

Schriftliche Ausarbeitung (theoretischer Teil) zur praktischen Prüfung (Lehrprobe)Titel/Überschrift der Lehrprobe: *Vierseiten Fauststoß und Fußstoß*In welchem Zusammenhang erstellt: *Beispiel für eine Lehrprobe*Teilnehmer / Zielgruppe: *männl.+weiblich zwischen 17 – 65 Jahre Anfänger+Fortgeschrittene*Geplante Gesamtzeit der Lerneinheit: *90 Minuten*Konkret formuliertes Lernziel der Lerneinheit: *Kennenlernen der Sportart Taekwon-Do und Beispiel eines methodischen, geplanten Stundenaufbaus bzw. einer Lehrprobe mit deren Auswertung*Geräte / Unterrichtsmittel: *keine besonderen (Sportkleidung, Halle)*

	Zeit in Minuten	Inhalte, Beschreibung (Was wird gemacht ?)	Bemerkungen / Erläuterungen
Einstimmung	insgesamt 15 – 20 Min.	<p>Aufstellung einnehmen lassen (geordnet in Reihen) Begrüßung und Nennung des Studententitels sowie Erläuterung der Zielgruppe, Zeitdauer der Stunde, Hilfsmittel und des Lernzieles</p> <p>Erläuterung des Stundenaufbaus (Gymnastik, Wiederholung der einzelnen Hand- und Fußtechniken, Art des Einstudierens mit Einzelkommandos, Ergebnisüberprüfung durch Vormachen freiwillig einzeln, in der Gruppe).</p> <p>Erläuterung der Etikette und Vormachen der gesamten Zielübung</p> <p>Beginn der Stunde:</p> <p>Gymnastik, Erwärmen mit Lockerung, Dehnung, Kräftigung Arme, Schulter und Hals: (Ausschütteln Arme und Beine, Schultern hochziehen, Schultern herunterdrücken, Schultern nach hinten/vorn ziehen, Halsdehnung links und rechts, Oberarmdehnung rechtwinkligen Arm auf Schulterhöhe nach innen ziehen) Flottes waagerechtes Arme übereinander und langsames seitliches Ausbreiten, flottes auf und ab der gestreckten Arme bis Schulterhöhe Tauziehen tief stehend annun-sogi Arme weit vor, Beckendrehen Arme schwingen mit Ferse freigegeben Rumpf: (Seitbeugen locker, Seitdehnen mit langem Arm, Rumpfbeuge locker mit gebeugten Knien, Rumpf aufrichten zur Decke strecken bzw. hochgreifen) Beine: (Skispringerstellung langer, tiefer Schritt, vorne stecken Rumpfbeuge, Knieheben wie Kniestoß fest ins Standbein stellen, Grätschstellung mit Rumpfbeuge Hände auf den Boden stellen mit Becken nach hinten dehnen, dann darin jeweils ein Bein beugen Hände weiter auf Boden gestützt), lockeres SV Kicken mit Schrittwechseln</p> <p>Weitere Übungen bei Bedarf</p>	<p>Sammeln, Übergang vom Alltag in das Training</p> <p>Motivation, Erwartung wecken durch Ankündigung des Stundeninhaltes</p> <p>und</p> <p>Motivation durch Vormachen der Zielübung in nahezu idealer Form sowie Schaffung einer ersten (Bewegungs-)vorstellung</p> <p>Die Reihenfolge der Übungen ist anders als links stehend. Es wird hin- und her gewechselt zwischen den Bereichen: Arme/Schulter/Hals Rumpf Beine</p> <p>Erst Lockerungsübungen und leichte Dehnübungen Dazwischen Kräftigungsübungen Dann einzelne Dehnübungen</p> <p>Gymnastikübungen vom Stand in die Grätsche, dann auf den Boden, zurück in die Grätsche, dann abschließend wieder in den Stand</p>

Wiederholung Fußtritt und Fauststoß einzeln:

Kniestoß (auch als Ansatz des Kicks zu erklären)
SV-Tritt (als Fortsetzung des Kniestoßes)
Kaunde-Ap-Cha-Busigi (vorher etwas höher heben)
(wahlweise Najunde)

Gunnun-So-Ap-Joomuk-Baro-Ap-Jirugi

Vorgehen schulmäßig Fauststoß rechts,

dann

Kombination Ab-Cha-Busigi, Fauststoß, Ab-Cha Busigi
Fauststoß gleiche Seite (Hände immer halten)

Rückwärtsgehen nur Fauststoß

Einstudieren der Saju-Chirugi/Kick Übung wie ein Gedicht
(immer wieder von Anfang an und etwas mehr dazu bis zur
vollständigen Übung):

1.Technik: zurückgehen rechts und linken Fauststoß
Gunnun-So-Kaunde-Ap-Joomuk-Baro-Ap-Jirugi

2.Technik vorgehen rechts Ap-Cha-Busigi

plus rechtem Fauststoß nach Absetzen vorn als 3.Technik

Wieder zurück zum Anfang

Eins:1.Technik wird gezählt
Zwei:2.Technik wird gezählt
3.Technik gehört direkt zur 2.

4. Technik Rechtes Bein halb ranziehen, Drehung auf der
Stelle auf linkem Fuß links herum, rechts zurückgehen und
Fauststoß links

5.Technik wird gezählt Ap-Cha-Busigi rechts, vorn absetzen
6.Technik vorn absetzen, Fauststoß rechts

Wieder zum Ausgangspunkt

Etikette, Kommandos durchgehen

Jeweils im Stand rechts,links

Abwechselnd rechts, links Narani-Sogi,
dann Gunnun-Sogi mehrmals rechts,
dann mehrmals links immer hinten
absetzen
dann aus gunnun sogi nach vorn absetzen

stehend re, li Narani-Sogi
vorgehen rechts mit Schwungarm und
zurück, dann links und zurück

dann genauso mit Zurückgehen

Schulmäßig vorgehen rechts, links, rechts
Schulmäßig zurückgehen

Jeweils in Phasen:

Fauststoß

(als Vorübung in zwei Phasen nämlich
abdrücken und Fuß an den anderen
ranführen sowie dann weiter wieder
auswärts vorgehen)

Fußstoß plus Fauststoß mit Absetzen
nach dem Tritt in Phasen (Kick, danach
Fuß zum Standfuß ohne ganz abzusetzen,
dann weiter vorgehen)

Beim Fußstoß wird der Arm des vorigen
Fauststoßes gestreckt gehalten.

Dies heißt dann Vierseiten Fauststoß und
Vierseitenfußstoß links (weil mit links die
erste Technik gemacht wird und links
herum gedreht wird)

Gezählt wird später also:

Eins (1.Technik)

Zwei (2. Und 3.Technik)

Drei (4. Technik)

Vier (5. Und 6.Technik)

Fünf (7.Technik)

Sechs (8. Und 9.Technik)

Sieben (10.Technik)

Acht (11. Und 12. Technik)

Rechts Ranziehen (Kommando Paro)

(wird an dieser Stelle, obwohl neu, erst
erklärt, weil später kaum mehr vorkommt
bzw. keine Grundbewegung ist und nur
für diese Übung gebraucht wird).

Hinweise geben je nach dem, welche
Fehler beobachtet werden
(Arm gestreckt halten während des Kicks)

Beim Zählen selber vorn mitmachen

		<p>Die Gruppe vollzieht die gleiche Übung, wobei keine Einzelkommandos mehr durch Zählen geben werden.</p> <p>Stattdessen wird nur der Rahmen durch Kommandos gegeben:</p> <p>Charyot (Achtung) Junbi(Fertig) Ausgangsstellung Naranu-Junbi-Sogi e Sijak (Anfangen) Paro (Ranziehen zur Ausgangsstellung)</p> <p>Ein (oder mehrere Freiwilliger) macht die Übung vor</p>	<p>Wiederholung mit Zählen</p> <p>Dann ohne Zählen</p> <p>Gruppe mehrmals ohne Einzelkommandos (Zählen) nur Anfang und Ende (gemeinsames Ranziehen) ansagen</p> <p>Erläuterung von Kriterien wie Rhythmus</p> <p>Vergleichen der Vorführungen</p> <p>Ausblick auf Formen (TUL/HYONG) Und entsprechende Prüfungen und Wettkämpfe</p>
Ausklang		<p>Leichte Gymnastik</p> <p>Beantwortung von Fragen</p>	

Name des Prüfers: _____ Unterschrift: _____

Bemerkungen:
