



Seminář na hry pro trénink Taekwon-Do

Psaný záznam her ze semináře na hry pro trénink Taekwon-Do 4. 5. 2013 v Nymburku vedený Radkem Kolářem v pořadí jak byl prezentován jednotlivými účastníky. Je to pouze doplňkový manuál k videu.

1. Podtrhávání v kliku

Cílem hry je druhého dostat na zem, podtržením ruky. Oba dva stojí v kliku.

Dobré na posilování těla formou hry. Důležité je kontrolovat správné držení těla (rovné záda).

Nechmatat rukama moc vysoko, aby si nezranili loket.

2. Šlapaná v kliku

Cílem hry je plácnout druhého na hřbet ruky. Hra se může hrát i ve více lidech než jsou dva.

Dobré na posilování těla formou hry. Důležité je kontrolovat správné držení těla.

3. Kradení pásku v kliku

Cílem hry je stáhnout pásek k sobě na povel instruktora. Pásek leží před cvičenci na zemi ve stejné vzdálenosti od obou dvou.

Dobré na posilování těla formou hry. Důležité je kontrolovat správné držení těla.

4. Držení apcha

Cílem hry je dotknout se hlavy soupeře. První drží nohu na apchagi a otáčením se snaží

zamezit, aby se mu soupeř dotkl hlavy. Jedno kolo trvá do té doby než je dotknuto hlavy nebo položena noha na zem. Druhý se musí pohybem dostat k hlavě soupeře bez toho aniž by se dotkl nohy prvního soupeře. Nesmí se noha jakkoliv srážet nebo jinak s ní manipulovat.

Dobré na posílení nohy na apchagi formou hry a pro druhého snaha o pohyb a rychlý výpad.

5. Držení yopcha

Cílem hry je dotknout se hlavy soupeře. První drží nohu na yopchagi a ve zvoleném pásmu se pohybem doprava a doleva snaží zabránit, aby se mu soupeř dotkl hlavy. Jedno kolo trvá do té doby než je dotknuto hlavy nebo položena noha na zem. Druhý se musí pohybem dostat k hlavě soupeře bez toho aniž by se dotkl nohy prvního soupeře. Nesmí se noha jakkoliv srážet nebo jinak s ní manipulovat.

Dobré na posílení nohy na yopchagi formou hry a pro druhého snaha o pohyb a rychlý výpad.

6. Dřepy a postřeh

Cílem hry je se vyhnout zásahu přeloženým páskem na polovic, kterým druhý máchá. Jsou možné dvě verze obtížnosti.

a) snažíte se zasáhnout hlavy a druhý se uhýbá dřepem pohybem nahoru a dolů

b) snažíte se zasáhnout nohou pod kolenem a na to je obrana výskokem

Je dobré si ze začátku zkusit varianty a) a b) jednotlivě a pak to spojit dohromady.

Dobré na posilování nohou (stehenních svalů) formou hry. Touto hrou se i zlepšuje reflex na nějaký náhlý útok.

7. Špendlík – balónek = pumpička

Cílem hry pro špendlíky je propíchnout všechny balónky. Když se špendlík dotkne balónku, tak je propíchnutý a čeká v annun sozi. Úkolem balónků je vydržet co nejdéle. Balonek se může proměnit v pumpičku a zachránit propíchnutý balonek, tak že vedle něj udělá 3 dřepy.

Dobré na posilování stehenních svalů a pohyb po ploše.

8. Na lišku

Cílem hry je pro lišku chytat ostatní (předávat babu). Liška v doupěti se může pohybovat po dvou nohách a mimo doupě skáče po jedné. Pokud se mimo doupě dotkne země druhou nohou musí se vrátit do doupěte a ostatní jí vypráší kožich (rukama na záda naložit). Liška, která dostala babu se vždy nejprve po dvou nohách musí vrátit do doupěte a může jí být vyprášen kožich.

Dobré na posilování svalů na noze.

9. Záda, břicho, sednout

Cílem hry je se dostat do předepsané pozice. Vždy obličejem směrem k instruktorovi. Záda - lehnout si na záda. Břicho – co nejrychleji se otočit na břicho. Sednout – co nejrychleji si sednout s nataženými nohama před sebe.

Dobré na posilování svalů na břicho při přechod z zad na do pozice „sednout“.

10. Barvy pásků

Cílem hry je se chytanou barvy pásku, který instruktor určí do cca 5 sek. Ideální je i určit kolik lidí daný pásek může držet (doporučuji 2). Kdo to nezvládne dostane nějaký jednoduchý trest.

Dobré na orientaci v prostoru.

11. Plácání na úder

Cílem hry je, aby první se snažil udělat, co nejrychleji yopap jirugi a druhý se snaží mu plácnout nataženou rukou ze shora do ruky, kterou v tu dobu drží před sebou. Obtížnost si volíte sami rychlostí a vzdáleností rukou od sebe.

Dobré na zrychlení úderu a reflex.

12. Plácání do dlani

Cílem hry je, aby první se snažil udělat, co nejrychleji úhyb do zadu jako v matsogi bez toho aniž by pohnul nataženou přední rukou a druhý se snaží mu plácnout do dlaňi, kterou v tu dobu drží před sebou. Obtížnost si volíte sami rychlostí a vzdáleností rukou od sebe.

Dobré na pohyb do matsogi a zakázat reflex, když vás chce bouchnout, že neuhnete jen ruku, ale celé tělo

13. Scvakávání nohou

Cílem hry je, aby první z annun sogi nebo o něco širšího postoje, co nejrychleji scvaknul nohy k sobě a druhý mu mezi ně dá v niunja sogi přední nohu a reaguje na scvaknutí vytažením nohy ven. Obtížnost volíte sami vzdáleností nohou od sebe.

Dobré na trénink niunja sogi a třeba rychlé stažení do dwitbal sogi a reakci na nohy soupeře.

14. Živly

Cílem hry je zareagovat na daný živel do daného času (5 s.). Pokud se to nestihne, tak následuje trest (kliky, dřepy, ...). Skupina běhá dokola v tělocvičně a instruktor řekne živel: Blesky – lehnout na zem, voda – nohama ne na zemi, vítr – chytit se něčeho pevného, oheň – ukáže do rohu tělocvičny a ostatní musí běžet do protějšího rohu, mráz – z běhu zmrznout v pohybu.

Dobré pro přemýšlení, aby člověk správně zareagoval na daný živel.

15. Kámen, nůžky, papír

Udělat dvě stejně velké řady, které stojí proti sobě. Na povel doběhnou naprostředek mezi sebe a dají si kámen, nůžky, papír (definovat zda na 3 nebo 1, 2, 3, teď). Kdo prohraje si dá hned nějaký trest (kliky, dřepy, ...). Při remíze se stříhá znova. Po jednotlivých kolech promíchat soupeře.

Dobré na sladění koordinace těla při stříhání se soupeřem.

16. Kámen, nůžky, papír - týmově

Udělat dvě stejně skupiny, které stojí křížově proti sobě. Na povel doběhnou naprostředek mezi sebe a dají si kámen, nůžky, papír (definovat zda na 3 nebo 1, 2, 3, teď). Kdo vyhraje jde do domečku v protějším rohu. Kdo prohraje zařadí se na konec své řady. Při remíze běží oba zpátky na konec řady.

Dobré na sladění koordinace těla při stříhání se soupeřem.

17. Mrázík

Cílem hry pro mrazíka je zmrazit všechny protihráče. Koho mrazík zasáhne složeným páskem se zastaví na místě s roztaženými nohama. Pokud někdo nezmrzlý proleze mezi nohama, tak ho tím rozmrzí a oba dva se zapojí zpátky do hry.

Dobré na pohyb a orientaci v prostoru.

18. Opičí mor

Cílem hry pro mory je nakazit všechny opice. Opice, která je nakažená spadne na zem a čeká dokud jí nějaká zdravá opice nedotáhne do nemocnice (libovolné místo v prostoru). Vše se hraje do nějakého časového limitu.

Dobré na pohyb a orientaci v prostoru.

19. Myslivci a zajíci

Cílem hry je pro zajíce proběhnout mezi myslivcema na konec prostoru a za to se počítá zajícům body. Žádný myslivec se nesmí během probíhání dotknout zajíce nebo ten musí jít opět na začátek. Myslivci jsou ve dvou řadách jejich počet podle prostoru, ale aby měli možnost zajíce proběhnout. Myslivci se mohou pohybovat jen do stran a plácát před sebou a do stran.

Dobré na pohyb a taktiku týmu zajíců.

20. Na ovečky a vlka v TKD

Cílem pro ovečky je se dostat přes pásmo, kde se pohybuje vlk na druhou stranu. Kola se opakují dokud vlci mají koho chytat. Vlci se pohybují v pásmu, kde mohou chytat ovečky a chytají své oběti nohama nad pás. Pokud je ovečka zasažena stává se z ní vlk.

Dobré na pohyb a reakci. Hra rozvíjí hodně věcí pro matsogi.

21. Hra o pásek

Cílem hry je ukořistit pásek a odnést ho z určeného prostoru. Z každého týmu vyběhne z rohu jeden člověk. Vyběhne, jakmile instruktor hodí pásek a ten dopadne na zem nebo je pásek přímo umístěn uprostřed a je vyběhnutí na povel instruktora. Musí pásek chytit a odnést z určitého prostoru. Pokud někdo nese pásek a druhý se ho dotkne, tak ho tím vyřadí ze hry. Instruktor počítá skóre.

Dobré na pohyb, reakci a taktiku.

22. Lovecká sezóna

Cílem hry je vybíjet lovnou zvěř. Jeden je lovná zvěř a ostatní jsou lovci, který po něm bijou a lovci mohou spolupracovat (nahrávat si, ...). Je na to potřeba mít více míčků.

Dobré na pohyb, reakci a taktiku.

23. Černý Petr

Cílem hry je předávat černého Petra (babu) páskem, lapou nebo chráničem. Když někoho trefíte, tak tu věc mu předáte a on bude pokračovat a nahánět někoho dalšího. Černý Petr, ale nahání tak, že si trefené místo musí držet. Dobrý je i počítat čas do konce. Velmi pěkně to zrychlí hru.

Dobré na pohyb.

24. Na babu

Cílem hry je předat babu. Vždy dva lidi hrajou na babu. Zbytek se rozdělí do dvojic a ve dvojicích si sednou na zem kdekoli v prostoru. Když ten, co nemá babu a chce si odpočnout, tak si sedne vedle někoho z té dvojice a ten vzdálenější od něj musí vyběhnout a dál pokračuje baba.

Dobré na pohyb.

25. Logická hra ve dvojici

Cílem hry je splnit zadání od instruktora v časovém intervalu cca do 5 s. Takže ve dvojici se jim dohromady musí dotýkat země třeba: jedna ruka a dvě nohy,

26. Dračí souboj

Cílem hry je vyhladit ostatní draky. Udělají se stejné skupiny draků, ale asi minimální počet je 4 lidi na draka. Každý drak má ocásek (pásek, který kouká z kalhot) a hlavu. Úkolem hlavy draka je sebrat ocásek jiného draka. Jakmile se to povede, tak tento článek draka dopadá a ocásek jde na předchozí článek.

Dobrá hra na pohyb a týmovou spolupráci.

27. Přetahovaná nebo přetlačovaná

Cílem hry je vyvézt soupeře z rovnováhy, aby se u posunuli (případně nadzvedli nohy) ze země. Podáte si ruku (stejnou) a postavíte se do gunnun sozi a snažíte si tahem dopředu nebo dozadu vyvézt soupeře z rovnováhy.

Na podobném principu funguje i vyvádění z rovnováhy z postoje něco mezi annun sozi nebo narani sozi. Oba dva stojíte čelem proti sobě a a dáte dlaně rukou proti sobě, aby se dotýkali, ale nedrželi se a tlakem nebo uhýbáním se snažíte druhého dostat z rovnováhy.

Dobrá hry na trénink rovnováhy a zjištění stabilit postojů.