**ČETVOROMESEČNI PROGRAM ZA UZRAST OD 7 - 11 GODINA**

1. **TESTIRANJE TRENUTNE FIZIČKE SPOSOBNOSTI**
	1. **Fleksibilnost**
	2. **Agilnost**
	3. **Brzina**
	4. **Koordinacija**
	5. **Snaga**
	6. **Motorika**
	7. **Defekti**
	8. **Ponašanje**
2. **DETALjNA ANALIZA TESTIRANJA OD STRANE DUGOGODIŠNJIH STRUČNJAKA U OVOJ OBLASTI**
	1. **Metod ponavljanja greške**
	2. **Metod ispravljanja greške**
	3. **Metod mogućnosti dotreniravanja**
3. **TRENIRANJE**
	1. **ISPRAVLJANJE DEFEKATA**
	2. **Rad na poboljšanju**
		* **Fleksibilnost (metodama statičkog i dinamičkog istezanja)**
		* **Agilnost (treninzi agilnosti u koje ubrajamo brze promene smera, skočnost, brze promene pložaja tela u koje su uključene sve grupe mišića)**
		* **Koordinacija (spoj uma i ekstremiteta, koordinacija je bolja ukoliko se komanda zadate vežbe uradi brže i obrnuto)**
		* **Brzine (kao osnovu tekvondo sporta)**
		* **Snage (sprečavanje povreda, jačanje muskulature koja im u razvoju igra jako bitnu ulogu)**
		* **Ponašanje (u skladu sa sportom koji trenira, i kluba koga predstavlja)**
4. **TEKVONDO TRENINZI**
	1. **Učenje ručne udaračke tehnike – Chyrugi**
		* **Udarac u glavu – Olgul Chyrugi**
		* **Udarac u grudi – Momtong Chyrugi**
	2. **Učenje ručnih blokova – Makki**
		* **Donji blok – Are Makki**
		* **Srednji blok – Momtong Makki**
		* **Gornji blok – Olgul Makki**
	3. **Učenje nožne tehnike – Chagi**
		* **Pravolinijski udarac u visini glave – Neryo Chagi**
		* **Kružni udarac u visini glave – An Chagi**
		* **Polu kružni udarac u visini glave - Pakat Chagi**
		* **Udarac u visini stomaka i glave – Ap chagi.**
5. **POLAGANJE**
	1. **Polaganja se održavaju na 4 meseca 3x godišnje, opcioni termini za polaganja su Decembar, Mart i Jun uz moguće promene datuma.**
	2. **Na polaganju vežbač mora da pokaže sve zadate tehnike koje je radio na treninzima. Zadaci za polaganje su dati programom za polaganje.**
	3. **Svako polaganje se plaća 3000 dinara i na polaganju vežbač dobija diplomu o položenom pojasu, pojas za koji je položio i osveženje.**