



## DTaF HANMADANG Invitation

En taekwondodag for alle store som små med fokus på alt det som taekwondo rummer!

DTaFs Hanmadang er udarbejdet som et setup, hvor klubberne kan vise, hvad de går og nørkler med i deres daglige træning. Der kan være fokus på alt fra alsidig-taekwondo, styrke, hurtighed og udholdenhed. Vi vil bare gerne se, hvordan jeres taekwondo ser ud!

DTaFs Hanmadang forgår på tre baner. Bane 1 er stedet, hvor I har frie tøjler til vise, hvad I kan. Klubholdet har to minutter til en opvisning. På bane 2 er det tid til hurtighed og styrke. Vi vil se jeres evner i gennembrydninger og hurtighed, og holdet har to minutter til at klare banen så mange gange som muligt. På bane 3 er det tid til udholdenhed. Banen er fyldt med forhindringer, som I skal forbi. Der tælles hvor mange gange hele gruppen kan nå frem og tilbage på de 2 minutter.

### HVOR OG HVORNÅR FINDER EVENTET STED.

DTaF Hanmadang afholdes i Nørrebrohallen d. 8. juni kl. 12 - 15

Der er mulighed for at komme i hallen fra kl. 9, da der sideløbende afholdes Get2Sport (begynder kampstævne).

### HVAD KOSTER DET AT DELTAGE?

Det koster kr. 200 pr. deltager (f.eks. Team Herlev 1 på 3 deltager = kr. 600) MEN det koster ikke ekstra at deltage til Get2Sport. Hvilket betyder, at det koster samlede kr. 200 for både Get2Sport og DTaF Hanmadang. Udover medaljer vil der være frugt og kiks til de deltagende.

### HVAD KAN HANMADANG KONCEPT BRUGES TIL?

1. DTaF Hanmadang konceptet er et tiltag til alle, der elsker taekwondo, men som vil andet end teknik og kamp. Der er fokus på at udleve nogle af de mange taekwondoprincipper, der guider idrætten.
2. DTaF Hanmadang handler ikke om at vinde eller tabe, men om at styrke sammenholdet i sporten, klubben samt klubberne imellem.
3. DTaFs Hanmadang giver klubberne en mulighed for at arbejde frem mod et mål, hvor både 10. kups og 10. dan kan være med.
4. DTaF Hanmadang skal være med til at styrke klubbernes evne og lyst til at lave flere opvisninger i det lokale miljø.

### HVORDAN OPDELES HOLDENDE?

Der kan kun opstilles i hold af 3 - 12 pr. gruppe. Hvilket betyder, at klubberne kan nøjes med et 3-personers team. Eller måske endda 4 x 3-personers team.

1. Har en klub eksempelvis 27 deltager kan holdene sættes sammen efter eget ønske. (F.eks. første hold = 12 deltager; andet hold = 10 deltager og tredje hold = 5 deltager. osv.)

Holdende må blandes efter eget ønske, hvilket betyder at børn, unge og voksne gerne må blandes sammen - også gerne med stor bredde i bæltegrader.



## HVORDAN FORGÅR SELVE KONCEPTET

1. Efter tilmeldingsfristen udarbejdes der en eventliste, hvorpå man kan se starttrækfølgen.
2. Når gruppen har været på bane 1 (show) stiller gruppen sig klar ved hurtighedsbanen (bane 2) og efterfølgende ved udholdenhedsbanen (bane 3).
3. Når alle grupper har været igennem, køres anden runde og det samme gentages til tredje runde er afsluttet.
4. Alle teams som har været på i tre runder belønnes med en DTaF-deltager guldmedalje.

Bemærk venligst, at det sociale sammenhold og netværk klubberne imellem, er dagens egentlige fundament og rigtige gevinst.

## BESKRIVELSE AF BANEEVENT!

### BANE 1. (Show)

1. Gruppen stiller op på banen i den formation, de vil starte i.
2. Der kører kun baggrundsmusik i hallens højttaler.
3. Der må gerne tages forskellige remedier med ind på banen, som holdet vil bruge i deres show (bare det ikke ødelægger måtterne).
4. Opvisningen må cirka vare 2 min.

### BANE 2 (Styrke/hurtighed)

1. Der skal lave 4 spark på ruten.
2. Der skal rammes 3 x brædder på ruten med spark.
3. Det 4. spark skal sparkes på en sparktorso, som elektronisk registrerer gruppens antal spark, jo hurtigere man er i gennem, jo bedre.
4. Der tælles hvor mange runder gruppen påbegynder på 2 min.
5. Der må kun være én deltager på banen ad gangen.

### BANE 3 (Udholdenhed)

1. Hele gruppen skal på banen.
2. Der skal løbes konstant i 1.5 min sek. imellem optrukket linjer.
3. Der tælles hvor mange gange hele gruppen kan nå frem og tilbage på de 30 sekunder.
4. Efter tredje runde er der vand og kiks til deltagerne.
5. Gruppen står efterfølgende klar til næste runde ved bane 1.

## DRESS CODE

1. Der må kun opstilles i Taekwondodrags (dobok).
2. Man må gerne have taekwondo-sko på banerne, men ikke andet fodtøj.



## HVORDAN TILMELDER KLUBBERNE SIG?

1. Alle deltagere SKAL være medlem af DTaF uden restance i forbundslicensen.
2. Klubberne opstiller i team 1, 2, 3 osv. Eks. TEAM HERLEV 1, TEAM HERLEV 2 osv...

Man skal copy paste nedenstående og sender tilmeldingerne til [klub@sonbong.dk](mailto:klub@sonbong.dk) inden d. 2. juni 2019.

KLUB: TEAM

TEAM ANTAL: \_\_\_\_\_

EKSEMPEL

KLUB: TEAM HERLEV

TEAM ANTAL: 3

KLUB: TEAM HERLEV 2

TEAM ANTAL: 8

I alt 11 deltagere.

Ønsker nogle af deltagerne at konkurrere til kamp Get2Sport, skal der laves et kæmperkort og nedenstående skal også udfyldes pr. deltager.

Bemærk at dette IKKE koster ekstra.



Til copy paste

KLUB:

DELTAGERENS NAVN:

ALDER: \_\_\_\_

BÆLTEGRAD:

HØJDE:

NIVEAU: NY BEG \_\_\_\_ eller BEG \_\_\_\_

### **Eksempel**

KLUB: Herlev

DELTAGERENS NAVN: Brian Hansen

ALDER: 5 år

BÆLTEGRAD: Hvidt bælte

HØJDE: 105 cm

NIVEAU: NY BEG\_X\_ eller BEG \_\_\_\_

Deltagergebyret kan betales via mobilepay (6013 6680) eller indbetales via bankoverførelse Danske Bank konto Reg 1551 Konto 3123189302 med klubnavn som reference



KAN MAN DELTAGE TIL BÅDE GET2SPORT OG DTAF-HANMADANG = 2 x guldmedaljer.

1. Ja, det kan man godt, bare man er sammen med sin gruppe, når Hanmadang starter.
2. Registrerer man en deltager til begge event udleveres der så 2 x belønningsguldmedaljer.

KAN MAN TILMELDE SIG PÅ SELVE DAGEN?

1. Ja, det kan man godt. Man henvender sig til informationsbordet, når man ankommer.
2. Deltagergebyret er øget med kr. 100,- pr. deltager = kr. 300,00 pr. deltager uanset, om det er til kamp eller Hanmadang.
3. Der skal dog minimum 3 personer til en Hanmadang-gruppe.