



## 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.

Under pandemin kan vi delta i online tävlingar, som gör allt lättare.

### Viktiga principer att öva på inför poomsae tävlingar (och vid graderingar)

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.

## 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 (ifylld)
  - Druvsocker, choklad, eller liknande mat (snabb energi med litet volym)
- Naglarna skall vara klippta
- Mehr tkds 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 2021-04-17