



Velkommen til Trondheim NTN Taekwon-Do klubb!

Denne mappen er en informasjon til deg som er ny i klubben slik at du er godt orientert om hva Taekwon-Do er, og hva vår klubb kan tilby deg, når du kan trene, hva det koster og annen relevant informasjon.

Om klubben

Trondheim NTN Taekwon-Do Klubb er en av Europas største kampsportklubber med 1536 fornøyde medlemmer. Klubben har et eget hovedsenter i Stjørdalsveien 5 på Lade med 3 lyse og moderne treningssaler og gode garderobeforhold. For å gi medlemmene våre et tilbud i sitt nærområde, har klubben også trening på Byåsen, Nardo, Hoeggen, Flatåsen, Sverresborg, Vikåsen og Eberg. Klubbens hovedinstruktør er Master Per Andresen. Han har 38 års erfaring i Taekwon-Do og er også leder for National Taekwon-Do Norway (NTN) som har over 10.000 medlemmer fordelt på 63 klubber over hele landet. Trondheim Taekwon-Do klubb har 51 godt kvalifiserte og hyggelige instruktører som gjør sitt beste for at alle våre medlemmer skal ha et lærerikt og trivelig treningsmiljø. Klubben er medlem av Norges Idrettsforbund.

Klubben har **ingen obligatorisk dugnad** for våre medlemmer.

Din første trening

På de første treningene trenger du bare en treningsbukse og en t-skjorte. Vi trener barbeint og uten smykker, ringer o.l. 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 oss gratis i 2 uker uten forpliktelser. Skulle du fortsatt være litt usikker etter endt prøvetid er det bare å ta kontakt for å forlenge prøveperioden.

For at du kan benytte deg av prøveperioden er det svært viktig at klubben får inn skjemaet som heter «personopplysninger» som ligger vedlagt. Du blir ikke meldt inn i klubben ved å levere dette skjemaet, men du vil være forsikret igjennom prøveperioden. Det er også fint for oss som klubb å ha personopplysninger tilgjengelig dersom vi trenger å ta kontakt med deg.

Innmelding og utstyr

Innmelding skjer ved å levere ferdig utfylt avtalegiro. Denne får du tilsendt på e-post etter første trening. Har du ikke fått e-post eller har problemer med å skrive ut kontrakten, har vi tomme avtalegiroer tilgjengelig på vårt hovedsenter og ved alle avdelinger. Når du leverer avtalegiro, har du muligheten til å kjøpe drakt, belte og undervisningsbok (startpakke). Dette gjelder også på våre avdelinger under innmeldingsdag (informasjon om dette kommer på e-post).

Treningssted og tidspunkt for nye medlemmer høsten 2014

Her er oversikt over alle våre inntak for nye medlemmer. Finner du et tidspunkt som passer deg bedre på en annen avdeling er det ikke noe problem å flytte over. Dette gjelder også etter at du har blitt medlem hos oss.

Lade (Stjørdalsveien 5)

Parti 6-7 år (første til andre klasse):	Onsdager 18.00-19.00 i Stjørdalsveien 5
Parti 8-12 år (tredje til syvende klasse):	Torsdager 18.00-19.00 i Stjørdalsveien 5
Ungdom/voksne	Tirsdager og torsdager 20.30-22.00 i Stjørdalsveien 5

Flatåsen (gymsalen på Flatåsen skole)

Parti 7-12 år (andre til syvende klasse):	Tirsdager 17.30-18.30
---	-----------------------

Nardo (gymsalen på Nardo skole)

Parti 7-12 år (andre til syvende klasse):	Mandager 17.00-18.00
---	----------------------

Selsbakk (gymsalen på Selsbakk skole)

Parti 7-12 år (andre til syvende klasse):	Mandager 18.00-19.00
---	----------------------

Sverresborg (gymsalen på Sverresborg skole)

Parti 7-12 år (andre til syvende klasse):	Tirsdager 17.30-18.30
---	-----------------------

Vikåsen (gymsalen på Vikåsen skole)

Parti 7-12 år (andre til syvende klasse):	Mandager 17.00-18.00
Ungdom/voksne	Mandager 20.00-21.30

Hoeggen (gymsalen på Hoeggen skole)

Parti 7-12 år (andre til syvende klasse):	Torsdager 17.00-18.00
---	-----------------------

Eberg (gymsalen på Eberg skole)

Parti 6-7 år (første til andre klasse):	Tirsdager 18.00-19.00
Parti 8-12 år (tredje til syvende klasse):	Tirsdager 19.00-20.00

Priser og bindingstid

Hos oss er det 12 måneder bindingstid. Grunnen til dette er at klubben opererer med årskontingent som fordeles over 12 måneder ved bruk av avtalegiro. Etter endt bindingstid er det 2 måneder oppsigelsestid etter oppsigelsesmåned.

Treningsavgift:

12 mnd. avtalegiro, trekkes fra konto pr. mnd.

Barn 265,- kroner
Ungdom 330,- kroner
Voksne 355,- kroner

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

Startspakke (drakt, belte, undervisningsbok og 1 måned trening):

1150,- for barn

1300,- for ungdom/voksen

Annen relevant informasjon

Åpningstider i skranken ved vår hovedavdeling er mandag-torsdag 16.30-21.00. Her har vi alt av drakter, bøker, belter, bagger og annet Taekwon-Do utstyr på lager som kan kjøpes over disk uten forhåndsbestilling. Vi tar både kort og kontant. Fullstendig liste over alt av utstyr og priser finner dere på våre nettsider.

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, gradering koster kr. 250,- Datoer for gradering finner du på våre terminister på nett.

Kontaktinformasjon

Er det noe du lurer på så ta gjerne kontakt med din instruktør på trening, avdelingsleder eller skrankepersonell. Det er også mulig å kontakte klubbens medlemsrådgiver Gunnar Rugsveen direkte på post@trondheim-tkd.no eller 95727162. Alt av informasjon ligger også ute på våre nettsider.

www.trondheim-tkd.no



Informasjon til nye medlemmer «ungdom/voksne»

Hva er Taekwon-Do

Taekwon-Do er en koreansk selvforsvarskunst hvor målet er å oppnå en god fysisk og mental balanse. Oversatt fra koreansk betyr "TAE": fot, sparke, knuse med foten. "KWON" betyr: hånd, slå, slag, knuse med hånden. "DO" betyr: kunst, metode eller vei.

Taekwon-Do's røtter er over 1000 år gamle, og bygger i hovedsak på de gamle koreanske kampkunstene Tae Kyon og Soo Bak. Taekwon-Do fikk sitt navn 11. april 1955. Siden den gang har både teknikk og teori utviklet seg enormt.

I Taekwon-Do lærer man mange effektive teknikker som kan benyttes i selvforsvar. Teknikken bygger på stor hastighet og kraft, og selv en fysisk svak person kan oppnå stor kraft gjennom trening. Taekwon-Do er kanskje spesielt kjent for sine mange effektive og kraftfulle spark

Taekwon-Do er en svært allsidig form for fysisk trening hvor hele kroppen blir godt trent. Taekwon-Do kan drives både av barn, mosjonister og topp idrettsutøvere som ønsker å konkurrere. Uansett oppnår man å komme i god form, og får en sterkere selvtillit. Man utvikler en bedret konsentrasjonsevne og sterkere selvdisiplin.

I Taekwon-Do søker vi å utvikle hele mennesket, ikke bare det fysiske. Dette rettferdiggjør å kalle Taekwon-Do "kunst". Det kreves ingen forkunnskaper og man behøver ikke å være i fysisk god form for å begynne å trene. Taekwon-Do er en individuell form for trening hvor man tar utgangspunkt i egne forutsetninger. Husk! I Taekwon-Do er det viktigste å overvinne seg selv.

Taekwon-Do bygger på grunnleggende humanistisk verdier hvor begrep som vennlighet, medfølelse, toleranse, vennskap, samhold, respekt for andre og ydmykhet er viktige elementer. Dette kommer blant annet til uttrykk i våre grunnprinsipper: Høflighet, ærlighet, iherdighet, selvkontroll og ukuelig ånd.

Brukt på feil måte kan Taekwon-Do være meget farlig og må derfor aldri misbrukes. Det er nettopp derfor den mentale treningen samt de verdier som formidles i Taekwon-Do er så viktige. Dette gir den enkelte en moralsk ryggrad som hindrer misbruk.

Taekwon-Do er en positiv og selvutviklende form for aktivitet som gir god mental og fysisk helse. En får mer overskudd som man drar nytte av på andre livsområder som skole, jobb, familieliv og fritid. Taekwon-Do passer like godt for gamle som unge, kvinne som mann.

Hold fokus

Som kjent består navnet Taekwon-Do av to deler. Den ene delen, "Taekwon" betyr fot og hånd og representerer det fysiske. Den andre delen "Do" betyr kunst, metode eller vei og representerer det mentale. Begge deler er like viktige. Det er avgjørende for både fysisk og mental fremgang å holde fokus. Skal man komme inn på den "veien" krever det at man trener med sterk tilstedeværelse.

Man sier gjerne at Taekwon-Do er en form for meditasjon i bevegelse. Man søker en indre ro under utførelse av de enkelte teknikkene slik at den mentale og fysiske kraft forenes.

Rammen rundt treningen

I Taekwon-Do er det en del regler som danner rammen rundt selve treningen. Dette gjelder alt fra oppstilling og hilseprosedyrer, til hvordan man skal forholde seg til instruktøren og sine medelever. Dette kan kanskje virke litt fremmed til å begynne med, men man vil raskt oppdage at det er viktig for å gjennomføre treningen på en trygg og effektiv måte. Det fører til raskere og større fremgang for den enkelte.

Repetisjonens kunst

Vi betegner ofte Taekwon-Do som repetisjonens kunst, da en del av treningen går ut på å gjøre de samme bevegelsene om og om igjen. Skal en teknikk fungere optimalt må den bli en del av en selv slik at den etter hvert kan utføres som en refleks. Er man nødt til "å tenke" når man skal forsvare seg, kan det allerede være for sent. I en kritisk selvforsvarssituasjon er forskjellen på å lykkes eller ikke, også i stor grad avhengig av hvor sterk man er mentalt. Det er en kjensgjerning at det å innlære det fysiske er mye lettere enn å utvikle sitt mentale potensial. Mange kan være dyktige teknisk og fungerer bra i trygge omgivelser i treningshallen sammen med sine treningskamerater. Situasjonen blir en helt annen i en presset situasjon hvor man er tvunget til å forsvare seg selv. Klarer man ikke å kontrollere seg selv og holde fokus, kan en selv bli et offer eller i verste fall overreagere og skade en overfallsmann langt utover det som er tillatt i følge nødvergereglene.

Utholdenhet

En hver fremgang i livet avhenger av at man er villig til å gi av seg selv. Det vil komme perioder hvor motivasjonen til å trene av forskjellige grunner ikke er like sterk. Det er da det virkelig gjelder å holde ut. Den som ikke er i stand til å presse seg selv og å flytte egne grenser, vil oppleve liten fremgang både i Taekwon-Do og på andre områder i livet. Historien er full av eksempler på personer som har oppnådd store prestasjoner fordi de har vist en sterk vilje til å nå sine mål.

Personlig utvikling

Ved å trene Taekwon-Do oppnår man en rekke fordeler. Man kommer i god fysisk form, får bedre helse, lærer selvforsvar, får bedre selvtillit samt at man blir del av et positivt og hyggelig fellesskap.

Hvordan oppnår vi en personlig utvikling ved å trene Taekwon-Do? I en Taekwon-Do klubb er det et strukturert sosialt miljø hvor vennlighet og trivsel er viktige elementer. Gode mellommenneskelige relasjoner med sunne verdier og holdinger verdsettes. Trivsel og treningsglede gir godt humør og god helse, noe som virker positivt i hverdagen, slik at skole, studier eller jobb går bedre.

Gjennom graderingssystemet lærer man å sette seg mål, og arbeide hardt for å nå målet. Når målet er nådd, og et nytt belte kan knyttes rundt livet, opplever man følelsen av å lykkes, og derved bygges selvtilliten gradvis opp. På treningen får man til stadighet små utfordringer som man blir oppmuntret av instruktøren til å prøve å mestre. Det som kanskje var litt vanskelig til å begynne med går lettere etter hvert, og man oppdager at det å mestre handler om å gjøre en innsats og å gi av seg selv.

I følge en undersøkelse som ble gjort av et anerkjent amerikansk tidsskrift skilte de som hadde trent tradisjonell kampkunst over en viss tid seg fra den generelle befolkning på følgende vis:

Mindre angst
Mer energi
Økt ansvarsfølelse
Mindre villig til å ta sjanser
Bedre selvbilde
Høyere sosial intelligens

Undersøkelsen konkluderer med at en person som trener kampkunst seriøst i flere år, lettere er i stand til å utnytte sitt potensial som menneske og gradvis vil få en sterkere selvinnsikt - vite hvem man er.

Vi får ofte tilbakemeldinger fra foreldre og lærere som sier at barna har hatt fremgang på skolen og at det går bedre i andre aktiviteter de driver med. Voksne forteller om positiv utvikling i studier eller jobb etter at de begynte å trene. Denne effekten av Taekwon-Do treningen er mye viktigere enn om man klarer å utføre en perfekt teknikk. Det aller viktigste er at man får en positiv personlig vekst som man kan dra nytte av i livet forøvrig.



Informasjon til nye medlemmer
«barn med foreldre/foresatte»

Til foreldre/foresatte

Det viktigste målet med å trene Taekwon-Do er ikke de fysiske prestasjonene, men at barna får med seg en "bagasje" som de kan dra fordeler av for øvrig i livet. Samfunnet i dag har hardnet til og det er mange utfordringer for barna som vokser opp. Vi ønsker å bidra til at barna får sunne grunnverdier og holdninger i tillegg til god oppførsel.

Hva er det som skjer med barna etter å ha trent Taekwon-Do en stund?

Selvforsvar er ikke bare å reagere på et fysisk angrep, men også noe som bygges innenfra. Dette påvirker den enkeltes totale utstråling. De barna som virker usikre og forsiktige retter seg opp, og blir mer trygge på seg selv. De ville og utagerende barna demper seg og får en mildere utstråling. Barna lærer regler for god oppførsel både på og utenfor trening.

Hvordan kan dette oppnås?

I Taekwon-Do er vi opptatt av at det enkelte barn skal få en følelse av å lykkes noe som er et viktig element i det å utvikle en sterkere selvtillit. Følelsen av å lykkes/mestre gjør at barna etter hvert får en indre ro og trygghet. Instruktørens oppgave er å sørge for at den enkelte blir sett og å gi anerkjennelse og ros når de gjør så godt de kan. På Taekwon-Do treningen konkurrerer barna kun mot seg selv og de blir derfor ikke målt opp mot andre. Vi er opptatt av at alle barna skal føle seg trygge på trening både overfor instruktøren og sine medelever. Vi har mye godt humør og er opptatt av å spre glede.

Den fysiske delen av treningen er tilpasset barnas fysiske og mentale nivå. Treningen er ispedd en del lek og moro, da barnas konsentrasjonsevne ikke er så stor. Teknikktreningen er spesielt velegnet for å utvikle og stimulere barns motoriske ferdigheter. De utvikler og forbedrer koordinasjonen, balansen, styrken og smidigheten. Dette vil de dra nytte av i all annen fysisk aktivitet.

I Taekwon-Do er det klare regler for hva som er lov og ikke lov. Det er bestemte ritualer for opptreden både ved begynnelse og avslutning av hver trening og om hvordan en skal oppføre seg overfor instruktør og medelever. I Taekwon-Do er disiplin (med et smil) på treningene viktig. Disiplinen gjør at barna blir tryggere på seg selv og andre. Disiplinen har også den effekt at den enkeltes tilstedeværelse og konsentrasjon gradvis øker. Ytre disiplin og det å vise respekt for andre virker etter hvert "innover" hos den enkelte noe som fører til økt selvdisciplin og selvrespekt.

Beltesystem og gradering

Beltesystemet er et svært viktig pedagogisk virkemiddel for å oppnå en personlige utvikling hos det enkelte barn. Graderingene (belteprøvene) markerer vanligvis slutten på hvert semester. Barna lærer å sette seg mål, og å trene mot dette målet. Gleden og stoltheten ved å bestå graderingen gir følelsen av å mestre/lykkes, og via dette systemet bygges selvtilliten gradvis opp.

Barna følger et eget graderingssystem som er tilpasset deres mentale og fysiske utvikling. Hver beltegrad har sitt pensum, og hva de får lov til å lære avhenger derfor av hvilken beltegrad de har. Gjennom dette systemet ivaretar vi noen av våre viktigste pedagogiske virkemidler som er motivasjon gjennom kortsiktige mål og følelsen av mestring gjennom en gradering.

Vårt hovedmål er at barna som trener skal utvikle gode sosiale ferdigheter og dra nytte av det de lærer på livets øvrige arenaer. Gjennom Taekwon-Do får barna en grunnleggende ballast både fysisk og mentalt for å klare seg bedre i livet for øvrig.

Hva er Taekwon-Do?

Taekwon-Do er en koreansk form for selvforsvar. Taekwon-Do's historie er flere tusen år gammel men selve navnet og den teknikken vi utfører i dag ble innført i 1955.

Oversetter vi navnet TaeKwon-Do fra koreansk betyr det:

«Tae»: fot, sparke, knuse med foten.

«Kwon»: hånd, slag, slå, knuse med hånden.

«Do, kunst»: metode eller vei.

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

Grunnprinsipper

Taekwon-Do er bygget på en del prinsipper som skal gjenspeile hvordan man skal oppføre seg mot andre mennesker.

Høflighet

Ærlighet

Iherdighet

Selvkontroll

Ukuelig ånd

Elevenes ed

I Taekwon-Do har vi en ed som alle må avlegge før hver trening.

Jeg skal følge reglene i Taekwon-Do

Jeg skal respektere instruktøren og seniorelevne

Jeg skal aldri missbruke Taekwon-Do

Jeg skal kjempe for frihet og rettferdighet

Jeg skal hjelpe til med å bygge en fredligere verden

Oppførsel i treningshallen

Det er mange regler for oppførsel i treningshallen. Disse reglene er laget for at alle skal få lært mest mulig og for at undervisningen skal foregå i trygge former. Det å overholde disse reglene krever at man er «til stede» (holder fokus) når man er på trening. Reglene hjelper også elevene til å lære Taekwon-Do etikette der disiplin og respekt er viktige faktorer.

1. Alle skal bruke NTN drakt (do-bok).
2. Alle skal trene barfot. Skal man bruke sko må man ha tillatelse fra instruktøren.
3. Alle skal bukke ved inngangen til treningshallen.
4. Alle skal bukke til instruktøren dersom han er i treningshallen.
5. Før trening stiller alle opp på rekke og bukker til instruktøren og NTN flagget. Deretter leser alle Elevenes Ed.
6. Etter trening stiller alle også opp og bukker til instruktøren og NTN flagget.
7. Hvis man skal trene to og to skal alltid elevene bukke mot hverandre før og etter øvelsene.
8. Er man kommet inn i treningshallen før instruktøren skal man rette seg opp og hilse på instruktøren når han/hun kommer inn.
9. Ingen kan gå ut av treningshallen uten å ha fått lov av instruktøren.
10. Ingen skal instruere andre uten tillatelse fra instruktøren.
11. Det er ikke lov til å spise i treningshallen. Drikke kan man kun gjøre når instruktøren tillater det.
12. Det er ikke lov til å snakke i treningshallen under trening uten tillatelse fra instruktøren. Unngå bråk i treningshallen både før, under og etter trening.
13. Skal du henvende deg til instruktøren skal du stå i Gi akt stilling (charyot sogi) og bukke først. Sitter du på gulvet må du alltid reise deg og bukke før du snakker.
14. Før man skal rette på drakten snur man seg mot venstre.
15. Alle skal bukke ved utgangen av treningshallen.