

Kennsluskrá

Taekwondo er fjölbreitt nám og leggur Taekwondodeild Fram áherslu á að Taekwondo er ekki aðeins bardagaíþrótt heldur bardagalist og því lífsstíll.

Auk þess að byggja upp líkamlega færni þarf iðkandinn einnig að byggja upp andlegan styrk, bóklega þekkingu, grunn skilning í kóresku tungumáli og menningu ásamt því að temja sér gott siðferði.

Taekwondodeild Fram starfar eftir námskrá sem byggir á beltakröfum deildarinnar.



Efnisyfirlit

Hópur 1, Byrjendur 7 – 9 ára	2
Hópur 2, Byrjendur 10 ára og eldri	4
Hópur 3, Framhald 12 ára og eldri	7
Hópur 4, Rauð og svört belti	10



HÓPUR 1	Byrjendur 7 – 9 ára Æfingar eru blandaðar og þjálfarar vinna með alla þætti.
Markmið	<ul style="list-style-type: none"> * Megin markmið er að kenna iðkendum reglur í salnum, að hlusta og fylgja fyrirmælum. * Að læra að binda beltið sitt. * Að iðkendur temji sér þá grunntækni og orðaforða sem þarf til að klára fyrstu gráðuna. * Að gera iðkendur tilbúna til keppni á vinar- og bikarmótum. <p>Hér má fara í leiki <u>og hafa gaman</u> en alltaf skal leitast við að halda aga og hafa stjórn á hópnum.</p>
Hlutverk þjálfara	<ul style="list-style-type: none"> * Að halda utan um viðveruskráningar. * Að skipuleggja vandaðar og fjölbreyttar æfingar sem taka að jafnaði eitthvað af öllum þjálfunarbáttum fyrir þennan hóp. * Að sjá til þess að allir skilji hvað á að gera, hjálpi og leiðrétti þegar þörf er á. * Að sjá til þess að allir fylgi fyrirmælum.
Hlutverk aðstoðar þjálfara	<ul style="list-style-type: none"> * Að sjá til þess að iðkendur fylgi fyrirmælum. * Að leiðréttu og aðstoða iðkendur. * Að sækja iðkendur sem einhverra hluta vegna þurfa að fara fram og tryggja að þeir skili sér til baka.
Grunnþættir Að skapa venjur þegar við byrjum æfingar	<ul style="list-style-type: none"> * Iðkendur hneygja sig fyrir salnum þegar þeir koma og fara. * Iðkendur raða sér upp og læra að finna sinn stað í röðuninni. * Iðkendur hneygja sig fyrir fána. * Iðkendur hneygja sig fyrir þjálfurum, hvert öðru og við púðaskipti. * Iðkendur svara: „Já Kyosanim“ þegar lesið er upp (og halda áfram að svara þjálfara með þessum hætti, hátt og skýrt, út alla æfinguna). * Iðkendur taka stutta slökun/öndun (standandi eða sitjandi) og taka hugann frá amstri dagsins. * Iðkendur rétta upp hönd til að fá orðið.
Reglur	* Þjálfari minnir iðkendur á reglur í salnum og fer yfir þær í hvert sinn sem þörf er á
Úthald Styrkur Liðleiki	<p>Allar æfingar hefjast á léttari upphitun sem fléttast gjarnan við styrktar- og þolæfingar, oft í formi leikja og þrauta.</p> <p>Styrkur: Unnið er með hefðbundnar styrktaræfingum eins og armbeygjur uppsetur, planka, hnébeygjur o.þ.h. Byrjað er stutt og aukið við jafnt og þétt.</p> <p>Úthald: Stigvaxandi „Sprengikrafts æfing“ í takt við styrktaræfingar. - Lottu lotur.</p> <p>Teygjur: Léttar teygjur eru teknar á hverri æfingu.</p>

Hreyfifærni	Æfingar í gegn um leiki og þrautir. Þannig er t.d gott að æfa þætti eins og samhæfingu, snerpu og jafnvægi auk þess að stuðla að fjölbreytni og skemmtun.
Almenn grunntækni	<p>Standar: Moa-seogi, Ap-seogi, Apkubi, Naranhi-seogi, Joochoom-seogi</p> <p>Varnir: Aremakki, Anmakki, Olgulmakki</p> <p>Kílingar: Are jireugi, momtong jireugi, Olgul jireugi, Bandae jireugi, Baro jirugi, Doo bon jireugi</p> <p>Spörk: Apchagi, Anchagi, Bakatchagi, Nareyochagi, Dollyochagi</p>
Bardagagrunnur	<p>Almennir þættir í bardagaþjálfun t.d:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Stepping og fótavinna * Samvinna með púða * Púðaspörk og spark samsetningar * Venja þau við að vera í brynjum * Venja þau við að fá á sig spörk og kílingar (í brynjuna) * Æfingabardagar og undirbúningur fyrir keppni
Orðaforði og gildi	<p>Þjálfar nota reglulega þann orðaforða sem eru á beltakröfublöðum með það að markmiði að iðkendur læri hann smám saman.</p> <p>Unnið með „ Kurteisi“, hvað það er að vera kurteis og hvað er ekki kurteis.</p>

Hópur 2 - Byrjendur 10 ára og eldri	
Markmið	<p>Að iðkendur temji sér:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Sterka almenna grunntækni * Þau form sem ætluð eru þessum getuhópum * Grunnþætti í bardagaþjálfun * Orðaforða samkvæmt beltakröfum * Að gera iðkendur tilbúna til keppni á mótum TKÍ * Hér eiga allir að kunna allar reglur og fylgja þeim
Grunnþættir Almennar venjur á æfingum	<ul style="list-style-type: none"> * Iðkendur hneygja sig fyrir salnum þegar þeir koma og fara * Iðkendur raða sér sjálfir upp * Iðkendur hneygja sig fyrir fána * Iðkendur hneygja sig fyrir þjálfurum, hvert öðru og við púðaskipti * Iðkendur rétta upp hönd til að fá orðið * Iðkendur svara: „Já Kyosaním“ þegar lesið er upp (og halda áfram alla æfinguna að svara þjálfara með þessum hætti, hátt og skýrt) * Iðkendur taka stutta slökun/öndun (standandi eða sitjandi) og taka hugann frá amstri dagsins
Úthald Styrkur Liðleiki	<p>Við hefjum æfingar á upphitun og teygjum og tökum styrk og þol í framhaldinu.</p> <p>Styrkur: Unnið með fjölbreyttar æfingar en ávalt skal gera armbeygjur, uppsetur, planka, hnébeygjur og englahopp. Getustig hópsins er metið í upphafi.</p> <p>Úthald: Unnið með blandaðar þolæfingar en sérstaklega unnið með:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Stigvaxandi „Sprengikrafts æfing“ í takt við styrktaræfingar. <p>- armbeygjur, magakreppur og englahopp með sprettum á milli; byrjað létt og stigvaxandi ákefð.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Lottu lotur. Getustig hópsins er metið í upphafi . * Púðar. Hraðaspörk og samsetningar (T 4x10) á tímatöku. <p>Teygjur: Léttar teygjur þarf að taka á hverri æfingu, aðallega liðleikateygjur fyrir splitt og spígat en einnig vöðvateygjur. Byrjað að vinna með parateygjur (apchagi – yopchagi) ef iðkendur hafa þroska til.</p>
Orðaforði og gildi	<p>Þjálfar nota reglulega þann orðaforða sem eru á beltakröfublöðum með það að markmiði að iðkendur læri hann smám saman.</p> <p>Unnið jafnt og þétt með gildin í Taekwondo sem eru sýnileg uppi á vegg.</p>

Hópur 2	Bardagabjálfun
Markmið	<ul style="list-style-type: none"> * Að iðkendur temji sér grunnþætti í bardagabjálfun. * Að iðkendur temji sér orðaforða samkvæmt beltakröfum. * Að gera iðkendur tilbúna til keppni á mótum TKÍ.
Grunntækni	<p>Varnir: Anmakki, Aremakki, Olgulmakki</p> <p>Kílingar/Högg: Momtong jireugi</p> <p>Spörk: Apchagi, Anchagi, Bakkatchagi, Nareyochagi, Dollyochagi, Yopchagi, Dwitichagi, Mileochagi</p>
Bardagagrunnur	<p>Almennir þættir í bardagabjálfun t.d:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Stepping og fótavinna. * Samvinna með púða. * Púðaspörk og spark samsetningar. * Venja þau við að vera í brynjum. * Venja þau við að fá á sig spörk og kílingar (í brynjuna). * Fjarlægðastjórnun. * Æfingabardagar og undirbúningur fyrir keppni.
Hópur 2	Tækni og form
Markmið	<ul style="list-style-type: none"> * Að iðkendur temji sér sterka grunntækni. * Að iðkendur læri formin samkvæmt beltakröfum og geti gert og útskýrt skrefabardaga úr þeim samkvæmt lista. * Að iðkendur temji sér orðaforða samkvæmt beltakröfum. * Að gera iðkendur tilbúna til keppni á mótum TKÍ.
Grunntækni Stök tækni og samsetningar teknar bæði á gólfi og í púða	<p>Standar : Apkubi, Apseogi, Dwitkubi, , Naranhseogi, Joochoomseogi</p> <p>Varnir: Anmakki, Aremakki, Olgulmakki, Hansonnal momtong bakkatmakki, Doosonnal momtong makki, Batangson momtong nulleomaki, Hansonnal momtong yeopmaki</p> <p>Kílingar/Högg: Momtong jireugi, Olgul jireugi, Doo bon jireugi, Jebipoom mok-chigi, Pyeonson-keut sewo chireugi, deung-jumeok,</p> <p>Spörk: Apchagi, Anchagi, Bakkatchagi, Nareyochagi, Dollyochagi, Yopchagi, Dwitichagi, Mileochagi</p>
Poomsae	<p>T1 – T3 á öllum æfingum.</p> <p>Hugsanlega aðeins farið í T4 fyrir hæstu beltin í hópnum.</p>

Hópur 2	Sjálfsvörn
Markmið	<ul style="list-style-type: none"> * Að iðkendur temji sér grunnþætti í sjálfsvörn. * Að iðkendur geti gert og útskýrt skrefabardaga úr formum samkvæmt beltakröfum. * Að kenna sjálfsvörn með þeim hætti að hún raunverulega gagnist iðkendum ef á reynir.
Skrefabardagar Han þon kyrougi	Kennt eftir kerfi samkvæmt beltakröfum deildarinnar. T1 = 1.1 og 1.2 T2 = 2.1 og 2.2 T3 = 3.1 og 3.2
Hosinsul Los úr gripi / undankoma	Kennt eftir kerfi samkvæmt beltakröfum deildarinnar. Fyrir gult belti: 1.1, 1.2, 1.3

Hópur 3 - Framhald 12 ára og eldri	
Markmið	<ul style="list-style-type: none"> * Að iðkendur temji sér alla tækni samkvæmt beltakröfum í bardaga, formum, og sjálfsvörn. Einnig orðaforða og almenna þekkingu samkvæmt beltakröfum. * Að gera iðkendur tilbúna til keppni á mótum TKÍ.
Grunnþættir Almennar venjur á æfingum	<ul style="list-style-type: none"> * Iðkendur hneygja sig fyrir salnum þegar þeir koma og fara. * Iðkendur raða sér sjálfir upp. * Iðkendur hneygja sig fyrir fána. * Iðkendur hneygja sig fyrir þjálfurum, hvert öðru og við púðaskipti. * Iðkendur rétta upp hönd til að fá orðið. * Iðkendur svara: „Já Kyosaním“ hátt og skýrt. * Iðkendur taka stutta slökun/öndun (standandi eða sitjandi) og taka hugann frá amstri dagsins.
Úthald Styrkur Liðleiki	<p>Við hefjum æfingar á góðri upphitun og teygjum og tökum styrk og þol í framhaldinu.</p> <p>Unnið með þrautabrautir og stöðvar með fjölbreyttum æfingum sem eru valdar fyrir hópinn hverju sinni. Stundum fá iðkendur einstaklingsáætlun sem hæfir getu.</p> <p>Styrkur: Unnið með fjölbreyttar æfingar en ávalt skal gera armbeygjur, uppsetur, planka, hnébeygjur og englahopp. Getustig hópsins er metið í upphafi.</p> <p>Úthald: Unnið með blandaðar þolæfingar en sérstaklega unnið með:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stigvaxandi „Sprengikrafts æfing“ í takt við styrktaræfingar. - Lottu lotur. Getustig hópsins er metið í upphafi. - Púðar. Hraðaspörk og samsetningar <p>Fótaplan: Sérniðið fótaprógramm er unnið á hverri önn sem almennt byggist á styrktaræfingum fyrir fætur og vinnu við rimla (fótalyftur, spörk og sparktækni)</p> <p>Teygjur: Léttar teygjur eru teknar á hverri æfingu, ásérstök áhersla er lögð á liðleikateygjur fyrir splitt og spígat. Rík áhersla á dýpri og/eða sérhæfari teygjur og parateygjur (t.d fyrir apchagi og yopchagi).</p>
Orðaforði og gildi	<p>Þjálfar nota reglulega þann orðaforða sem eru á beltakröfublöðum með það að markmiði að iðkendur læri hann smám saman.</p> <p>Unnið jafnt og þétt með gildin í Taekwondo sem eru sýnileg uppi á vegg.</p>

Hópur 3	Bardagabjálfun
Markmið	<ul style="list-style-type: none"> * Að iðkendur nái tókum á grunnþáttum í bardagabjálfun og séu tilbúnir að taka næsta skref. * Að iðkendur geti keppt á mótum TKÍ eða a.m.k æft með samherjum sem stefna á keppni í bardaga.
Grunntækni	<p>Sama tækni og Hópur 2 með nokkrum til viðbótar.</p> <p>Varnir: Anmakki, Aremakki, Olgulmakki</p> <p>Kílingar/Högg: Momtong jireugi</p> <p>Spörk: Apchagi, Anchagi, Bakkatchagi, Nareyochagi, Dollyochagi, Yopchagi, Dwitichagi, Mileochagi, Biteureo-chagi, Hooryochagi, Dwihooryochagi, Nariban</p> <p>Áfram er unnið með sömu grunnatriði í bardaga þ.e sömu þætti og í hópi 2 og byggt þar ofan á. Sérstök áhersla á tæknina í spörkunum.</p>
Hópur 3	Tækni og form
Markmið	<ul style="list-style-type: none"> * Að iðkendur temji sér sterka grunntækni og viðhaldi henni. * Að iðkendur læri formin samkvæmt beltakröfum og geti gert og útskýrt þá tækni sem þar er. * Að iðkendur temji sér orðaforða samkvæmt beltakröfum. * Að gera iðkendur tilbúna til keppni á mótum TKÍ.
Grunntækni Stök tækni og samsetningar teknar bæði á gólfi og í púða	<p>Sama tækni og Hópur 2 með nokkrum til viðbótar.</p> <p>Standar : Apkubi, Apseogi, Dwitkubi, , Naranhseogi, Joochoomseogi, Oreun-seogi, Oen-seogi, Apkoaseogi, Dwitkoaseogi, Beom-seogi, Bojumeok joonbiseogi</p> <p>Varnir: Anmakki, Aremakki, Olgulmakki, Hansonnal momtong bakkatmakki, Doosonnal momtong makki, Batangson momtong nulleomaki, Hansonnal momtong yeopmaki, Hansonnal eolgul biteureomaki, Eolgul bakatmaki, Batangson momtongmaki, Batangson geodureo momtong anmaki, Eotgeoreo Aremaki, Gawimaki, Batangson momtong anmaki, Geodeureo momtongmaki, Geodeureo Aremaki, Oe-Santul maki, Sonnal Aremaki</p> <p>Kílingar/Högg: Momtong jireugi, Olgul jireugi, Doo bon jireugi, Jebipoom mok-chigi, Pyeonson-keut sewo chireugi, deung-jumeok, Mejumeok momtong naeryochigi, Palkoop dollyochigi, Palkoop pyojeokchigi, Yeopjireugi, Doo jumeok jecheo jireugi, Dangyo teok jireugi, Palkoop naeryochigi</p>

	Spörk: Apchagi, Anchagi, Bakkatchagi, Nareyochagi, Dollyochagi, Yopchagi, Dwitachagi, Mileochagi, Pyojeokchagi, Mooreupchigi
Poomsae	T1 – T3 á öllum æfingum og það á að vera örugg og kraftmikil framkvæmd. Form upp í Koryo (T1-P1)
Hópur 3	Sjálfsvörn
Markmið	* Að iðkendur læri sjálfsvörn samkvæmt beltakröfum og öðlist færni til að nýta þá tækni sem þeim er kennd. * Að iðkendur geti gert og útskýrt skrefabardaga úr formum samkvæmt beltakröfum.
Skrefabardagar Han bon kyrougi	Kennt eftir kerfi samkvæmt beltakröfum deildarinnar. T1 = 1.1 og 1.2 T2 = 2.1 og 2.2 T3 = 3.1 og 3.2 T4 = 4.1, 4.2 og 4.3 T5 = 5.1, 5.2 og 5.3 T6 = 6.1, 6.2 og 6.3 T7 = 7.1, 7.2 og 7.3 T8 = 8.1, 8.2 og 8.3 T9 = 9.1, 9.2 og 9.3
Hosinsul Los úr gripi / undankoma	Kennt eftir kerfi samkvæmt beltakröfum deildarinnar. Lásar eru aðeins fyrir 15 ára og eldri. Gult belti: 1.1, 1.2, 1.3 Appelsínugult belti: 2.1 og 2.2 Grænt belti: 3.1, 3.2 og 3.3 Blá belti: Úlnliðsgrip, Faðmgrip (bjarnagrip) Rauð belti: Grip í fatnað, kverkatak (kyrking), hálstak (henging), liggjandi staða

Hópur 4 – Rauð og svört belti	
Misjafnar áherslur en almennt er áherslan á keppnisundirbúning.	
Markmið	<p>*Að iðkendur kunni og geti framkvæmt öll þau keppnisform sem tilheyra þeirra keppnisflokkum.</p> <p>* Að iðkendur hreinsi alla sína tækni og fínpússi formin</p>
Úthald Styrkur Liðleiki	<p>Góð upphitun í 10 – 15 mínútur.</p> <p>Styrkur: Unnið með fjölbreyttar æfingar en sérstök áhersla er á fætur og fótastyrk. Ávalt er unnið samkvæmt fótaprógrammi í þeim tilgangi að styrkja fætur og bók fyrir spörk.</p> <p>Úthald: Unnið með blandaðar þolæfingar; Lotur, þrautabrautir og stöðvar lagaðar að einstaklingum hópsins.</p> <p>Teygjur: Góðar teygjur eru teknar á hverri æfingu, sérstök áhersla er lögð á liðleikateygjur fyrir splitt og spígat. Einstaklings miðaðar teygjur þegar þess þarf.</p> <p>Unnið mikið með dýpri og/eða sérhæfari teygjur og parateygjur (t.d fyrir aþchagi og yopchagi).</p>
Tækni	Unnið með formin T5-P8, og þá tækni sem þau geyma.
Poomsae	Keppnispoomsae úr hærri formum T5 – P5