

Taekwondix System



TAEKWONDIX – TRENING SPORTOWY OPARTY NA ZABAWIE



Zabawa ruchowa jest przygotowaniem do społecznego współdziałania i współżycia, uczy dziecko przystosowania się do całego zespołu, utrwała wiele pojęć i wiadomości, kształtują nawyki kulturalne, pozytywne cechy charakteru, a w szczególności dyscyplinę. Treningi Taekwon-do w oparciu o gry i zabawy TAEKWONDIX mają na celu wszechstronny rozwój fizyczny każdego dziecka, bez względu na warunki psychomotoryczne i predyspozycje fizyczne. Kształtują zwinność i gibkość, koordynację ruchową, a także wzmacniają poczucie własnej wartości. Kilkulatki uczą się współpracować i współdziałać w zespole. Dzięki systematycznym ćwiczeniom utrwalają w sobie prawidłowe nawyki ruchowe, uczą się aktywnie spędzać wolny czas oraz wzmacniają swoją odporność fizyczną i psychiczną. Zabawa jest podstawową i typową działalnością wieku dziecięcego, posiada duże znaczenie kształcące i wychowawcze, sprzyja rozwojowi fizycznemu i psychicznemu dziecka oraz zaspokaja jego potrzebę ruchu i działania. W oparciu o pedagogikę zabawy mgr Andrzej Undro IV DAN stworzył własny zestaw ponad 600 nowatorskich zabaw ruchowych i gier logicznych, które rozwijają spostrzegawczość, orientację w

przeestrzeni, umiejętność oceny odległości i kierunku, rozpoznawanie barw, kształtów, motorykę dużą i małą, koordynację wzrokowo-ruchową. Zabawy ruchowe stosowane w systemie TAEKWONDIX rozwijają także pamięć i twórczą wyobraźnię, mają również dobry wpływ na rozwój cech charakteru takich jak: samodzielność, śmiałość, pomysłowość, panowanie nad sobą, dokładność, zdyscyplinowanie. Udział w zabawach pozwala dziecku oceniać swoje możliwości w porównywaniu z innymi, a wynik budzi wiarę we własne MOŻLIWOŚCI!

Każdy trening sportowy jest poważnym wyzwaniem dla organizmu, dla mięśni i umysłu. Zestaw ciekawych zabaw i gier ruchowych stanowi wspaniały element ożywienia, jest pomysłem na monotonię i znużenie podczas treningu.

Okres przedszkolny i młodszy wiek szkolny stanowią bardzo dobrą bazę wyjściową i są dobrym okresem dla prawidłowego kształtowania cech somatycznych oraz motorycznych. Okres ten należy także do tej fazy rozwojowej, w której ruch i hartowanie organizmu mają znaczący wpływ na zwiększenie odporności na szkodliwy wpływ środowiska zewnętrznego.

Interesującą formą ćwiczeń dla wszystkich grup wiekowych, a zwłaszcza dla dzieci w wieku przedszkolnym są różnorodne gry i zabawy ruchowe, które służą jednocześnie, jako podstawowy środek do realizacji zadań wychowania fizycznego. Gry i zabawy są akceptowaną przez dzieci i atrakcyjną formą działania, gdyż charakteryzują się dużą różnorodnością, prostotą ruchów, dają swobodę. Dzieci mają możliwość wyboru rozwiązań i sprawdzenia się z rówieśnikami. Zabawy ruchowe są formą działalności ruchowej, charakterystyczną dla wieku przedszkolnego, najbardziej odpowiadającą potrzebom dziecka, wynikającą z właściwości jego rozwoju. Wprowadzają radosny nastrój i dobre samopoczucie, dają dziecku możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu. Zabawa ruchowa jest przygotowaniem do społecznego współdziałania i współżycia, uczy dziecko

przystosowania się do całego zespołu, utrwalają wiele pojęć i wiadomości, kształtuje nawyki kulturalne, pozytywne cechy charakteru, a w szczególności dyscyplinę.



TAEKWONDIX – SPORTS TRAINING THROUGH FUN



Active entertainment is a preparation for the social collaboration and coexistence, teaches the children to adapt to their whole team, consolidates many terms, strenghtens information, models cultural habits and personality traits, especially the discipline. Taekwon-do training based on the Taekwondix games and toys aims at the versatile physical development of the children, despite the psychomotoric conditions and physical predispositions of the individual. These games do shape the flexibility, motoric coordination, but they also strenghten the self-esteem. Few-year-olds learn to collaborate in a team. Due to the regular practice they adapt the proper move habits, learn to spend free time in an active way and also reinforce their physical and psychical resistance. Playing is the fundamental activity during the childhood, it is quite typical of young people. It has a large influence on education and upbringing, supports the physical and psychical growth and also satisfies the need to move and stay active. Leaning on the pedagogical asset of playing, Andrzej Undro M. A. created his own set of a few hundred innovatory games and puzzles, which develop observation, spatial imagination, the ability to measure distance and direction, color and shape cognition, small and large

motorics, eye-movement coordination. The games used in the TAEKWONDIX system also help improve memory, creativity, they can also model personality traits, such as: accuracy, bravery, ingenuity, self-control, discipline, self-dependence. Participating in games allows a child to measure its abilities and compare them to the peers, also, the results strenghten the faith in their own TALENTS!

Every sports training is a serious challenge for the body, both for the muscles and the mind. A set of interesting puzzles and movement games works as an addition for liveliness, it overcomes the boredom and exhaustion during training.

The period during kindergarten and primary school is a really good founding for modelling somatic and motoric traits. This period also is a part of a human growth and development, where exercise and body strengthening have a great influence on developing resistance from harmful environment conditions.

Games and plays are interesting for all age groups, especially for children, who use them as the fundamental way of exercising during P.E. and other physical activities. They offer freedom, diversity and simplicity, so children easily accept them. Contemporaries can choose different solutions to solve a problem and compare to each other. Such activity games are distinctive for young people, what's more, they are the best adjusted for their age, because of the stage of growth they are in. Thanks to such exercises children feel happier, more positive and have a possibility to satisfy their natural need of movement. Active entertainment is a preparation for the social collaboration and coexistence, teaches the children to adapt to their whole team, consolidates many terms and strenghtens information, models cultural habits, especially the discipline.