

3.4 Tín chỉ 4

3.4.1. Bài 1: THỰC HÀNH KỸ THUẬT CƠ BẢN TAEKWONDO

(5. tiết lên lớp của GV; 5 .tiết tự làm bài của SV)

3.4.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

Hiện nay vẫn tập tập luyện môn taekwondo được các nước đầu tư và phát triển mạnh mẽ, với Việt Nam môn Taekwondo cũng được đảng, nhà nước quan tâm và luôn có chính sách đãi ngộ dành cho nhân tài của đất nước.

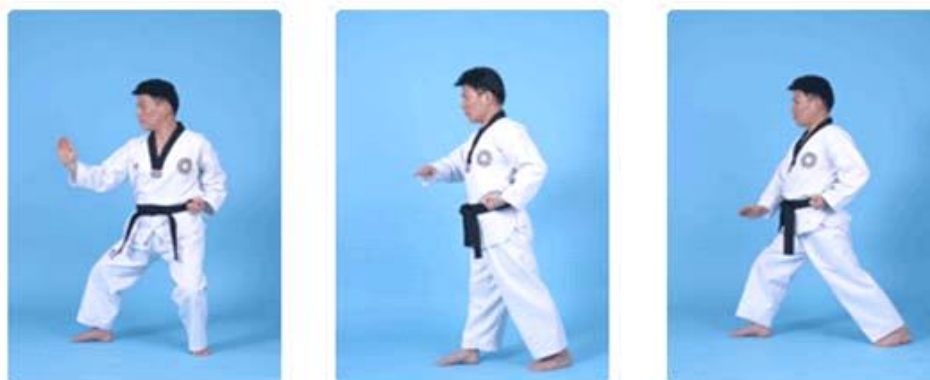
Với trường ĐH văn hoá, thể thao và du lịch Thanh Hoá, đây là môn học còn mới mẻ, là năm đầu tiên áp dụng cho một ngành học thể thao đầu tiên của nhà trường. Do vậy cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho việc dạy và học còn nhiều khó khăn, Với sinh viên và bộ môn. Nhưng không phải vì thế mà chất lượng và hiệu quả giảng dạy và học tập kém đi. Bộ môn võ Taekwondo sẽ khắc phục mọi khó khăn nhằm cung cấp cho sinh viên những kiến thức cơ bản nhất về môn võ này.

3.4.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản, các yêu cầu về kỹ thuật của bài học

THỰC HÀNH KỸ THUẬT CĂN BẢN (Kibon)

1. Tập luyện kỹ thuật phòng thủ (Makki)

+ Batangson Arae Makki = Cườn tay + Thân dưới + Đè từ trên xuống.



Hình 4.1.1

+ Momtong Hecho Makki(= Cạnh ngoài cổ tay + Thân + đẩy hai tay về phía trước)

+ Arae Otgoreo Makki = Cạnh ngoài cổ tay + Thân dưới + Đỡ chéo hai tay từ trên xuống.



Hình 4.1.2

+ Kodureo momtong bakkak Makki



Hình 4.1.3

+ Sonnal Momtong Yop Makki = Cạnh ngoài bàn tay + Thân + Đỡ cạnh hông từ trong ra ngoài.



Hình 4.1.4

+ Hansonnal Momtong Anmakki = Cạnh ngoài bàn tay (đỡ một tay) + Thân +
Đỡ từ ngoài vào trong



Hình 4.1.5

2. Tập luyện kỹ thuật Chigi

+ Mureeup chigi



Hình 4.1.6

+ Palkup Dollyo Chigi (Đánh cùi chỏ vòng ngang) = Cùi chỏ + Mặt + Đánh
vòng từ ngoài vào trong



Hình 4.1.7

+ Dungjumeok olgul Apchigi



Hình 4.1.8

3. Tập luyện kỹ thuật Jireugi

+ Yop jireugi(*Đấm ngang hông*): sử dụng một tay đấm ngang về một bên.



Hình 4.1.9

+ *Đấm giữa (Jecho Jireugi)*(Hình 6): kỹ thuật này được sử dụng để tấn công vào thân đối phương với nắm tay giữa (lòng bàn tay hướng lên trên) khi đối phương đứng trong khoảng cách gần. Kỹ thuật này chỉ được sử dụng khi không thể áp dụng được các đòn đấm thuận và đấm nghịch với đối phương.



Hình 4.1.10

4. Tập luyện kỹ thuật chagi

+ Đá móc câu vòng sau (Banmom Dollyo Naeryo Chagi).



Hình 4.1.11

+ Twio Apchagi (Đá bay).

Đây là đòn đá được thực hiện bằng một chân trong lúc toàn bộ cơ thể đang bay ở trên không trung. Kỹ thuật này có thể thực hiện ở thế tấn nghiêm (Moaseogi), nhưng nhìn chung nó thường thu được hiệu quả cao hơn khi được thực hiện với tấn sau (Dwitkubi), bởi vì trong tư thế tấn này chân sẽ đứng chân trước chân sau và khoảng cách giữa hai chân cũng rộng hơn so với tấn nghiêm và vì vậy hai chân có thể đồng thời cùng giậm bật đất để đẩy thân người lên không trung. Trên thực tế, kỹ thuật này cũng có thể được thực hiện với một số tư thế tấn khác.



Hình 4.1.12

3.4.1.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

- Quy trình thị phạm của GV

- Giảng viên dạy cho sinh viên cách thực hiện các kỹ thuật căn bản và các tư thế chuẩn tấn pháp trong môn Taekwondo, phân tích và chỉ rõ chỗ đúng sai cho sinh viên hiểu để sinh viên có kiến thức và vận dụng vào bài tập khi tập luyện.
- Giảng viên phân tích thị phạm kỹ thuật động tác cơ bản một đến 2 lần cho sinh viên quan sát, sau đó Cho Sv thực hiện bài tập Gv quan sát và chỉnh sửa những chỗ sai sót về kỹ thuật động tác cho Sv
- Gv cho Sv thực hiện bài tập trên sân nhiều lần lặp lại với các kỹ thuật đã học, để sinh viên hình thành kỹ năng với kỹ thuật đó
- Gv dạy cho Sv kỹ thuật căn bản Jireugi (Bandaebaro); Makki (Aeamongtong.Olgul); Chagi (Ap chagi/Yop chagi/Dollyo chagi) phân tích và chỉ rõ chỗ đúng sai cho Sv hiểu.

- Quy trình thực hiện đối với SV.

- Sinh viên phải thực hiện tốt nội dung bài học các kỹ thuật căn bản kết hợp với tấn pháp taekwondo mà giáo viên đưa ra một cách chính xác
- Sinh viên thực hiện các kỹ thuật căn bản của môn võ thuần thực, hình thành kỹ năng, kỹ xảo động tác
- Thực hành tại sân, nhà tập nhiều lần với các kỹ thuật căn bản với di chuyển tấn pháp, cũng như các kỹ thuật khác của Taekwondo
- Thực hiện chính xác kỹ thuật căn bản kết hợp với tấn pháp taekwondo

GV: Kiểm tra thường xuyên và đánh giá Sv tập luyện

3.4.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; Tranh ảnh phần này do đặc thù bộ môn vì phân tích kỹ thật nào thì mẫu hình nằm ở đó cho sinh viên hiểu và tưởng tượng ra kỹ thuật động tác

3.4.1.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học

- Sinh viên hiểu rõ kỹ thuật tấn và phương pháp di chuyển tấn trong taekwondo, thực hiện tốt các kỹ thuật căn bản của môn học Taekwondo

3.4.1.6. Sản phẩm thực hành:

- Nắm được kiến thức và thực hiện tốt kỹ thuật tấn pháp, kỹ thuật cơ bản môn võ taekwondo

3.4.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

- Điều kiện bao gồm trang thiết bị học tập, máy tính, máy chiếu, bảng viết, trang thiết bị ngoài trời, như sân vận động . Trang phục quần áo thể thao, giày thể thao, và dụng cụ tập luyện môn võ

4. Phục lục:

Tài liệu mới nhất liên quan tới môn võ Taekwondo, giáo trình và luật taekwondo

Tài liệu tham khảo:

[1] - Kim yoong choi – Nhà xuất bản Korea -1990

[2]- Hồ Hoàng Khánh, 1995, Căn bản Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.

[3]- Ủy ban TDTT, 1999, Giáo trình Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.

[4]- Vũ Xuân Long, (1998), Ngân hàng câu hỏi Taekwondo, TDTT, Hà Nội.

[5]- Nguyễn Văn Chung (2004), *Giáo trình Taekwondo*, NXB Thể dục thể thao

[6] – Mai Tú Nam (2004), *Giáo trình Taekwondo*, NXB Thể dục thể thao

[7] – Trần Hữu Nhân, (2006), Taekwondo Đối luyện và thi đấu, TDTT, Hà Nội

[8] - Ủy ban TDTT, 2006, Luật thi đấu Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.

[9] – Thái An, 2007 ,Taekwondo Căn Bản. Nhà Xuất bản TDTT

3.4.2 Bài 2: QUYỀN(POOMASAE)Taegeuk 1 – 4

(4 tiết lên lớp của GV; 4 tiết tự làm bài của SV)

3.4.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

Quyền là một hệ thống các kỹ thuật tấn công và phòng thủ được sắp xếp và bố trí theo một trật tự nhất định mà các vận động viên có thể dễ dàng tiến hành tập luyện cho dù không có sự chỉ đạo và giám sát của huấn luyện viên. Đối với các vận động viên Taekwondo, quyền có một vai trò và ý nghĩa hết sức quan trọng. Thông qua việc tập luyện các bài quyền, các vận động viên có thể dễ dàng củng cố, hoàn thiện và ứng dụng các động tác kỹ thuật vào trong thực tế song đấu và thi đấu Taekwondo, đặc biệt là đối với các động tác kỹ thuật khó, điều mà luôn gây ra khó khăn cho việc luyện tập của các vận động viên khi tiến hành thực hiện chúng đơn lẻ một mình.

Trên thực tế, các bài quyền có thể được thực hiện bằng hai cách là tư duy tưởng tượng hoặc thực hiện thực tế theo đồ hình (đánh dấu vị trí khởi đầu của hai chân và các hướng di chuyển khi thực hiện bài quyền).

3.4.2.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản, các yêu cầu về kỹ thuật của bài học

Quyền (POOMASAE)Taegeuk 1 – 4

1. Ôn luyện 1-3 bài Taegeuk

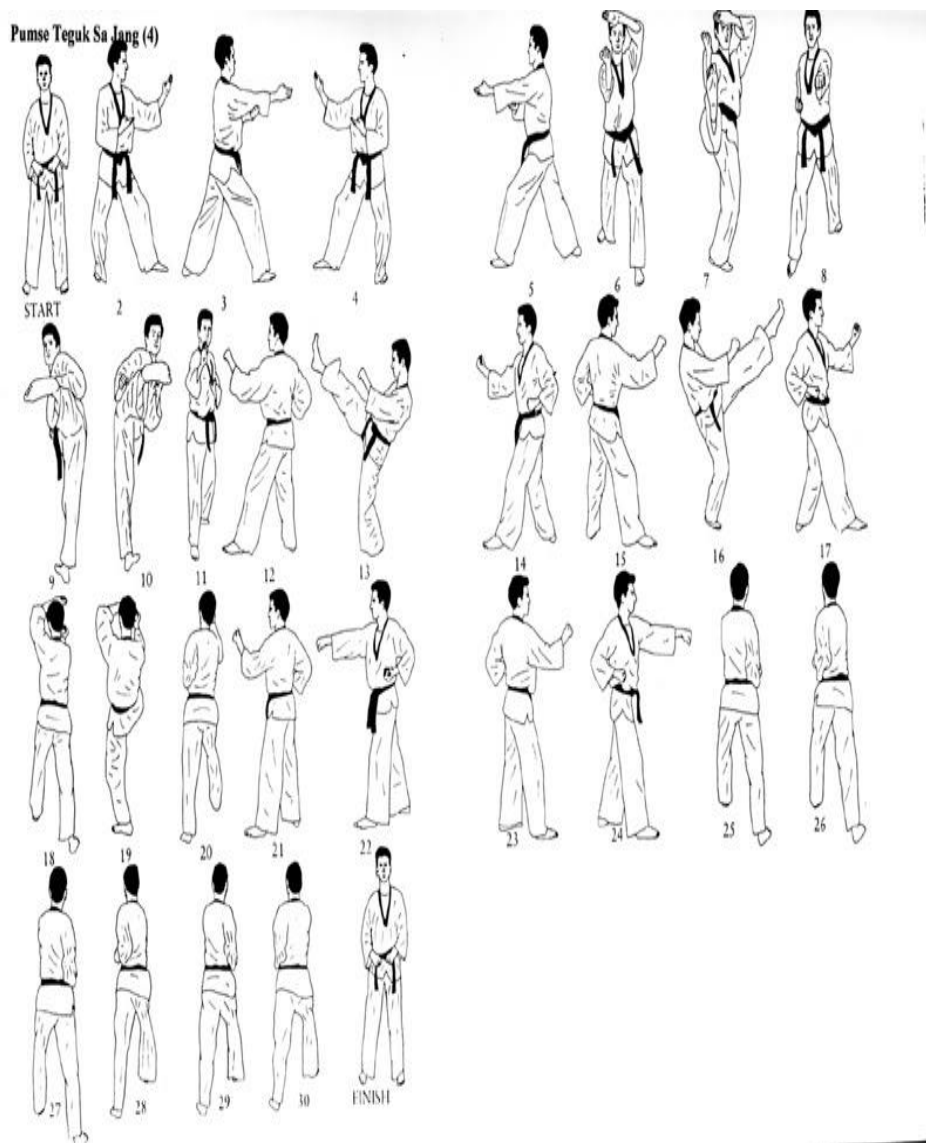
- + Taegeuk I Jang(thái cực kiền cung quyền)
- + Taegeuk 2 - I Jang(thái cực đoàn cung quyền)
- + Taegeuk 3- Sam Jang(thái cực ly cung quyền)

2. Học bài 4

- Taegeuk SaJang.(thái cực chấn cung quyền)

- + Từ tư thế chuẩn bị ban đầu mắt nhìn thẳng về phía trước và thực hiện tấn sần sàng Kibon Jumbi seogi

- + Xoay người sang trái 45 độ theo hướng Da1 thành tấn sau phải và thực hiện đòn gạt trung đẳng bằng bàn tay trái
- + Chân phải bước lên theo hướng Da1 thành lập tấn phải, tay trái đỡ đòn từ trên xuống Nullo makki đồng thời tay phải thực hiện đòn xỏ dọc với khuỷu tay phải tỳ nhẹ lên lưng của bàn tay trái
- + Chân phải rút về theo hướng Ra1 xoay người sang trái 90 độ thành tấn sau trái và thực hiện đòn đỡ trung đẳng bằng tay phải
- + Chân trái bước lên theo hướng Ra1 thành lập tấn trái, tay phải thực hiện đòn đỡ đòn, đồng thời tay trái thực hiện đòn xỏ dọc với khuỷu tay trái tỳ nhẹ lên lưng của bàn tay phải .



- + Chân trái bước chéo sang trái theo hướng Ga, xoay người sang trái 90 độ thành lập tấn trái, tay phải đỡ thượng đẳng, tay phải thực hiện đòn chặt cổ từ ngoài vào
- + Giữ nguyên tư thế thực hiện đòn đá tổng trước bằng chân phải, thu chân về thành lập tấn phải và thực hiện đòn đâm trung đẳng nghịch
- + Chân trái kéo lên xoay người sang trái 90 độ thực hiện đòn đá tổng ngang theo hướng Ga

3.4.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

- Quy trình thị phạm của GV

- Giảng viên dạy cho sinh viên cách thực hiện nội dung bài quyền và các tư thế chuẩn tấn pháp trong quyền của Taekwondo, phân tích và chỉ rõ chỗ đúng sai cho sinh viên hiểu để sinh viên nắm được và vận dụng vào quá trình tập luyện.
- Giảng viên phân tích thị phạm kỹ thuật động tác cơ bản của quyền thuật một đến 2 lần cho sinh viên quan sát, sau đó Cho Sv thực hiện bài tập Gv quan sát và chỉnh sửa những chỗ sai sót về kỹ thuật động tác cho Sv
- Gv cho Sv thực hiện bài tập trên sân nhiều lần lặp lại với các kỹ thuật đã học, để sinh viên hình thành kỹ năng với các bước di chuyển trong bài quyền
- Gv dạy cho Sv kỹ thuật căn bản phân thể căn bản trong bài quyền Jireugi (Bandae.Baro); Makki (Area.Mongtong.Olgul); Chagi (Ap chagi/Yop chagi/Dollyo chagi) phân tích và chỉ rõ chỗ đúng sai cho Sv hiểu.

- Quy trình thực hiện đối với SV.

- Sinh viên phải thực hiện tốt nội dung các kỹ thuật bài quyền kết hợp với di chuyển tấn pháp theo sơ đồ bài quyền taekwondo mà yêu cầu của quyền thuật đưa ra một cách chính xác
- Sinh viên thực hiện các kỹ thuật căn bản trong nội dung bài quyền, một cách thuần thực, hình thành kỹ năng, kỹ xảo động tác
- Sinh viên tập luyện tại sân, nhà tập nhiều lần với các phân thể kỹ thuật căn bản với di chuyển tấn pháp phối hợp khi đi quyền, cũng như các kỹ thuật khác của Taekwondo
- Thực hiện chính xác các bước di chuyển của quyền thuật taekwondo

GV: Kiểm tra thường xuyên và đánh giá quá trình tập luyện của Sv tập luyện

3.4.2.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; Tranh ảnh phần này do đặc thù bộ môn vì phân tích kỹ thật nào thì mẫu hình nằm ở đó cho sinh viên hiểu và tưởng tượng ra kỹ thuật động tác
- 3.4.2.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học***

- Sinh viên hiểu rõ kỹ thuật tấn và phương pháp di chuyển tấn trong bài quyền taekwondo, thực hiện tốt các kỹ thuật căn bản trong quyền thuật Taekwondo

3.4.2.6. Sản phẩm thực hành:

- Nắm được kiến thức và thực hiện tốt kỹ thuật tấn pháp, kỹ thuật cơ bản trong quyền taekwondo

3.4.2.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

- Điều kiện bao gồm trang thiết bị học tập, máy tính, máy chiếu, bảng viết, trang thiết bị ngoài trời, như sân vận động . Trang phục quần áo thể thao, giày thể thao, và dụng cụ tập luyện môn võ

4. Phục lục:

Tài liệu mới nhất liên quan tới môn võ Taekwondo, giáo trình và luật taekwondo

Tài liệu tham khảo:

[1] - Kim yoong choi – Nhà xuất bản Korea -1990

[2]- Hồ Hoàng Khánh, 1995, Căn bản Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.

[3]- Ủy ban TDTT, 1999, Giáo trình Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.

[4]- Vũ Xuân Long, (1998), Ngân hàng câu hỏi Taekwondo, TDTT, Hà Nội.

[5]- Nguyễn Văn Chung (2004), *Giáo trình* Taekwondo, NXB Thể dục thể thao

[6] – Mai Tú Nam (2004), *Giáo trình* Taekwondo, NXB Thể dục thể thao

[7] – Trần Hữu Nhân, (2006), Taekwondo Đối luyện và thi đấu, TDTT, Hà Nội

[8] - Ủy ban TDTT, 2006, Luật thi đấu Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.

[9] – Thái An, 2007 ,Taekwondo Căn Bản. Nhà Xuất bản TDTT

[10]- Tham khảo về Võ Vovinam: <http://vovinam.org.vn/>.

3.4.3. Bài 3 : ĐỐI LUYỆN VÀ THI ĐẤU

(6 tiết lên lớp của GV; 6 tiết tự làm bài của SV)

3.4.3.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

Tấn công là sử dụng các vũ khí trên cơ thể như tay và chân để tác động những lực mạnh vào các điểm trọng yếu trên cơ thể của đối phương thông qua các kỹ thuật như: đấm (Jireugi), đánh (Chigi), đá (Chagi), xĩa (Tzireugi) và bổ, đập (Hultki). Kỹ thuật tấn công được phân loại theo các vũ khí sử dụng và việc lựa chọn vũ khí sử dụng lại được quyết định bởi mục tiêu tấn công. Bên cạnh đó việc thực hiện kỹ thuật tấn công cũng còn phải căn cứ vào tình hình thực tế cũng như là vị trí, tư thế đứng và đặc điểm của đối phương... Vì vậy trong môn Taekwondo, kỹ thuật tấn công có thể được phân ra làm rất nhiều loại tùy thuộc vào mục tiêu tấn công và mục đích sử dụng của vận động viên

Bài học này trang bị cho sinh viên có được kiến thức cơ bản về khả năng đối luyện và kỹ năng thi đấu của các vận động viên

3.4.3.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản, các yêu cầu về kỹ thuật của bài học

1. Đối luyện và thi đấu Nhất thế 4 – 6

Đối luyện phân thế 4 :

- Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đấm trung đẳng thuận (Momtong Bandae Jireugi) bằng tay phải, người phòng thủ lùi chân phải về sau thành tấn sau phải (Oreun Dwitkubi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài bằng tay trái (Sonnal Momtong Makki) (Hình 6.1).

Đối luyện phân thế 5:

- Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đấm trung đẳng (momtong Jireugi)

- Người phòng thủ bước nhanh chân trái tới trước thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và phản công đối phương bằng đòn đấm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải vào mỏ ác của đối phương đồng thời hét “Kihap”



Hình 1

hiện đòn đấm trung đẳng thuận (Momtong Bandoe Jireugi) bằng tay phải, người phòng thủ lùi chân phải về sau thành tấn sau phải (Oreun Dwitkubi) và thực hiện đòn đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài bằng cạnh ngoài cổ tay trái (Momtong Bakkat Makki) (Hình 7.1).

- Người phòng thủ bước nhanh chân trái tới trước thành lập tấn trái (Wen Apkubi) và phản công đối phương bằng đòn đấm trung đẳng nghịch (Momtong Baro Jireugi) bằng tay phải vào mỏ ác của đối phương đồng thời hét “Kihap” (Hình 7.2).



Hình 2

Đôi luyện phân thế 6:



Hình 3

- Người tấn công bước chân phải lên thành lập tấn phải (Oreun Apkubi) và thực hiện đòn đâm trung đẳng thuận (Momtong Badae Jireugi) bằng tay phải.
- Người phòng thủ bước chân phải chệch bên phía trước bên phải 45⁰ thành tấn ngang (Juchum seogi) và thực hiện đòn đỡ từ trong ra ngoài bằng cạnh ngoài bàn tay trái (Hanssonal Momtong Makki), đồng thời thực hiện đòn chặt cổ bằng cạnh ngoài bàn tay phải (Sonnal Mokchigi) (Hình 8) vào cổ của đối phương, đồng thời hét “Kihap”.

2. Kỹ thuật thi đấu (KYORUGI)

3.4.3.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

- Quy trình thị phạm của GV

- Giảng viên phân tích thị phạm kỹ thuật động tác đối luyện một đến 2 lần cho sinh viên quan sát, sau đó triển khai cho sinh viên thực hiện
- Cho Sv thực hiện nội dung đối luyện 1-3 Gv quan sát và chỉnh sửa kỹ thuật sai cho Sv, Sinh viên áp dụng vào bài tập
- Gv cho Sv thực hiện bài tập trên sân nhiều lần lặp lại với kỹ thuật đó
- Giáo viên phân tích và thị phạm mô phỏng kỹ thuật động tác đối luyện đơn đơn một đến 2 lần cho sinh viên quan sát
- Gv dạy cho Sv kỹ thuật đối luyện phân tích và chỉ rõ chỗ đúng sai cho Sv hiểu.

- Quy trình thực hiện bài của SV

- Sinh viên phải thực hiện tốt các kỹ thuật mà giáo viên đưa ra một cách chính xác như các kỹ thuật có tên dưới đây
- + Nhất thể đối luyện đơn đơn
- + Sv thực hiện thuần thục các kỹ thuật cơ bản trong phân thể đối luyện

3.4.3.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; Tranh ảnh phân này do đặc thù bộ môn vì phân tích kỹ thật nào thì mẫu hình nằm ở đó cho sinh viên hiểu và tưởng tượng ra kỹ thuật động tác

3.4.3.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học

- Sinh viên hiểu rõ kỹ thuật đối luyện và phương pháp tập luyện trong taekwondo

3.4.3.6. Sản phẩm thực hành:

- Nắm được kiến thức và thực hiện tốt kỹ thuật đối luyện võ taekwondo

3.4.3.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

- Điều kiện bao gồm trang thiết bị học tập, máy tính, máy chiếu, bảng viết, trang thiết bị ngoài trời, như sân vận động . Trang phục quần áo thể thao, giày thể thao.

4. Phục lục:

Tài liệu mới nhất liên quan tới môn võ Taekwondo, giáo trình và luật taekwondo

- Tài liệu tham khảo:

[1] - Kim yoong choi – Nhà xuất bản Korea -1990

[2]- Hồ Hoàng Khánh, 1995, Căn bản Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.

[3]- Ủy ban TDTT, 1999, Giáo trình Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.

[4]- Vũ Xuân Long, (1998), Ngân hàng câu hỏi Taekwondo, TDTT, Hà Nội.

[5]- Nguyễn Văn Chung (2004), *Giáo trình* Taekwondo, NXB Thể dục thể thao

[6] – Mai Tú Nam (2004), *Giáo trình* Taekwondo, NXB Thể dục thể thao

[7] – Trần Hữu Nhân, (2006), Taekwondo Đối luyện và thi đấu, TDTT, Hà Nội

[8] - Ủy ban TDTT, 2006, Luật thi đấu Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.

[9] – Thái An, 2007 ,Taekwondo Căn Bản. Nhà Xuất bản TDTT

[10]- Tham khảo về Võ Vovinam: <http://vovinam.org.vn/>

3.5 Tín chỉ 5

3.5.1. Bài 1: THỰC HÀNH KỸ THUẬT CƠ BẢN TAEKWONDO

(5 tiết lên lớp của GV; 5 .tiết tự làm bài của SV)

3.5.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

Taekowondo là môn võ đối kháng trực tiếp bằng tay chân có nguồn gốc tại Triều tiên. Là một nghệ thuật tự vệ có tính khoa học và mang đậm bản sắc dân tộc con người Triều tiên. Môn võ này được họ sáng tạo nên nhằm bảo vệ và duy trì nòi giống của dân tộc mình, với việc xây dựng các kỹ năng chiến đấu bằng chính các bộ phận trên cơ thể con người và lấy nó làm vũ khí để chống lại các mối đe dọa từ bên ngoài. Taekwondo hình thành, phát triển và được huấn luyện một cách hệ thống rất bài bản trong thời kỳ hình thành phát triển của ba triều đại: Silla, Koguryo và Paekje. Do luôn đối nghịch và muốn thôn tính lẫn nhau để hợp nhất bán đảo triều tiên và luôn chịu sự đe dọa từ phía Trung Quốc và Nhật Bản nên các Triều đại này phải cố gắng củng cố sự đoàn kết và tăng tinh thần dân tộc của mình. Tinh thần này được xây dựng trên cơ sở của hệ tư tưởng truyền thống và các chiến binh đã lấy nó làm tinh thần của môn võ Taekwondo.

Kỹ thuật là phương tiện dùng để tấn công, phòng thủ và hóa giải các tình huống nảy sinh trong thi đấu Taekwondo, và kỹ thuật đòn chân được đặc biệt ưu tiên sử dụng bởi những lợi thế về cự ly ra đòn và uy lực và hiệu quả của nó mang lại cho người sử dụng. Thông qua sự phân tích chính xác các tình huống các VĐV sẽ phải tự đưa ra quyết định sử dụng kỹ thuật tấn công, phản công, phòng thủ hay di chuyển né tránh để vô hiệu hóa các hoạt động của đối phương nhằm đạt được những mục tiêu đã đề ra. Taekwondo có hệ thống đòn chân rất phong phú và đa dạng dựa trên nền tảng của 4 kỹ thuật căn bản đó

3.5.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản, các yêu cầu về kỹ thuật của bài học

THỰC HÀNH KỸ THUẬT CƠ BẢN TAEKWONDO

1. Căn bản (KIBON):

* Tập luyện Kỹ thuật phòng thủ (Makki)

+ Hansonnal Momtong Makki = Cạnh ngoài bàn tay (đỡ một tay) + Thân + Đỡ từ ngoài vào trong

+ Sonnal Momtong Makki = Cạnh ngoài bàn tay + Thân + Đánh từ trong ra ngoài.

* Tập luyện Kỹ thuật đòn đâm (Tzireugi)

+ Mongtong bandaesewo Jireugi

(Đám dọc trung đẳng thuận)

+ Pyonsonkkeut sewo Tzizeugi

(Xia dọc bằng 3 đầu ngón tay, mục tiêu tấn công chủ yếu vùng này là xương mỏ ác của đối phương)

* Tập luyện đòn đánh (Chigi)

+ Momtong Naeryo chigi (Đánh trung đẳng từ trên xuống bằng lưng nắm nắm đầm)

+ Sonnal Olgul Anchigi (Đánh thượng đẳng từ ngoài vào trong bằng cạnh ngoài bàn tay) = Cạnh ngoài bàn tay + Mặt + Đánh từ ngoài vào trong.

Nếu kỹ thuật Sonnal Olgul Anchigi được sử dụng để tấn công vào cổ đối phương thì nó sẽ được gọi là Sonnal Mokchigi (chặt cổ bằng cạnh bàn tay).

+ Deung jumeok apchigi) = Lưng nắm đầm + Mặt + Đánh về trước.

Khi thực hiện kỹ thuật này, tay đánh nắm chặt để cạnh hông, lòng bàn tay ngửa, tay còn lại đỡ trước ngực (phía trước xương mỏ ác). Luôn tay đánh vào phía trong, đi qua nách và chéo qua tay đỡ trước ngực để đánh thẳng vào mục tiêu, đồng thời tay đặt trước ngực cùng thu về cạnh hông.



Hình 5.1.1

*** Tập luyện Chagi**

+ Dwichagi(Đá tổng sau)

Từ tư thế đứng tự nhiên nhấc chân đá lên và đập thẳng về phía sau để tấn công vào mục tiêu bằng phần dưới của gót chân.

Động tác kết thúc của kỹ thuật này cũng tương tự như đòn đá tổng ngang.

Khi đứng chân trước chân sau thì chân trước thường được sử dụng để đá. Tuy nhiên cũng có thể thực hiện đòn đá bằng chân sau sau khi đã đẩy nó về sát chân trước. Trên thực tế, kỹ thuật này thường được thực hiện khi đã tạo ra được một khoảng cách nhất định với đối phương và khi việc quay lưng lại với đối phương không gây ra nguy hiểm cho người thực hiện đòn đá.



Hình 5.1.2

Khi thực hiện kỹ thuật, mắt phải nhìn theo hướng đá và chân trụ cũng gập gối