



OLYMPIC TAEKWONDO MAASTRICHT

올림 픽 태 권 도 마 스 트리

"THE FIGHTING SPIRIT"

10 Juli 2014

Seizoen 1, Nummer 1

Nieuwsbrief

In dit nummer:

Nieuw: OTM Nieuwsbrief Nr.1.	1
Nieuwe Dan houder in de Club.	1
Uit helpen bij andere clubs.	2
Huishoudelijke mededelingen.	2
Vaantjes toernooi Yul-kok te Brunsum.	3
Taekwondo Extra!	3
Nieuwe club training.	3
Club Doel nieuw Seizoen.	4
De taekwondo principes!	4

Nieuw: OTM Nieuwsbrief Nr.1.

In de aanloop naar de zomervakantie hebben de trainers zich afgelopen weken samen gegooid om alvast enkele belangrijke zaken voor het komende seizoen te bespreken. Hieruit is onder andere het initiatief gekomen om minimaal 4 maal per jaar een nieuwsbrief te maken van en voor de clubleden en hun ouders / verzorgers.

In zo'n nieuwsbrief staan dingen die we al gedaan hebben, maar ook dingen die we nog graag willen gaan doen. Ook leuke

weetjes over Taekwondo (denk aan benamingen, tips en trucs) en eventueel kunnen we leden interviewen. Interviews met leuke verhalen over zichzelf en over hoe zij de sport ervaren. En bijvoorbeeld hun wedstrijd

ervaringen. Er zijn wel 1001 leuke dingen die we in zo'n nieuwsbrief kunnen zetten. Ook jullie eigen ideeën zijn welkom!

Wij hebben er in ieder geval zin in en wij hopen jullie ook!!!

Olympic Taekwondo Maastricht

"The Fighting Spirit"



Nieuwe Dan houder in de Club.

Wist je dat;

- Je band in het Koreaans "Ti" wordt genoemd?
- Dan Examen in Nederland nu alleen nog landelijk wordt gehouden?
- Er meer dan 70.000.000 mensen in de wereld Taekwondo doen?
- Dat het opstellen per band graad gaat en daarna pas naar leeftijd?

Allereerst willen we iedereen die het nog niet heeft vernomen met luid getoeter laten weten dat sinds 14 Juni 2014, onze club een nieuwe Dan houder rijker is! We feliciteren Sindy de Vreede met zijn welverdiende 1ste Dan.

Het was erg spannend voor Sidney, zijn ouders en eigenlijk voor ons allemaal. En we hopen natuurlijk dat er nog veel DAN-kandidaten zullen volgen!

Voor een Dan-examen zal altijd intensief getraind moeten worden!



Uithelpen bij andere clubs.

Op 15 Juni 2014, zijn enkele leden vanuit onze club uit gaan helpen bij het herexamen van Sannika Brouns. Sannika is lid van de collega taekwondo club Taekyon uit Stein en heeft samen met onze eigen trainers Brahim & Pascal, dik een jaar de TBN leraren opleiding niveau 3 gevolgd. Ze moest nog 1 onderdeel met een voldoende afleggen en heeft daarbij onze hulp ingeroepen. En we kunnen meteen erbij vertellen dat Sannika inmiddels geslaagd is voor haar examen en zich vanaf nu een gecertificeerd Taekwondo leraar mag noemen. Gefeliciteerd Sannika door alle Olympic leden!!!



Huishoudelijke mededelingen:

- Onze **laatste taekwondo training** van het seizoen zal op **Donderdag 10 juli 2014** plaatsvinden.
- De **zomervakantie** van de basisscholen loopt van **zaterdag 12 juli tot en met zondag 24 augustus 2014**.
- De **1ste training** van het nieuwe schooljaar zal plaatsvinden op **Maandag 25 augustus 2014**. We hopen jullie allemaal dan weer ris en uitgerust te zien!
- In het nieuwe seizoen willen we een speciale **ouder & kind dag** organiseren. Dit is om ouders te laten kennismaken met **deze mooie sport** en te laten ervaren wat hun kinderen precies bij ons leren. **De precieze datum volgt nog!**
- **29 september 2014 is er weer een bandexamen**. Examen kandidaten worden na de vakantie hiervoor uitgenodigd en anders is er in december natuurlijk weer een gelegenheid!

“We hopen jullie allemaal fris en uitgerust weer te zien!”

Taekwondo weetjes:

Voor diegene die nog niet op de hoogte zijn van bepaalde traditionele regels binnen het WTF Taekwondo systeem: Dan houders onder de 14 jaar krijgen i.p.v. een gehele zwarte band een band met 1 deel rood en 1 deel zwart om de gehele lengte van de band. Bijbehorend hoort



Tijdens Dan-examens wordt er nu streng gekeken naar het pak

volgens die traditie een Taekwondo pak (dobok) met bijbehorende rood zwarte kraag. Deze rood zwarte kleur combinatie heet ook wel poom graad.

(dobok) van de kandidaten. Kandidaten zonder DAN graad behoren een geheel wit pak te hebben met een witte kraag. Het pak dient zo min mogelijk reclame te bevatten (merk & klein club logo mag), mag geen naam op de achter flap hebben en zeer zeker geen zwarte kraag (of andere varianten).



Vaantjes toernooi Yul-kok te Brunssum.

Op 22 Juni 2014 waren we uitgenodigd op het vaantjes toernooi van Yul-kok te Brunssum. Dit was een toernooi om jeugdleden tot en met 13 jaar op een speelse wijze kennis te laten maken met verschillende aspecten van de Taekwondo wedstrijd sport. Zo was er een gedeelte parcours lopen (allemaal verschillende opdrachten uitvoeren binnen een bepaalde tijd), een gedeelte stijl (Poomsae's lopen) en een gedeelte sparren. Per onderdeel kon je een aantal punten verdienen en kreeg je aan het eind van de dag een oorkonde en als je genoeg punten had verzameld ook een vaantje.

Dit vaantjes toernooi word 2 maal per jaar gehouden, dus reserveer alvast de weekenden in december voor het volgende vaantjes toernooi om ook mee te doen. Hoe meer zielen hoe meer vreugd!

Nu hebben er al 10 Olympic club-leden mee gedaan!



De 10 leden die mee deden!

Taekwondo Extra!

Voor wie zich in de vakantie gaat vervelen en ook voor diegene die nu 6 weken teveel tijd overhouden, hebben we de volgende opdracht: Leer allemaal tot 10 tellen in het Koreaans en het Chinees rangtelling. Tijdens trainingen komt dit altijd van pas!

Tevens word dit een nieuwe eis bij de komende band-examens.

Koreaans	Nederlands	Chinees
Hana	Eén	Il
Tul	Twee	I
Set	Drie	Sam
Net	Vier	Sa
Daseot	Vijf	Oh
Yeoseot	Zes	Yuk
Ilgob	Zeven	Chil
Yeodeolb	Acht	Pal
Ahob	Negen	Ku
Yeol	Tien	Sip

“Leer allemaal tot 10 tellen in het Koreaans en het Chinees rangtelling.”

Nieuw Olympic club trainer.

Dan willen we jullie ook nog even voorstellen aan onze nieuwe club trainer Pascal Batenburg.

Pascal doet al z'n 22 jaar Taekwondo en traint sinds enkele maanden binnen onze club. Hij heeft samen met Brahim een dik jaar de TBN leraren opleiding niveau 3 gevolgd en mag zich zodoende een gecertificeerd trainer noemen.

Pascal zal samen met Brahim en Simon de trainingen voor jullie verzorgen en we hopen allemaal nog veel van alle 3 de heren te kunnen leren!



Olympic Taekwondo Maastricht

"The Fighting Spirit"



Training locatie:
Opeline straat 36
6216 VZ
Maastricht

Telefoon: (055) 555 55 55
Fax: (055) 555 55 55
E-mail: iemand@example.com

Bezoek onze website
www.olympictaekwondo.nl
Of Facebook pagina
Olympic Taekwondo Maastricht



WORLD TAEKWONDO FEDERATION

Doel in het nieuwe seizoen!

Ons doel voor het nieuwe seizoen is het nog beter aanbieden van de Taekwondo lesstof!

Hierdoor zullen ook "nieuwe" examen eisen worden opgesteld waaraan leden moeten voldoen voor ze op een band-examen kunnen gaan. Voor hun volgende geup-graad.

Wij hebben bij het laatste Dan examen gezien dat er erg streng beoordeeld werd. Bij het afgelopen Dan examen hebben 126 Taekwondoka's deelgenomen en zijn er 60 geslaagd. Dat is een slagingspercentage van 47%. De andere 53% krijgen over 6 maanden pas een herexamen.

Hieruit blijkt dat ook onze leden nog veel moeten leren voor ze klaar zijn voor zo'n DAN examen. We willen namelijk graag dat ze in 1x zullen slagen.

Per geup-graad zijn de 3 trainers nu aan het vaststellen waaraan een lid moet voldoen om verder te kunnen groeien als taekwondoka. Deze eisen zullen bij de trainers opvraagbaar zijn, via mail verstuurd kunnen worden en eventueel op de site worden gezet.

Het oordeel of iemand wel of niet opgaat voor zijn/haar volgende band-examen / Dan-examen ligt bij de 3 trainers samen. Gezamenlijk zullen zij oordelen of iemand ervoor klaar is om verder te gaan. Zeker bij een Dan-examen is een kandidaat tevens een soort visite kaartje van de club.

De Taekwondo principes!!!

Taekwondo is een Koreaanse krijgskunst, die veel tradities kent.

De meest belangrijkste zijn toch wel de volgende 5 principes van Taekwondo:

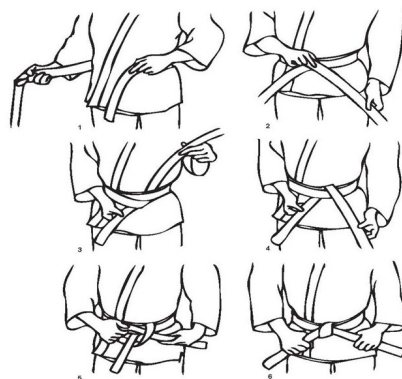
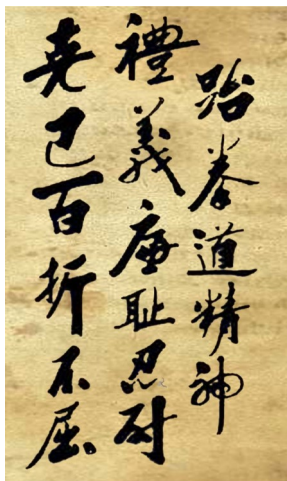
- 1) **Hoffelijkheid, Bescheidenheid** (예 우이 = Ye U-i).
- 2) **Onkreukbaarheid, Eerlijkheid** (청렴 = Cheonglyeom)
- 3) **Volharding** (인내 = In Nae)
- 4) **Zelfbeheersing** (극기 = Guk Gi)
- 5) **Onoverwinnelijke geest/ Levensmoed** (백절 불굴 = Baekjul Boolgool)

Deze 5 principes naleven is belangrijk zowel binnen als buiten de club!

Traditie: Altijd groeten bij het binnen komen en het verlaten van de trainingsruimte (Dojang).

Traditie: Je Taekwondo band (Ti) goed knopen. Het is de bedoeling dat jullie dit straks net zo goed kunnen als vesterstrikken.

Taekwondo Principles.



In het nieuwe Seizoen zouden we graag zien dat bijna iedereen weet hoe hij / zij zelf hun band op de juiste wijze om kan doen. Probeer elkaar hierbij ook te helpen.

Dan wensen we jullie allemaal nog een hele fijne en wel verdiende vakantie toe en hopen jullie na de vakantie weer fris en fruitig terug te zien!!!!