

## Extra tilbud til børnene



Alle medlemmer i Aalborg Taekwondo Klub har mulighed for at deltage gratis på specialholdene, så snart de har opnået en træningsmæssig standard der gør dem i stand til at følge specialtræningen.

### Kamptræning

Klubbens kamphold har til formål at give de elever der ønsker at deltage ved kampstævner mulighed for dette. Holdet træner tirsdag og torsdag.

### Tekniktræning

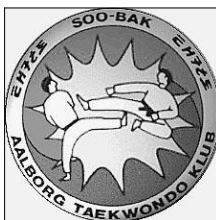
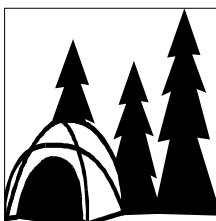
Klubbens teknikhold har samme formål som kampholdet, bare mhp. Teknikstævner.

### Børnekamptræning

Om lørdagen er der speciel børnekamptræning. Da voksenkamptræning til tider kan være meget intens, har vi oprettet børnekamptræning, som er specielt tilrettet børnekampe.

### Selvforsvar

Søndag eftermiddag er der selvforsvarstræning, der sigter på, at omsætte vores Taekwondo-teknikker i decideret selvforsvar.



## Weekendarrangementer

I løbet af året bliver der i Aalborg Taekwondo klub lavet forskellige arrangementer, bl.a. weekendtræning, fastelavnsfest, juleafslutning og weekendtur. Børnene får selv lov til at hjælpe og være medarrangører i en del af arrangementerne.

## Børnelejre/stævner

Hvert år er der flere lejre og stævner specielt for børn. Af lejre kan nævnes børnesommerlejr og børnevinterlejr, begge i forbindelse med de officielle voksenlejre. Instruktørerne på disse lejre er udvalgte af Dansk Taekwondo forbund til kun at tage sig af børnene.

Af stævner kan nævnes det børnevenlige "puljestævne", en stævneform hvor børnene er sikret flere kampe, modsat det traditionelle "Knock-out" system.

## Information

På opslagstavlen i Aalborg Taekwondo klub kan du altid følge med i hvad der sker i den nærmeste fremtid.

Ved specielle arrangementer bestræber vi os på, at børnene i god tid får information med hjem. Er der spørgsmål vedrørende arrangementer kan børnenes instruktør altid kontaktes. Se telefon nr. på folderens bagside.

## Graduering

Graduering er en prøve, hvor børnene viser, om de er dygtige nok til at rykke en bæltefarve nærmere sort bælte.

Ca. hver anden måned afholder Aalborg Taekwondo klub en graduering. Der skal dog gå mindst 3 mdr. mellem hver graduering.

Aalborg Taekwondo klub er medlem af Dansk Taekwondo Forbund og derigennem medlem af Danmarks Idræts Forbund. Overordnet organiseres Taekwondo i Danmark af Europæisk Taekwondo Union og World Taekwondo Federation.

## Vigtige oplysninger

Træningen i Aalborg Taekwondo klub er alsidig og sigter på at give børnene et godt motorisk grundlag at bygge al videre sportsaktivitet op om. Vi bestræber os på at træningen, ud over at være fysisk aktiverende for børnene, også er med til at styrke børnene psykisk og socialt. Alle instruktører på børneholdet har deltaget på DIF's kurser for ungdomstrænere, det er et af kravene der stilles fra klubbens side.

Aalborg Taekwondo Klub kræver desuden at alle trænere og bestyrelsesmedlemmer accepterer at der indhentes de såkaldte børneattester på dem, inden de kan få en tillidspost i klubben.

Børneattester indhentes én gang hvert år, samt ved indsættelse af en ny træner på et af holdene.

## Adresse, telefon, åbningstider mm.

Klubbens adresse er:  
Poul Paghsgade 2  
9000 Aalborg

### Træningstider for børnehold:

Mandag og onsdag  
Begyndere: 17.00 - 18.15.  
Øvede: 18.15 - 19.45.

### Instruktørerne:

#### Mandag:

Danny Poulsen.

#### Onsdag:

Jesper Kristensen.  
tlf. 98 28 68 88.

#### Assistent:

Jesper Terp

# Aalborg Taekwondo Klub's Forældre- folder



Når du har læst denne folder, ved du en del mere om tilbuddene til klubbens børnehold.

