



# TAEKWONDO

Formen - Freikampf - Selbstverteidigung  
Partnerübungen - Bruchtest

# SHARKS-CUP 2010

T  
a  
e  
k  
w  
o  
n  
d  
o

## Wiesbaden

Georg-Lang-Halle  
Möwenstr. 25, 65201 Wiesbaden

## Samstag, 11. September

Blue Sharks  
TGS 1848 J.P.  
Abt. Taekwondo  
[www.bluesharks.de](http://www.bluesharks.de)  
Kontakt über  
[info@bluesharks.de](mailto:info@bluesharks.de)  
oder Tel.: 0177-7029695

Die Blue Sharks der TG Schierstein 1848 J.P. laden ein zum

# Sharks-Cup 2010

Formen – Freikampf – Selbstverteidigung – Partnerübungen – Bruchtest

Datum: Samstag, der 11. September 2010  
Teilnehmer: offen für alle Vereine  
Registrierung: 8.30 – 9.00 Uhr (Hallenöffnung: 8.15 Uhr)  
Ort: Georg-Lang-Halle, Möwenstr. 25, 65201 Wiesbaden-Schierstein  
Ausrichter: Taekwondo-Abteilung „Blue Sharks“ der TG Schierstein 1848 J.P.  
(www.bluesharks.de)  
Fragen an: Ioannis Lerakis;  
Tel.: 0177-21 10 203 ; Mail: ioannis@bluesharks.de

## Formen

Regeln: Es können Hyongs, Poomsae und Kreuzformen gezeigt werden.  
- Die Bewertung erfolgt lediglich nach Richtigkeit des Diagramms, Dynamik, Ausdruck, und vor allem nach dem Gesamteindruck.  
- Bei Synchronformen bildet die Synchronität das Hauptkriterium.  
- Die Tritthöhen, Blockhöhen, Ausholbewegungen sind beliebig ausführbar.  
- Jeder präsentiert 2 verschiedene Formen, frei nach Wahl.

Klassen: **Einzel:**  
- Männlich: bis 8 / 9-12 / 13-17 / 18-35 / ab 35 Jahre  
- Weiblich: bis 8 / 9-12 / 13-17 / 18-35 / ab 35 Jahre  
Zusätzlich gibt es eine Unterscheidung in drei Leistungsklassen:  
- LK 3: 10.-7. Kup/ LK 2: 6.-3. Kup / LK 1: ab 2. Kup  
**Synchron:**  
- Synchron-Paar (Geschlecht ist egal): bis 12 / 13-17 / ab 18 Jahre  
- Synchron Team (Geschlecht ist egal, mind. 3 Leute):  
bis 12 /13-17 / ab 18 Jahre  
Beim Synchron gibt es keine Unterscheidung in Leistungsklassen.

## Freikampf (Show)

Regeln: Zwei Personen bilden ein Team und zeigen einen halbminütigen Freikampf als Show. Sie treten nicht gegeneinander, sondern gemeinsam an, um eine möglichst hohe Punktzahl von den Kampfrichtern zu bekommen. Hierbei ist kein härterer Kontakt erlaubt (ein leichtes berühren ist aber möglich). Es ist also nicht nötig eine Schutzausrüstung anzuziehen (ein Tiefschutz ist trotzdem empfehlenswert). Jeder muss abwechselnd eine Taekwondo Technik zeigen. Ziel ist es einen möglichst spektakulären Nicht-Kontakt-Kampf zu präsentieren. Je flüssiger die Techniken der zwei Partner (nicht Gegner) ineinander übergehen, je schneller die Techniken präsentiert werden und je spektakulärer (Drehtritte, Sprungtritte, gesprungene Drehtritte) die Techniken sind, desto höher ist die Wertung. Die Distanz der Kämpfer sollte so sein, dass man sich treffen würde, wenn die Techniken nicht gestoppt werden - dem entsprechend wird ein Kampf bei großem Abstand schlechter bewertet.

Klassen: bis 12 / 13-17 / ab 18 Jahre (Geschlecht ist egal)

## Selbstverteidigung

Regeln: Zwei Personen bilden ein Team und zeigen abwechselnd jeweils drei freie (vorher eingeübte) Selbstverteidigungsaktionen. Die Kampfrichter bewerten im Anschluss die insgesamt sechs verschiedenen Selbstverteidigungsaktionen und das Paar

bekommt eine gemeinsame Wertung. Bewertet wird vor allem die selbstbewusste Ausstrahlung bei den gezeigten Techniken.

Klassen: bis 12 / 13-17 / ab 18 Jahre (Geschlecht ist egal)

### Partnerübungen

Regeln: Zwei Personen bilden ein Team und zeigen abwechselnd jeweils drei vorher eingeübte Einschrittpartnerübungen (Keine wettkampforientierten Partnerübungen). Die Kampfrichter bewerten im Anschluss die insgesamt sechs verschiedenen Partnerübungen und das Paar bekommt eine gemeinsame Wertung. Bewertet wird vor allem der Schwierigkeitsgrad und die Sauberkeit der Partnerübungen.

Klassen: bis 12 / 13-17 / ab 18 Jahre (Geschlecht ist egal)

### Bruchtest

Regeln: Jeder Teilnehmer zeigt einen Bruchtest nach Wahl (hierzu zählt auch eine Kombination, die aber schnell hintereinander ausgeführt werden muss). Die Halter müssen jeweilig selbst organisiert werden. Bewertet wird der Schwierigkeitsgrad und das Gesamtbild. Jeder hat nur einen Versuch. Ein Bruchtest mit einem gebrochenen Brett (o. anderer Gegenstand) wird immer höher gewertet als ein Bruchtest bei dem ein Brett (oder bei einer Kombination auch mehrere) nicht zerbrochen wird. Jeder Teilnehmer bringt sein Bruchtestmaterial selbst mit.

Klassen: Männlich: 13-17 / ab 18 Jahre  
Weiblich: 13-17 / ab 18 Jahre

Anmeldung: Bis zum 27.08.2010: Mit Anmeldeformular (oder einer entsprechenden Excel-Tabelle evtl. per CD oder E-Mail), Einverständniserklärung des Trainers und der Startgebühren.

Am Tag der Veranstaltung: Verbands-Pass, bzw. Altersnachweis und Gurtgradnachweis.

Startgebühren: 15€ für jeden Start

Meldung an:  
Startgeld: Ioannis Lerakis, Niederwaldstr. 37, 65197 Wiesbaden  
Das Startgeld muss mit der Anmeldung bezahlt werden. Bar beilegen, per Scheck oder Überweisung an Ioannis Lerakis auf Konto-Nr.: 137034433 bei der Nassauischen Sparkasse (Naspa) Wiesbaden, BLZ: 510 500 15

Kampfrichter: Kampfrichter (mit grauer Hose, weißem Hemd und Krawatte) erhalten eine kleine Aufwandsentschädigung, Essen+Trinken, Ehrenpreis.  
Bitte teilt uns bereits vorher mit, wie viele Kampfrichter ihr stellen könnt.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden, die sich in Zusammenhang mit der Veranstaltung ereignen.

Meldeschluss: Montag, der 27. August 2010  
Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl behält sich der Ausrichter das Recht vor, Klassen zusammen zu legen. Bei einer großen Anzahl an Teilnehmern werden evtl. die Klassen noch mal unterteilt. Bei einer allzu großen Teilnehmerzahl erfolgt pro Verein evtl. eine Begrenzung der teilnehmenden Sportler.

Ehrengaben: Einzel: 1.-3. Platz: **POKALE** und Urkunden; Gruppen: 1.-3. Platz: Medaillen und Urkunden;  
Vereinswertung: alle Vereine erhalten einen Pokal, Kampfrichter: Ehrenpreise





Beim Sharks-Cup 2010 wird vom Veranstalter statt einer Einverständniserklärung jedes einzelnen minderjährigen Teilnehmers, lediglich eine Erklärung des Trainers verlangt. Der Trainer kann seinerseits eventuell für sich die Erklärung der Erziehungsberechtigten einfordern.  
Der Veranstalter benötigt also für die Meldung lediglich den weiter unten ausgefüllten Vordruck.

### Sharks-Cup 2010

Erklärung für minderjährige Teilnehmer:

Ich, .....

Trainer (Vorstandsmitglied) des Vereins

..... versichere,

dass die Erziehungsberechtigten aller minderjährigen Teilnehmer, die im Namen meines Vereins an dem Sharks-Cup 2010 in Wiesbaden am 11. September 2010 teilnehmen, informiert sind und mit der Teilnahme deren Kinder einverstanden sind.

Die Ausschreibung zu dieser Meisterschaft haben die Erziehungsberechtigten in allen Punkten anerkannt.

....., den .....      Unterschrift: .....

T  
a  
e  
k  
w  
o  
n  
d  
o