

NNM 2015

TAEKWON-DO KIRKENES

17. og 18.oktober 2015 - BARENTSHALLEN

Program



KIRKENES TAEKWON-DO KLUBB

Velkommen til Kirkenes!

Kirkenes Taekwon-Do Klubb har ca. 110 medlemmer. Vi har i over 25 år tilbudt et godt treningsalternativ for barn og unge. Etter hvert også mange voksne i Kirkenes. Vi opplever å være attraktiv som klubb og har større pågang på medlemmer enn vi kan ta imot. Det er to forhold som begrenser størrelsen vår: Vi må ha treningslokaler til alle og ikke minst vi tar ikke inn medlemmer uten å være sikre på at vi gir et godt treningstilbud til alle.

Siden klubben ble stiftet i 1991 har en rekke utøvere hentet hjem medaljer og gode prestasjoner. Alle har uten unntak bidratt sterkt til å videreføre sine kunnskaper til resten av klubben. Det viktigste og største arbeidet i klubben gjør vi likevel i forhold til alle nybegynnere og de som ikke har «ambisjoner» innen idretten – men som vil holde seg i form. Vi mener at det ikke er noen motsetninger i å både å ha bredde og topp samtidig.

Vi ønsker alle lykke til og håper alle får en flott helg her i Kirkenes!



KVALITET

- Høyt utdannede og kvalifiserte instruktører.
- Strengt krav for å bli kvalifisert til nye beltegrader.
- Høy faglig kompetanse både teoretisk og praktisk.
- Gode og pedagogiske pensummanualer og kurs.

TRYGGHET

- Sikkerhet under trening er høyt prioritert.
- Miljøet er sosialt trygt med en vennlig og positiv atmosfære.
- Trening av Taekwon-Do gir en indre ro og harmoni med et positivt selvbilde og god selvtillit.

ETIKK

- Kirkenes Taekwon-Do Klubb er medlem i NTN som er en verdibasert organisasjon tilknyttet Norges Kampsportforbund. Vi ønsker å bidra til at samfunnet blir et bedre og triveligere sted å være.
- Gjennom å utdanne våre medlemmer til positive, høflige og etisk skolerte mennesker med sterk moral som kan ta ansvar for seg selv og sine omgivelser.

- HØFLIGHET
- ÆRLIGHET
- IHERDIGHET
- SELVKONTROLL
- UKUELIG ÅND



BELTESYSTEM OG GRADERING

Beltesystemet er et svært viktig pedagogisk virkemiddel for å oppnå personlig utvikling hos det enkelte barn. Barna lærer seg 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.

Vårt hovedmål er at barna som trener skal utvikle gode sosiale ferdigheter og dra nytte av det de lærer på livets øvrige arenaer slik at de klarer seg bedre i hverdagen.



Grad	Senior	Junior	Barn
1. Gup – 2			
1. Gup – 1			
1. Gup			
2. Gup – 1			
2. Gup			
3. Gup – 1			
3. Gup			
4. Gup – 1			
4. Gup			
5. Gup – 1			
5. Gup			
6. Gup – 1			
6. Gup			
7. Gup – 1			
7. Gup			
8. Gup – 1			
8. Gup			
9. Gup – 1			
9. Gup			
10. Gup – 1			
10. Gup			

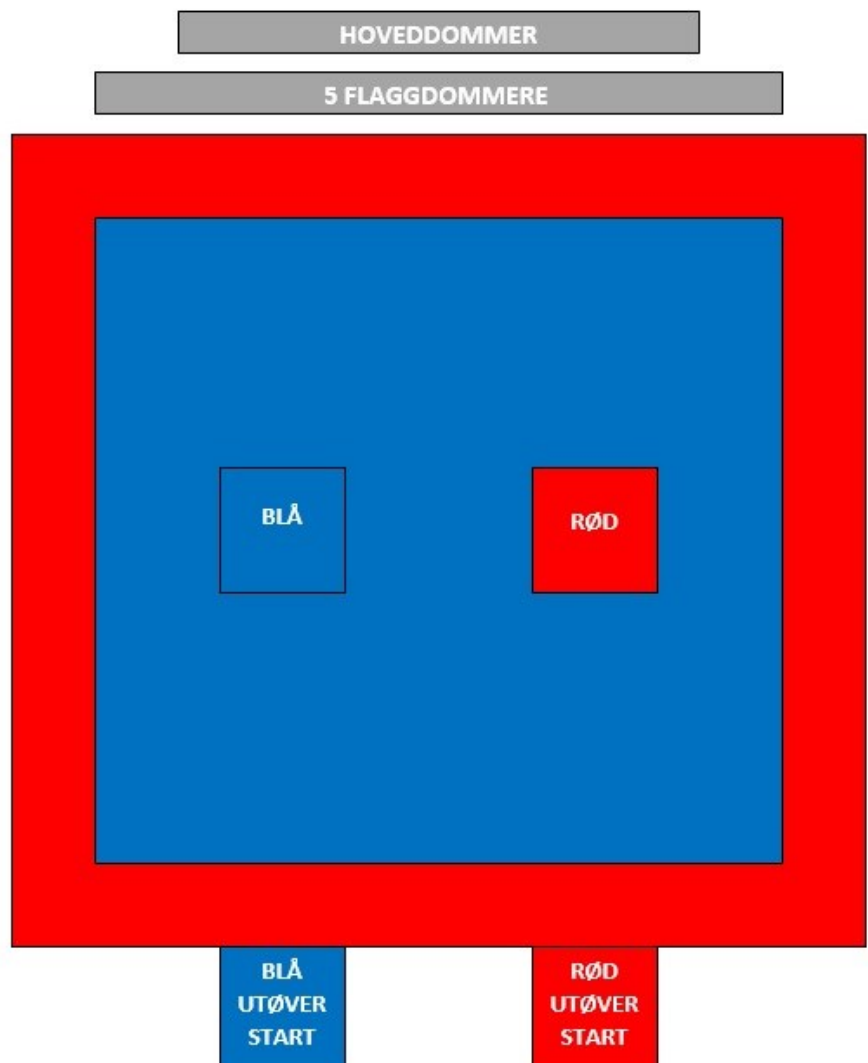
REGLER OG POENGGIVING MØNSTER

Fremgangsmåte

- Man skal møte som rød eller blå utøver.
- Man bukker før man går inn i ringen.
- Man stiller seg på krysset sitt i hilsestilling. Deretter følger man instruksjoner fra den midterste dommeren.
- Når man er ferdig håndhilser man på den andre utøveren, rygger tre skritt og bukker før man går ut av ringen.

Viktige elementer i mønster

- Teknisk innhold
- Kraft
- Balanse
- Kontroll pust
- Rytme
- I lagmønster er det i tillegg viktig å være synkron i laget



REGLER OG POENGGIVING SPARRING

Påbudt utstyr

- Hjelme, tannbeskytter, hansker, sko og susp (for menn).

Treffområde

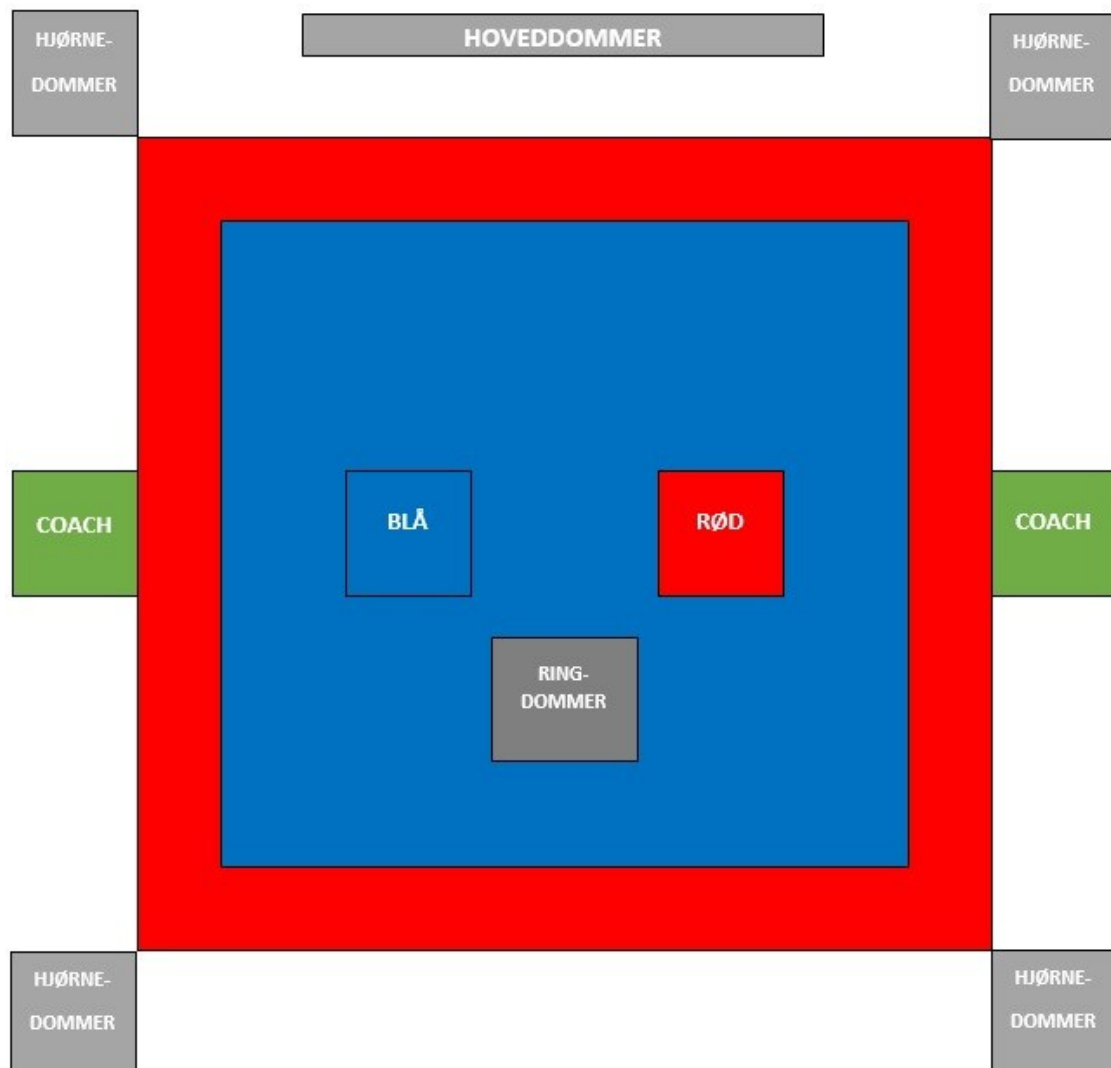
Det er ikke lov å treffe i bakhodet, på toppen av hodet eller i nakke- og halsområdet. Det er heller ikke lov å treffe i ryggen eller under beltet. Det medfører advarsel. Det er lov til å treffe den delen av hodet som strekker seg fra pannen til haken og mellom ørene, og overkroppen vertikalt fra halsen til navlen, og en linje trukket på hver side fra armhulene ned til livet (hele fronten).

Poenggivende

- 1 poeng: slag mot hodet eller kropp
- 2 poeng: spark mot kropp
- 3 poeng: spark mot hodet

Advarsler

Man får advarsler for holding, dytting, «filming», snu ryggen til kamp, gå ut av ringen, fall, feiing av føtter, ukorrekte teknikker og treff på ulovlige steder



MENY

KIOSK

Kaffe	15,-
Juice	20
Vafler	15,-
Kake	20,-
Pølse m/brød	25,-
Brus 0,5l	30.-
Rundstykker	20.-
Boller / muffins	15.-
Pizza	15.-
Pizza glutenfri	15.-
Lapskaus	45-



PROGRAM

Fredag 17.oktober

Kl. 1800-2200 Minibuffet på Thon

Kl. 2000-2130 registrering og innveiling Thon

Kl. 2100 Lagledermøte Thon

Lørdag 18.oktober

KL.0830 Dommer møte

Kl.0900 Stevnestart

Kl.1200 offisiell åpning

Kl.1300 NNM fortsetter

Kl.1700 Stevneslutt

Kl.1930 Bankett på Thon – utdeling av priser for beste utøvere.

Søndag 19.oktober Treningssamling

Kl.0900 Stevnestart Lagkonkurranser

Kl.1200 knusing / spesialteknikk

Kl.1400 Avslutning NNM 2015

Her er et foreløpig tidsskjema, kan bli noen endringer underveis.



SAMARBEIDSPARTNERE



comfort KIRKENES

Rørleggerfirma T. SEYFFARTH EFTF.AS

Hans Væggersv. 11 - Kirkenes - Tlf.: 78 97 21 50



www.arctic-dive.no

www.facebook.com/arcticdiveseaservice

Jarfjordbotn, 9900 Kirkenes

Norway tlf: +47 406 41 554

