

Kombinér taekwondo og uddannelse

16. december 2019



Team Copenhagen Eliteidrætsakademi samarbejder med Nørrebro Taekwondo Klub og en række københavnske uddannelsesinstitutioner om at skabe de optimale rammer for dig, der vil kombinere taekwondo og skole.

Team Copenhagen Eliteidrætsakademi er en betegnelse for samarbejdsaftaler med en række københavnske uddannelsesinstitutioner og eliteklubber. Det er Eliteidrætsakademiets målsætning at skabe balance mellem idræt, uddannelse og det sociale liv for unge eliteidrætsudøvere.

Det er Nørrebro Taekwondo Klubs chefræner, Stig Kramer, der står for træningen.

Er du dygtig nok til taekwondo, kan du blive en del af Team Copenhagen Eliteidrætsakademi. Bliver du en del af Eliteidrætsakademiet, får du:

- kompetencer til at mestre en tilværelse med ungdomsuddannelse og idræt gennem kurser i Life Skills, mentaltræning, sportsernæring og idrætsskadebehandling.
- mulighed for vejledning i forhold til studievalg, træning og livet som eliteatlet.
- morgentræning tirsdag og torsdag.

Ansøgningsproces

Du ansøger ved at udfylde ansøgningsskemaet, som du finder et link til på

www.teamcopenhagen.dk/eliteidraetsakademi/optagelsesprocedure

Der er ansøgningsfrist den 20. januar. Ansøgningerne bliver herefter sorteret og behandlet. Du skal være indstillet på at deltage i en prøvetræning i uge 4 og/eller 5 i 2020. Du hører nærmere herom, hvis det kommer til at gælde taekwondo. Når du har været til prøvetræning, vil Eliteidrætsakademiet i samarbejde med Nørrebro Taekwondo Klub vurdere, om du er sportsligt kvalificeret. Når alle ansøgninger er behandlet og eventuelle prøvetræninger afholdt, modtager du et brev, hvor der står om du sportsligt godkendt og dermed optaget på Team Copenhagen Eliteidrætsakademi eller ej. Herefter skal du på normal vis søge om optagelse på en af de tilknyttede ungdomsuddannelser. Se listen på <https://www.teamcopenhagen.dk/eliteidraetsakademi/uddannelsesinstitutioner>.



INDBYDELSE & PROGRAM Get2Sport 2019 - Winter games, only for beginners. Get2Sport 2019 med Marvel på alle baner og kun for begynderer. Get2Sport Taekwondo Stævne 2019 Kamp i børnehøjde (Kun for den hel store bredde af begynder) # Elektronisk Marvel-veste på alle kampbaner. # Medaljer til alle samt ekstra fighter-præmier - Fighter-pokalerne uddeles omkring kl. 14 # Lavt tilmeldingsgebyr. (hvis man tilmelder sig d. 01. december 2019) Stævnedato: Lørdag den 07. december 2019 kl. 09 Tilmelding: Se nederst på siden. Turneringsbeskrivelse Get2Sport er Nørrebro Taekwondos begynderstævne, hvor børn og unge i alderen 4 - 15 år har mulighed for at prøve taekwondokamp i trygge rammer. Vi belønner udøverens lyst til at prøve taekwondo, og vi fokuserer i mindre grad på, hvem der vinder og taber. Formålet er at prøve og samtidig have det sjovt. Kamp med Marvel-veste. Takket være et fælles mål: 'At bygge en bedre verden for børn', har Daedo i fællesskab med Disney arbejdet, på at præsentere en samling af Marvel licenserede produkter til kampsportens verden. Værdierne inden for kampsport hjælper mange børn i mange forskellige aspekter af deres liv, men nogle gange mangler de motivation til at starte og og ikke mindst til at fortsætte. Således er denne produktinnovation at gøre kampsport sjovere og attraktivt for alle, og klubberne kan invitere børn til klubben og præsentere disciplinen kampsport på en sjov og inspirerende måde. Marvel Daedo samarbejdet vil være med til at fremhæve kerneværdierne inden for kampsporten og det gør de med Marvels superhelte. Kerneværdier som; høflighed, integritet, udholdenhed, selvkontrol. ukuelige ånd og sidste men ikke mindst respekt. Derfor vil alle kampene være baseret på Marvel-systemet, som automatisk giver point. Idéen er at børn selv har indflydelse på hvem de kæmper imod og hvornår de vil kæmpe. Der er ingen dommer på banerne, kun en bane ansvarlig. Det er, det elektroniske system som afgør kampens udfald. Man får guldmedalje efter 4 kampe, uanset om man vinder eller taber kampene, men man kan kæmpe ekstra hele dagen. Ved dette års Get2Sport fokuser vi udelukkende på den helt nye målgruppe og har kun 2 niveauer med. Niveau 1. = Er for de helt nye som aldrig har prøvet at kæmpe før og får dem som kun har prøvet lidt med aldrig vundet nogle kampe. Niveau 2 = De kæmpere som har prøvet det før med kun lige er kommet igang og har vundet kampe. Når vi nævner ovenstående, henvises der til alle stævneformer som klubvenskabskampe, uofficielle og officielle begynderstævner. Bemærk, at vi køre ikke med sekundering. Håber I vil tage godt imod dette nye koncept og bærer over med os, hvis alt ikke kører som planlagt. Vi ønsker, at både børn og forældre får en positiv oplevelse igennem kampsporten taekwondo. Program Tiderne i programmet er vejledende. Program (med mulighed for ændringer) Kl. 09.00 Vi mødes alle sammen. Kl. 09.30 Informationsmøde for alle holdledere Kl. 10.00 Kamp / Teknik Kl. 14.00 Slut og tak for i dag Samtidig med stævnet vil der være et taekwondo-legeland, som er åbent for alle børn, mens stævnet står på. Sted Nørrebrohallen, Bragesgade 5, 2200 København N Entré Gratis, så det er bare med at invitere venner og familie med! Deltagerkort Der udleveres deltagerkort på holdledermødet kl. 09:30. Udøverne skal aflevere sit deltagerkort til den baneansvarlige og efter endt kamp aflever baneansvarlig kortene tilbage i stemplede tilstand. Medaljeoverrækkelse - GULDMEDALJER TIL

ALLE Når en udøvere ikke vil mere eller er færdig, kan deltagerkortet veksles til en medalje ved medaljebordet. FIGHTER-POKAL Der er masser af fighter-pokaler det betyder, at der er en kæmpe chance får at netop Jeres klub vil modtaget sådan en. Fighter-pokalerne uddeles omkring kl. 14 Piger og drenge Kæmper sammen hvis de har lyst. Kamp Når en udøvere vil kæmpe, stiller deltageren sig i kø ved den respektive bane. Alle højder og niveauinddelinger samt alle aldre kan kæmpe hele dagen. Står man først i køen skal man stå klar med alt udstyr. Der vil være en baneansvarlig, som vil hjælpe hvis dette er nødvendigt. Kamptid 1 x 2 min, når udøveren er færdig med første kamp, går han hun om bag i køen med en ny modstander, som de kan tale med og lære at kende imens den rykker frem i køen. Man bestemmer selv, hvem man vil kæmpe med, men bemærk det er udviklende, at have JA-hatten på når man bliver budt op til kamp... derfor er det også en fordel, at selv finde sin egen modstander/ven. POINT: Det gælder om IKKE, at blive ramt. Den der er ramt flest gange taber. (Alle kampe er uden hoved kontakt) Baner og grupper Der påregnes 4 kampbaner Banerne er opdelt i højde og alder. Bane 1 = U. 120 cm Bane 2 = U. 130 cm Bane 3. U: 140 cm Bane 4. U. 150 cm + 150. cm Ovennævnte betyder at deltager rykker op i højde ved eks. 121 cm = U. 130 Deltagerne kan se på modstandernes deltagerkort om de har samme niveau. Aldersinddeling vil typisk være (se nedenstående) med mulighed for ændringer. Årgang 4-5-6-7 år = Gruppe 1 Årgang 8 år = Gruppe 2 Årgang 9 år = Gruppe 3 Årgang 10 år = Gruppe 4 Årgang 11 år = Gruppe 5 Årgang 12 år plus = Gruppe 6 Deltager fra forskellige årgange må gerne møde hinanden, hvis de er enig om det. Udstyr Der skal selv medbringes det nødvendige beskyttelsesudstyr; herunder, hjelm, arm-, ben-, hånd-, skridt- og tandbeskyttere. Skridtbeskytter må gerne sidde ude på bukserne. Baneansvarlig Alle klubber stiller med en baneansvarlig/hjælper, som skal hjælpe med, at kampene kører f.eks. ved, at sørge for at de næste kæmpere er klar. Denne baneansvarlig behøver ikke være den samme person hele dagen, men kan udskiftes løbende efter klubbens eget ønske. Stævnelæge Der vil være en ansvarlig stævnelæge tilstede. Hvad er Get2Sport Danmarks Idræts Forbund etablerede i 2005 Get2Sport, som en af paraply organisationens indsatser i en række af de mest udsatte boligområder i Danmark. Indsatsen foregår i dag i 16 kommuner. Nørrebro Taekwondo Klub har bl.a. valgt at udvikle indsatsen ved at etablere Get2Sport Taekwondo Tournament, som en tilbagevendende københavnerbegivenhed. Denne indsats retter sig imod at introducere børnene og deres familier til de muligheder taekwondosporten rummer. Vi mener, at taekwondosporten giver en fantastisk mulighed for at få mennesker med vidt forskellige social, etnisk og kulturel baggrund til at mødes. På den måde skabes en verden med et socialt netværk, der på lang sigt åbner muligheder i forhold til fritid, job og uddannelse. Kontaktperson for yderligere spørgsmål Tommy Legind Mortensen E-mail: tllm68@hotmail.com Mobil: 4243 0298 (Send IKKE tilmeldingerne til Tommy) HVORDAN TILMELDER MAN SIG? TILMELDING Kopier den nedenstående tekst i udfyldt stand på alle de udøvere som deltager: KLUB: DELTAGERENS NAVN: ALDER:___ BÆLTEGRAD: HØJDE: NIVEAU: NY BEG__ eller BEG__ Eksempel. KLUB: Herlev DELTAGERENS NAVN: Brian Hansen ALDER: 5 år BÆLTEGRAD: Hvid bælte HØJDE: 105 cm NIVEAU: NY BEG_X_ eller BEG__ Du tilmelder via mail ti klub@sonbong.dk (en samlet mail per klub) og betaler på Mobil pay 60136680 eller Danske Bank konto Reg 1551 Konto 3123189302 med klubnavn som reference. Tilmeldingsgebyr: Kr. 200,00 pr. kæmper. Hvis man tilmelder sig inden for tilmeldingsfristen som er inden d. 01. december 2019 Efter tilmeldingsgebyr: +50,00 Man vil så modtage et deltagerkort ved ankomst lørdag morgen i hallen. Sidste tilmeldingsfrist er 07 dage før stævnedag.

Så er det tid til, at tilmelde alle de nye udøvere som på sigt skal være de bærende kræfter i dansk Taekwondo.

GET2SPORT 2019

- Bygget på værdien "Eventyrlyst" hvor tanken om, at give børn succesoplevelse kommer i centrum.

Stævnet for nybegyndere 4 - 14 år

Der vil også være et Taekwondo-legeland

Fælles kamptræning i Risskov

20. oktober 2019

Børn, Kadet og Junior Kamptræning

Risskov Taekwondo klub indbyder til fælles kamptræning

Lørdag d. 2. november fra kl 12 -17

**Underviser: Mickey Svendsen & Landsholdskæmpere Mansouria og Amine Derai.
Begge har lige deltaget ved U21 EM i Sverige**

Kamptræningen henvender sig til alle børn, kadet og junior kæmpere og deres trænere.

Til kamptræningen er der plads til alle: begynder, talent og øvede fra 8 år til 18 år

Kamptræningen er en god mulighed for at få en anden og anderledes træning og få trænet sammen med andre udøvere/klubber, samt mulighed for at opbygge nye venskaber og kontakter.

Vi lægger stor vægt på mangfoldighed og derfor er alle velkommen, om du er træner eller kæmper.

Program:

Træningen er i dobok, husk alt kamp udstyr.

Husk madpakke (der vil være frugt og saft)

Lørdag d. 2. november fra kl 12 -17

Underviser: Mickey Svendsen

Landsholdskæmpere Mansouria og Amine Derai.

Begge har lige deltaget ved U21 EM i Sverige

Kamptræningen henvender sig til alle børn, kadet og junior kæmpere og deres trænere.

Til kamptræningen er der plads til alle: begynder, talent og øvede fra 8 år til 18 år

Kamptræningen er en god mulighed for at få en anden og anderledes træning og få trænet sammen med andre udøvere/klubber, samt mulighed for at opbygge nye venskaber og kontakter.

Vi lægger stor vægt på mangfoldighed og derfor er alle velkommen, om du er træner eller kæmper.

Udviklingsseminar 29. september

3. september 2019



Nogen foretrækker isoleret mesterlære mens andre udvikler sig med åbenhed for omverden og lader sig inspirere for at skabe bredere teknisk fundament. Al læring er berigende og den ene form udelukker ikke den anden.

Søndag den 29. september afholdes udviklingsseminar for unge og voksne rødbælter og danbærere som ønsker inspiration og udvikling.

Undervisere:

- Ky Thuy Dang (7. dan)
- Claus D. Thomsen (6. dan).

Udviklingsseminaret afholdes i Ballerup Kampsport Center.

Indbydelsen kan ses her:

<http://ballerupkampsport.dk/seminar>

Skanderborg Moo Sa søger instruktør til 5-8 årige Dragon Kids

26. august 2019



Til vores 2 mon/Dragon Kids hold onsdage kl. 16.30-18.00 søger vi en ulønnet instruktør/træner som afløser til vores holdansvarlige instruktør.

Er du interesseret i at blive en del af vores instruktørteam og en del af en af Danmarks største og hyggeligste taekwondo klubber, så kontakt undertegnede vedr. de nærmere forhold og vilkår vi tilbyder vores instruktører/trænere.

Bedste Moo Sa hilsner

Torben
21730333 / tsh(at)moosa.dk

Get2Sport stævne i Nørrebro - nu med Hanmadang

24. maj 2019



Lørdag den 8 juni afholder vi vores populære Get2Sport børnekampstævne, hvor børnene kan få så mange kampe de har lyst til med elektronisk vest og modstandere på egen størrelse. Som noget nyt holder vi 2 stævner på samme dag (og det samme pris), da vi i samarbejde med DTaF har arrangeret en taekwondodag for alle, store som små, med fokus på alt det som taekwondo rummer! Den fulde invitation med alle regler og hvordan du tilmelder dig kan du se på DTaF kalenderen: <https://www.taekwondo.dk/kalender/samlet-kalender/>

DTaFs Hanmadang er udarbejdet som et setup, hvor klubberne kan vise, hvad de går og nørkler med i deres daglige træning. Der kan være fokus på alt fra alsidig-taekwondo, styrke, hurtighed og udholdenhed. Vi vil bare gerne se, hvordan jeres taekwondo ser ud!

DTaFs Hamadang forgår på tre baner. Bane 1 er stedet, hvor I har frie tøjler til vise, hvad I kan. Klubholdet har to minutter til en opvisning. På bane 2 er det tid til hurtighed og styrke. Vi vil se jeres evner i gennembrydninger og hurtighed, og holdet har to minutter til at klare banen så mange gange som muligt. På bane 3 er det tid til udholdenhed. Banen er fyldt med forhindringer, som I skal forbi. Der tælles hvor mange gange hele gruppen kan nå frem og tilbage på de 2 minutter.

Hanmadang er for alle aldre og I må gerne mixe ung/gammel dreng/pige, så længe I stiller et hold på mindst 3.

Get2Sport børnekamp:

Alle kampe er baseret på Deado-systemet, som automatisk giver point. Idéen er at børne selv har indflydelse på hvem de kæmper imod og hvornår de vil kæmpe. Der er ingen dommer på banerne, kun en bane ansvarlig. Det er, det elektroniske system som afgør kampens udfald. Man får guldmedalje efter 4 kampe, uanset om man vinder eller taber kampene, men man kan kæmpe ekstra hele dagen på venskabsbanen.

Munkebo Taekwondo klub

22. maj 2019



Indbydelse til Munkebo Taekwondo klub 40-års Jubilæum

Munkebo Taekwondo klub startede tilbage i 1977
som en underafdeling til Maeng-Ho i Odense.
I 1979, blev den en selvstændig klub under navnet "BAEK-CHO".

Det skal selvfølgelig fejres, hvorfor der inviteres til 40-års jubilæum

Lørdag, den 7. september 2019.

Program for dagen:

Festsalen (på skolen) - Lindøalléen 51, 5330 Munkebo.

40 års jubilæum.

Da Munkebo Taekwondo klub kan fejre 40 års jubilæum den 7 september indbydes der hermed til et lille arrangement. Se mere i indbydelsen.

Ballerup Kampsport Center

24. marts 2019



I mange år var Ballerup Taekwondo Klub en almindelig kampsportsklub med fokus på egen stilart. Generationskifte i 1995 resulterede dog i nye ledende instruktører som parallelt med taekwondo også trænede anden kampkunst. Erfaringerne derfra blev brugt til at optimere taekwondo'en der med tiden er blevet udvidet med bl.a. gulvkamp og forsvar mod våben.

Klubben oprettede i 2007 afdelingen Copenhagen Nunchaku så der kunne trænes den dynamisk kampsport nunchaku-do. Få år senere begyndte klubben også at undervise i kungfu-stilarten wing tzun, der er en af de mest effektive former for selvforsvar. Med Ballerup Wing Tzun som endnu en afdeling begyndte overvejelserne til at gøre den flerstrengede forening til et kampsportcenter.

Planerne tog yderligere form da klubben i 2016 begyndte at undervise de yngste børn i allround kampsport hvor de foruden motorisk træning undervises i både taekwondo, wing tzun og brasiliansk jiu-jitsu. Sidstnævnte er gulvkamp der indøves som leg når forældre lejlighedsvis er med og agerer bøller til træningerne. Efter ønske fra forældrene er de næststygste børns taekwondo-træning nu ved at blive udvidet til også at omfatte wing tzun og brasiliansk jiu-jitsu.

Som en naturlig følge har klubben for nylig skiftet navn til Ballerup Kampsport Center. På engelsk Ballerup Martial Arts Center. Det gamle navn, Ballerup Taekwondo Klub, fortsætter parallelt, men formelt er det nu en afdeling under Ballerup Kampsport Center.

Med det nye navn og en kommende ny hjemmeside undgår interesserede fremover at blive forvirrede når de på Internettet søger efter "wing tzun ballerup" og henvises til taekwondo-klubben. Snart vil de i stedet blive henvist til BallerupKampsport.dk.