

3.3. Środki treningu

Analiza wykorzystanych grup środków treningu wykazała łącznie 25 grup ujętych w Rejestrze grup środków treningowych w taekwon-do. W największym zakresie korzystano z ćwiczeń o charakterze wszechstronnym wchodzącym w skład rozgrzewek prowadzonych przed każdymi zajęciami. Nieco mniej używano ćwiczeń techniki taekwon-do w nauczaniu podstawowych ruchów i ćwiczeń wspomaganych opanowanie elementarnych podstaw taekwon-do.

Ryc. 4 Struktura wykorzystania grup środków treningu

