

USIA DINI

- Pembinaan anak usia dini harus benar-benar dilakukan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan, walaupun latihan itu dilakukan di setiap cabang olahraga masing-masing. Misalnya di cabang olahraga taekwondo, sebisa mungkin latihan diarahkan pada bentuk-bentuk permainan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang dibutuhkan saat anak tumbuh dewasa dan menjadi atlet taekwondo. Tetapi lebih jauh lagi, bahwa diharapkan latihan untuk usia dini ini tetap mendahulukan pertumbuhan dan perkembangan secara umum.

LATIHAN TAEKWONDO USIA DINI

1. Budi Pekerti

- Etika dan Tata Cara Latihan Taekwondo

3. Pemanasan

- Menaikan Suhu
- Penguluran
- Junbiundong

5. Basik Taekwondo

- Pukulan dan tangkisan
- Tendangan

4. Latihan Bentuk Permainan

– Latihan kreativitas

- Latihan yang ditujukan pada anak untuk berfikir kreatif
- Kreativitas adalah ekspresi alami setiap orang
- Kreativitas adalah sesuatu yang seringkali hilang untuk waktu yang panjang
- Kreativitas adalah bagian integral dari keberhasilan sebuah tim
- Kreativitas adalah metode mencapai sasaran
- Kreativitas adalah proses memunculkan sesuatu yang baru agar diakui ada
- Kreativitas adalah sebuah gagasan yang mengilhami munculnya gagasan yang lain

– Latihan konsentrasi dan reaksi

- Latihan menghindar dilempari bola dan Latihan ketepatan menendang bola yang dilempar
- Lari zig-zag dengan diakhiri memanjat janjang dan menepuk target
- Lari zig-zag dengan diakhiri dengan melakukan tendangan ap chagi
- Memecahkan balon yang diikat di kaki