

Invitasjon til juniorsamling på klubblokalet

Fredagskveld og lørdag 19.–20. februar 2016

Arrangør:



Tromsø taekwon-do-klubb

Instruktører:

Tor-Ivar Krogsæter III dan-1, Tromsø TKD og Ragnhild Larsen Aas, I dan-1, Tromsø TKD

Kontakt: the1cannedman@gmail.com eller 481 59 683

Sted:

Tromsø taekwon-do-klubbs lokale i
Stakkevollveien 51.

Program:

Fredag Økt 1

17 ³⁰ –18 ³⁰	Innføring i hangeul Noen koreanske uttrykk: Lær noen helt grunnleggende fraser som alle taekwon-do- elever burde kunne.
18 ³⁰ –19 ⁴⁵	Grunntrening Betydninga av riktig bruk av kjernemuskulaturen i teknikk og styrketrening. Bevisstgjøring rundt aktivisering av bekkenet og nedre del av mage og rygg.
20 ⁴⁰ –23 ⁰⁰	Film og pizza! Mønsterdemonstrasjon Overraskelsesbesøk? Visning av <i>The Admiral: Roaring Currents</i> (ko. tittel <i>명량</i> (Myeong-ryang)) fra 2014.

Lørdag Økt 2

10 ⁰⁰ –10 ²⁰	Oppvarming
10 ²⁰ –11 ⁰⁰	Grunnteknikk Hvorfor og hvordan Ned-opp-ned-bevegelsen, avslapping og tilstramming. Bevegelsestypene.
11 ⁰⁰ –12 ³⁰	Mønster Mønster i teori og praksis. Mønstertrainingsmetodikk. Gjennomgang av mønstrene fra Cheon-ji til Gye-bæk teul.
12 ³⁰ –13 ⁰⁰	Matpause

Økt 3

13 ⁰⁰ –13 ⁴⁵	Stegsparring Hensikt 3-, 2- og 1-steg
13 ⁴⁵ –14 ⁴⁵	Selvforvar Hva er selvforvar? Grunnleggende fallteknikk Kontrollpunkt Dytt-og-dra Kontring: Hvordan og hvorfor Stresstrening
14 ⁴⁵ –15 ¹⁵	Pute- og targettrening Sparingsrelaterte øvelser Husk hansker og sko! Spesialteknikk
15 ¹⁵ –15 ³⁰	Avslutning

Påmelding og gradskrav

Grad:	Minimum 8. geup Sortbelter er meget velkommen
Målgruppe:	Juniorer i Tromsø TKD
Alder:	13–20 år Minimumsalder: absolutt Maksimumsalder: veiledende

Bindende påmelding gjøres ved å registrere seg på
<https://goo.gl/Q2SPPT> innen **tirsdag 16. februar**.
Etterregistrering godtas, men et minimum antall
deltakere må være registrert innen tirsdag for at
samlinga skal avholdes. Udokumentert frafall må
dekkes inn av deltakeren.

Betaling:

Kontant ved oppmøte eller ved å sette inn samlet
beløp til kontonr. 7877.06.70380 innen **fredag 19.
februar**. Ved bankbetaling, vennligst påse følgende:

Merk betalinga «JS2016 [fullt navn]»
Ta med kvittering fra nettbank som viser at
betaling er **utført**, ikke bare at den er lagt til forfall.

Trening:	kr 200,–
Pizza, fredag:	kr 100,– (inkl. drikke) Så mye du greier!

Registrering:

Klubbene har ansvar for at alle klubbens deltagere er meldt inn i NKF og at de har gyldig forsikring. Uten gyldig skadeforsikring og innbetalt startkontingent får ikke utøverne delta. Deltakere fra andre klubber enn Tromsø TKD må fremvise bevis fra klubben på at de har gyldig medlemskap.

Forbehold om avlysning:

Vi forbeholder oss retten til å avlyse treningssamlinga ved lav påmelding eller andre forhold som ligger utenfor vår kontroll. Ved avlysning tar Tromsø taekwon-do-klubb intet ansvar for eventuelle bestilte billetter, hotell eller andre kostnader klubb eller utøvere har hatt i forbindelse med samlinga.

Foto og film:

NKF opplyser om at det kan bli tatt bilder og film fra arrangementet med deltagere og funksjonærer som kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på www.kampsport.no og klubbsidene.

Om instruktørene:

부사범님 Tor-Ivar Krogsæter III dan-1

Krogsæter begynte å trene taekwon-do i Molde taekwon-do-klubb i 1999 under *sabeomnim* Ole Hosen V dan, da nylig returnert fra USA med III dan. Etter endt førstegangstjeneste var han medlem av Åndalsnes taekwon-do-klubb, før han flyttet til Tromsø i 2001 for å studere musikk ved «Kons'n». Perioden 2001–2004 var han derfor aktiv i Tromsø taekwon-do-klubb med flere instruktørverv, og det var også da han tok sort belte, 25. oktober 2003.

Etter endte studier flyttet han tilbake til Veblungsnes og tok over drifta av

Åndalsnes TKD. Klubben opplevde stor vekst i tida fremover – fra 7–8 medlemmer til rundt 60 – og ble tildelt Tilgjengelighetsprisen av Rauma kommune og Rådet for funksjonshemmede i Rauma for aktivt arbeid for integrering og tilrettelegging av aktiviteten for elever med ulike utfordringer. I løpet av denne tida gjorde Krogsæter sin til da beste idrettsprestasjon, med sølv i sparring på NM i 2007.

I 2010 flyttet han tilbake til Tromsø, etter hvert for å studere til en mastergrad i historie. Siden han kom tilbake, har han vært instruktør for flere ulike parti, med særlig vekt på først ungdom, og i senere år barn. Han har dessuten hatt ansvar for opplæring av mange av dem som i dag er klubbens unge instruktører.

부사범님 Ragnhild Larsen Aas I dan-1

Høsten 2003 begynte Aas taekwon-do-karriøren sin på Sandnessundet barneparti under *busabeomnim* Ronny Theodorsen III dan, da fargebelte. Hun har vært medlem av Tromsø TKD siden da, foruten et opphold i Kongens klær i 2015, der hun tok befalskurs og avtjente verneplikten som konstabel i Sjøforsvaret.

Hun tok sort belte jula 2013, og har vært en svært aktiv, høyt merittert utøver. Blant mange prestasjoner bør nok særlig LM-gullet i sparring i 2013 fremheves. Hun er aktiv som instruktør, og er med og instruerer barna på Kvaløya, nøyaktig samme plass som hun selv begynte med taekwon-do ti år tidligere.