

Alle ohjeita vanhemmille kilpailuihin, joissa ei ole seuran ohjaajaa mukana.

Katsokaa että teillä on pääsy Kihappiin. Sieltä voitte seurata miten aikataulu kehittyä päivän mittaan. Alla Jyväskylän kihapp-linkki:

https://www.kihapp.com/tournaments/12339-jyvaskylan-kilpailut-black-belt-cup-2-2023/matches?utf8=%E2%9C%93&schedule_search=Candolin

HUOM. **Aikataulut muuttuvat!** Seuratkaa 15-20 min välien Kihappia

OTTAKAA MUKAAN:

- Kaikki varusteet (Dobok, hanskat, jalkasuojat, ala-suojat, hammasuojat, säärisuojat, kypärät) sekä
 - muovinen joumapullo
 - pieni valkoinen pyyhe
 - Eväät kilpailupäivälle (banaani, suklaa, pulla, ja vastaavat nopeat kalorit jotka eivät häiritse suorituksia)
-

Kilpailu: Jyväskylä 23.9.2023

<https://www.kihapp.com/tournaments/12339-jyvaskylan-kilpailut-black-belt-cup-2-2023>

1) KILPAILUPÄIVÄN ALUSTAVA AIKATAULU:

9:30 - 10:15 Ilmoittautuminen ja punnitus (Black Belt Cup ja aikuiset väriyöt)

10:00 - 10:30 Tuomaripalaveri

10:15 - 10:25 Koutsipalaveri

10:30 Kilpailut alkavat: Black Belt Cupin sarjat ja väriyöiden aikuisten sarjat




12:30 - 13:00 Ilmoittautuminen ja pituusmittaus (A-D-juniorit)

13:30 A-D-juniorien kilpailut alkavat



- 1) 10:15 on valmentajapalaveri - menkää sinne ja kuunnelkaa mitä sanotaan. Kysykää ajoissa järjestäjiltä missä se pidetään, ettei tule vaikeuksia löytää sitä
[Candolin: KOSKA JUNNUJEN KISAT ALKAVAT VASTA 12:30 – ilmoittautumisella, niin tuon voi jättää väliin]
- 2) ilmoittautuminen 12:30 – 13:00 (Dobok-housut ja kaulukseton T-paita kilpailijoilla). Jos ei ilmoittautumispöytä näy helposti, niin kysykää missä se on.
- 3) Ruokailu / välipalat
 - Syökää hyvä aamupala ja / tai lounas min 2 tuntia ennen kilpailemista. Sen jälkeen syökää jotain pientä/kevyttä jokaisiin lajiin välissä. Ennen otteluita kannattaa pitää taukoa syömisessä, ettei se häiritse suoritusta ja juuri ennen ottelua ei kannata juoda koko vesipulloa.
- 4) Lämmittely – Lämmitelkää ennen suorituksia. Lämmittely erikoistekniikkaan ja liikesarjaan voi olla 20-30 min, otteluun sitten 10-15, jotta ei siihen kulu liikaa energiaa.
- 5) Katsokaa valmiiksi kilpailijan väri eri suorituksiin, jotta olette sitten oikealla paikalla oikeassa ajassa.

14:14 Erikoistekniikka Lucas

COACH – OHJE – 22.9.2023 – Päivitetään JOKAISEEN KILPAILUUN ERIKSEEN

▼ Kehä 1	
▼ E7 Erikoistekniikat (värvyöt) 14-17 years M 5–1.gup ~14:14	
 Elias Reunanen Espoon TKD-seura	
 Lucas Candolin Sornkal Veikkola	
 Kasper Hakala Jyväskylän ITF Taekwon-Do	

14:38: Liikesarja Casper/PUNAINEN (täällä on enintään neljä suoritusta. Voitosta jatkokon. Jos finaalissa, niin se on n klo 1530.

▼ Kehä 3A	
▼ L5 Liikesarjat (värvyöt) 11-13 years 4–1.gup ~14:38	
 Casper Candolin 182 Veikkola	Nejännsvällera ~14:38 Kehä 3A L5.1
 Joonatan Päiväranta 118 BE Tampere	
▶ Details	Liikesarjat (värvyöt)

15:47 Liikesarja Lucas/PUNAINEN

▼ L7 Liikesarjat (värvyöt) 14-17 years M 5–1.gup ~15:47	
 Lucas Candolin 181 Veikkola	Puolivällera ~15:47 Kehä 1 L7.1
 Kasper Hakala 176 Jyväskylä	
▶ Details	Liikesarjat (värvyöt)
 Wijam Suorsa 177 Jyväskylä	Vällera ~15:51 Kehä 1 L7.2
 Joni Uusitalo 174 BE Tampere	
▶ Details	Liikesarjat (värvyöt)
 Jaakko Henttinen 124 Jyväskylä	Vällera ~15:54 Kehä 1 L7.3
Voittaja L7.1	
▶ Details	Liikesarjat (värvyöt)

17:02 Ottelu Lucas (1 ottelu, PUN, 2. PUN, 3. SIN, 4. PUN)

(eli 4 ottelua, joissa yhdessä Sininen, mutten punainen puoli – eli punainen kypärä näihin, sininen siniseen otteluun)

▼ O10 Ottelu (värvyöt) 14-17 years M 10–1.gup 160.1-170.0cm ~16:51	
 Konsta Sutinen 190 TKD-Akatemia	Kierros 1 ~16:51 Kehä 1
 Kasper Hakala 176 Jyväskylä	O10.1
▶ Details	Ottelu (värvyöt)
 Wijam Suorsa 177 Jyväskylä	Kierros 1 ~16:56 Kehä 1
 Lucas Candolin 181 Veikkola	O10.2
▶ Details	Ottelu (värvyöt)
 Konsta Sutinen 190 TKD-Akatemia	Kierros 2 ~17:02 Kehä 1
 Lucas Candolin 181 Veikkola	O10.3
▶ Details	Ottelu (värvyöt)

VALMENTAJA OHJEET

Asuste:

- urheilukengät/lenkkarit, veryttelyasu (housut ja takki, takki ilman huppua)
- valmentajan asusteen kengät esim. sisäpelikengät, joista ei lähde väriä tai jää jälkiä lattiaan.
- valmentajalla pitää olla myös nenäliina/paperia varalla, pyyhkeen ja ottelijan juomapullon lisäksi.

LIIKESARJAT

- liikesarjoissa valmentajan olisi hyvä ohjata kisaaja tatamin laidalle omaan nurkkaukseen,
- valmentaja voi kannustaa, muttei saa neuvoa liikesarjan kulkua kehän laidalta.

OTTELUT

- 30 min ENNEN - Varusteet päälle, eli pukuhuoneeseen laittamaan alasuojat, housujen alle. Kerätkää muut varusteet niin että ne on lähellä (hammassuojat, jalkasuojat, hanskat, kypärä ja valmentajille se valkoinen pyyhe taskuun ja juomapullon vettä) (samalla vessassa käynti varmuuden vuoksi)
- 20 min ENNEN ottelua - jalkasuojat päälle – junioreilla näissä voi mennä monta minuuttia, niin se kannattaa aloittaa ajoissa.
- 15 min ENNEN - pieni lämmittely - jalat ja kädet lämpimiksi - otteluliikkumista, vähän potkuja ja lyöntejä.
- 10 min ENNEN - menkää lähelle, jossa ottelut on.

- OTTELUN ALKAESSA

- **Valmentajan tehtävät: Valmentaja katsoo, että kilpailija on ajoissa,
- **varmistaa että kaikki varusteet ovat kilpailijalla päällä ja kunnossa
- ** valmentajan pitää tarkistaa ottelijan varustus, ettei ottelijalla ole mitään kovia/teräviä esineitä kehossaan, eikä koruja, lävistykset otetaan ottelun ajaksi pois, tai teipataan pois näkyvistä. Hiusponnarit yms. pitää olla pehmeää materiaalia ja että
- **ottelija menee / viedään oikealle puolelle (punainen tai sininen - näkyy Kihapista)
- ** ottelija ja valmentaja kiertää AINA tuomareiden takaa ottelunurkkaukseen, eikä kulje tuomarin edestä tatamin läpi.
- **Valmentaja laittaa punaisen tai sinisen nauhan kiinni ottelijan vyöhän selän puolelle. Nauha on yleensä tuolin päällä (tuoli on kilpailijalle. Istuu siinä erien välissä, valmentaja istuu siinä suorituksen ajan)

OTTELUN AIKANA

- **Valmentaja huutaa ottelijalle "tsemppiä", "jatka samaan malliin", "muista suojaus", "liiku sivuun / kierrä", "käytä jalkoja/muista potkut", "muista löynnit" jne - tarpeen ja tilanteen mukaan, mutta tarkoitus on pitää ottelijan fokus ottelemisessa ja jos tulee vaikea paikka, niin saada ottelija nopeasti taas keskittymään hetkeen ja jatkamiseen (ei jäädä miettimään vastustajan saamia pisteitä tai jos osuma sattui)

- **VALMENTAJA SEURAA OTTELUKELLOA JA PISTEITÄ. Valmentajan on hyvä huutaa että aikaa on esim 20 sek jäljellä. Jos ottelija johtaa lopussa (siis kun on jäljellä n 20 sek.), niin voi huutaa "ota rauhallisesti" "pidä etäisyys" jotta johto säilyy. Jos ottelija on HÄVIÖLLÄ, niin voitte huutaa "nyt on kiire, ota nopeasti pisteitä", "hyökkää, hyökkää" [Käykää nämä läpi ottelijoiden kanssa ennen ottelua]

KUN OTTELU ON OHI

**Kun ottelu päättyy, niin vastustaja tulee kättelemään tai kumartamaan valmentajalle, niin te vastaatte samalla tavalla tervehdykseen ja voitte sanoa esim "hyvä ottelut" tai "hyvin oteltu" oli tulos mikä tahansa.

**Valmistautukaa seuraavaan otteluun, katsokaa oletteko punainen vai sininen ja olkaa ajoissa valmiina menemään kehään

Ole yhteydessä, jos tulee kysymyksiä. Voitte soittaa tai laittaa Whatsappia

T Lasse

0405466639