> 1. Hestestand med slag m. råb (5 min) 2. Kampstand med skift på stedet og skridt frem (5 min) 3. Frontspark i mave højde (10 min) 4. Frontspark i mave højde på pude i kø (10 min)  <b>Progression:</b> Nr. 4 kan udvides med flere spark evt. hvert 5. min. Råb på alle spark.
<b>Fase 4</b> 5 min.	Alle op på deres faste pladser og videre til denne fase Udstrækning
<b>Fase 5</b> 5 min.	Opstilling og evaluering - hilsen

## UGE 2 – LÆRERNE ALENE MED ELEVERNE

<b>Fase 1</b> 5 min.	Opstilling og info - hilsen
<b>Fase 2</b> 15 min.	Puls op 1, Udstrækning, Styrketræning, Puls op 2
<b>Fase 3</b> 30 min.	<b>Dagens tema:</b> 1. Hestestand med slag m. råb (5 min) 2. Kampstand med skift på stedet og stridt frem (5 min) 3. frontspark i høj sektion (10 min)  Bemærk at knæet bare skal løftes højt. 4. Cirkelspark i mavehøjde på pude i kø.  Standfod SKAL drejes (10 min).
<b>Fase 4</b> 5 min.	Udstrækning  Alle op på deres faste pladser og videre til denne fase
<b>Fase 5</b> 5 min.	Opstilling og evaluering - hilsen

## UGE 3 – LÆRERNE ALENE MED ELEVERNE

<b>Fase 1</b> 5 min.	Opstilling og info - hilsen
<b>Fase 2</b> 15 min.	Puls op 1 Udstrækning Styrketræning Puls op 2
<b>Fase 3</b> 30 min.	<b>Dagens tema:</b> 1. Hestestand med slag m. råb (5 min.) 2. Gennembrydning af plastikbrædder i kø-kultur (10 min.) 3. Bred-stand med slag m. råb (10 min.) 4. Cirkelspark i mave højde på pude, i kø. Standfod SKAL drejes. (10 min)
<b>Fase 4</b> 5 min.	Alle op på deres faste pladser og videre til denne fase Udstrækning
<b>Fase 5</b> 5 min.	Opstilling og evaluering - hilsen

## UGE 4 – LÆRERNE ALENE MED ELEVERNE

<b>Fase 1</b> 5 min.	Opstilling og info - hilsen
<b>Fase 2</b> 15 min.	Puls op 1 Udstrækning Styrketræning Puls op 2
<b>Fase 3</b> 30 min.	<b>Mini-test.</b> 1. Opstilling 2. Hestestand m. slag 3. frontspark 4. Cirkelspark 5. Front & cirkelspark på puder. 6. Gennembrydning på plastikbrædder!  Alt er med højt råb.  Uddeling af eventuelle diplomer og bæltter
<b>Fase 4</b> 5 min.	Alle op på deres faste pladser og videre til denne fase Udstrækning
<b>Fase 5</b> 5 min.	Opstilling og evaluering - hilsen

---

## OPSAMLING OG EVALUERING

Opsamling og evaluering med fokus på lærer og pædagogens udvikling og spørgsmål. Kommer i forlængelse af det selvforvaltende forløb.

### LÆS MERE

DIF har udgivet en række hæfter, som kan downloades gratis. Her kan du bl.a. finde hæfter om bevægelighedstræning og aldersrelateret træning: [www.dif.dk/da/foreningsliv/viden-s-om-App'en](http://www.dif.dk/da/foreningsliv/viden-s-om-App'en) "1-2-træner" indeholder videoer af både generelle øvelser til fysisk træning samt Taekwondospecifikke øvelser.

På Dansk Taekwondo Forbunds hjemmeside findes et katalog med masser af inspiration til opvarmningslege.



---

## BILAG 1 – FORSLAG TIL HJEMMEOPGAVE

Nedenstående kan bruges som hjemmeopgave for eleverne

I arbejdet med forskellige idrætsdiscipliner skal du søge at opnå større kendskab til disciplinens forankring i samfundet, både nationalt og lokalt. Du må i nedenstående opgave bruge både bøger, internet, klubber osv.

Hvorfra stammer Taekwondo? (Land, årstal)	
Hvad hedder det nationale forbund? (Navn, hjemmeside, antal klubber og antal udøvere på landsplan)	
Hvilke resultater har Danmark haft i Taekwondo?	
Hvor kan du gå til Taekwondo?	

---

## **BILAG 2 – FORSLAG TIL TEORI TIL UDSKOLING NØDVÆRGERETTEN**

### **NØDVÆRGERET OG DENS BETYDNING**

Når man lærer kampsport, er det en god idé at kende til nødværgeretten.

Men hvad betyder nødværge egentlig? Nødværge kan godt oversattes til: "at forsvare sig selv". Det vil sige, at man som udgangspunkt ikke kan blive dømt for at forsvare sig selv.

### **EKSEMPEL:**

En person angriber dig, en anden person eller dit hjem, og du foretager en handling for at forsvare dig selv eller en anden. Den handling, du foretager som forsvarer, må ikke være mere voldsom eller voldelig end den handling, som den der angriber, har brugt. I straffeloven står der, at den nødværge, du bruger, skal være: "Nødvendig og forsvarlig".

Dvs. hvis du tænker dig om og kun bruger det, der er nødvendigt for at forsvare dig selv eller andre, vil du normalt blive frikendt i retten, selvom du har været nødt til at være voldsom og voldelig mod en anden person. Så længe det bliver set som selvforsvar.

### **I PARAGRAF 13 I STRAFFELOVEN STÅR FØLGENDE OM NØDVÆRGE:**

*Handlinger foretagne i nødværge er straffri, for så vidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgods betydning er forsvarligt.*

*Stk. 2. Overskrider nogen grænserne for lovligt nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.*

*Stk.3. Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger, som er nødvendige for på retmæssig måde at skaffe lovlige påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse eller hindre en fanges eller tvangsanbragt persons rømning.*



# BILAG 3 – TEKNIKSHEMA FOR CIRKELSPARK

## TEKNIKSHEMA FOR CIRKELSPARK

Bemærk at startfasen på cirkelsparket er den samme som frontsparket.

Formål: At sparke cirkelspark hurtigere og hårdere.

Beskrivelse: Kampstand/stilling + bevægelse før, under og efter et angreb med cirkelspark.

1. Standen
2. Rytme og bevægelse
3. Selve sparket
4. Klarhed efter spark

Fokuspunkt	Beskrivelse	Optimering	Typiske fejl
Kampstanden = Kampstilling = KS	<p>En bevægelsesmæssig mulighed for at lave et hurtigt afsæt og korrekt retning.</p> <p>Når man gøre sig klar i en KS, kan man tage højre eller venstre ben bagest (typisk højre ben).</p> <p>Fødderne placeres med en tilpas stor afstand fra hinanden (ca. 2 skulderbredder), så venstre skulder peger frem imod modstanderen, og man skal forestille sig, at modstanderen ikke kan se din højre skulder. På den måde er man så smal som muligt, set fra modstanderens synsvinkel. Hofte og knæ skal bøjes. Fødderne peger i samme retning som navlen. Når man skal sparke en modstander i maven, skal maven vendes samme vej som sin modstanders (åben side).</p>	For at lave en mere korrekt udførelse af selve sparket er det vigtigt, at man starter rigtigt. Man optimerer ikke, hvis man som udgangspunkt står i en forkert kampstilling.	<p>Benstanden er typisk for kort, og bøjningen i knæene er typiske for lidt bøjet (kun knækket).</p> <p>At overkroppen er tilbage-lænet. Det bagerste ben trækkes i en cirkulær bevægelse væk fra kroppen.</p>
Afsætsvinkel	I afsætningsøjeblikket skal bagerste knæ passere det forreste knæ så tæt som muligt. I samme sekund trækkes højre side helt over til venstre side, alt imens knæet føres opad imod modstanderens mavehøjde, det er vigtigt at fod og knæ er i samme højde	Ved at læne kroppens tyngdepunkt imod sin modstander bliver det nemmere at få fremkraft. Tankemæssigt skal man kun tænke på at få det bagerste knæ fremad, med samme afsæt som at sparke til en fodbold.	Ved at læne kroppens tyngdepunkt imod sin modstander bliver det nemmere at få fremkraft. Tankemæssigt skal man kun tænke på at få det bagerste knæ fremad, med samme afsæt som at sparke til en fodbold.

## BILAG 3 – TEKNIKSHEMA FOR CIRKELSPARK (FORTSAT)

<p>Skridt – rytme før afsæt.</p>	<p>Når man bevæger sig i KS, holdes fødderne i samme afstand hele tiden, og man presser sig fremad ved hjælp af muskulaturen omkring læggen og fodleddet. Små afsæt med foden i plantarfleksion i ankelleddet, både frem imod modstanderen og væk igen i det øjeblik man er trådt frem. Man holder samme højde. Bevægelsen skal ske rytmisk.</p>	<p>Jo hurtigere man sætter af med bagerste ben i fremdriften, jo hårdere og hurtigere sker kontakten på modstanderens kampvest. Bevægelserne skal laves i afslappet form, der skal kun være en forspænding lige inden afsættet, hvis man altså ikke bruger fremdriften som afsæt. Når man laver tilbagetrækket i den rytmiske bevægelse, holdes kroppens vægt stadig imod modstanderen.</p>	<p>Der sker typisk 3 fejl i denne fase.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. For langsomt afsæt.</li> <li>2. Maven trækkes ikke helt over, og så er man nødt til at strække benet for at få kontakt.</li> <li>3. Kroppen tilbagelænes i tilbagetrækket. I den rytmiske bevægelse.</li> </ol>
<p>Kontakten</p>	<p>Når foden rammer modstanderens vest, skal foden være fremstrakt (plantarfleksion) så meget som muligt, da det vil give foden en hård substans på samme måde som en stærk lukket knytnæve.</p>	<p>Når foden rammer modstanderens vest, skal foden være fremstrakt (plantarfleksion) så meget som muligt, da det vil give foden en hård substans på samme måde som en stærk lukket knytnæve.</p>	<p>En typisk fejl her vil være at man ofte ser, at benet holdes oppe efter kontakt, og man er derfor ikke hurtig nok klar til at gentage bevægelsen.</p>
<p>Afstand</p>	<p>Afstanden til modstanderen er alfa omega. Der er ingen grund til at bruge kræfter på teknikken, hvis der ikke er mulighed for at ramme. Man skal forestille sig, at man i fremdriften lander inden for modstanderens rækkevidde og uden for rækkevidde i tilbagetrækket (den rytmiske bevægelse).</p>	<p>Man skal selvfølgelig først sparke, når man er inden for rækkevidde. Man kan optimere kraften, og sandsynligheden for at ramme øges, jo tættere man kan komme på sin modstander. Den maksimale afstand fra modstanderen er 1 ½ skulderbredde mellem din og modstanderens forreste fod.</p>	<p>En typisk fejl er, at man ikke er langt nok nede i knæ og hofter, og så kan afstanden være sværere at holde i forhold til den maksimale kraft og hurtighed. Det medfører typisk, at selve kontakten sker med strakte ben.</p>
<p>Bevægelse ved landingen</p>	<p>Det er vigtigt, at man så hurtigt som muligt får rytme i sin stand igen efter endt handling.</p>	<p>Man skal forestille sig, at i fremsvinget skal benet trækkes ned imod jorden. Det vil give den effekt, at efter selve kontakten vil benet hurtigst muligt søge kontakt med gulvet. Dette vil give kroppen fremdrift og hjælpe med, at man hurtigere vil kunne genoptage rytmen og være klar til næste spark.</p>	<p>En typisk fejl her vil være, at man ofte ser, at benet holdes oppe over jorden i længere tid og ikke begynder på sit rytmiske bevægelsesmønster, men derimod står stille med strakte ben.</p>



DANSK

TÆK

**Dansk Taekwondo Forbund**  
Idrættens Hus,  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby