

Päivitetty: 6.4.2019

Han Moo Don itsepuolustuskilpailut (kevät 2019)

Han Moo Don itsepuolustuskilpailu on ollut perinteinen kilpailumuoto. Kilpailussa on tarkoitus esittää mahdollisimman aidon näköisiä, teknisesti korkeatasoisia ja monipuolisia taistelutilanteita. Aidon tuntuinen esitys korostaa realismia esittäen korkeaa energiatasoa, tilanteen ennalta-arvaamattomuutta ja urheilullisuutta. Itsepuolustusnäytös antaa mahdollisuuden esittää laajasti erilaisia itsepuolustustekniikoita. Mikään ottelumuoto ei voi olla itsepuolustuskilpailua monipuolisempi.

1. Kilpailemisen tavoitteet

Han Moo Don itsepuolustuskilpailun tavoite on esittää Han Moo Don luonnollista liikettä. Itsepuolustuskilpailussa arvostetaan Han Moo Do periaatteita ja korkeaa teknistä tasoa.

Itsepuolustuskilpailut on jaettu kolmeen eriluonteiseen näytöskilpailuun:

- 1 vs. 1 -Itsepuolustusnäytös
- Ryhmäitsepuolustusnäytös
- Ottelunäytös

Itsepuolustuskilpailu tarkoittaa kaikkia kolmea edellä mainittua näytöskilpailua. Itsepuolustusnäytösten voidaan ajatella olevan samanlaisia, kuin Han Moo Don aikaisemmat itsepuolustusnäytökset Ottelunäytös on Han Moo Don mustan vyön sarjan säännöillä esitettävä, valmiiksi suunniteltu näytös. Kilpailut ovat toisistaan erilaisia ja niitä ei periaatteessa voida verrata keskenään. Nämä kaikki kolme näytöskilpailut kehittävät harrastajaa kohti parempaa taistelutaidon osaamista. (Itsepuolustusottelu on näiden näytöskilpailujen yhdistelmä.)

1 vs. 1 itsepuolustusnäytös

Tässä kilpailussa on kaksi kilpailijaa, eli 1 vastaan 1 -tilanne. Suoritustekniikat noudattavat Han Moo Don virallista itsepuolustustekniikkakarttaa valkoisen vyön itsepuolustustekniikoista oranssin vyön tekniikoihin (myöhemmin ruskean vyön tekniikoihin). Suoritusjärjestys tulee noudattaa täysin itsepuolustustekniikan opetusjärjestystä.

Tekniikoiden välille voi esittää seuraavia tekniikoita: potku, lyönti, putoamistekniikka, perusliikkuminen kuten kävely, juoksu, hyppy jne. Näitä tekniikoita kutsutaan yhdistäviksi tekniikoiksi. Varsinaiset tekniikat tarkoittavat Han Moo Don virallisesti määriteltyjä itsepuolustustekniikoita, jotka on kirjattu vyökoekarttaan. Tekniikoiden variointi on sallittua. Esityksessä tulee ilmetä varsinaisten tekniikoiden järjestys. Tässä kilpailusarjassa ei saa käyttää aseita tai asetekniikoita, eikä aseita vastaan itsepuolustusta.

1.1. Kilpailualue ja kilpailun kesto

Kilpailusuoritus tehdään tatamilla kooltaan 8 x 8 metriä. Suorituksen kesto tulee olla 2-3 minuuttia.

1.2. Osallistujat

Kilpailijat käyttävät Han Moo Dossa virallisia pukuja. Toinen kilpailija käyttää sinistä vyötä ja toinen kilpailija punaista vyötä. Esityksessä ei saa käyttää ottelusuojia tai muuta ulospäin näkyvää varusteita. Kilpailuihin saa osallistua kaikki vyöarvot. Miehillä ja naisilla on omat sarjansa ja lisäksi on sekasarja. Sekasarja tarkoittaa sitä, että miehet ja naiset kilpailevat samassa sarjassa.

Huom! Ensimmäisissä kisoissa sarjoissa ei ole lähtökohtaisesti vyö, ikä tai sukupuolijakoa, vaan opettaja In-Seon Hwang laatii sarjajaon.

2.3. Kilpailun tavoitteet

Tekniikkasuoritukset seuraavat Han Moo Don itsepuolustustekniikoiden vyökoejärjestystä. Tavoitteena on esittää tekniikat peräjälkeen siten, että tekniikat yhdistetään sujuvasti toisistaan ja toteuttaen realistisesti.

2.4. Tuomaristo ja arvostelu

Tuomariston muodostaa 3 henkinen ryhmä. Jokainen tuomari antaa 0-10 pistettä sekä teknisestä osaamisesta, että yleisvaikutelmasta. Maksimi pisteet ovat täten 20 pistettä per tuomari.

Tekniset pisteet koostuvat seuraavista tekijöistä:

- Liikkeiden räjähtävyys, joka tarkoittaa luonnollisin liikkein aikaansaataavaa maksimaalista voimantuottoa ja liikkeen kiihtyvyyttä
- Liikkeen hallinta, puhtaus ja päättäväisyys

Yleisvaikutelma- pisteet koostuvat seuraavista tekijöistä:

- Suorituksen energiataso
- Liikkumisen nopeus ja urheilullisuus
- Tekniikoiden yhdisteleminen realistisuus huomioiden

Arvostelun pisteytysperiaatteet

- 10. Vain onnistumisia suorituksia/täysin realistisia/nopeita liikkeitä
- 9-7 Onnistumia suorituksia enemmän kuin epäonnistumisia/ melko realistisia/ melko nopeita liikesuorituksia
- 6-4 Onnistutumia suorituksia on yhtä paljon kuin epäonnistumia suorituksia/ epärealistisia suorituksia näkyy jonkin verran/ liikkuminen on yleisesti katsottuna kohtalaisen nopeita
- 3-1 Enemmän epäonnistumisia/heikkoja suorituksia kuin onnistumisia suorituksia/ epärealistiseksi suoritukseksi tulkittavia on useassa tilanteessa/ liikkuminen on yleisesti katsottuna usein hitaita
- 0 Hylätty suoritus (kilpailijat ei saavu paikalle ajoissa tai suoritus jää kesken)

Onnistuneet tekniikat tarkoittavat

- Tekniikat noudattavat yksi liike -periaatetta ja tasapaino on hallittua
- Tekniikkavoima on havaittavissa liikkeen terävyytenä
- Välittömällä, yht'äkkiä -periaatteella suoritettut liikkeet

Superior suorituspiste +2 (Päätuomari lisää pistetuomarien kokonaispisteisiin)

- Realistinen tyrmäystilanteen esittäminen
- Voimakkaan osuman esittäminen vastahyökkäystekniikalla

Virhepisteet -1 piste. (Päätuomari ottaa yhden pisteen pois pistetuomarin kokonaispisteistä)

- Seuraavan tekniikan/suorituksen unohtaminen/ ”jäätyminen”
- Tasapainon täydellinen menetys
- Itsepuolustus- kontaktitilanteessa epäonnistuminen
- Ylimääräisiä liikkeitä lähellä vastustajaa (alle 1,5 m etäisyydellä)

2.5. Arvosteltavat tekniikat järjestyksessä

1. Keltaisen vyön 1. tekniikka: Pyyhkäisyllä taaksepäin kaato.
2. Keltaisen vyön 2. tekniikka: Kinokki, jossa vastustaja viedään alas maahan kääntäen 180 astetta.
3. Keltaisen vyön 3. tekniikka: Ristilukko.
4. Keltaisen vyön 4. tekniikka: Taaksepäin heitto jalalla (jaloilla) työntäen.
5. Vihreän vyön 1. tekniikka: Kyynärpäällä lyönti taaksepäin ja eteenpäin heitto.
6. Vihreän vyön 2. tekniikka: Saksikaato
7. Vihreän vyön 3. tekniikka: Leikkauskaato
8. Vihreän vyön 4. tekniikka: We Gi.
9. Oranssin vyön 1. tekniikka: Ristilukko
10. Oranssin vyön 2. tekniikka: Torjunta-lyönti. Toteutetaan tyrmäys.
11. Oranssin vyön 3. tekniikkaa ei suoriteta
12. Oranssin vyön 4. tekniikka: Heittoleirin perusheittotekniikka.

3. Ryhmäitsepuolustusnäytöskilpailut

Kilpailumuoto on kolmen hengen ryhmäitsepuolustusnäytös. Esitetään ryhmän itse suunniteltu vapaavalintainen ohjelma. Esitys tulee olla mahdollisimman realistisen tuntuinen ja liikesuoritukset mahdollisimman vauhdikkaita. Esityksessä ei pyritään ideologisuuteen, eikä show –tyyppiseen tekemiseen, vaan esitetään itsepuolustusta realistisesti.

Esityksen tekninen puoli on 1 vs. 1 näytökseen verrattuna vapaampi. Ryhmänäytöskilpailussa saa käyttää asetekniikoita hyökkäyksessä ja puolustuksessa. Ohjelmaan tulee sisältyä ainakin seuraavat tekniikat:

- Yksi hyppypotku
- Yksi heitto/ maahan vienti -tekniikka
- Yksi maassa hallinta -tekniikka

3.1. Kilpailualue ja kilpailun kesto

Kilpailusuoritus tehdään tatamilla kooltaan 8 x 8 metriä. Suorituksen kesto tulee olla 2-3 minuuttia.

3.2. Osallistujat

Pukeutuminen on vapaa, eikä lajipukujen käyttö ole pakollista. Ensimmäisissä kilpailuissa opettaja In-Seon Hwang päättää sarjajaon. Kilpailuihin saa osallistua kaikki vyöarvot.

3.3. Tuomaristo ja arvostelu

Tuomariston muodostaa 3 henkinen ryhmä. Jokainen tuomari antaa 0-10 pistettä sekä teknisestä osaamisesta, että yleisvaikutelmasta. Maksimi pisteet ovat täten 20 pistettä per tuomari.

Tekniset pisteet koostuvat seuraavista tekijöistä:

- Liikkeiden räjähtävyys, joka tarkoittaa luonnollisin liikkein aikaansaataavaa maksimaalista voimantuottoa ja liikkeen kiihtyvyyttä
- Liikkeen hallinta, puhtaus ja päättäväisyys

Yleisvaikutelma- pisteet koostuvat seuraavista tekijöistä:

- Ryhmän jäsenten liikkuminen/sijoittuminen

- Itsepuolustustilanteen järkevyyt/realistisuus
- Tekniikoiden onnistuminen

Arvostelun pisteytysperiaatteet

- 10. Vain onnistumisia suorituksia/täysin realistisia/nopeita liikkeitä
- 9-7 Onnistumia suorituksia enemmän kuin epäonnistumisia/ melko realistisia/ melko nopeita liikesuorituksia
- 6-4 Onnistutumia suorituksia on yhtä paljon kuin epäonnistumia suorituksia/ epärealistisia suorituksia näkyy jonkin verran/ liikkuminen on yleisesti katsottuna kohtalaisen nopeita
- 3-1 Enemmän epäonnistumisia/heikkoja suorituksia kuin onnistumisia suorituksia/ epärealistiseksi suoritukseksi tulkittavia on useassa tilanteessa/ liikkuminen on yleisesti katsottuna usein hitaita
- 0 Hylätty suoritus (kilpailijat ei saavu paikalle ajoissa tai suoritus jää kesken)

Superior suorituspiste +2 (Päätuomari lisää pistetuomarien kokonaispisteisiin)

- Realistinen tyrmäystilanteen esittäminen
- Voimakkaan osuman esittäminen vastahyökkästekniikalla

Virhepisteet -1 piste. (Päätuomari ottaa yhden pisteen pois pistetuomarin kokonaispisteistä)

- Seuraavan tekniikan/suorituksen unohtaminen/ ”jäätyminen”
- Tasapainon täydellinen menetys
- Itsepuolustus- kontaktitilanteessa epäonnistuminen
- Itsepuolustustekniikan epäonnistuminen

4. Ottelunäytös

Kilpailussa esitetään yksi erä Han Moo Do-ottelua mustien vöiden säännöillä ja sallituilla tekniikoilla, ryhmän itse suunnitteleamalla ohjelmalla.

4.1. Kilpailualue ja kilpailun kesto

Kilpailusuoritus tehdään tatamilla kooltaan 8 x 8 metriä. Suorituksen kesto tulee olla 2 minuuttia.

4.2. Osallistujat

Virallinen Han Moo Do puku. Toisella osallistujalla sininen ja toisella punainen vyö. Han Moo Do ottelusuoijat. Miesten sarja, naisten sarja ja sekasarja. Kilpailuihin saa osallistua kaikki vyöarvot.

4.3. Tuomaristo ja arvostelu

Tuomariston muodostaa 3 henkinen ryhmä. Jokainen tuomari antaa 0-10 pistettä sekä teknisestä osaamisesta, että yleisvaikutelmasta. Maksimi pisteet ovat täten 20 pistettä per tuomari.

Tekniset arvostelut aiheet ovat:

- Tekniikan kontaktivoima
- Tekniikan selkeys
- Parin avustamattomuus

Yleisvaikutelma- pisteet koostuvat seuraavista tekijöistä:

- Suorituksen energiataso

- Liikkumisen nopeus ja urheilullisuus
- Tekniikoiden yhdisteleminen realistisuus huomioiden

Onnistunut suoritus tarkoittaa:

- Voimakkaan osuman kriteerit täyttävä suoritus
- Puhdas tekninen suoritus

Arvostelun pisteytysperiaatteet

- 10. Vain onnistumisia suorituksia/täysin realistisia/nopeita liikkeitä
- 9-7 Onnistumia suorituksia enemmän kuin epäonnistumisia/ melko realistisia/ melko nopeita liikesuorituksia
- 6-4 Onnistutumia suorituksia on yhtä paljon kuin epäonnistumia suorituksia/ epärealistisia suorituksia näkyy jonkin verran/ liikkuminen on yleisesti katsottuna kohtalaisen nopeita
- 3-1 Enemmän epäonnistumisia/heikkoja suorituksia kuin onnistumisia suorituksia/ epärealistiseksi suoritukseksi tulkittavia on useassa tilanteessa/ liikkuminen on yleisesti katsottuna usein hitaita
- 0 Hylätty suoritus (kilpailijat ei saavu paikalle ajoissa tai suoritus jää kesken)

Superior suorituspiste +2 (Päätuomari lisää pistetuomarien kokonaispisteisiin)

- Realistinen tyrmäystilanteen esittäminen
- Voimakkaan osuman esittäminen vastahyökkäystekniikalla

Virhepisteet -1 piste. (Päätuomari ottaa yhden pisteen pois pistetuomarin kokonaispisteistä)

- Kontaktitilanteessa epäonnistuminen
- Seuraavan tekniikan/suorituksen unohtaminen/ ”jäätyminen”
- Tasapainon täydellinen menetys