**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.**