

Schriftliche Ausarbeitung (theoretischer Teil) zur praktischen Prüfung (Lehrprobe)

Titel/Überschrift der Lehrprobe: Vierseiten Fauststoß und Fußstoß

In welchem Zusammenhang erstellt:

Lehrprobe beim DV Budo NRW (Kennenlernen der Sportart TKD im Rahmen der ÜL Budo C-Lizenz Ausbildung 2019)

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)

Phase	Zeit	Inhalte, Beschreibung (Was wird gemacht?)	Bemerkungen/Erläuterungen
Einstimmung	25 Minuten	<p>Aufstellung einnehmen lassen (geordnet in Reihen) Begrüßung und Nennung des Studentitels 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: Gymnastik, Erwärmen mit Lockerung, Dehnung, Kräftigung</p> <p>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)</p> <p>Flottes waagerechtes Arme übereinander und langsames seitliches Ausbreiten, flottes auf und ab der gestreckten Arme bis Schulterhöhe</p> <p>Tauziehen tief stehend annun-sogi Arme weit vor, Beckendrehen Arme schwingen mit Ferse freigeben</p> <p>Rumpf: (Seitbeugen locker, Seitdehnen mit langem Arm, Rumpfbeuge locker mit gebeugten Knien, Rumpf aufrichten zur Decke strecken bzw. hochgreifen)</p> <p>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 Schrittwechsell</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>

Phase	Zeit	Inhalte, Beschreibung (Was wird gemacht?)	Bemerkungen/Erläuterungen
Schwerpunkt	20 Minuten	<p>Wiederholung Fußtritt und Fauststoß einzeln:</p> <p>Kniestoß (auch als Ansatz des Kicks zu erklären) SV-Tritt (als Fortsetzung des Kniestoßes) Kaunde-Ap-Cha-Busigi (vorher etwas höher heben) (wahlweise Najunde)</p> <p>Gunnun-So-Ap-Joomuk-Baro-Ap-Jirugi</p> <p>Vorgehen schulmäßig Fauststoß rechts, dann</p> <p>Kombination Ab-Cha-Busigi, Fauststoß, Ab-Cha Busigi Fauststoß gleiche Seite (Hände immer halten)</p> <p>Rückwärtsgehen nur Fauststoß</p> <p>Einstudieren der Saju-Chirugi/Kick Übung wie ein Gedicht (immer wieder von Anfang an und etwas mehr dazu bis zur vollständigen Übung):</p> <p>1. Technik: zurückgehen rechts und linken Fauststoß Gunnun-So-Kaunde-Ap-Joomuk-Baro-Ap-Jirugi</p> <p>2. Technik vorgehen rechts Ap-Cha-Busigi</p> <p>plus rechtem Fauststoß nach Absetzen vorn als 3. Technik</p> <p>Wieder zurück zum Anfang</p> <p>Eins: 1. Technik wird gezählt Zwei: 2. Technik wird gezählt 3. Technik gehört direkt zur 2.</p> <p>4. Technik Rechtes Bein halb ranziehen, Drehung auf der Stelle auf linkem Fuß links herum, rechts zurückgehen und Fauststoß links</p>	<p>Etikette, Kommandos durchgehen</p> <p>Jeweils im Stand rechts, links Abwechselnd rechts, links Narani- Sogi, dann Gunnun-Sogi mehrmals rechts, dann mehrmals links immer hinten absetzen dann aus gunnun sozi nach vorn absetzen</p> <p>stehend re, li Narani-Sogi vorgehen rechts mit Schwungarm und zurück, dann links und zurück</p> <p>dann genauso mit Zurückgehen</p> <p>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)</p> <p>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.</p> <p>Dies heißt dann Vierseiten Fauststoß und Vierseitenfußstoß links (weil mit links die erste Technik gemacht wird und links herum gedreht wird)</p> <p>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).</p>

Phase	Zeit	Inhalte, Beschreibung (Was wird gemacht?)	Bemerkungen/Erläuterungen
Schwerpunkt	20 Minuten	<p>5. Technik wird gezählt Ap-Cha-Busigi rechts, vorn absetzen 6. Technik vorn absetzen, Fauststoß rechts</p> <p>Wieder zum Ausgangspunkt</p> <p>Kommando Eins: 1. Technik wird gezählt Zwei: 2. Technik wird gezählt 3. Technik gehört direkt zur 2. Drei: 4. Technik wird gezählt Vier: 5. Technik wird gezählt 6. Technik wird nicht gezählt</p>	<p>Hinweise geben je nach dem, welche Fehler beobachtet werden (Arm gestreckt halten während des Kicks)</p> <p>Beim Zählen selber vorn mitmachen</p> <p>Beim Zählen selber vorn mitmachen</p>
		<p>7. Technik Rechtes Bein halb ranziehen, Drehung auf der Stelle auf linkem Fuß links herum, rechts zurückgehen und Fauststoß links</p> <p>8. Technik wird gezählt Ap-Cha-Busigi rechts 9. Technik gehört zur 8. Fauststoß vorn rechts</p> <p>Wieder zurück zum Anfang</p> <p>Kommando Eins: 1. Technik wird gezählt Zwei: 2. Technik wird gezählt 3. Technik gehört direkt zur 2. Drei: 4. Technik wird gezählt Vier: 5. Technik wird gezählt 6. Technik wird nicht gezählt Fünf: 7. Technik wird gezählt Sechs: 8. Technik wird gezählt 9. Technik gehört dazu</p> <p>10. Technik Rechtes Bein halb ranziehen, Drehung auf der Stelle auf linkem Fuß links herum, rechts zurückgehen und Fauststoß links</p> <p>11. Technik wird gezählt Ap-Cha-Busigi rechts 12. Technik gehört zur 11. Fauststoß vorn rechts</p> <p>Wieder zurück zum Anfang Rechts ranziehen zur Ausgangsstellung</p>	<p>Beim Zählen nicht mehr selbst mitmachen, sondern kontrollieren, ggf. Einzelne kurz korrigieren (einziges Kriterium richtiges Bein und richtiger Arm vorn bzw. hinten bzw. Technik mit richtigem Arm, Bein)</p> <p>Mehrmals wiederholen mit Zählen</p> <p>Wiederholen mit Zählen</p> <p>Ggf. Gruppe in zwei aufteilen Eine übt mit Zählen Die andere übt ohne Zählen</p> <p>Zeit geben allein zu üben (3 Minuten)</p> <p>Ggf. mehr Zeit geben allein zu üben</p>

Name Prüfling: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____

Phase	Zeit	Inhalte, Beschreibung (Was wird gemacht?)	Bemerkungen/Erläuterungen
Schwerpunktabchluss	10 Minuten	<p>Die Gruppe vollzieht die gleiche Übung, wobei keine Einzelkommandos mehr durch Zählen gegeben werden.</p> <p>Stattdessen wird nur der Rahmen durch Kommandos gegeben:</p> <p>Charyot (Achtung) Junbi(Fertig) Ausgangsstellung Narani-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	15 Minuten	<p>Leichte Gymnastik</p> <p>Theorie</p> <p>Beantwortung von Fragen</p>	

Name des Prüfers: _____ Unterschrift: _____

Bemerkungen:
