



Invitation til Ødsted Cup. Poomse stævne Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub

Sønderlund 6, Ødsted, 7100 Vejle 75832431 info: www.too-hon.dk

Lørdag den 12. marts 2011. kl 9:00 til ca. kl 17:00 (dommere mødes kl 8:30)

Sted: Brunmose Hallen, Ødsted, 7100 Vejle. (Mad kan købes)

Der konkurreres i 4 discipliner: individuel, synkron, mix synkron Poomse samt Han bon kireugi

Pris: 1 disciplin = 100,- 2 discipliner = 130,- 3 discipliner = 160,- 4 discipliner = 190,-
Mon disciplin = 100,-

(Kicho Il Bo, Kicho Yi Bo, Kicho Sam Bo eller Pyung Ahn Cho Dan)

Overnatning: kan ske fra fredag kl 17:00 og koster 60,- incl. morgenmad.
Overnatning foregår ved klubbens lokaler Ammitsbøl forsamlingshus. Dusgårdsvej 31, Ammitsbøl, Ødsted

Indbetalingen sker til Den Jyske Sparekasse Reg. 8132 konto 0002198177.

Tilmelding: inden d. 20. februar på erik.kristensen123@hotmail.com

Kontakt: Erik Møbjerg Kristensen 75832431

Dommere: Vi beder i øvrigt at klubberne som deltager, stiller danbære til rådighed, som fungerer som dommere. Dommere skal være iført dobog.

Der er dommermøde i Brunmose hallen lørdag kl 8:30

Regler for individuel, synkron, mix synkron.

I hver kategori er der 3 runde som følgende

1. runde man går sin pligt Poomse (altså den Poomse til det bælte man bære)
2. runde er valgfri men max 2 under det bælte som man bære, (altså er ens pligt Poomse T5, må man minimum gå T3) Poomse over ens bælte er valgfri
3. runde ligesom 2. runde

Pligt Taeguek og Poomse: for individuel, synkron, mix synkron.

9. kup = T1, 8. kup = T2, 7. kup = T3, 6. kup = T4, 5. kup = T5, 4. kup = T6, 3. kup = T7,

2. kup = T8, 1. kup = P1

1. dan = P1, 2. dan = P2, 3. dan = P3, 4. dan = P4, 5. dan = P5, 6. dan = P6, 7. dan = P7

Man bliver bedømt efter følgende kriterier:

Rigtig Poomse sekvens (Figur)

Rigtig teknik. **Sådan som man har lært det hjemme i klubben** (altså ingen nye WTF regler)

Spændstighed og afspænding

Hurtighed og rytme kontrol

Retning af bevægelserne

Ånd og indstilling

Rigtig kraft på teknikerne dvs. forståelse af Poomsens tekniske udførelse

Præcision af bevægelserne

Intensitet

Rigtig åndedræts kontrol

Perfekt afslutning.

Med venlige hilsner

Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub.
