

*Vatroslav Horvat  
Srna Jenko Miholić  
Marijana Čosić*

## TAEKWONDO U PREDŠKOLSKOJ DOBI

### 1. UVOD

Motorički razvoj djece predškolske dobi i njihov zdrav i aktivan život uvelike ovisi o okolini i uvjetima u kojima djeca žive i odrastaju. Danas je sve više problem neaktivnosti djece te sedentarni način života. Stoga je važno usmjeriti djecu prema primjerenim kineziološkim aktivnostima od najranije dobi.

U ovome radu želi se predstaviti taekwondo kao jedan od mogućih izbora koji se predlažu djeci. U program taekwondoa mogla bi se uključiti djeca predškolske dobi i to već od srednje dobne skupine. Taekwondo u Hrvatskoj spada u jedne od najtrofejnijih sportova te u one koji imaju najveći broj sudionika. Jedna od njegovih specifičnosti je u tome što ga se može prakticirati od najranije dobi, tijekom pa i do vrlo poznih godina života. Zbog utjecaja na gotovo sve motoričke sposobnosti vrlo je pogodan za prakticiranje već od predškolske dobi. Zbog toga može biti podloga za ostale sportove kojima će se djeca kasnije baviti. Osim na motoričke sposobnosti, taekwondo utječe na razvoj cjelokupnog antropološkog statusa djeteta. Prakticiranje taekwondoa razvija kod djece koncentraciju, spoznaju o važnosti cjeloživotnog vježbanja, pravilnoj prehrani, poštivanja tradicije te razvijanje prihvatljivog ponašanja te stjecanje socijalnih vještina. Kroz taekwondo djeca uče pravilnu tehniku disanja, što je vještina koja je izuzetno važna u većini borilačkih sportova.

Taekwondo je tradicionalna korejska borilačka vještina. Riječ taekwondo zapravo znači „put noge i ruke“. Cilj je taekwondoa naučiti vježbača kako različitim postupcima unaprijediti i razviti sve svoje potencijale. Danas taekwondo predstavlja moderan borilački sport s točno definiranim tehnikama, metodama rada, sportskim i moralnim pravilima. Prerastao je obilježje korejskog nacionalnog sporta te postao sport koji se prakticira širom svijeta. Od 2000. godine i Olimpijskih igara u Sydneyu taekwondo postaje olimpijski sport.

Za vježbanje taekwondoa nije potrebna posebna odjeća, prostor ni posebni rekviziti. Za vrijeme vježbanja broj sudionika nije ograničen. Tijekom vježbanja ne koristi se dodatni teret, odnosno tijelo samo sebi određuje granice te su zbog toga ozljede relativno rijetke. Iz tih razloga taekwondo se može i koristiti kao oblik rekreacije u kasnijoj životnoj dobi.

Treningom taekwondo povećavaju se funkcionalne i kognitivne sposobnosti te konativne osobine, odnosno djeluje se na usvajanje socijalno prihvatljivih oblika ponašanja vježbača. Kako se pod utjecajem trenažnog procesa povećavaju motoričke sposobnosti, tako se povećava i efikasnost organskih sustava, posebno živčano-mišićnog koji je odgovoran za intenzitet, trajanje i regulaciju kretanja.

## 2. ELEMENTI TAEKWONDA

**Tehnika** u taekwondou olakšava poduzimanje odgovarajućih radnji prilikom protivnikovog napada, primjerenu upotrebu snage kojom se raspolaže, povećanje brzina pokreta te smanjenje zamora. Ona je osnova ovog sporta i lako se usvaja. Djeca se uče na nekoliko načina, najčešće frontalno u kretanju prema naprijed, u stavovima te rade blokade ili udarce. Može se raditi u parovima tako što jedno dijete napada dok se drugo brani.

**Forme** predstavljaju borbu protiv zamišljenog protivnika u kojoj se vježbač kreće po točno određenoj shemi i izvodi unaprijed određene serije obrambenih i napadačkih tehnika. Forme se rijetko usvajaju u predškolskoj dobi.

Također se predškolska djeca vrlo rijetko natječu u **borbama**. Donja granica u borbama je 9 godina, kada postaju mlađi kadeti, ali postoje turniri gdje se mlađa djeca mogu okušati kao borci. Mogu učiti neke elemente borbe kao što je sparring. Najčešće se radi na tri koraka, gdje se povezuju tri udarca te na dva koraka s dva udarca i jedan korak te jedan udarac. U sparringu su djeca podijeljena u parove, približno po visini i težini, raspoređeni u prostoru kako bi svatko imao dovoljno mjesta. Trajanje sparringa je od 30 sekundi do jedne minute. U predškolskom uzrastu od 2009. godine u Hrvatskoj je krenuo novi način natjecanja pod nazivom Kick. U tom natjecanju djeci se predstavlja ovakva vrsta natjecanja kao oblik igre u kojoj su svi pobjednici što ima za posljedicu jačanje samopouzdanje i rast motivacije za samo bavljenje sportom. Kick je predodređen za djecu koja nisu borci, stariji od 4, a mlađi od 9 godina. Natjecanje izgleda tako da se na borilište stave dvije vreće na koje su zavezani



Slika 1. Natjecanje u Kicku

<sup>1</sup> <http://www.crostar.org/taekwondo/kick>

elektronski oklopi u visini djetetovog trupa (Slika 1)<sup>1</sup>. Natjecatelji su raspoređeni po ždrijebu pa se prema njemu po dvoje natječu. U jednoj minuti moraju napraviti što više udaraca, tko skupi više bodova ide u sljedeći krug te tako do kraja. Ova se praksa pokazala vrlo uspješnom.

### 3. STAVOVI I UDARCI

Djecu je važno naučiti kako svaki taekwondo pokret počinje stavom, odnosno snaga i točnost napada ovise o ispravnom stavu. Prema protivniku se može stajati sprijeda, sa strane i u poluprofilu. U stavovima leđa su uglavnom ravna, ramena opuštena, a trbušni mišići stisnuti. U pokretu je potrebno zadržati ispravan stav i ravnotežu, a koljena ne smiju biti ukočena. Tako postoje: pripremni zatvoreni stav, pripremni usporedni stav, dugi stav, jahaći stav i hodajući stav.

Postoje različiti nožni udarci, no svi imaju nekoliko elemenata koji pomažu u pravilnom udarcu nogom: nožni mišići moraju biti što labaviji, a kontrakcija mišića se vrši samo na kraju putanje udarca. Priprema za udarac izvršava se tako da se noga savije, a koljeno podigne što više dok se tijelo drži što više kako bi se postigla što bolja ravnoteža i bolji pregled borbe. Kod svakog udarca nogom, pa i onog u okretu, potrebno je prvo uočiti cilj pa onda udariti. Pri udarcima se peta stojne noge ne smije dignuti s poda, u protivnom se narušava ravnoteža i gubi se na snazi udarac zbog povratne reakcije udarene mase. Preporuča se da djeca predškolske dobi ne vježbaju udarce u glavu. Nogom se može udariti sa šest dijelova stopala: vanjskim bridom stopala, petom, rustom, prednjim djelom stopala, vanjskim djelom stopala te unutrašnjim djelom stopala.

U predškolskoj dobi izvode se sljedeći udarci: **prednji udarac nogom** (Slika 2)<sup>2</sup> je udarac koji je najlakše naučiti, ravnoteža se lako održava i dobro se povezuje s ručnom tehnikom. Udarac uglavnom udaramo u točke na protivnikovom tijelu kao što su plexus, rebra i grudi. Udarca površina je prednji dio stopala.

**Gurajući udarac** je udarac sličan prednjem udarcu, također se često koristi kod djece predškolske dobi, zbog lagane izvedbe. Udarac izgleda kao da se gura nekoga ili nešto s nogom.

**Kružni udarac** – postoji više načina izvođenja ovog udarca, ali kod djece predškolske dobi, koristi se samo



Slika 2. Prednji udarac

<sup>2</sup> <http://kickstartteagan.com>

osnovni kružni udarac (Slika 3)<sup>3</sup>. Ovaj je udarac najpopularniji, najlakše se pogodi protivnikov oklop i glavu. Udarac se najčešće izvodi rustom stopala u cilju s trupom, pleksusom ili na grudima.



*Slika 3. Kružni udarac*

**Zasjekavajuć udarac nogom** – njegova je prednost što dolazi odozgo, gdje protivnik ne očekuje napad. Druga velika prednost je distanca s koje se uspješno upotrebljava.

Iako je taekwondo pretežito nožni oblik borbe, ne smije se zanemariti ni ručna tehnika te tako postoje obrambene i napadačke ručne tehniku.

**Udarac šakom** – ovaj je udarac potrebno tehnički naučiti jer prirodno nije svojstven čovjeku. Najčešće se koristi direktni udarac koji prelazi put do cilja pravocrtno. Kod djece predškolske dobi ovaj udarac se uči prvi (Slika 4)<sup>4</sup>.



*Slika 4. Udarac u fokuser*

---

<sup>3</sup> <http://www.fountainvalleytkd.com/about/about-us>

<sup>4</sup> <http://www.bukonkan.de>

**Klasični direkt udarac šakom** – putanja šake kreće s kuka. Kod ovog udarca mora se paziti na ruku koja ne udara i koja se povlači na kuk uz okret šake za 180 stupnjeva. Udara se s prva dva članka na šaci te je šaka dobro stisnuta, nikako opuštena ili poluotvorena. Okretanje obiju šaka za 180 stupnjeva potrebno je izvršiti istovremeno (Slika 5)<sup>5</sup>.



*Slika 5. Udarac šakom iz jahačeg položaja*

#### **4. BLOKADE, OBRANA I SAMOOBRANA**

Važan element je razgovor s djecom i učenje teorijskih znanja samoga sporta, tako ih je potrebno upoznati sa samoobranom, njezinom ulogom i smislom. Djecu treba uputiti: ako je poznato gdje je opasnost, izbjegavati ta mjesta, strah je najjače oružje svakog napadača, odnosno ukoliko se pruži otpor, napadač će uglavnom popustiti i ako dođe do incidenta pokušati sukob riješiti razgovorom, mirnim putem.

Obrambene tehnike dijele se na blokade, stopiranja, pomicanja i izmicanja, a koriste se kako bi se izbjegao ili obranio protivnikov udarac. Cilj je blokade skrenuti putanju protivnikova udarca dok se stopiranja koristi da se spriječi udarac u njegovom začetku dok se nije razvio i dobio potrebnu snagu. Pomicanja imaju za cilj izbjegavanje protivnikova udarca i za dolaženje u poziciju za zadavanje dobrog kontra udarca, a kod izmicanja noge ostaju u prvobitnom stavu te se pomiče samo glava i trup.

#### **5. ORGANIZACIJA RADA**

Rad s predškolskom djecom srednje dobne skupine do polaska u školu može se planirati na razini 2 do 3 puta tjedno po 45 do 60 minuta te u ritmu školske godine. Podovi u prostoru trebaju biti pokriveni tatami pločama koje izoliraju hladnoću i buku. Programe smiju provoditi samo kvalitetni kvalificirani kadrovi s odgovarajućim licencama za rad.

<sup>5</sup> <http://www.sassymamahk.com/sports-classes-and-lessons>

Sadržaji uvodnog djela sata obično su prirodni oblici kretanja. Korištenjem raznovrsnih elementarnih igara postiže se dobro raspoloženje cijele grupe i motivira za preostale sadržaje u nastavku, te slijede općepripreme vježbe karakteristične u taekwondou. Glavni dio sata odnosi se na usvajanje i usavršavanje tehnika i taktika, najčešće frontalnim radom i u parovima radi fokusiranosti djece na zadatak. Dalje se raznim štafetnim igrama i poligonima može se utjecati na razvoj motorike dok se u završnom djelu treninga pretežno rade vježbe snage i statičko istežanje te vježbe disanje kako bi se smanjio broj otkucaja srca i djeca opustila.

## 6. ZAKLJUČAK

Taekwondo je sport koji spada među rijetke sportove koji utječu na razvoj toliko velikog broja motoričkih sposobnosti. Uz nepobitan utjecaj na antropološki status djeteta, taekwondo izuzetno djeluje i na odgoj djece. Koristan je za razvoj pozitivnih socijalnih vještina jer ga je moguće prakticirati bez obzira na urođene predispozicije te predstavlja kvalitetnu bazu za nastavak bilo kojeg drugačijeg sporta u kasnijoj dobi. Ranim uključivanjem djece predškolske dobi u ovakve kineziološke programe stječu se navike cjeloživotnog vježbanja, usvajaju spoznaje o pravilnoj prehrani i zdravim navikama.

Prijedlog je, uzmimo djecu i prošećimo do najbližeg taekwondo kluba, ispričajmo im tko su hrvatski vrhunski sportaši, motivirajmo ih. Naučimo djecu što su natjecanje, *fair play*, pobjeda, poraz, zabava, mišići i zdravlje.

## 7. LITERATURA

1. Stepan, C. (2003.) *Taekwondo, osnove, skokovi i lomljenje, samoobrana*. Zagreb: Znanje.
2. Marijanović, I. (1996.) *Trener-odgajatelj*. Zagreb: Katehetski salezijanski centar.
3. Kužnik, M. (1999.) *Živjeti taekwondo, vodič do crnog pojasa*. Zagreb: Hermes.
4. Nobilo, T. (1980.) *Taekwondo, način borbe rukama i nogama*. Bjelovar: Sportska knjiga.