



TAEKWONDO - GYMNASTIKTRAINING



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Steppen und Dehnen**
- **Basic Kicks und Schläge**
- **Beispiele zur Umsetzung des Unterrichtsablaufes**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Kombination der Techniken (1)
- **Videos**
 - Achtungsstellung (1)
 - Dehnübungen (2)
 - Faustschläge (3)
 - Frontale Kicks (4)
 - Frontale Kicks Schüler (5)
 - Kombination aus Kicks und Faustschlägen (6)
 - Raumnutzung beim Steppen in Kombination (7)
 - Endpräsentation (8)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Bei unserem Taekwondo Gymnastiktraining haben wir eine Kombination aus einer koreanischen Kampfkunst und Tanzen gewählt. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erhalten einen Einblick in *Hand- und Fußtechniken* des Taekwondos und binden diese in eine tanzähnliche Choreographie ein. Das erste wichtige Merkmal unseres Unterrichts ist die Koordination. Alle erlernten Hand- und Fußtechniken werden kontrolliert auf eine Pratze vollzogen. Neben der Ausführung der Schläge und Tritte ist es auch wichtig, dass die Pratze richtig gehalten wird. Ein weiteres wichtiges Merkmal ist die Rhythmikschulung. Die Technikausführung soll nicht nur möglichst sauber, sondern auch passend zur Musik erfolgen. Die Schülerinnen und Schüler lernen somit spielerisch das Taekwondo kennen und können sich im Verlauf der Stunde selbstständig Gedanken machen, wie man das Erlernte mit dem Tanzen verbinden kann, was wiederum die Kreativität anregt.

Für die Teilnahme an unserer Stunde bedarf es keinerlei Vorkenntnisse. Des Weiteren werden die sozial-affektiven Kompetenzen gestärkt, da man entweder in der Gruppe oder in Partnerarbeit agiert.

Zu Beginn der Übungen wird die Achtungsstellung demonstriert. Die SuS bekommen einen Einblick in die *Wertekultur* dieses Sports. Mit der Verbeugung zeigt man gegenüber dem "Meister", den Teilnehmern sowie dem Trainingsraum Respekt.





Verbeugung


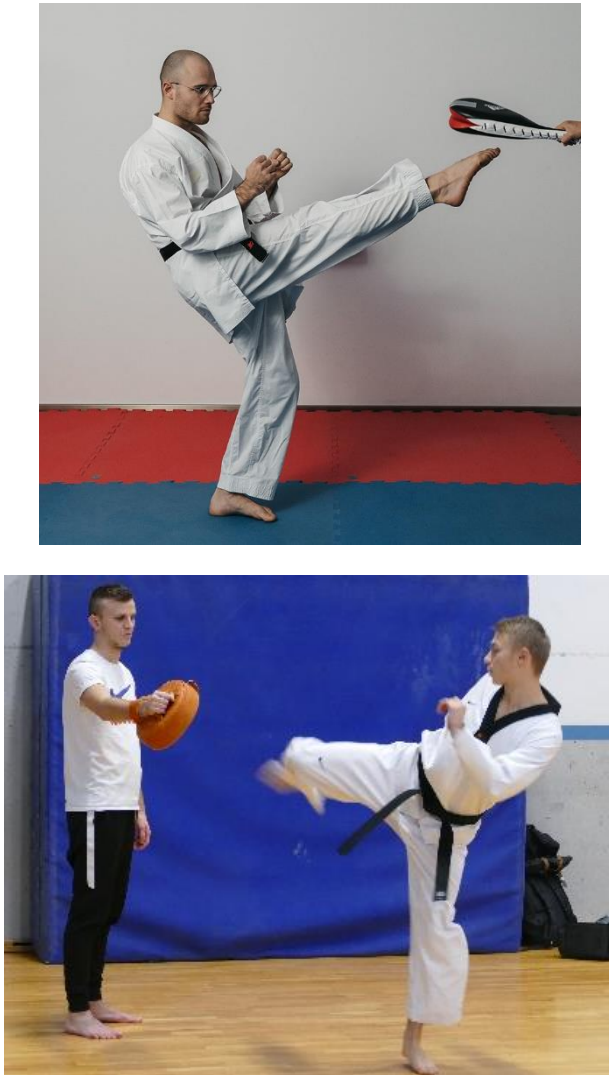


Achtungsstellung

Steppen und Dehnen













Foto	Beschreibung
	<p>Steppen</p> <p>Hüpfen bzw. Federn auf den Fußballen, dabei leicht in die Knie gehen (vorwärts und rückwärts, Seitenwechsel)</p>
	<p>Dehnen</p> <p>Übung 1 Hände oberhalb der Knie, Beine zusammen und durchstrecken, dann in die Hocke gehen und wieder hoch</p> <p>Übung 2 Belastung auf das rechte Bein, linkes Bein ist durchgestreckt, linke Ferse berührt den Boden, Hände oberhalb des linken Knies, Oberkörper wird nach vorne unten in Richtung des Fußes gebeugt</p> <p>Übung 3 Beine durchgestreckt und Füße weit auseinandergestellt (Grätschposition), linke Hand vor dem Körper zum rechten Fuß führen und umgekehrt, schneller Wechsel von links nach rechts</p>

Basic Kicks und Schläge

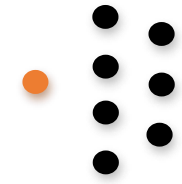
Foto	Beschreibung
	<p>Faustschläge</p> <p>Hände zu Fäusten geballt, dazu Finger in den Handballen pressen und Daumen von unten außen an die Finger, Arm wird nach vorn ausgestreckt, Handoberfläche der Faust zeigt nach oben, Schläge erfolgen auf den Solarplexus (leicht unterhalb der Brust), linke Hand beginnt, dann immer im Wechsel</p>
	<p>Kicks</p> <p>1. Frontaler Kick mit Fußspann</p> <p>Fuß des Standbeins eingedreht (ca. 90° zur Trittrichtung), Knie des anderen Beins vor dem Körper anheben, Unterschenkel schlägt nach vorn oben mit gestrecktem Fuß aus, Fußspann trifft die Pratze</p> <p>2. Seitlicher Kick mit Fußspann</p> <p>Leicht seitliche Stellung zur Pratze, Fuß des Standbeins eingedreht (ca. 90° zur Trittrichtung), Knie des anderen Beins seitlich vor dem Körper anheben, Unterschenkel schlägt nach vorn oben mit gestrecktem Fuß aus, Fußspann trifft die Pratze</p>

Beispiele zur Umsetzung des Unterrichtsablaufes

*Hinweis: Die nachfolgenden Bilder sind technisch nicht fehlerfrei.
Sie sollen lediglich einen Einblick in das Unterrichtsgeschehen ermöglichen.*

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen
<p>Begrüßung + Einführung</p>	<p>Steppen</p> 
<p>Übungen zum Dehnen</p> <p>▶  2</p>	<p>Dehnen</p> 
<p>Einführung des Kampfschreis und der Schläge in Juchum-seogi-Position</p> <p>▶  3</p>	<p>Faustschläge</p> 
<p>Pratzentraining mit Einführung der Kicks</p> <p>▶  4</p> <p>▶  5</p> <p>▶  6</p> <p>▶  7</p>	<p>Techniken in die Pratzen</p> 
<p>Präsentation</p> <p>▶  8</p>	<p>Choreografie mit Beinarbeit und diversen Techniken</p> 

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterricht	Feinziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Material/Organisation
Begrüßung + Einführung 5 min	Steppen	Die SuS erfahren das Thema der Stunde und lernen die Grundbewegung, das Steppen.	L macht vor – SuS machen nach L zeigt das Steppen mit vor- und rückwärts Bewegung. L achtet darauf, dass alle SuS in Bewegung sind und das Steppen richtig ausführen. <i>„Wir geben euch einen Einblick in ein Taekwondo-Aufwärmtraining und werden zum Ende hin Taekwondo Kombinationen lernen.“</i>	Aufstellung in zwei Linien auf Lücke 
Übungen zum Dehnen 5 min	Dehnen	Die SuS dehnen ihre Muskeln und Bänder als Vorbereitung auf den weiteren Verlauf der Stunde.	L macht vor - SuS machen nach 1. Hände oberhalb der Knie, Beine zusammen und durchgestreckt, daraufhin in die Hocke und wieder hoch gehen. 2. Beine durchstrecken und Hände oberhalb des Knies, Belastung auf der Ferse, Wechsel des durchgesteckten Beins. 3. Beine weit auseinanderstellen, eine Hand vor dem Körper zum entgegengesetzten Fuß und andersherum, immer im Wechsel. 4. Beine bleiben auseinandergestellt und Oberkörper ist aufrecht, Oberkörper und Arme kreisen um die Körpermitte.	Aufstellungsform wird beibehalten
Juchumseogi-Position 3 min	Kennenlernen der Bewegung	Die SuS erfüllen den neuen Bewegungsablauf und verinnerlichen diesen.	L macht vor - SuS machen nach L erklärt den Bewegungsablauf, während er sie ausführt. Daraufhin machen die SuS die Bewegung nach.	Aufstellungsform wird beibehalten

Phase/Zeit	Motorik im Unterricht	Feinziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Material/ Organisation
Einführung Kampfschrei und Schläge in Juchum-seogi-Position 2 min	Abgeben von Lauten in Kombination mit Schlägen	Die SuS kommen durch den Kampfschrei aus sich heraus und führen passend dazu die Handtechniken aus.	L macht vor - SuS machen nach L macht abwechselnd die Faustschläge vor, danach machen die SuS im Takt mit.	Aufstellungsform wird beibehalten
Pratzentraining mit Einführung der Kicks 10 min	Bewegungsausführung der verschiedenen Tritte	Die SuS können die einzelnen Tritte voneinander differenzieren und anwenden.	L macht vor - SuS machen nach 1. Frontaler Kick mit dem Fußspann 2. Seitlicher Kick mit dem Fußspann L lässt SuS die Kicks ausführen und korrigiert gegebenenfalls.	Aufstellungsform wird beibehalten
Gruppenarbeit 10 min	Anwenden der gelernten Techniken	Die SuS erstellen eine Kombination aus den vier Techniken.	Zweiergruppen Erarbeitung einer Kombination aus den vier gezeigten Techniken. In den Gruppen ist einer der Pratzenhalter und einer führt die Techniken aus. (Wechsel) L bietet Hilfestellung an und korrigiert gegebenenfalls.	Gruppeneinteilung Gruppenarbeit
Präsentation 6 min	Vorstellung der Gruppenarbeit	Die Gruppen präsentieren ihre Kombinationen und erstellen ein Endbild. (2x)	SuS bilden einen Kreis <i>„Alle steppen außen im Takt der Musik mit. Bei einem Gruppenwechsel erfolgt ein Seitenwechsel der außen Steppenden mit Kampfschrei.“</i>	Schülerpräsentation (Generalprobe + Endpräsentation)
Reflexion 4 min	Fazit	Die SuS reflektieren den Unterricht.	Welche Unterschiede konnten zum Karate festgestellt werden? Welche Vor- und Nachteile hat ein Training mit der Pratze? Welche Ähnlichkeiten zu anderen Sportarten konnten beim Dehnen festgestellt werden?	Sitzkreis



1

Kombination der Techniken

**Gestaltet zu zweit eine Kombination
aus den erlernten Schlag- und Kicktechniken!**

**Verwendet die Prätze und
bewegt euch rhythmisch zur Musik.**



Findet ein Endbild!



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Nina Klee, Rahel Ochs, Nicola Süß Alexander Engel, Robin Winters

Video

Nummer	Urheber
1	Robin Winters
2-8	Nina Klee, Rahel Ochs, Nicola Süß, Alexander Engel

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist
4	In My Heart	Route 94
5	Groove On	Siege
6	Lord	

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
4-5	KNSU Werkbank	Instrumental	Cyril Pereira	Blacksheep jungle
6	KNSU Werkbank	Instrumental	Code	CCmixter.org

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Nina Klee, Rahel Ochs, Nicola Süß, Alexander Engel, Robin Winters / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Dennis Perchthaler	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz