

HOLBÆK TAEKWONDO KLUB

Anno 1975



태권도

VELKOMMEN

Indholdsfortegnelse

Velkommen i Holbæk Taekwondo Klub	3
Værdigrundlag	3
Taekwondo-Forældre.....	3
Den komplette Taekwondoudøver	4
Hvad er Taekwondo	4
Er Taekwondo farligt?	4
Taekwondo - andet end træning	4
Hvorfor Taekwondo?	5
Taekwondo er for alle	5
Anvendelse af taekwondo	5
Taekwondo – en sport for børn	5
Disciplin i Dojangen.....	5
Graduering	6
Euforiserende stoffer / Doping	6
Vægt og stævner	6
Alkohol	7
Bestyrelsen.....	7
Trænerne	8
Børneattest	8
Førstehjælp	8
Kronisk sygdom.....	8
Økonomi.....	8
Kommunikation.....	8
Forsikring.....	9
Sponsor	9
Træningstider.....	9
Sådan binder du dit bælte	10
Noter.....	11

Velkommen i Holbæk Taekwondo Klub

Det er med stor glæde, at vi byder dig velkommen i Holbæk Taekwondo klub. I Holbæk Taekwondo Klub lægger vi vægt på, at det skal være en god oplevelse at gå til taekwondo. Vi er en rummelig, social og alsidig klub. Vi er mange udøvere i alle aldre, der træner i Holbæk Taekwondo klub, og vi har derfor udfærdiget dette velkomsthæfte. Det beskriver vores regler, og hvad vi forventer af dig som udøver og forældre. Vi har lagt vægt på at fokusere på nogle retningslinjer indenfor Taekwondo træningen, så vi kan sætte trivsel på dagsorden.

Værdigrundlag

I Holbæk taekwondo klub tilstræber vi at have en omsorgsfuld, åben og positiv tilgang til hinanden. Vi har en klub hvor omgangstonen er fri, men respektfuld. Det er vigtigt, at de voksne, forældrene og de mere erfarne udøvere foregår med et godt eksempel.

Taekwondo er en kampsport der bygger på meget gamle principper hvor hierarki, respekt og disciplin har en stor betydning, men også tolerance og hensynsfuldhed er vigtige principper som klubben ønsker at beholde og udvikle.

Vi mener at lysten til at træne fremmes gennem gode sociale relationer i klubben, og derfor afholdes der forskellige arrangementer såsom stævner, fællestræninger, fastelavn, sommerfest, hyttetur, julefrokost og overnatning for børn og voksne.

Vi ønsker vores klub skal have plads til og respekt for forskelligheder. Et godt miks af alder, køn og etnicitet mener vi er med til at fremme fællesskabet, og er med til at opbygge et sundt klubmiljø.

Som den anden største klub på Sjælland, ser vi det som vores mission at fremme kendskabet til Taekwondo i Holbæk og omegn. Vores målsætning er, at Taekwondo skal appellere til så mange som muligt, ved at lægge stor vægt på bredden, men også at dyrke Taekwondo som en elitesport.

Holbæk Taekwondoklub skal være et sted hvor alle har mulighed for at udvikle sig både sportsligt og menneskeligt. Der skal hele tiden være mulighed for at sætte sig nye mål, både indenfor områder som motion, teknik, sundhed, mentaltræning eller eksempelvis kamp, men det kan også være udfordringen i at kunne bestå den næste graduering eller lære at forsvare sig selv. Dette opnås ved, at der i høj grad er en rød tråd i træningen og at den enkelte udøver udviser sportsånd i forhold til sin egne og kammeraters træning.

Vi ønsker, at klubben bliver ved med at udvikle en stor talentmasse, og med tiden bliver et udviklingscenter under Dansk Taekwondo Forbund.

Taekwondo-Forældre

I Holbæk Taekwondo Klub mener vi, at forældre til vores udøvere er en vigtig ressource. Derfor forventer vi, at forældrene bakker op om Deres børns sport, og eksempelvis hjælper børnene med at have det rigtige udstyr.

Det er vigtigt at forældrene hjælper Deres børn med vask af træningstøj, så de møder til træning i en ren Dobok (Taekwondo træningsdragt). Det er også vigtigt at forældrene bakker op om klubbens regler, lige fra reglerne om positivt socialt samvær, til de beslutninger bestyrelse og trænere måtte tage i klubben.

Især forventes det at forældrene har tillid til trænerens vurderinger i forbindelse med udtagelse til graduering. Trænerne ved om den enkelte elev har opnået de rette færdigheder, der gør at eleven kan komme op til graduering og dermed få nyt bælte.

Der afholdes graduering hver 4. måned. Nogle elever er længere tid om at tilegne sig pensum end andre, da børn og unge udvikler sig forskelligt. Dette har trænerne fuldt overblik over, og det forventes, at trænerens beslutning bakkes op af forældrene, også når barnet eller den unge bliver vejledt om at vente med at gå til graduering.

Den komplette Taekwondoudøver

I Holbæk TKD har vi indført et begreb vi kalder den komplette taekwondoudøver. For at kunne opnå det sorte bælte skal eleven mestre en lang række færdigheder. Det forløb tager typisk mellem 4 - 5 år hvis man træner regelmæssigt.

Den komplette taekwondoudøver er et mål, nogen vil mene vi alle bør stræbe efter at opnå.

I Holbæk Taekwondo klub er træningen centreret omkring teknik- og kamptræning. Det er naturligt at nogen vil interessere sig mest for kamp og andre for teknik, men for at kunne blive god til kamp, skal man kunne sin teknik, og for at forstå sin teknik, skal man kunne omsætte den til kamp. Vi mener derfor, at en udøver bør træne både kamp og teknik, for dermed at blive en komplet taekwondoudøver.

I Holbæk Taekwondo Klub tager vi udgangspunkt i den enkeltes potentiale, idet vi anerkender at styrke og smidighed varierer fra person til person. Vi lægger vægt på, at den enkelte udvikler sig og har en oplevelse af at blive bedre.

Hvad er Taekwondo

Taekwondo er en koreansk kampsport som kan føre sin historie mere end 2000 år tilbage. Dengang brugte man taekwondo til at forsvare sig mod angreb fra dyr og senere også mod fjendtlige angreb fra mennesker. Taekwondo har efterhånden udviklet sig til en international anerkendt sportsgren, og har således været med i de Olympiske Lege siden 1988. For mange er Taekwondo meget mere end en actionfyldt kampsport:

- Det er også en livsstil
- Et socialt netværk
- En livsindstilling med værdier som respekt, disciplin, selvtillid mv. som nøgleord
- En personlig sikkerhed
- Konkurrence
- Disciplin
- Ny teknik og bæltegrad

Er Taekwondo farligt?

Nej. Den daglige træning giver både større smidighed, styrke og hurtighed. Ved konkurrencer, som er frivillige, forebygges skader igennem regler og udstyr, og i forhold til andre kontaktsportsgrene (fodbold, håndbold mv.) er der meget få skader i Taekwondo.

Taekwondo - andet end træning

Ud over de sociale arrangementer i klubben, mødes klubberne til fællestæninger og weekendarrangementer. Endvidere arrangerer forbundet bl.a. sommerlejre, hvor det kammeratlige samvær er hovedformålet. Vi mødes også i konkurrencer, hvor der konkurreres efter internationale

regler, i både kamp med kontakt og i teknik, hvor der primært konkurreres i figurøvelser, selvforsvar og gennembrydning.

Hvorfor Taekwondo?

Taekwondo er en sport, hvor man både får rørt sig fysisk, og bliver stærk, smidig og hurtig. Samtidig er mental styrke, ro og disciplin nogle af vores nøgleord. Taekwondo er jo en kampsport, så der er også mulighed for at tage ud til stævner og kæmpe mod andre ligesindede.

Taekwondo er for alle

Taekwondo er en sport hvor alle kan deltage: Børn, unge og ældre, drenge, piger, mænd og kvinder, uden hensyn til hudfarve, nationalitet eller tro. Taekwondo kræver dog, at man er i stand til at koncentrere sig og lytte til trænerens instruktioner, så en god alder at starte med at træne taekwondo er omkring 7 års alderen eller senere – og forældre er velkomne til at træne med. Faktisk er det en god måde at få både motion og familie-kvalitetstid på. Bemærk dog vores KIDS hold.

Anvendelse af taekwondo

Taekwondo må kun anvendes i Dojangen (træningssalen). Teknik, styrke og motion kan selvfølgelig trænes i hjemmet.

I absolut nødstilfælde kan man anvende sin viden og træning til at forsvare sig selv. Det skal her påpeges, at vi er underlagt nødværgeretten § 13, der er en del af penum

Børn må under ingen omstændigheder lege Taekwondo i skolen eller andre steder.

Uhensigtsmæssig brug af Taekwondo kan i yderste konsekvens betyde bortvisning fra klubben.

Taekwondo – en sport for børn

Taekwondo er en rigtig god sport for børn, da der er tydelige rammer og klar guidning fra trænerne.

Børnene er aldrig i tvivl om, hvad de skal eller hvor de skal være.

Vi tilbyder KIDS træning for børn i alderen 4 til 7 år, hvor der leges taekwondoteknikker og ord.

Når børnene er 7-8 år går de på vores regulære børnehold, hvor børnene også trænes ud fra principperne om aldersrelateret træning.

Ved Træningens start, er der opvarmning ofte i form af forskellige lege, mens selve træningen vil bestå af forskellige teknikker, og øvelser der giver eleven styrke. Ud over motion og bevægelse lægges der særlig vægt på at lære eleverne de grundlæggende regler, så som at bukke, stå på række, lytte og rette sig efter trænerens instruktioner. Der lægges desuden stor vægt på at styrke de sociale relationer, som understøttes gennem leg og sjov.

Taekwondo er en sport, hvor man træner disciplin, ydmyghed og fightervilje. Man lærer respekt for andre, og man udvikler sig som menneske gennem træningen. Vi oplever f.eks. at usikre børn vokser og at meget aktive børn lærer at fordybe sig og holde fokus.

Disciplin i Dojangen

Når man som taekwondoudøver skal til træning er det vigtigt, at man overholder træningstiderne. Når man går ind i Dojangen, er man korrekt påklædt med Dobok og bælte og udviser den rette respekt for sin træner og sine kammerater. Det er meget vigtigt, at rette sig efter trænerens anvisninger, da der trænes teknikker, der kan være potentielt farlige.

Når det så er sagt, skal det være sjovt at træne i Holbæk Taekwondo klub. Der opleves en god stemning til træning med en høj grad af hjælpsomhed og tolerance.

Andre retningslinjer:

- Ens Dobok er nyvasket og ren
- Klubmærket er påsyet Dobok i venstre side, i hjertehøjde
- Man har altid kortklippede negle på hænder og fødder
- Et generelt højt hygiejne niveau
- Man bukker når man går ind og ud af Dojangen for at vise sin respekt.
- Kommer man for sent til træning, går man med det samme til sin træner, bukker og giver sig til kende.
- Man spørger træneren om lov inden man forlader Dojangen.

Graduering

En graduering (bælteprøve) er en eksamen, hvor vi tester udøverens kunnen. Udøveren viser mange af de øvelser og teknikker, som er øvet til træning, desuden stilles der spørgsmål i teoridelen.

En graduering er noget, der skal arbejdes for, og det er altid træneren der indstiller den enkelte til graduering.

I Holbæk Taekwondo klub I Holbæk Taekwondo klub tilstræber vi at afholde graduering og fællestræning hver 4. måned. Kravene til de enkelte bælteprøver er fastsat af Dansk Taekwondo forbund i samarbejde med World Taekwondo Federation.

Fokuspunkter:

- Teknisk kunnen af pensum. Teknisk fremgang siden sidst.
- Styrke og kondition.
- Træningsindsats.
- Taekwondo-modenhed (Respekt, tolerance, disciplin osv.)

Der laves ikke ekstra gradueringer. Er man fraværende på dagen, må man vente til næste gang. Forældre og pårørende til børn der har op til grønt bælte er velkommen til at kigge med under gradueringen. Når ens barn er færdig til gradueringen, forlades balkonen, således at der bliver plads til et nyt hold forældre.

Euforiserende stoffer / Doping

I Holbæk Taekwondo klub tager vi afstand fra alt, hvad der har med stoffer og doping at gøre. Hvis der opleves brug af præstationsfremmende eller euforiserende stoffer, kontaktes en klubleder eller træner med det samme.

Holbæk Taekwondo klub er underlagt dansk lovgivning på dette område og vi er ligeledes forpligtet ved lovgivning over for vores nationale og internationale forbund: Dansk Taekwondo Forbund – World Taekwondo Federation – Danmarks Idræts Forbund.

Vægt og stævner

Til taekwondostævner er udøverne opdelt i vægtklasser, hvilket betyder at der kan være en del fokus på vægt i sporten. Holbæk Taekwondo Klub ønsker ikke at være del af en kultur, med uhensigtsmæssig fokus på vægt og vægttab. Derfor er der skabt en vægtpolitik, så børn tilmeldes i den vægtklasse indenfor hvilken, de vejer på tilmeldingstidspunktet. Dette er trænerens ansvar. Et udsving på ± 1 Kg accepteres, hvis vægttabet foregår på forsvarlig vis.

Gennem dialog og gode rollemodeller udvides udøverne viden indenfor ernæring og sundhed.. Vi ser gerne, at vores udøvere spiser sundt ved stævner og har iværksat en "madordning" med sund og nærende mad.

Alkohol

Holdningen er, at alkohol og Taekwondo ikke hører sammen. Børn og unge ser ofte op til trænerne, der altid bør være deres ansvar bevidst og forestå som en god rollemodel. Der nydes ikke alkohol ved den daglige Taekwondotræning, kun ved festlige lejligheder af ansvarlige voksne mennesker.

Bestyrelsen

Alt arbejde i Holbæk Taekwondo Klub er baseret på frivillighed. Klubbens styres af bestyrelsen.

Bestyrelsen består af trænere, udøvere og forældre. Spørgsmål kan altid rettes til enten bestyrelsesmedlemmer eller trænerene.

Bestyrelsen mødes efter behov, dog minimum en gang hver anden måned. Klubben har i dag en sådan størrelse, at vi har en kalender med oversigt over klubben sociale aktiviteter, gradueringer og stævner m.m. der er opsat på tavlerne i klubben.

Bestyrelsen modtager gerne gode forslag / ris og ros. Der er opsat en "postkasse" i klubben hvori man kan ligge sine forslag, ønsker man at kontakte bestyrelsen elektronisk kan det ske på mail adressen, bestyrelse@htkd.dk

Der afholdes generalforsamling i februar måned.

På vores hjemmeside www.htkd.dk er der en fuld oversigt med kontaktoplysninger over alle bestyrelsesmedlemmer.

Bestyrelsen består af:

Formanden

Vores formand tager sig af de daglige opgaver i klubben. Han er ligeledes den, man som udøver, eller forældre til en udøver, kan gå til hvis man har spørgsmål.

Kasseren

Kasseren står for klubbens økonomi, der er baseret på medlemskontingenter, sponsorater og offentlige tilskud.

Medlemsansvarlig

Den medlemsansvarlige står for ind- og udmeldelser, samt kontakten til Dansk Taekwondo forbund, hvor han sørger for licenser og bestilling af taekwondo pas.

Træneransvarlig

Den træner-ansvarlige sørger for planlægning af træningsperioder og koordineringen af trænere til de forskellige hold. Den træneransvarlige sørger også for at klubbens trænere kommer på de nødvendige kurser for at kunne varetage træningen.

Stævne-ansvarlige

Klubbens stævne-ansvarlige sørger for koordinering og tilmeldinger i forbindelse med stævner.

PR-ansvarlig

Den PR-ansvarlige sørger for kontakt til medier. Den PR-ansvarlige styre også klubbens hjemmeside, og Facebook profil.

Aktivitets ansvarlige

Klubbens aktivitetsansvarlige står for alle arrangementer, som sommerfest, julefrokost, hytteture, og overnatninger for børn.

Trænerne

Træningen i klubben varetages af frivillige, uddannede trænere. Trænerne er voksne mennesker, og vi tilstræber, at de er sortbælter. Hjælpetrænerne er både voksne og unge højtgraduerede, men ikke nødvendigvis sortbælter. Vi tilstræber, at det altid er de samme trænere, der har de enkelte hold. Man kan dog opleve at det er en anden træner der træder til, hvis den normale træner er forhindret.

Børneattest

Ifølge Dansk lov skal der indhentes børneattest på alle, der er frivillige i Holbæk Taekwondo Klub.

Børneattest indhentes en gang pr. år.

Det gælder for alle bestyrelsesmedlemmer, trænere og andre voksne, der er nært tilknyttet og går til hånde i klubben.

Førstehjælp

Med udgangen af 2015 er det vores mål, at alle bestyrelsesmedlemmer, trænere og andre voksne, der er nært tilknyttet klubben har gennemgået førstehjælpskursus.

Førstehjælp i Holbæk er målrettet Taekwondo og indeholder førstehjælp til idrætsskader og hjertestarter.

Kronisk sygdom

Er man i den uheldige situation, at ens barn eller en selv har en kronisk sygdom, der kan have indflydelse på træningen f.eks. astma, diabetes, epilepsi eller andet, så opfordres der til at oplyse dette til den ansvarlige træner. Den ansvarlige træner sørger for, at relevante personer i klubben bliver informeret.

Økonomi

I Holbæk Taekwondo Klub har vi valgt at bruge "Klubmodul" til at registrerer vores medlemmer, og sørge for betaling. Ved indmeldelse oprettes en profil på Klubmodul, med registrering af det ønskede hold. Kontingentet + 2 kr. i administration på Dankort / Visa dankort trækkes hver den 1. i måneden. Ved manglende Dankort / VisaDankort, oprettes profil, og derefter rettes der henvendelse til kassereren.

Alle indtægter fra arrangementer og stævner går ubeskåret til klubben.

Klubbens midler fordeles til medlemmerne i form af udstyr og aktiviteter m.m. Bestyrelsen træffer beslutning herom på baggrund af indkomne forslag.

Trænere og bestyrelsesmedlemmer har frit medlemskab og gradueringer.

Kommunikation

I Holbæk Taekwondo klub benytter vi forskellige kommunikationskanaler mellem bestyrelsen, trænere og medlemmer.

Hjemmesiden www.htkd.dk anvendes primært til generelle informationer.

Hjemmesiden www.htkd.klub-modul.dk anvendes pt. til betaling, indmeldelse og udmeldelse.

Facebooksiden, www.facebook.com/groups/holtkd er primært til kommunikation mellem medlemmer og trænere. Her informeres om ændringer til træning, diverse aktiviteter, nyheder og billeder fra events i klubben og fra stævner. Det skal bemærkes, at indlæg skal være Taekwondo relateret.

Det kan anbefales, at tilmelde sig som medlem, eller som forældre til et medlem, for derigennem at kunne følge med i vores daglige virke i klubben. Bestyrelsen har udpeget en person til at administrere denne side.

Forsikring

Holbæk Taekwondo Klub er en del af DIF, og er derfor dækket således.

Danmarks Idrætsforbund (DIF) og DGI har i forsikringsselskabet Tryg tegnet fem kollektive forsikringer, som Holbæk Taekwondo Klub automatisk er dækket af.

De fem forsikringer er:

1.

En lovpligtig og en frivillig arbejdsskadeforsikring. Den lovpligtige del dækker, hvis f.eks. en af foreningens trænere kommer til skade under udførelsen af trænerjobbet. Den frivillige del dækker, hvis en af foreningens frivillige ledere kommer til skade, mens han/hun virker for foreningen.

2.

En ansvarsforsikring, som dækker det erstatningsansvar, som Holbæk Taekwondo Klub kan pådrage sig i forbindelse med sin virksomhed.

3.

En idrætsrejseforsikring, som dækker foreningens medlemmer, instruktører og ledere på foreningsrejser til udlandet.

4.

En retshjælpsforsikring, som dækker foreningens omkostninger i forbindelse med en retssag.

5.

Psykologisk krisehjælp, som dækker, hvis personer i eller omkring foreningen involveres i en alvorlig hændelse – f.eks. et ulykkestilfælde.

Derudover er det vigtigt at sikre, at sig der er forsikring på "farlig" kampsport i ens egen forsikring.

Sponsor

I Holbæk Taekwondoklub har vi en del sponsorer. De er alle repræsenteret på vores sponsorvæg i klubben og på vores hjemmeside. Bidragene fra dem er en meget vigtig del af vores økonomi. De muliggør mange af de aktiviteter, der laves i løbet af året, indkøb af udstyr til klubben m.m.

Hvis man gerne vil være sponsor, eller kender til potentielle sponsoremner, skal man kontakte bestyrelsen.

Træningstider

Træningstider findes på Holbæk Taekwondo Klubs hjemmeside. Det er værd at bemærke, at i forbindelse med helligdage og ferier, er der som udgangspunkt lukket for almindelig træning. Den træneransvarlige planlægger ofte fællestræninger i ferier og på helligdage, hvilket der vil være opslag om i klubben og på vores Facebook side.

Sådan binder du dit bælte



1. Læg bæltet over maven og hold den korte ende ("mærke-enden") fast med venstre hånd. Læg bæltet omkring ryggen.



2. Sno bæltet om livet, så "mærke-enden" holdes fast. Grib den løse ende med højre hånd.



3. Stik den løse ende op under bæltet (begge lag). Hvis du trækker begge ender frem foran dig og de ikke er lige lange, må du justere længden.



4. Læg "mærke-enden" ind under den anden ende, løft den op og stik den ned i "hullet" (bag venstre arm).



5. Træk i de to ender til knuden er stram. Du kan evt. klemme om enderne ved knuden, så bæltet bukkes. Så bliver knuden mindre. Slut af med et kraftigt ryk i begge ender, så knuden strammes helt.



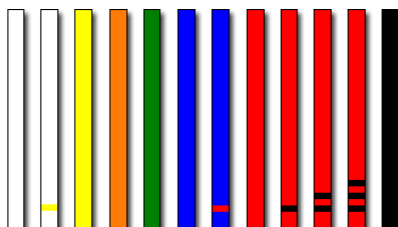
Sådan...

Bemærk! Hvis du har streg på dit bælte (gul, rød, sort), skal stregen sidde i det bundne bæltets venstre side (set fra dig selv). Altså skal du starte med stregen i højre side ("mærke-enden")!!!

Noter:

Tii (Bælte)

Tii, eller bæltet, angiver elevens grad og hvor langt den pågældende elev er kommet. Dette er bla. en hjælp til de andre elever under f.eks. opstillingen, som foregår efter bæltegrad. Lavere graduerede kan på denne måde altid se, hvor der er hjælp at hente ved tvivlsspørgsmål angående teknikker eller teori, fordi en højere gradueret elev har været igennem det, man selv er i gang med.



Monbælte

KIDS holdet har særlige MON bælte. De ligner det almindelige bælte i farver, men er omgrænset af to hvide linjer.

