



Lilla Handboken

*Börja träna
Taekwondo*



Taekwondo - träning för alla

Huvudmålet med all träning är att stärka individens fysiska och psykiska förmåga. Framförallt skall varje individ känna att han/ hon har presterat något efter varje träningspass. Det viktiga är att träningen kan erbjuda något för alla oavsett vilka mål man själv har. Taekwondo ger en väldigt allsidig träning för hela kroppen, du tränar bl.a. upp kondition, styrka, självförtroende, smidighet, balans och koncentration.

Hur ser ett träningspass ut?

Träningspassen startar alltid med en ordentlig uppvärmning för att undvika skador. Därefter tränas olika tekniker, kondition och styrketräning.

Den traditionella disciplinen är något som man får lära sig ifrån början och krävs för att kunna vara med på träningarna.

Gruppindelning

Genom indelning i ålder och grad så anpassa träningen till varje grupp.

Barnträningen är anpassad för barnens fysik och förut-sättningar. Här kan barnen ha kul och samtidigt förbättra sin fysik och mentala styrka. Barnen får lära sig disciplin och respekt för sig själva och andra.

Barngrupperna är indelade efter barnens ålder och bältesfärg. All träning sker under disciplinerade former med lekfullhet under uppsikt av kunniga instruktörer.

Barngruppen är uppdelad i två grupper:

- Nybörjargruppen (7-12år)
- Avancerade gruppen (7-12år)

Barnen börjar i nybörjargruppen och med tiden då de blir duktigare och tar nya bälten förflyttas de upp i grupperna. Barngrupperna tränar måndagar, onsdagar och söndagar. Ansvarig tränare för barngrupperna är Kent Andersson och Lennart Arvidsson

Vuxenträningen är anpassad för alla oavsett förutsättningar

Träningarna är varierade. Vissa tillfällen är träningen inriktad på grundteknik, andra på kamp, vissa på kondition och styrka. Oavsett vilket pass man går på förbättrar man sig både fysiskt och mentalt. Träningen är öppen för alla över 13 år.

Träningsgruppen är uppdelad i två grupper:

- Nybörjargrupp
- Avancerad grupp

Båda grupperna tränar måndagar, onsdagar samt söndagar
Ansvarig tränare för ungdomsgrupperna är Kent och Lennart

Kampträning: De som tränar i kamplaget tävlar på avancerad nivå både nationellt och internationellt. Träningen är på 4 dagars stenhård kampträning. Utöver de ordinarie kampträningarna tillkommer extra träning samt kompletterande löp- och styrketräning.

Familjeträning

Gruppen där både barn/ föräldrar kan träna tillsammans

Träningen i gruppen har som främsta mål att tillgodose alla som vill förbättra sin fysik, balans, smidighet eller koordination oavsett grundförutsättningar. Gruppen erbjuder en mångsidig träning såsom konditions-, smidighets-, koordinations- och grundtekniksträning. Alla med färgade bälten tränar tillsammans. Detta skapar möjligheter till snabbare avancemang då man kan få hjälp i sin egen träning och få små tips av de som har lite längre träning bakom sig.

Gruppen tränar Söndagar

Ansvarig tränare för ungdomsgrupperna är Kent Andersson och Lennart Arvidsson

Nybjörjargruppen

Gruppen där du som nybjörjare har möjlighet att prova på vad det innebär att träna Taekwondo

Söndag

Vuxengruppen uppdelad i två grupper:

- Nybörjargrupp
- Mellan/Avancerad grupp

Vuxengruppen tränar måndagar, onsdagar och söndagar
31år +

Familjegruppen tränar söndagar 7-50år+

Ansvarig tränare för vuxengruppen är Lennart Arvidsson
och Kent Andersson

Träningstider: >>>

Här hittar du vilka tider vi tränar på och gruppindelningen.

Inskrivning / betalning

Vid ditt första träningspass på Lomma TKD ska du skriva in dig hos instruktören. Alla nybörjare har två prova-på-pass innan det är dags att betala. Därefter sker inbetalning av träningsavgift/ startpaket till vårt plusgirokonto 270260-3 helst via inbetalningskort och i andra hand internet, det är viktigt att ni betalar in detta i starten så att ni behåller er plats i gruppen. Ange alltid namn, adress, personnummer och telnr när du betalar. Ni ska också anmäla er till vårt nyhetsmail och göra en medlemsregistrering på vår hemsida

