

Välkommen till klubben



Hej och välkommen till Stenungsunds Taekwon-Do klubb.
Här har vi samlat lite information och grundteori om Taekwon-Do och vår klubb.

Stenungsunds Taekwon-Do grundades år 1988 av Niklas Enander och hans instruktör Cindy Armstrong.

Nu 2018 leds klubben av:
Niklas Enander 6 Dan,
Gustav Olsson 3 Dan.

Vi tränar måndagar och onsdagar i Sundahallens pingislokal.
Kids 5-8 år (5-6 år måste ha en vuxen med under alla träningar)
Barn & ungdom 9-12 år kl. 18:00-19:20
Vuxen 13 år uppåt kl:19:30-21:00.

Du kan kontakta Niklas eller Gustav (KG) via telefon eller mail.
Niklas 0707-334878 Sabumnim@taekwon-do.com
Gustav (KG) 0706-222795 Boosabumnim@taekwon-do.com

Du kan hitta mer info och följa klubben på Facebook och på
www.taekwon-do.com

Lite om Taekwon-Do och klubben

Taekwon-Do (TKD) är en koreansk kampkonst med inriktning på självförsvar. TKD är en fysiskt krävande sport, så vi tränar kondition, smidighet och styrka. Som elev får du också en mental träning, vilket ger dig bättre förmåga till koncentration och ett starkare sinne. Det stärker också din självkänsla och ditt självförtroende.

Taekwon-Do är en kampkonst med mycket fysisk kontakt. En del av Taekwon-Do är sparringen, vilket utövas med skydd för händer, fötter, huvud, tänder och skrev. De allra yngsta upp till och med juniorer, har även mag- och ryggplatta för att förebygga skador. En annan del är självförsvar, vilket innefattar grepp, överfall och redskap/tillhyggen, till exempel knivtrapper.

Vi i Stenungsunds Taekwon-Do välkomnar alla människor från 5 år uppåt, oavsett hudfärg, kön, religion, storlek, med mera. Har ni frågor, kontakta Niklas Enander eller KG (Gustav Olsson).

Stenungsunds Taekwon-Do klubbs regler

Taekwon-Do's mål innebär även fem grundprinciper, som vi i klubben eftersträvar.

***Artighet** – För oss innebär det att vi respekterar varandra och förstår att alla är lika mycket värda. Inom Taekwon-Do är man extra uppmärksam på de som är äldre, samt på dem har högre grad än du själv, framför allt din instruktör.

***Ärlighet** – Tala sanning. Vi tror på att man kommer längst genom att vara ärlig och hålla sig till sanningen.

Mycket arbete i klubben görs på ideell basis för att kunna hålla medlemsavgifterna låga. Därför är det viktigt att avgifter för träning, gradering, samt tävling betalas inom utsatt datum.

***Uthållighet** – Vi hjälper varandra och under träningen gör man alltid sitt bästa. Har man inte möjlighet att delta är man välkommen att tyst sitta bredvid och titta på.

***Självkontroll** – Vi är rädda om varandra! Att träna en kampkonst innebär ett ansvar, både gentemot sig själv och andra. Eftersom vi arbetar med både attack- och försvarstekniker med den egna kroppen är det viktigt att man respekterar den kunskapsnivå man ligger på och inte utgör ett obehag för andra genom okontrollerade rörelser.

***Okuvlig anda** – Vi ställer upp för varandra! Vi står för det vi tror på och motverkar gruppträck och utanförskap. Taekwon-Do stärker självkänslan och vi pratar gott om och med de människor vi möter.

Taekwon-Do är en koreansk kampkonst. Vi härstammar från en kultur som innebär en del särskilda regler och där disciplin är ett element. Därför har vi vissa förhållningsregler, främst baserat på tradition och säkerhet, som du kommer lära dig allt eftersom under träningen. Några av dem har vi listat nedan.

I. Buga när du går in/ut i träningslokalen (dojang).

II. Tuggummi, smycken, strumpor och långa naglar är förbjudet på träningen då du riskerar att skada dig själv och andra. Långt hår sätts upp med hårsnodd eller svettband. Håll för munnen om du behöver gäspa och nys/hosta i armvecket. Det gäller även utanför träningslokalen.

III. Medtag alltid vattenflaska, samt den utrustning du har.

IV. Träningsdräkt (dobok) får inte bäras utomhus utan något skyddande plagg över. Man får heller inte äta eller dricka i sin träningsdräkt utan skydd, t.ex. en träningsoverall (vatten undantaget).

Behöver du rätta till din träningsdräkt vänder du dig ett halvt varv åt vänster och sen tillbaka under uppställning. Annars vänder du dig bort från din instruktör.

Om du bär t-shirt/linne under träningsdräkten måste den vara vit.

V. Vid uppställning, gå bakom de som är högre graderade än du själv genom att gå bakom din rad, samt ut på sidan om du ska gå upp eller ner i lokalen.

VI. När klubbens huvudinstruktör kliver in i lokalen, bugar samtliga på kommando.

VII. I början av varje träning bugar vi in till instruktören, samt läser Taekwon-Do's ed och mål. I slutet av varje träning bugar vi ut.

Meddela huvudinstruktören eller assisterande instruktör om du behöver lämna lokalen under träningen, samt när du kommer tillbaka.

VIII. Tilltala svartbältare korrekt utifrån deras grad: 1:a-3:e dan Boosabum-nim, 4:e-6:e dan Sabum-nim. Om det är fler svartbältare av samma grad lägger du till deras namn efteråt.

Utrustningsförslag

Förslag är framtagna för att kunna bedriva en givande och utvecklande träning. All utrustning kan beställas genom klubben. Mindre prisvariationer kan dock förekomma mellan våra leverantörer.

Barn och Ungdomar

Nybörjare

T-shirt, långa byxor, vattenflaska.

10-1 Gup

Dobok. Kostnad 400 kr.

10-2 Gup

Handskydd och tandskydd – genomskinligt.

Kostnad: Handskydd 360-460 kr. Tandskydd 45 kr.

9-1 Gup

Fotskydd och suspensoar.

Kostnad: Fotskydd 360-580 kr. Suspensoar pojkar 200 kr.

9-2 Gup

Rekommendation – Smalbensskydd. Kostnad: 250 kr.

8-1 Gup

Rekommendation – Egen hjälm/huvudskydd i läder. Kostnad: 760 kr.

Vuxna

Nybörjare

T-shirt, långa byxor, vattenflaska.

10 Gup

Dobok, Handskydd och Tandskydd – genomskinligt.

Kostnad Dobok 500 kr, Handskydd 360-460 kr, Tandskydd 45 kr

9 Gup

Fotskydd, Suspensoar.

Kostnad: 360-580 kr. Suspensoar män 200 kr.

8 Gup

Rekommendation – Smalbensskydd. Kostnad: 250 kr.

7 Gup

Rekommendation – Egen hjälm/huvudskydd läder. Kostnad: 760 kr.

