



ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Μάθημα:	TAEKWONTO (TAE KWON DO)
Κωδικός:	AΘΛ 013
Επίπεδο Μαθήματος:	Προπτυχιακό (1)
Κατηγορία Μαθήματος:	Επιλογής
Πιστωτικές Μονάδες (ECTS):	Τρεις (3)
Εξάμηνο:	Εαρινό 2020
Έναρξη – Λήξη μαθήματος:	12/01 – 30/04
Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:	Τρίτη και Παρασκευή 9:00-10:29
Χώρος Διδασκαλίας:	Αίθουσα Πολεμικών Τεχνών Αθλητικό Κέντρο Πανεπιστημίου Κύπρου
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Διαλέξεις και Πρακτική Εξάσκηση
Διδάσκων Καθηγητής:	Κάββουρα Αγγελική (MSc)
Email:	a_kavnoura@hotmail.com
Τηλέφωνο:	-
Ώρες Γραφείο:	Τρίτη 10:30 – 12:30π.μ

Στόχοι μαθήματος:

- Απόκτηση βασικών γνώσεων για την ιστορία και τους κανονισμούς του TAEKWONDO.
- Εκμάθηση βασικών τεχνικών του TAEKWONDO.
- Εκμάθηση ειδικών φορμών (Πούμσε) του TAEKWONDO, που αντιστοιχούν στην μισή πράσινη ζώνη.
- Δυνατότητα πραγματοποίησης ελεύθερης μάχης.
- Βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων.

Περιγραφή μαθήματος:

Το μάθημα θα περιλαμβάνει βασικές τεχνικές λακτισμάτων, αποκρούσεων και χτυπημάτων. Επίσης θα διδαχθούν οι δύο (2) πρώτες βασικές φόρμες [Βασικά Πούμσε (Taeguk Roomsae) 1,2] και τρεις (3) τεχνικές αυτοάμυνας.



Περιεχόμενα μαθήματος:

ΜΑΘΗΜΑ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
1	Γνωριμία με τους/τις φοιτητές/τριες, Εισαγωγή στο Taekwondo	Διάλεξη
2	Εκμάθηση: Δύο λακτίσματα εισαγωγής και ισοροπίας, 3 μπλοκ (are maki, momtom maki, olgul maki) , 2 βήματα (ap sogi, ap kubi)	Πρακτικό
3	Εκμάθηση: Γροθιές (are, momtom, olgul), αγωνιστική κίνηση / ετοιμότητα, αγωνιστική μετατόπιση Πούμσε 1 (Μέρος Α)	Πρακτικό
4	Εκμάθηση: Πούμσε 1 (Μέρος Β)	Πρακτικό
5	Εκμάθηση: Πούμσε 1 (Μέρος Γ)	Πρακτικό
6	Ιστορία του Taekwondo - Κανονισμοί αγώνων – Ανάθεση εργασιών	Διάλεξη
7	Εκμάθηση: Δύο βασικά λακτίσματα (ap chagi, dollyo chagi), Πούμσε 2 (Μέρος Α)	Πρακτικό
8	Εκμάθηση: Πούμσε 2 (Μέρος Β)	Πρακτικό
9	Εκμάθηση: Πούμσε 2 (Μέρος Γ)	Πρακτικό
10	Φυσική κατάσταση και σχεδιασμός προπόνησης	Διάλεξη
11	Εκμάθηση: Ένα βασικό λάκτισμα (Naerio chagi και παραλλαγές του), 1 ^η τεχνική αυτοάμυνας	Πρακτικό
12	Εκμάθηση: 2 ^η και 3 ^η τεχνική αυτοάμυνας	Πρακτικό
13	Πρακτική εξάσκηση	Πρακτικό
14	Ανάλυση τεχνικής λακτισμάτων (οπτικοακουστικά μέσα)	Διάλεξη
15	Εκμάθηση: Σύνδεση / συνδυασμός λακτισμάτων, Επανάληψη: Πούμσε 1	Πρακτικό
16	Πρακτική εξάσκηση σε στόχους, πρακτική εξάσκηση: Πούμσε 2	Πρακτικό
17	Πρακτική εξάσκηση σε στόχους, Πρακτική εξάσκηση: 1 ^η , 2 ^η και 3 ^η τεχνική αυτοάμυνας	Πρακτικό
18	Ανάλυση τακτικής αγώνα	Διάλεξη
19	Εφαρμογή τεχνικών σε αντίπαλο, Πρακτική εξάσκηση: Πούμσε 1+2, τεχνικές αυτοάμυνας 1+2+3	Πρακτικό
20	Εφαρμογή τεχνικών σε αντίπαλο με ελάχιστη επαφή, Πρακτική εξάσκηση: Πούμσε 1+2, τεχνικές αυτοάμυνας 1+2+3	Πρακτικό
21	Αγωνιστική προπόνηση - Ελεύθερη μάχη	Πρακτικό
22	Επανάληψη όλης της ύλης	Πρακτικό
23	Συναρμοστικές ικανότητες και ψυχολογία	Διάλεξη
24	Παρουσιάσεις εργασιών (ομάδα Α)	



25	Παρουσιάσεις εργασιών (ομάδα Β)	
26	Πρακτική εξέταση	

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος του εξαμήνου, οι ασκούμενοι θα μπορούν να εκτελέσουν τα δύο πρώτα Πούμσε (poomsae), ασκήσεις αυτοάμυνας, καθώς και να συμμετέχουν σε αγώνα αρχάριου επιπέδου. Βασικός σκοπός είναι μέσω της προπόνησης και της εξάσκησης, να υπάρξει βελτίωση της φυσικής κατάστασης και των ψυχο-πνευματικών δεξιοτήτων.

Τρόπος Αξιολόγησης:

Πράξη: Πρακτική εξέταση και εφαρμογή	60%
Εργασία	10%
Θεωρία	30%

Υποχρεωτική Βιβλιογραφία:

Κωνσταντίνος Γ. Μπέης, ΤΑΕKWONDO ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2015, ISBN: 978-960-91027-1-1

Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

SOYUN MAN LIH – ΓΚΑΤΑΝΕ ΡΙΚΕ, Σύγχρονο ΤΑΕ KWON NTO: Το επίσημο εγχειρίδιο, Αλκίμαχον 2004, ISBN: 960-87285-6-8