

KLUBBKONKURRANSE

Lørdag den 23. mars arrangerer Keum Gang Taekwondo St. Hanshaugen en klubbkonkurranse. Klubbkonkurransen er for alle utøvere i klubben, men det er en viss mengde plasser så det er førstemann til mølla!

KAMP:

Det vil bli kjørt kamper med elektronisk utstyr, slik som på ekte taekwondokonkurranser. Alt nødvendig utstyr vil kunne lånes på selve dagen, utenom tannbeskytter som man må kjøpe før konkurransen av Werner til 50kr.

Hvis man har lyst til å konkurrere i kamp på konkurransedagen, må man være åtte år eller eldre og ha junior blått belte eller høyere.



POOMSE&TEKNIKK:

For de som ikke har lært poomse enda, vil det være mulighet for å konkurrere i teknikkserie. Teknikkserien består av teknikker man har lært på trening, og skal gjennomføres i små grupper (slik som på en gradering). Man må melde seg i to serier. De som har lært poomse kan selv velge hvilken poomse de ønsker å vise frem.

HVITT BELTE

SERIE 1: Kort stilling, lav blokkering

SERIE 2: Kort stilling, slag i magen

SERIE 3: Kort stilling, høy blokk

GULT / ORANGE BELTE

SERIE 1: Kort stilling, lav blokkering + kort stilling, slag i magen.

SERIE 2: Kort stilling, høy blokkering + spark, kort stilling, slag i magen.

SERIE 3: Kort stilling, midtblokk innover + kort stilling, slag i magen.

PÅMELDINGSKJEMA:

Navn: _____

Beltegrad: _____

Jeg vil konkurrere i (kryss av på to serier): serie 1 serie 2 serie 3

Jeg vil konkurrere med denne poomsen:

taeguk iljang taeguk sajang taeguk chiljang

taeguk iijang taeguk ohjang taeguk paljang

taeguk samjang taeguk yokjang poomse koryo

Jeg vil konkurrere i kamp

Alder: _____

Vekt: _____

Høyde: _____