



NITN TAEKWON-DO
NATIONAL TAEKWON-DO NORWAY

SALTEN
saltentkd.net



무 SALTEN

TAEKWON-DO - BODØ



MOT
vis MOT - ta egne valg!


**GRASROT
ANDELEN**

vinjes
TRANSPORT AS
- Siden 1889 -


1889
125 år
2014


SE & BLI SETT

VELKOMMEN!

Velkommen til to ukers gratis prøvetid i Salten Taekwon-Do Klubb. Vi håper dere får noen morsomme treninger, og at dere ønsker å lære mer om idretten. I dette heftet finner dere informasjon om hva NTN Taekwon-Do står for, våre verdier og vår målsetting. Under "Praktisk informasjon" på s. 11 står alt dere trenger å vite i forhold til de første treningene, innmelding og annen relevant informasjon. Om dere skulle ha noen spørsmål er det bare å ta kontakt med klubben gjennom nettsiden eller Facebook:

saltentkd.net

facebook.com/salentkd

INNHold

- 5 Treningsglede i et godt miljø
- 6 Mestring og selvtillit
- 7 Trygghet og struktur
- 8 Verdibasert aktivitet
- 9 National Taekwon-Do Norway
- 10 Salten Taekwon-Do Klubb
- 11 Praktisk informasjon
- 15 Innmeldingsskjema
- 17 AvtaleGiro

무 SALTEN
TAEKWON-DO - BODØ





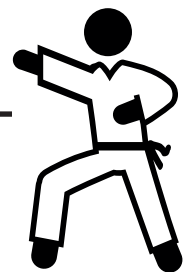
TRENINGSGLEDE I ET GODT MILJØ

Taekwon-Do er en morsom og spennende aktivitet med stor variasjon, hvor du utvikler god styrke, kondisjon, motorikk og balanse. Du lærer selvforsvar, samtidig som du kjenner gleden av fysisk aktivitet. Vi har et inkluderende miljø, basert på vennlighet og godt samhold.

Det kreves ingen forkunnskaper for å begynne med Taekwon-Do. Instruktøren legger opp treningen slik at den passer for alles forutsetninger. Vi har et høyt aktivitetsnivå gjennom hele treningen og varierte øvelser som gjør at du får brukt hele kroppen.



**TRENINGSGLEDE I ET
GODT MILJØ**



**MESTRING OG
SELVTILLIT**



**TRYGGHET OG
STRUKTUR**



VERDIBASERT AKTIVITET



Visste du at
Taekwon-Do kommer
fra Korea, og betyr
"Fot-hånd-kunst"?



MESTRING OG SELVTILLIT

”Unnskyld at jeg sier det, men jeg er så utrolig stolt av meg selv!”

- Kjersti (8 år) etter å ha bestått sin første gradering i Taekwon-Do.

Taekwon-Do er en aktivitet som passer for alle. Du trener ut fra dine egne forutsetninger. På trening blir alle sett av instruktøren, som motiverer og hjelper deg slik at du får god mestringsfølelse og bedre selvtillit.

Tre ganger i året har vi gradering, der du viser fram det du har lært på trening. Gradering er et godt pedagogisk virkemiddel, hvor du setter deg nye mål fram mot neste beltetest. Barn, ungdom og voksne følger forskjellige gradsystem.



Senior:	Junior:	Barn:	
			1. Gup-2
			1. Gup-1
			1. Gup
			2. Gup-1
			2. Gup
			3. Gup-1
			3. Gup
			4. Gup-1
			4. Gup
			5. Gup-1
			5. Gup
			6. Gup-1
			6. Gup
			7. Gup-1
			7. Gup
			8. Gup-1
			8. Gup
			9. Gup-1
			9. Gup
			10. Gup-1
			10. Gup



TRYGGHET OG STRUKTUR

Hos oss møter du kvalifiserte instruktører, med godt humør. Du vil oppleve orden og struktur, som gir deg bedre konsentrasjon og fokus. Våre faste rammer bidrar til trygghet på trening.

Alle våre sortbelteinstruktører har gjennomgått den samme kursutdanningen. De har vært gjennom fire instruktørkurs, inkludert førstehjelp. I tillegg har alle vært hjelpeinstruktør i minimum seks måneder, som vil si at de har vært med som assisterende instruktør for å lære.

NTN INSTRUKTØRKURS 1

Grunnkurset er det første kurset i NTN's kursstige, og man får en innføring i rollen som hjelpeinstruktør.

NTN INSTRUKTØRKURS 2

Det andre kurset i stigen gir en grunnleggende forståelse og innsikt i hvordan man på best mulig måte kan instruere barn i aldersgruppen 6 til 12 år.

NTN INSTRUKTØRKURS 3

Tredje trinn i NTN's kursstige tar for seg alt som omhandler instruktørens rolle og oppgave i treningssalen. Her lærer man hvilke metoder man skal benytte seg av for å lære fra seg best mulig.

NTN INSTRUKTØRKURS 4

Instruktør 3 tar for seg NTN's undervisningsfilosofi, NTN-koden og går dypere inn i instruktørrollen. Man får også en gjennomgang av NTN's visjon og organisasjonsstruktur, samt Taekwon-Do's historie. Alle som deltar på dette kurset får et førstehjelpskurs.



VERDIBASERT AKTIVITET

Taekwon-Do er en verdibasert aktivitet, med gode rollemodeller som formidler etikk og sunne verdier.

I tillegg til å være i fysisk aktivitet, ønsker vi at våre medlemmer skal få en god personlig utvikling. Vi har fem grunnprinsipper: høflighet, ærlighet, iherdighet, selvkontroll og ukuelig ånd.

GRUNNPRINSIPPENE

HØFLIGHET

Høflighet betyr å vise respekt for andre mennesker. Vis omtanke og omsorg for andre, og hjelp de som ikke har det så bra.

ÆRLIGHET

Ærlighet handler om å vite forskjellen på rett og galt. Du skal være rettfærdig.

IHERDIGHET

Å være iherdig betyr å alltid gjøre sitt beste. Ikke gi opp, selv om noe er vanskelig.

SELVKONTROLL

Selvkontroll handler blant annet om å beherske seg når man blir sint. Ikke la dårlig humør eller sinne gå utover andre.

UKUELIG ÅND

Ukuelig ånd betyr at man har mot til å stå for sine egne meninger, og ta egne valg.



NATIONAL TAEKWON-DO NORWAY

National Taekwon-Do Norway (NTN) er en nasjonal organisasjon med over 12 000 medlemmer, fordelt på over 60 klubber. Vi er tilknyttet det internasjonale forbundet International Taekwon-Do Federation (ITF). Alle våre klubber er medlemmer av Norges Idrettsforbund, gjennom særforbundet Norges Kampsportforbund.



NATIONAL TAEKWON-DO NORWAY
www.ntkd.no



INTERNATIONAL TAEKWON-DO
FEDERATION
www.tkd-itf.org



NORGES KAMPSPORTFORBUND
www.kampsport.no



NORGES IDRETTSFORBUND
www.idrettsforbundet.no

SALTEN TAEKWON-DO KLUBB

Salten Taekwon-Do Klubb er Nord-Norges største kampsportklubb med om lag 300 fornøyde medlemmer. Klubben ble stiftet i 1996, og i dag har vi hovedbase i Bankgata flerbrukshall, i tillegg til eget lokale med utstyrsbutikk på Rønvikleira. Vi har også etablerte treningstilbud på Mørkved og på Tverlandet.

Salten Taekwon-Do Klubb har medlemmer fra de yngste på 6 år til de eldste på rundt 60 år. Klubben har en stor gjeng med kvalifiserte og hyggelige instruktører som gjør sitt beste for at alle våre medlemmer skal ha et lærerikt og trivelig treningsmiljø.



Dugnadsfri klubbdrift

Vi ønsker å presisere at vi finansierer klubbens aktivitetstilbud og daglige drift utelukkende gjennom medlemsavgifter og ulike tilskuddsordninger for idrettslag. Det betyr at vi ikke pålegger medlemmene våre å delta på inntektsbringende dugnad, loddsalg eller lignende. Det eneste vi kommer til å be om hjelp til er i forbindelse med våre egne arrangementer i klubben, slik som gradering og mesterskap. Til de foresatte på barnepartiene pleier dette å være bakehjelp eller caféhjelp, som går på rundgang fra parti til parti mellom hver gang. De eldre medlemmene blir som regel benyttet til rigging og rydding.



Vil du gi din støtte til oss?
Send gratis SMS til 2020:
Grasrotandelen 985409153

PRAKTISK INFORMASJON

DIN FØRSTE TRENING

På de første treningene trenger du bare en treningsbukse og en t-skjorte. Vi trener barbeint og uten smykker, ringer og lignende. Instruktøren din vil bruke de første treningene til og bli kjent med deg, og til å gjøre deg og dine medelever kjent med hva Taekwon-Do er og hvordan vi trener. Alle nye medlemmer har muligheten til å prøve Taekwon-Do hos oss gratis, uten forpliktelser.

For at du kan benytte deg av prøveperioden er det viktig at du har forhåndsreservert plass på klubbens nettsider.

INNMELDING

Innmelding i klubben skjer ved å levere ferdig utfylt innmeldingsskjema og avtalegirokontrakt til instruktøren. Disse skjemaene ligger vedlagt bakerst i dette heftet.

UTSTYR

Når du har bestemt deg for å begynne å trene har du mulighet til å kjøpe en startpakke med drakt, belte og teoribok. Man trenger ny teoribok for hver beltefarge (hvitt, gult, grønt, blått, rødt og svart).

PRISINFORMASJON

Vi har en treningsavgift som betales i 12 månedlige avdrag (også i feriene). Treningsavgiften trekkes den 15. hver mnd. gjennom AvtaleGiro. Inkludert i treningsavgiften er forsikring og medlemskap i Norges Idrettsforbund, Norges Kampsportforbund og National Taekwon-Do Norway, samt et administrasjonsgebyr på kr. 5,-.

Oppdaterte priser på treningsavgift og startpakke ligger alltid på klubbens webside;
<http://saltentkd.net/priser>.

ANNEN RELEVANT INFORMASJON

Utstørsbutikk

Vi har en utstørsbutikk på Rønvikleira (Teglverkveien 15, i nabobygget til Biltema). Her selger vi alt av drakter, undervisningsbøker, belter, bager og annet Taekwon-Do utstyr. Vi tar både kort og kontant. Fullstendig liste over alt av utstyr og priser finner du på våre nettsider.

Gradering

I NTN Taekwon-Do har vi noe som heter gradering tre ganger i året. Klubben arrangerer gradering på slutten av hvert semester: jul, påske og sommer. Dette er et pedagogisk virkemiddel som stimulerer til mestring, og man setter seg nye mål å jobbe mot. Etter hver som man stiger i gradene får man nytt graderingspensum. De første årene legges det opp til at man graderer seg 3 ganger i året. Datoer for gradering finner du på våre terminlister på nett i høvelig tid før gradering. Gradering skjer gjennom avtale med partiets instruktør, og prisen på graderingsavgiften ligger på nettsiden vår.

KONTAKTINFORMASJON

Hvis det er noe du lurer på, så ta gjerne kontakt med din instruktør på trening. Alt av informasjon ligger også på våre nettsider.

<http://saltentkd.net>



Innmeldingsskjema

For-/mellomnavn	
Etternavn	
Adresse	
Postnummer/sted	
Født (dd.mm.åååå)	
Kjønn	Mann <input type="checkbox"/> Kvinne <input type="checkbox"/>
Telefon mobil (Foresatt, hvis barn)	
E-post (Foresatt, hvis barn)	
E-post faktura (Valgfri, hvis adressen over ikke skal benyttes) (Hvis medlemmet er under 18 år):	
Foresatt 1	
E-post foresatt 1	
Mobil foresatt 1	
Foresatt 2 (valgfri)	
Mobil foresatt 2 (valgfri)	
SMS Ved spesielt viktige beskjeder har vi muligheten til å sende SMS til medlemmene våre. Er dette greit?	Ja <input type="checkbox"/> Nei <input type="checkbox"/>
Andre opplysninger (Evt. sykdommer eller spesielle behov som er avgjørende for instruktøren å vite om. Dette må også formidles muntlig til instruktøren.)	

Hvor har du sett eller hørt om oss? Sett gjerne flere kryss.

- Gjennom en venn/bekjent/familiemedlem
- Plakat/folder
- Internettsøk
- Facebook
- På skolen/arbeidsplassen
- Trent tidligere
- Annet:

Dette skjemaet skal fylles ut ved treningsstart, og sikrer at eleven er forsikret under trening.
Skjemaet leveres til instruktøren.

AUTOMATISK BETALING AV REGNINGER



Avtale Giro Vi holder alle avtaler.

Navn på medlem: _____ Fødselsdato: _____

Kontraktstype: Barn (barneskole) Ungdom (under 18) Voksen (fra 18 år)

Treningsavgiften inkluderer medlemskap i Salten NTN Taekwon-Do Klubb, National Taekwon-Do Norway (NTN), Norges Kampsportforbund (NKF) og Norges Idrettsforbund (NIF). Treningsavgiften inkluderer alt av medlemskontingenter og forsikringer. Treningsavgiften dekker ikke nødvendig treningsutstyr, graderingsavgifter, seminarer/samlinger eller lignende. Vi gjør oppmerksom på at avtalegirokontrakten og personopplysningskjemaet må leveres for å bli medlem i klubben.

Klubbens treningstider følger skoleruta. Treningsavgiften betales månedlig i 12 like store avdrag (også i sommerferien). Den 15. i hver mnd. belastes den oppgitte bankkonto med det avtalte månedlige beløp. Månedsbetøpets størrelse avhenger av medlemmets alder og klubbens gjeldende priser. Oppdaterte priser ligger alltid på klubbens webside: <http://saltentkd.net/priser>, og endringer i treningsavgift blir gitt med minimum 6 mnd. varsel via e-post. Klubbens årsmøte fastsetter prisen på treningsavgift.

Medlemmet forplikter seg til å følge klubbens sikkerhetsanvisninger og regler. Misbruk av kampsport kan føre til utvisning fra klubben. Vi gjør oppmerksom på at klubben forbeholder seg retten til å justere treningstider. Betalt treningsavgift refunderes ikke. Vi har ingen bindingstid på medlemskapet, men vi har en oppsigelsestid på 2 mnd. Utmelding skjer ved å fylle ut utmeldingskjema på klubbens webside: <http://saltentkd.net/utmeldingsskjema>.

Avtale Giro



JA TAKK! Jeg har gjort meg kjent med klubbens vilkår og ønsker å bli medlem i klubben og betale treningsavgiften med AvtaleGiro.

PS! Vi anbefaler en beløpsgrense på minimum kr. 500,-. Du vil uansett ikke bli trukket for mer enn det faktiske fakturabeløpet. Hvis maks. beløp ikke fylles inn settes beløpsgrensen til kr. 1 000,- pr. mnd.

Mottaker Salten NTN Taekwon-Do Klubb

Mottakers konto 45091021327

Beløpsgrense per trekkmnd

Kr.....

Belast mitt kontonummer

KID nr. 33300000000 (fylles ut av klubben)

Betalers navn: _____

Adresse: _____

Postnr./sted: _____

Sted/dato

Underskrift

LEVER SVARKUPONGEN TIL DIN INSTRUKTØR PÅ TRENING!

Salten NTN Taekwon-Do Klubb, Postboks 1237, 8001 Bodø – Web: <http://saltentkd.net>

FINN EN
KLUBB I
NÆRHETEN
AV DEG!



Scan QR-koden med din
telefon, eller besøk
www.ntkd.no/klubber
for å se alle våre klubber.

