



## Team Mehr

Mehr Taekwondoklubb börjar bli mogen i sin tävlingsverksamhet, som har börjat en ny satsning på tävlingar sedan VT2012. Då behöver vi förbättra våra metoder och rutiner för att skörda från våra insatser hittills.

### Viktiga principer att öva på inför Poomsae tävlingar

1. Titta framåt, alltid i rörelsens riktning.
2. Andas in vid laddning, andas ut i slutet av rörelsen.
3. Det finns en rotation i alla handtekniker och händerna rör sig i en samtidig, oftast motsatt, rörelse.
4. Energin kommer från höfterna som är startpunkten för rörelserna.
5. Alla handrörelser ska avslutas samtidigt som fotrörelserna i den slutliga ställningen.
6. Alla tekniker startar avslappnat och mjukt och avslutas hårt och snabbt, med en sista rotation som fixeras vid slutet av rörelsen.
7. Alla mönster har en rytm som ska studeras och demonstreras tydligt.
8. Alla vändningar ska göras distinkt efter att fötterna har placerats på rätt plats, samtidigt som handteknikerna utförs.
9. Alla vändningar sker på trampdynan.
10. Handen, som finns på samma sida som det främre benet, är (oftast) framåtriktad när handtekniken laddas.
11. Ryggen ska vara rak och huvudet ska vara riktat rakt fram.
12. Teknikernas startpunkt ska visas tydligt och exakt.
13. Rörelserna är stora och tydliga.
14. Ha inte för bråttom genom mönstret.



15. Buga mot coachen och mot mattan innan du går in på matta. Sen följ bara koordinators instruktioner.
16. Planera och öva in- och utgången på tävlingsmattan, från coachen och tillbaka.
17. Kihap ska vara kort och högt.
18. Inga smycken eller underkläder ska synas (förutom kvinnors BH/underkläder, som ska vara vita).

## Planering av kommande tävlingar

Tränarna i enighet med styrelsen skall planera alla tävlingar som klubben ska delta, för hela året och revidera planen vid slutet av varje termin.

## Val av Team Mehr för varje tävling

Bara medlemmar som har varit på träningar (båda ordinarie och Team Mehrs träningspass) med minst 80% närvara (i terminen innan, om tävlingen är i första halva delen av terminen och i nuvarande termin, om tävlingen är i slutet av nuvarande termin), enligt SportAdmins närvarolista, vid anmälningsfristen, får anmäla sig till / delta i tävlingar.

Miniorer, kadetter och juniorer, som vill tävla i Kyorugi för första gång, måste ha tävlat i Poomsae minst en gång. Det samma rekommenderas för seniorer också, men de får välja själva.

## Ta med till tävlingar

Vi kräver att alla Team Mehr medlemmar skall gå genom listan, nedanför inför tävlingar.

Barn får göra detta tillsammans med en målsman.

- Legitimation
- Taekwondo pass eller licens
- Pengar (också kontanter) för köp av skydd och eventuell ändring av viktklass
- Mat
  - Vattenflaska (fylld)
  - Druvsocker, choklad, eller liknande mat (snabb energi med litet volym)



**Mehr Taekwondo**

**Vänskap, entusiasm, hårt arbete**

---

- Naglarna skall vara klippta
- Mehr Taekwondos träningsoverall, eller T-shirt
- Dela telefonnummer till alla i laget, eller bli med vår WhatsApp grupp,
- Hålla koll på registrering innan tävlingen börjar.

Lycka till,

Mehran Eisazadeh

Göteborg, den 2019-10-01