

TAEKWONDO – FORMAÇÃO CONTÍNUA

“Análise Sistemática do Kyorugi Combate”

Formadores:

Mestre Pedro Valentim

Mestre Hugo Pereira

Luís Costa

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

ANÁLISE SISTEMÁTICA DO COMBATE

COMPONENTES ESTRUTURAIIS

1) FASES DO COMBATE

- a) Constituição de atitudes ofensivas/Impedir a constituição de atitudes ofensivas
- b) Criar situações de concretização/Anular atitudes de pontuação
- c) Pontuar/Impedir pontuação
- d) Objetivos, vantagens e desvantagens de cada fase

2) PRINCÍPIOS DO COMBATE

- a) Gerais
- b) Específicos

3) FATORES DO COMBATE

- a) Ações defensivas (a posição de combate, guarda aberta e fechada, deslocamentos e simulações, bloqueio e giros)
- b) Ações ofensivas (a posição de combate, guarda aberta e fechada, deslocamentos, simulações e giros)

