

VELKOMMEN TIL TAEKWON-DO TRENING

NYBEGYNNERKURS FOR BARN

Treningstid: mandager fra klokken 1800 til 1900.

Første trening: mandag 23. Januar 2017

Sted: Gymsalen, Kolvikbakken ungdomsskole

Partiansvarlig instruktør: Aleksander Hammervold, 1. Gup-1



KVALITET – TRYGGHET - ETIKK



www.aatkd.no

Høst 2015

Innhold

Dette er informasjon til deg som er ny i klubben, slik at du er godt orientert om hva Taekwon-Do er. Her kan du lese om hva vår klubb kan tilby deg, når og hvor du kan trene, hva det koster og annen informasjon.

Om klubben	s. 3
Informasjon for barn og foresatte	s. 4
Praktisk informasjon ved oppstart	s. 8
Kontaktpersoner	s. 11
Medlemsavtale	s. 12

Om Klubben

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb er blant Møre og Romsdals største kampsportklubber med over 250 medlemmer.

Vi er en del av National Taekwon-Do Norway (NTN), og hører til i det internasjonale forbundet International Taekwon-Do Federation (ITF).

Klubben ble stiftet 21. September 1998. Siden 2011 har vi hatt treningslokale i Speilsalen i den nye Larsgårdshallen. Her disponerer vi en lys og moderne treningssal med gode garderobeforhold, et felles treningsrom, og vi har også kontor, lager og tilgang på møte- og kursfasiliteter.

Vinteren 2015 startet vi også avdeling Kolvikbakken hvor vi har flere barneparti som trener.

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb har over 20 godt kvalifiserte og hyggelige instruktører som gjør sitt beste for at våre medlemmer skal ha et lærerikt og trivelig treningsmiljø. Klubbens hovedinstruktør er Ronny Eidsvik 4. Dan.

Vi er medlem av Norges Idrettsforbund, gjennom særforbundet Norges Kampsportforbund, og vi er aktiv medspiller hos MOT.

Vil du gi din støtte til Ålesund NTN Taekwon-Do klubb?

Støtt oss med din grasrotandel, hver gang du spiller hos Norsk Tipping



GRASROTANDELEN 

ÅLESUND NTN TAEKWON-DO KLUBB

Organisasjonsnummer: 989758918



32774989758918

Informasjon til nye medlemmer - barn og foresatte

Til foreldre/foresatte

Taekwon-Do for barn

Taekwon-Do er en kampsport som opprinnelig kommer fra Korea. Teknikkene består av både slag og spark, som kan benyttes i selvforsvar. Vi er opptatte av at barn skal lære Taekwon-Do på en morsom og lærerik måte, i tillegg til å lære seg grunnleggende verdier.

Taekwon-Do er en sammensatt form for trening, hvor du utfordrer hele kroppen. I tillegg til å lære Taekwon-Do, bruker vi mye tid på å leke og ha fysisk aktivitet. Vi trener mye på orden og respekt, og vi har klare regler for oppførsel. I Taekwon-Do ønsker vi at alle skal få en følelse av mestring, som igjen bygger selvtillit. Barna lærer å ta ansvar for egne handlinger og ta egne valg.

Vi har godt kvalifiserte instruktører som sørger for at den enkelte blir sett. Vi er opptatte av at alle barna skal føle seg trygge på trening, både overfor instruktøren og sine medelever. Taekwon-Do er en sosial aktivitet, hvor jenter og gutter trener sammen.



Beltesystem og gradering

Når du begynner på Taekwon-Do, starter du med hvitt belte. Tre ganger i året har vi noe som heter gradering. Da får du prøve deg på en ny beltegrad. Hver beltegrad har sitt pensum, og hva du skal lære avhenger derfor av hvilken grad du har.

Beltesystemet er et svært viktig pedagogisk virkemiddel for å oppnå utvikling hos det enkelte barn. Barna lærer å sette seg mål, og å trene mot dette målet. Gleden og stoltheten ved å bestå graderingen gir følelsen av å lykkes, og via dette systemet bygges selvtilliten gradvis opp.

Til barna

Før du prøver Taekwon-Do på din første trening, kan det være greit å vite hva det handler om. Her har vi forklart litt om hva Taekwon-Do er.

Hva er Taekwon-Do?

Taekwon-Do er en koreansk form for selvforsvar. Taekwon-Do sin historie er flere tusen år gammel, men selve navnet og den teknikken vi gjør i dag, ble laget i 1955.

Oversetter vi navnet Taekwon-Do fra koreansk betyr det:

"Tae"	= fot
"Kwon"	= hånd
"Do"	= kunst

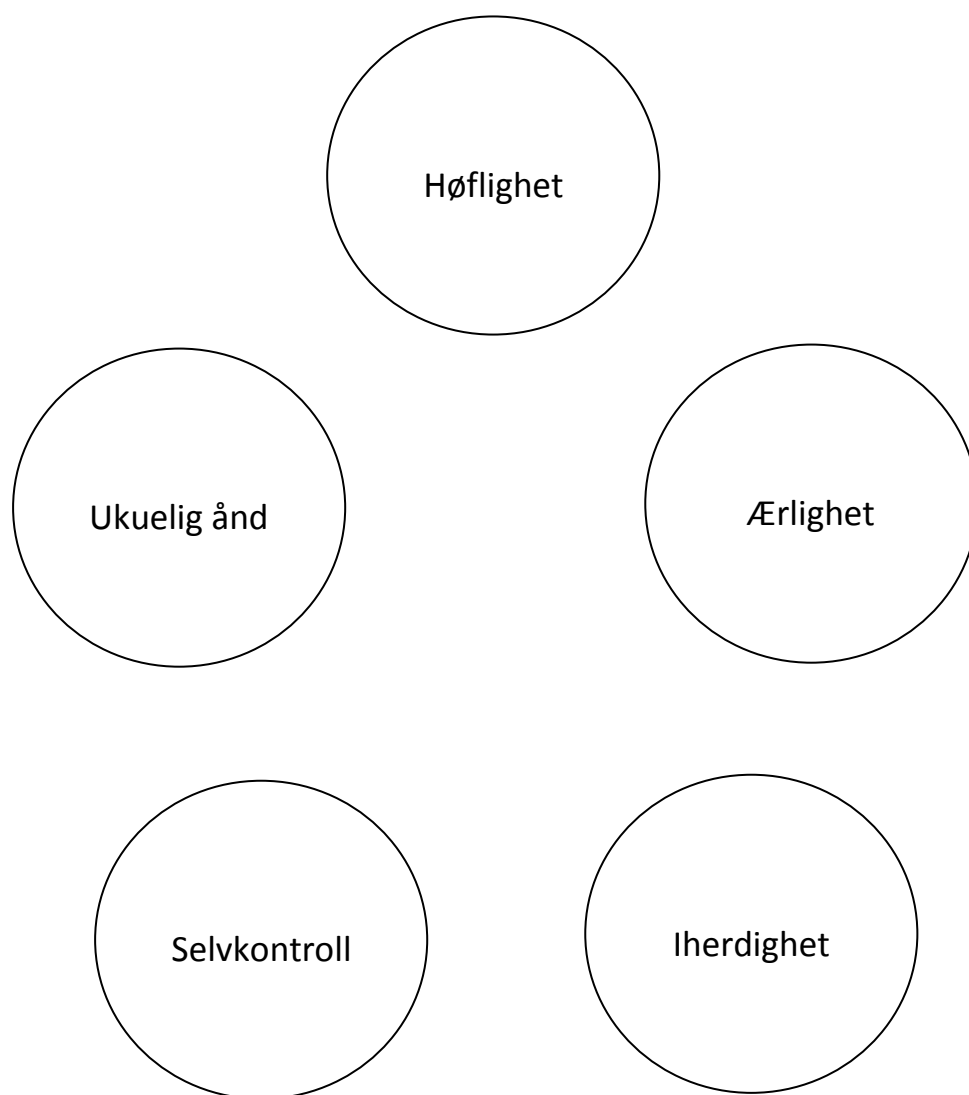
Taekwon-Do er imidlertid mye mer enn bare selvforsvar med blokkeringer, slag og spark. Du får lære at det er viktig å oppføre seg pent og respektfullt overfor andre mennesker. Du vil også lære å konsentrere deg bedre, noe som gjør at du kanskje greier deg bedre på skolen.

På Taekwon-Do trener jenter og gutter sammen, og du trener med de som er omtrent like gamle som deg selv. Her vil du få mange nye venner!



Grunnprinsipper

I Taekwon-Do har vi fem grunnprinsipper som sier noe om hvordan vi skal oppføre oss mot andre mennesker.



Hvordan knyte beltet?

I Taekwon-Do knytter vi beltet på en bestemt måte. Dette kommer du til å lære deg, en spør gjerne instruktøren din om hun eller han kan hjelpe deg med å knyte beltet til du lærer deg det selv.

For å se hvordan man knytter beltet, gå inn på www.ntkd.no. Trykk deretter på fanen "Om Taekwon-Do" og "Hvordan knyte beltet?".

Du kan også gå direkte inn på www.youtube.no, og søke på "Hvordan knyte beltet i NTN Taekwon-Do".



Praktisk informasjon

Din første trening

På de første treningene trenger du bare en treningsbukse og en t-skjorte. Vi trener barbeint og uten smykker, ringer og lignende. Instruktøren din vil bruke de første treningene til å bli kjent med deg, og til å gjøre deg og dine medelever kjent med hva Taekwon-Do er og hvordan vi trener. Alle nye medlemmer har muligheten til å prøve Taekwon-Do hos oss uforpliktende i 2 uker. Skulle du fortsatt være litt usikker etter endt prøvetid kan du snakke med instruktøren din om mulighet for forlenget prøveperiode.

Innmelding og utstyr

Innmelding skjer ved å levere skjemaet "Medlemsavtale" til instruktøren din. Skjemaet finner du bakerst i dette heftet.

Etter noen treninger vil instruktøren din ta imot bestilling av drakt, belte og undervisningsbok (startpakke). Mer informasjon om dette får du på trening.

Informasjonskilder

Vi ønsker å holde alle medlemmer godt informert og oppdatert. Når du registrerer deg som medlem anbefaler vi deg til å tillate klubben å sende deg SMS. Når viktige meldinger skal sendes benytter vi SMS. Du som medlem blir belastet maks kr 3 per melding. Dette velger du når du fyller ut medlemsavtalen.

Treningstider og treningssted

Nybegynnere barn trener hver mandag fra klokken 1800 til 1900.

Første trening: Mandag 23. Januar 2017
Sted: Gymsalen, Kolvikbakken ungdomsskole
Partiansvarlig instruktør: Aleksander Hammervold, 1. Gup-1



Priser, bindingstid og utmelding

Hos oss er det 6 måneder bindingstid, og 2 måneder oppsigelsestid.

Vi har en treningsavgift som fordeles over 12 måneder ved bruk av avtalegiro. Det vil si at man betaler treningsavgift hver måned hele året, selv om man ofte har treningsfri f.eks. i Juli.

Avtalegiro skal dere opprette i nettbanken når dere betaler første faktura fra oss som kommer på epost. Det kan ta noen uker før avtalegiroen blir aktiv, og frem til dette vil dere motta faktura pr epost som må betales manuelt i nettbanken.

Vi har også en medlemskontingent på 200,- som blir trukket sammen med treningsavgiften hvert år i April. Om man melder seg inn i klubben på høsten vil man bli trukket halv medlemskontingent (100,-) på første faktura.

Utmelding må skje via vår hjemmeside www.aatkd.no.

Trykk på fanen "For medlemmer", deretter "Utmelding".

Når man fyller ut skjemaet vil man få en tilbakemelding på epost fra utmeldingsansvarlig i klubben. Avtalegiro stoppes da automatisk av oss når evt bindings- eller oppsigelsestid er over.

Treningsavgift

Barn under 16 år kr 205,- pr mnd (familierabatt 165,-)

Ungdom over 16 år/voksne kr 245,- pr mnd (familierabatt 205,-)

Inkludert i treningsavgiften er forsikring og medlemskap i Norges Idrettsforbund, Norges Kampsportforbund og National Taekwon-Do Norway, samt et administrasjonsgebyr på kr 5,-.

Utstyr

Nybegynnerpakke Taekwon-Do drakt og pensumbok koster ca 950 kr. Instruktøren tar opp en felles bestilling etter noen treninger. Se på <http://aatkd.no/treningsutstyr> for hva som er mulig å bestille.



Annen relevant informasjon

Gradering

I NTN Taekwon-Do har vi noe som heter gradering tre ganger i året. Da har du mulighet til å prøve deg på en ny beltegrad. Graderingen koster kr. 250,-. Datoer for gradering blir publisert på vår hjemmeside når vi har dato klar. Det er klubbens hovedinstruktør Ronny Eidsvik 4. Dan som er eksaminator. Graderingen holdes i Larsgårdshallen, Speilsalen.

Kontaktinformasjon

Er det noe du lurer på ta kontakt med din instruktør på trening, epost, sms eller telefon. Kontaktinformasjon finner du også på hjemmesiden vår www.aatkd.no eller lenger bak i dette heftet.

Vi anbefaler alle til å følge med på klubbens nettside og facebook side. Her blir alt av informasjon lagt ut.

Foto og film

I forbindelse med treninger, samlinger, mesterskap og andre Taekwon-Do sammenhenger kan det bli tatt bilder og film som kan bli publisert på internett, annonse etc.

Se hjemmesiden vår for mer informasjon. Her finner du informasjon om klubben, bilder, treningstider, terminliste, grad-oversikter, informasjon om instruktørene og mye mer!

www.aatkd.no
facebook.com/aatkd
twitter.com/aatkdklubb
[Instagram - aalesundtkd](https://www.instagram.com/aalesundtkd)

Kontaktpersoner



Partiansvarlig instruktør nybegynner barn - Kolvikbakken
Aleksander Hammervold

Grad: 1. Gup-1

Kontakt: 92486024 / aleksander.hammervold@aatkd.no



Medlemsansvarlig

Laila Haram

Grad: 3. Dan-2

Kontakt: 97681018 / laila.haram@aatkd.no



Ansvarlig for barneinstruktører i Ålesund NTN Taekwon-Do klubb

Erik Heggem

Grad: 2. Dan-3

Kontakt: 91563815 / erik.heggem@aatkd.no



Hovedinstruktør Ålesund NTN Taekwon-Do klubb

Ronny Eidsvik

Grad: 4. Dan

Kontakt: 92616558 / ronny.eidsvik@aatkd.no

Medlemsavtale - Ålesund NTN Taekwon-Do klubb

(leveres til din instruktør på trening)

Jeg melder meg herved inn i Ålesund NTN Taekwon-Do klubb.

Jeg vil følge klubbens regler for god oppførsel, og er klar over at dårlig/uakseptabel oppførsel i følge klubben både på trening og utenfor trening kan føre til utestenging fra trening.

Jeg kjenner til at klubben har 6 mnd bindingstid og 2 mnd oppsigelsestid. Ved oppsigelse av medlemskap sender jeg inn utmeldingsskjema via klubbens hjemmeside - www.aatkd.no

Medlemmer som ikke betaler treningsavgift/kontingent kan bli nektet trening frem til utestående er gjort opp for.

Dato/Sted: _____

SIGNATUR MEDLEM: _____

SIGNATUR FORESATTE: _____

(dersom medlem er under 18 år)

BRUK BLOKKBOKSTAVER

NAVN: _____

FØDSELSDATO: _____

ADRESSE: _____

POSTNUMMER/STED: _____

NAVN FORESATTE: _____

(dersom medlem er under 18 år)

TELEFON MEDLEM / FORESATTE: _____ / _____ / _____

EPOSTADRESSE MEDLEM: _____

Epostadresse for mottak av faktura: _____

Andre familiemedlemmer som trener? Navn: _____

Hvordan fikk du vite om Taekwon-Do: _____

Dersom du ble vervet, navn på medlem som vervet deg: _____

Kan vi sende viktige varsler om hendelser, endringer i treningstider o.l på SMS? JA: _____

NEI: _____

Skade, sykdom eller annet som instruktøren bør vite om: _____

kampsport – tøyer dine grenser
www.aatkd.no