



Viktiga principer vid genomförande av Poomsae

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** 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 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 koordinators instruktioner bara.
16. Planera och öva in- och utgången på **tävlingsmattan**, från coachen och tillbaka.



17. **Kihap** ska vara kort och högt, med lufttryck skapat med hjälp av magmuskler.
18. **Klädsel:** Inga smycken eller underkläder ska synas (förutom kvinnors BH eller linne, som ska vara vita).
19. **Höjden** vid övergångarna från ett steg (Sogi) till nästa skall inte ändras. Undantaget är bara om man flyttar över djupare ställningar till mindre djupa ställningar och tvärtom. Exempel på djupare ställningar är Apkubi-Seogi, DwitKubi-Seogi, eller Juchum-Seogi. Exempel på mindre djupa ställningar är Ap-Seogi, Wen-Seogi, Oron-Seogi, eller Beom-Seogi.
20. Medan **sparktekniker** genomförs:
 - a. **Knä** på stödbenet, som är på golvet, skall inte vara böjt,
 - b. **Fot** till stödbenet skall var platt på golvet,
 - c. **Händerna** skall hållas nära kroppen.