

Juleafslutningen nærmer sig, her er programmet:

18-19.00 Opvarmning og præsentation af spændende indslag

19-19.15 Opstilling af borde og stole i salen

19.15-20.30 Hygge med gløgg, sodavand og æbleskiver

20.30: Vi ønsker alle hinanden en glædelig jul



Hvis du ønsker at øve dit taekwondo pensum, kan den super gode App "Master nim" anbefales.
Findes kun til Android.



Sim Uu Taekwondo
심우태권도

MOO SA DO

Medlemsblad for Ikast taekwondo klub

To nye sortbælder til klubben!



Læs mere på side 5

Formand:

Ole M. Sørensen
oms@hededanmark.dk

Næstformand:

Finn Iversen
fiver@altiboxmail.dk

Kontingentsvarlig: Mi-

chael S. Olesen michael.skov.olesen@gmail.com

Økonomiansvarlig: Kaj

Østergaard
kaj_oestergaard@mail.tele.dk

Bestilling af tøj, bælt, mærker m.m.:

Brian Carstensen brian_carstensen@hotmail.com

Redaktør:

Christina List
list@ckps.dk

OBS:

Hvis nogen kunne være interesseret i at fortsætte dette klubblad, nu da Christina stopper i Ikast Taekwondo Klub, så giv venligt besked til undertegnede, så alle skabeloner kan fremsendes

Kontakt venligst: list@ckps.dk

INDHOLD:

Guld til Ikast taekwondo Klub

Gradueringer i klubben og et farvel

Specialholdet og ændringer

To nye sortbælt til klubben

Fakta om Taekwondo – kender du alle svarene?

Planer til årets juleafslutning

**Filosofien bag Taekwondo**

Here are **17 facts** about *Taekwondo* that you may not know. The question is do you know all 17 of them?

- 1 Taekwondo is used by the South Korean military as part of its training.
- 2 Taekwondo training generally includes a system of blocks, kicks, punches, and open-handed strikes and may also include various take-downs or sweeps, throws, and joint locks.
- 3 Taekwondo Kicks is the name of the site for its joint connotations of kicking within the art and the fact that we really enjoy Taekwondo enough to say that we get plenty of our kicks from it.
- 4 Taekwondo is a Korean martial art. It is an effective weaponless art of self-defense but it is also a competitive sport and method of maintaining all round fitness.
- 5 Taekwondo is very much a reflection of Korea's tumultuous yet dynamic history and culture. Taekwondo is one of two Asian martial arts (judo being the other) in the Olympic Games.
- 6 Taekwondo is famed for its employment of kicking techniques, which distinguishes it from martial arts such as karate or certain southern styles of Kung Fu.
- 7 Taekwondo is also seen in Chuck Norris, Jean-Claude Van Damme and Tony Jaa movies, as well as many Hong Kong action films.
- 8 Taekwondo forms disciplines your body to control your breathing by exhaling on the execution of methods and inhaling in between.
- 9 Taekwondo usually means that the way of the foot nevertheless it now suggests the ability of kicking and striking.
- 10 Taekwondo is more than just kicks and punches – it relies on concentration, combat philosophy, self-defense, and physical fitness.
- 11 Taekwondo training consists of hardening the body through practice of the various attack and defense forms.
- 12 Taekwondo competitions are regularly organized at the regional, national and international level according to the athlete's age and skill level (i.e., belt color).
- 13 Taekwondo is one of the most modern of the many Asian self-defense in those days.
- 14 In Taekwondo training, a good Strength and Conditioning program is a vital component to your success, both short and long term.
- 15 The Taekwondo community was no exception and many leaders were separated from their Kwans and scattered north and south. Both Taekwondo and Kung-Fu have jumping and spinning kicks, but Taekwondo has more of an emphasis on it.
- 16 Although Taekwondo competitors have an apparently substantial risk of injury, most injuries are minor.
- 17 The largest Taekwondo tournament organization is World Taekwondo Federation (WTF), headquartered in South Korea.

af: Christina List

To nye sortbælter til klubben

Hej, jeg hedder Helene Graff Nielsen.

Jeg er en 16 årig pige, som forleden var op til 1. dan ved Sim Uu sammen med Camilla Jensen, også fra klubben.

Det var en fed oplevelse at komme til at træne med andre, som også skulle op og have 1.dan og ikke mindst nogle andre trænere.

Det var især dejligt at få rettet på sine grundteknikker lidt mere i dybden, end man normalt får til normal træning.

Det var selvfølgelig også utroligt hårdt og meget nervepirrende.

Især gennembrydningen var jeg nervøs for, men det

hele gik fint og vi kunne glade gå hjem med et nyt bælte.

Alt i alt var det en fantastisk weekend, og jeg håber på at kunne komme igen til næste år.



Skrevet af Helene Graff Nielsen

Guld til Ikast Taekwondo Klub

Rene Louring og Christina List kunne efter weekendens DM i Taekwondo endnu engang vende hjem til Ikast Taekwondo Klub med endnu en flot guldmedalje i Kategorien Par. Denne gang kunne de tilmed kalde sig danmarksmestre. Duoen har de sidste mange måneder trænet ihærdigt for netop denne titel, som de tog fra de forsvarende danmarksmestre og nuværende landsholdsudøvere.

Rene og Christina har i 2015 nu planer om at deltage i internationale stævner. De deltager derfor også ved De Nordiske Mesterskaber sidst i Januar i Norge, hvor de håber på en placering i top 3.

De vandt begge også en DM-sølvmedalje i kategorierne Individuel og sammen med Brian Louring, der fik en flot bronzemedalje, markerede Ikast Taekwondo Klub sig som værende i front i Danmark på tekniksiden.

Ved forrige stævne i Rødovre d 18/10 kunne både Rene og Christina vende hjem med ikke mindre en tre guldmedaljer, hvor debutanten Brian Louring sørgede en flot sølvmedalje til sit allerførste stævne.

På billedet ses Christina List, Rene Louring og Brian Louring med landstræner Kim Nedergaard



Gradueringer i klubben

Klubben havde igen graduering og vil gerne ønske følgende elever **stort tillykke** med det nye bælte:

Wictor, Mads, Tobias, Christian, Joachim, Marius, Nicolai, Bastian, Micki, Jimmy, Martin, Jesper, Marcus og Victor.



Farvel og tak for denne gang

Det er jo lidt sørgeligt at skulle forlade Ikast taekwondo Klub, og ikke mindst vores dygtige og engagerede teknikhold, som vi holder meget af! Men vi har fået tilbudt assistance, specifik tekniktræning og hjælp, samt støtte til vores egen træning og udvikling fremover i Skive Taekwondo Klub, som er en teknikklub. Det betyder, at vi fremover får mulighed for at dygtiggøre os endnu mere på teknikfronten, og vi har derfor valgt at lægge vores kræfter i egen træning det næste stykke tid. Nogle af jer ved sikkert, hvor meget det kræver 🙏 Vi har haft 8 måneder med teknik i Ikast Taekwondo Klub, og vi håber meget på, at klubben bliver mere interesseret i teknikdelen og at I, som har interesse i teknik, fortsætter jeres udvikling, så vi kan se jer rundt omkring i DK til stævner. Vi kan kun opmuntre jer til at fortsætte! Tak for 8 fantastiske måneder! 🙏

Toni overvejer nu at overtage holdet. Nærmere info følger.

Mvh. Rene Louring og Christina List

Specialholdet og ændringer

Tonis specialhold mangler en fast engageret træner til at overtage for en periode. Også gerne en hjælpetræner.

Desværre har holdet netop mistet flere faste medlemmer, så det er vigtigt med en træner og hjælpetræner, der er tålmodig og hjælpsom, og som forstår sig på børn. Kunne det være dig?

Børnene lærer, udover Taekwondo, også andre praktiske ting og gøremål fra hverdagen.

Holdet indbragte Ikast Taekwondo Klub Nordea-Fondens pris, fordi vi har lavet dette tilbud til børn med specielle behov, så støtte og opbakning vil være fantastisk.

Der trænes tirsdage og torsdage fra kl. 17-18.00.

Der er 15 udøvere på holdet alt i alt.

Kontakt Toni, hvis du har lyst til at hjælpe.