



Lilla Handboken

*föräldrar som har
tränande barn*



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.

Gradering

Varje terminsavslutning har föreningen en gradering för alla medlemmar som vill uppgradera sin grad (gup)

En gradering är ett prov där medlemmen ska visa upp vad han har lärt sig under terminen för sin instruktör .

Kamp, Poomsae: här mäts vilja, kondition, tekniker, disciplin, ödmjukhet, och teori

Dag och tid får ni reda på via mail. Vid graderingen ska Taekwondopasset tas med, vara fullständigt ifylld, med foto. Graderingen kostar 100:-/ person, vid en omgradering av samma prov kostar det 50:-

Barngradering till gult bälte

Om du klarar din första gradering får du både ett diplom och ett nytt gult bälte. Storlek och färg måste beställas minst 1 vecka innan graderingen

Övriga graderingar

Du får diplom för den grad du tar. Storlek och färg måste beställas minst 1 vecka innan graderingen

*Ska ditt barn upp och tävla för första gången,
rådgör alltid med barnets ansvariga instruktör
så att allt blir rätt inför tävlingsstart
Är barnet moget för att börja tävla?
det avgör du och instruktören i samråd med varandra*

Anmälning till tävling

Vi redogör alla tävlingar på www.lommatkd.com och via mail, vilka tävlingar vi ska åka på. Där står vem som är ansvarig för anmälningen för respektive tävling.

Inga muntliga anmälningar godkänns, alla anmälningar till läger, tävling, resor mm ska alltid anmälas via mail till tävlingsansvarig.

I tävlingsinbjudan finns det olika regler som gäller, åldersklasser, viktclasser, bältesklasser och könklasser, så ni måste gå in och läsa respektive tävlingsupplägg för tävlingen som du ska anmäla dig eller ditt barn till.

I er anmälan ska följande mailas till ansvarig för anmälning nedan ett exempel på hur det ska se ut i kamptävling

<i>Namn</i>	<i>Könsklass</i>	<i>Åldersklass</i>	<i>Bältesklass</i>	<i>Viktclass</i>
Kent Andersson	Herr	Senior	Avancerad	-87

Förklaring viktklass

Kamptävling

Exempel -32 och -34, detta innebär att om spelaren väger 30,1 - 32,0 naken så tillhör man -32 eller om man väger 32,1 - 34,0 så tillhör han -34 klassen och så vidare. Man får varken väga mindre eller mer än den viktklassen man anmäler sig i. Man kan bli uppflyttad en viktklass beroende på, för få deltagare i respektive viktklass

Förklaring åldersklass

Minior	Kadett	Junior	Senior
7-11år	12-13år	14-17år	16år+

Det år man fyller år är den ålderklass som gäller i kamptävling, exempel:

Kalle fyller 11 år den 6/8 2010, under hela året 2010 tillhör han åldersklassen Minior men fr o m den 1/1 2011 så tillhör han Kadett

Förklaring bältesklass

Kamptävling är indelad i två gradklasser

Nybörjare och Avancerade: nybörjare är man när man har 9 - 5 gup (vitt, gult, grönt, blått bälte) och avancerad är man när man har 4 gup - 3 dan (från rött - svart bälte)

Förklaring könklass

Tjejerna möter alltid tjejer och killarna möter alltid killar, inga undantag



Betalning till klubben

pg: 270 260 - 3

Träningsavgift

Nybörjare: Är viktigt att den blir betald så fort som möjligt när ni har bestämt er för att ert barn ska träna Taekwondo, ni får prova på 2 ggr gratis.

Medlemmar: Avgiften ska betalas senast 1 månad efter träningsstart

Det är viktigt att ni skriver fullständiga uppgifter till vårt medlemsregister, dels för vår försäkring och vid akuta behov Namn, fullständigt personnummer, adress, telefon, mobil till föräldrar.

Taekwondopass med foto

Det är obligatoriskt att alla medlemmar ska ha ett Taekwondopass, det är till för att legitimera dig inom sporten, för dina meriter, föra in dina resultat på tävlingar, graderingar och utbildningar

Taekwondodräkt / skydd

Beställer du genom kenta@lommatkd.com

Medlemskläder

Klubboveraller/ Huvajacka beställer du genom karin.ohlsen1@gmail.com