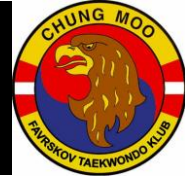




# Chung Moo - Taekwondo

## Nyhedsbrev



August 2015

### Indhold:

- Ændring af holdtider
- Fællestræning
- Kamp & Sjov nyt hold hver onsdag
- Int. instruktør kursus
- Dan-graduering
- Landsindsamling Diabetes
- Sommerfest
- Opvisning på Lilleå markedet

## Nyhedsbrev fra Chung Moo



Momme Knutzen  
Kwang jang nim

Kære forældre og udøvere  
Velkommen tilbage efter sommerferien, nu starter vi op igen. I første omgang på de tidligere tidspunkter. Efter den 30. august 2015 bliver træningstiderne ændret – læs mere herom i nyhedsbrevet, hvor vi også fortæller om det nye ”kamp & sjov” hold for børn og voksne.

Husk: har I input til nyhedsbrevet, så tag endelig fat i os på [nyhedsbrev@chungmoo.dk](mailto:nyhedsbrev@chungmoo.dk).

### Ændring af holdtider

Fra mandag den 31. august sker følgende:

*Ninja Piger* – mandage kl. 16.30 – 17.25, bliver rykket frem til mandage kl. 17.00 – 17.55.

Mandage og onsdage:

*Børnehold 1* – 17.30 – 18.25 bliver rykket frem til kl. 18.00 – 19.25 med 10. kup til 7. kup.

*Voksen 1* – 19.00 – 20.30 bliver rykket frem til kl. 19.30 – 21.00.

Tirsdage og torsdage:

*Eagle Kids 1 og 2* bliver slået sammen til ét hold og træner kl. 17.00-17.55.

*Børn- og ungeholdet* bliver det samme tidspunkt kl. 18.00 – 19.25 med 6. kup til 2. Poom.

Tirsdage og torsdage: *Voksen 2* samme tidspunkt kl. 19.30 – 21.00.

Al træning starter tidligst kl. 17.00 i klubben, det er svært for vore instruktører at kunne møde kl. 16.00 på grund af deres normale arbejde.

Vi optager nye medlemmer fra mandag den 31. august, og der er 14 dages gratis træning i september måned.

Der vil i løbet af efteråret blive tilbudt forskellige arrangementer og der beder vi jer om at holde øje med vores hjemmeside [www.chungmoo.dk](http://www.chungmoo.dk).

### Fællestræning i efterårsferien

Der er fællestræning i uge 42 tirsdag og torsdag kl. 18.00 – 19.30.

## Kamp og sjov – et nyt og spændende kamptræning hold hver onsdag

Gå ikke glip af denne nye og sjove kamptræning, som starter onsdag d. 2. september kl. 17.00-17.55.

Kamp og sjov er et nyt hold, hvor kamptræning vil være i fokus, men det betyder ikke nødvendigvis, at man skal kæmpe mod andre. Man kan sagtens træne kamptræning uden kamp.

Træningen kan indeholde: træning til musik, forskellige sjove forhindringsbaner, selvforsvars handlebane, masser af puder og skinke sparketræning og selvfølgelig træning med kampudstyr og vest. Vi skal have det sjovt og bruge det udstyr vi har i klubben.

### Hvem kan deltage

Holdet er for alle aldre – både børn (fra 5 år) og voksne.

Alle medlemmer af klubben, som træner på et andet hold, kan træne gratis. Det er også muligt kun at træne på kamp og sjov holdet, men så koster det selvfølgelig et medlemskab.

Det er oplagt for familier at træne sammen på dette hold, så tag hinanden i hånden og oplev en sjov og udfordrende træning sammen.

### Bemærk

Vi gennemgår ikke pensum til gradueringer/bælteprøver. Hvis man ønsker at avancere til nye bæltegrader, skal man gå på et andet hold og bruge Kamp og Sjov holdet som supplement.



## Internationalt instruktørkursus – vi var med

Vi er stolte over, at vores instruktører Ole Jepsen og Poul Adamsen har deltaget på et internationalt instruktørkursus arrangeret af Kukkiwon. Niveauet var højt, og det var ikke alle, som bestod kurset. Både Ole og Poul bestod, og de kom tilbage med ny inspiration og lærdom til gavn for klubben og vores medlemmer. Tillykke til Ole og Poul.



**Ydmyghed, høflighed, selvdisciplin og gensidig respekt** er bærende værdier i Favrskov Taekwondo Klub. Vi vil altid forsøge at hjælpe andre og give vores eget liv værdi. At have det godt med sig selv hænger uløseligt sammen med, at man har det godt med andre mennesker, bl.a. ved at optræde loyalt og respektfuldt.

I Favrskov Taekwondo Klub er det den stærke, der hjælper den svage. Den højere graduerede hjælper den lavere graduerede, den gode kæmper hjælper og passer på den mindre gode kæmper, den psykisk stærke hjælper den psykisk svage osv. Denne livsfilosofi skal vi dog ikke kun fordre i klubregi, men blandt alle mennesker omkring os, for på den måde at gøre verden et bedre sted at leve.

## Stor Dan-graduering lørdag d. 30. maj

Den 30. maj dannede Favrskov Taekwondo Klub rammer for en flot Dan-graduering, hvor omkring 50 taekwondo udøvere fra flere klubber i Danmark og Tyskland avancerede til deres næste sortbæltegrad. Der blev gradueret fra 1. poom til 6. Dan. Det var første gang, vi var så mange.



Højest graduerede  
elevs kommando  
ved start og slut af  
træning:

*Jol chung choot* (stå  
rør)

*Charyot* ( stå ret)  
*Chogyo / kyosa /  
sabum / beomsa /  
kwanjang - nim ge  
kyong ne* (hilse på  
træner / instruktør /  
skolens leder)

Fra vores klub var der ni elever, som bestod Dan-gradueringen. Fire voksne og fem unge i alderen 12-15 år. Et stort tillykke med resultatet.



Inden gradueringen har deltagerne deltaget i en ti timers Dan-fortræning, som først startede med en times skriftlig teorioprøve. Herefter var der fysisk træning af forskellige discipliner i taekwondo, grundteknikker, selvforsvar, kamp m.m. Der stilles store krav til deltagerne, blandt andet fysisk krav, teoretisk viden om taekwondo samt til personens personlige udvikling. Momme lægger stor vægt på den personlige og mentale udvikling.

## Landsindsamlingen for Diabetesforeningen en succes

En stor tak til de frivillige fra Favrskov Taekwondo Klub som deltog i landsindsamlingen for Diabetesforeningen d. 7. juni. Vi samlede ind til diabetesbørn og fik samtidigt 15% af det beløb, som vi fik i indsamlingsbøsserne. Klubben samlede i alt 11.063 kr. ind til Diabetesforeningen – super flot!! Her er et par billeder af nogle af de aktive.



Sæt kryds i kalenderen – næste år er der landsindsamling søndag d. 12/6.

## Sommerafslutning/fest

I juni afholdte vi en fælles sommerafslutning. Det var en rigtig god aften, hvor vi grillede og hyggede. Tak til alle, som deltog og hjalp.



### Vidste du at .....

I dag er der ca. 9000 udøvere i Danmark spredt ud på mere end 100 klubber, hvilket gør taekwondo til et af de største kampsportsforbund i landet. Ved VM i 1991 fik Danmark sine første verdensmestre og kunne yderligere prale af at være den anden bedste nation i verden.

## Flot opvisning på Lilleå markedet

I forbindelse med Lilleå markedet lavede vi en flot opvisning som bestod af seje gennembrydninger, teknikker, taegeuk, flyvespark, skuespil, han bon og kamp.



Hvis I kender til forskellige arrangementer, hvor vi som klub kan komme ud og give en lille opvisning, må I gerne give besked til Katja. Prisen er kun til materiale omkostninger.