

SHARKS-CUP 2026



Jubiläumsturnier - 25 Jahre Sharks-Cup - 2001-2026

Formen/ Freikampf/ Selbstverteidigung/ Partnerübungen/ Bruchtest

TAEKWONDO

DAS Taekwondo-Technik-Turnier in Hessen



태권도

JUBILÄUMSTURNIER

Ein Vierteljahrhundert Sharks-Cup!
Freut euch auf Rückblicke, ein
besonderes Jubiläumsturnier und
die eine oder andere Überraschung!

Wiesbaden

Samstag, 05. Dezember 2026

Zehntenhofstraße 20, Start: 10 Uhr



www.bluesharks.de

SHARKS-CUP 2026



Formen / Freikampf / Selbstverteidigung / Partnerübungen / Bruchtest



- ✓ **Motivation** Pokale für den 1., 2. und 3. Platz in den Einzelformenwettbewerben.
- ✓ **Trainererleichterung** Freie Wahl der Wettbewerbs-Formen, es ist kein Erlernen neuer Formen notwendig.
- ✓ **Teilnehmererleichterung** Formenpräsentation nach eigenen Stärken, keine Stil-Vorgabe.
- ✓ **Teilnahmevielfalt** Zahlreiche Altersklassen, Leistungsklassen und Disziplinen.

- Datum: Samstag, der 05. Dezember 2026
Ort: Turnhalle der Erich-Kästner-Schule, Zehntenhofstraße 20, 65201 Wiesbaden
- Teilnehmer: Offen für alle Vereine, Stile und Verbände
Am Turniertag mitbringen: Verbands-Pass (oder Gurtgrad- & Altersnachweis).
- Registrierung: 05.12.2026, 8:30 - 9:00 Uhr (Hallenöffnung: 8.15 Uhr)
- Ehrengaben: Formen Einzel: 1. - 3. Platz: POKALE
Formen Synchron: 1. - 3. Platz: MEDAILLEN
Alle anderen Klassen: 1. Platz: POKAL; 2. - 3. Platz: MEDAILLEN
Alle Teilnehmer erhalten pro Start eine Urkunde.
- Startgebühren: 20€ für jeden Start (Bsp.: Ein Synchronteam mit 3 Startern zahlt insgesamt 20€, ein Selbstverteidigungs-Paar zahlt insgesamt 20€ etc.)
- Kampfrichter: Kampfrichter (mit grauer Hose, weißem Hemd und Krawatte) erhalten eine kleine Aufwandsentschädigung, Essen+Trinken und einen Ehrenpreis.
Bitte teilt uns bereits vorher mit, wie viele Kampfrichter ihr stellen könnt.
- Anmeldung: Die Startgebühren müssen vorab, zum Anmeldeschluss, überwiesen werden an:
TG-Schierstein 1848 J.P., Volksbank Wiesbaden,
IBAN: DE69 5109 0000 0035 1797 04, Verwendungszweck: Startgeld Abt. TKD SC

Meldeschluss ist am 15.11.2026

Bei Interesse an der Teilnahme, bitte eine formlose Email an sharkscup@bluesharks.de schicken. Ihr erhaltet dann einen Zugangslink zu einer Excel-Datei zur Anmeldung. Die Anmeldung erfolgt vereinsweise.

Fragen an: sharkscup@bluesharks.de oder
Tel.: 0176-53924473 (Anas Mokhtari)

Kriegerdenkmal

Haftung/Regelung: Jeder Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass er beim SHARKS-CUP auf eigenes Risiko teilnimmt und der Ausrichter keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden übernimmt. Bei der Teilnahme von Minderjährigen geht der Ausrichter davon aus, dass die jeweilige Einverständnis der Erziehungsberechtigten vorliegt. Durch die Teilnahme bzw. den Besuch des SHARKS-CUPS erklärt man sich bereit, dass Fotos von einem gemacht und veröffentlicht werden können.

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.

Ein Mehrfachstart eines Starters in einer Disziplin ist verboten!



Formen

Klassen:

- Einzel: Männlich: bis 8 / 9-12 / 13-17 / 18-34 / ab 35 Jahre; Weiblich: bis 8 / 9-12 / 13-17 / 18-34 / ab 35 Jahre
 - Zusätzlich gibt es eine Unterscheidung in 3 Leistungsklassen: LK 3: 10.-7. Kup / LK 2: 6.-3. Kup / LK 1: ab 2. Kup
- Synchron:
 - Synchron-Paar (Geschlecht ist egal): bis 8 / 9-12 / 13-17 / ab 18 Jahre
 - Synchron Team (Geschlecht ist egal, mind. 3 Leute): bis 8 / 9-12 / 13-17 / ab 18 Jahre
 - Beim Synchron gibt es keine Unterscheidung in Leistungsklassen.

- Es können **Hyongs, Poomsae oder Kreuzformen** gezeigt werden.
- Die Bewertung orientiert sich nicht an den Regel-Vorgaben der WT, jeder kann seinen Formen-Stil nach bestem Wissen und eigener Interpretation präsentieren.
- Jeder präsentiert **2 verschiedene Formen frei nach eigener Wahl**, so dass fast jeder teilnehmen kann – mit den **Formen die einem am besten „liegen“**. Die Mühe für den Trainer, seinen Schülern kurz vor dem Turnier noch geforderte Formen beizubringen, entfällt.
- Die Bewertung erfolgt lediglich nach Richtigkeit des Diagramms, Dynamik, Ausdruck, und vor allem nach dem Gesamteindruck. Bei Synchronformen ist die Synchronität das Hauptkriterium.
- Die Tritthöhen, Blockhöhen, Ausholbewegungen sind beliebig ausführbar.

Freikampf (Show)

- 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 – dementsprechend wird ein Kampf bei großem Abstand schlechter bewertet.

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





- Zwei Personen bilden ein Team und zeigen **abwechselnd jeweils 3 freie** (vorher eingeübte) **Selbstverteidigungsaktionen**.
- Die Kampfrichter bewerten im Anschluss die insgesamt sechs verschiedenen Selbstverteidigungsaktionen und das Paar erhält 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)

Selbstverteidigung

- Jeder Teilnehmer zeigt einen **Bruchtest nach Wahl**, hierzu zählt auch eine schnell ausgeführte Kombination. Halter und Bruchtestmaterial müssen selbst organisiert werden. Bewertet wird der Schwierigkeitsgrad und das Gesamtbild.
- Falls das Material beim ersten Versuch nicht bricht, hat jeder Teilnehmer **einen zweiten Versuch** – bei der Wiederholung muss der gleiche Bruchtest gezeigt werden. **Nur der bessere Bruchtest wird bewertet**. Ein erfolgreicher Bruchtest wird immer höher gewertet als ein Bruchtest (oder bei einer Kombination auch mehrere) der nicht zerbrochen wird.
- Alle Bruchtest-Materialien sind erlaubt – Jeder ist allerdings für Personen- und Hallenschäden verantwortlich und sollte entsprechend geeignete Schutzmaßnahmen für Personen und den Boden treffen.
- Bei genügend Teilnehmern werden die Klassen ab 18 Jahren in **Power-Bruchtest** und **Artistik-Bruchtest** unterteilt.
- Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob es sich um ein Power- oder Artistikbruchtests handelt, bei zahlreichen Teilnehmern werden die Klassen ggf. geteilt.



Bruchtest

Klassen: Männlich: bis 12 / 13-17 / ab 18 Jahre; Weiblich: bis 12 / 13-17 / ab 18 Jahre



- Zwei Personen bilden ein Team und zeigen abwechselnd jeweils 3 vorher eingeübte **Einschrittpartnerübungen** (keine wettkampforientierten Partnerübungen).
- Die Kampfrichter bewerten die insgesamt 6 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)

Partnerübungen

Quelle Wiesbaden-Bilder: Wiesbaden Marketing GmbH

Stadtschloss
(Hessischer Landtag)



Bis bald in Wiesbaden.