

عمومی

تکواندو چند سبک دارد؟

مدیر تولید محتوا  خواندن این مطلب ۲ دقیقه زمان میبرد



لیست مطالب



سبک های تکواندو

تکواندو ورزشیه که در باشگاه ها معمولا به صورت ترکیبی آموزش داده میشه و آموزشش ترکیبی از همه سبک هاست.

تکواندو سه تا سبک داره که شامل کیوروگی، پومسه و هانمادانگ میشه که در ادامه توضیح هرکدوم رو میبینید .

۱. سبک کیوروگی در تکواندو:



این سبک همون مبارزه رو در رو با حریف هست که توی مسابقاتش دو نفر با تجهیزات ایمنی روبه روی هم وایمیستن و توی سه راند با هم مسابقه میدن که هرکی دو راند رو برنده شه برنده اون بازی میشه.

آموزش های این سبک:

۱. تکنیک های پا و مشت برای امتیاز گیری

۲. قوانین و خطاهای مبارزه

۳. نحوه مدیریت انرژی و تاکتیک های پیروزی

۲. سبک پومسه در تکواندو:



این سبک هم همون فرم خودمونه. توی این سبک تعدادی حرکت پشت سر هم با ترتیب و نحوه اجرای خاص آموزش داده میشه که باید جوری که تعریف شدن اجرا شن.

پیشنهادی: آموزش همه فرم های تکواندو

آموزش های این سبک:

۱. حرکات دست و پا مورد استفاده در فرم

۲. زمان بندی اجرای هر حرکت

۳. ترتیب اجرای حرکات

۴. نشست های هر حرکت

۳. سبک هانمادانگ:



این سبک همون شکستن اجسامه. خلاصه و مفید 😊، البته با توجه به مسابقاتش میشه بهش گفت سبک حرکات پا .

آموزش های این سبک:

۱. حرکات پا و دست

۲. بدنسازی برای افزایش قدرت ضربات

۳. تکرار حرکات در دفعات بالا

۴. تمرین تعادلی و...

مسابقات هر کدوم از سبک های تکواندو:

خب این جا به روش و نوع برگزاری مسابقات هر سبک اشاره میکنیم:

۱. کیوروگی:

مبارزات این سبک به روش رو در رو و در سه راند برگزار میشه که هرکی دوتا رو ببره برنده بازی میشه.



قوانین بیشتر این مسابقات در **قوانین کیوروگی تکواندو**.

داخل ایران مسابقات مبارزه (کیوروگی) در رده های سنی خردسالان، نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان برگزار میشه که هر کدوم از اینها در سطح استان و کشور برگزار میشه.

ناگفته نمونه که بازیکن هرکدوم یک ردهی وزنی هم دارن که با هم وزن های خودشون مسابقه بدن.

۲. پومسه:

در این مسابقات افراد باید یکی از فرمهای پایه یا پومسه ها رو به بهترین شکل انجام بدن که هم به صورت گروهی هست و هم تکی.

داخل این مسابقات دقت در مبدا و مقصد ضربه و مسیر حرکاتی و تمامی جزئیات نمره داره و تایین کننده برنده هست 🏆 .

۳. هانمادانگ:

این سبک شاخه های زیادی داره ولی به صورت کلی شرکت کننده ها باید یک تکنیک پای خاص رو به بهترین شکل ممکن اجرا کنن و هرکی رکورد بهتری سبک کنه برندست 🏆.

مثلا: شما یک حرکت مثل آپچاگی رو می تونی چند بار به صورت استاندارد در یک دقیقه بزنی یا چندتا مومدولیو.

یا اینکه چقدر میتونی ثابت روی یک حرکت وایستی یا اون حرکت رو بتونی چقدر بالا بزنی و...

حرف آخر

توی تکواندو من همه مطالب به مفید ترین و بهترین شکل نوشته میشه و دلیل کوتاه بودن مقالات هم همینیه ✅.

هدف ما انتقال مطلب و یادگیریه شماست.