

Taekwon-Do Vereniging Taekyon Houten



Secretariaat
Pronkmos 9
3994 LL HOUTEN
030-6376353
secretaris@taekyonhouten.nl

Ledenadministratie
Landbouw 3
3993 NS HOUTEN
030 6361501
penningmeester@taekyonhouten.nl

Giro NL09 INGB 0005 9975 62
Telefoon 030 6373580
E-mail info@taekyonhouten.nl
Facebook [nl-nl.facebook.com/TaekyonHouten](https://www.facebook.com/TaekyonHouten)
Internet taekyonhouten.nl
Kamer van Koophandel nr. 40482414

Voorwoord

In deze brochure vind je allerlei ietwat saaie maar belangrijke gegevens over onze vereniging. Het bevat de belangrijkste adressen, de exameneisen, informatie over de kosten, de belangrijkste punten uit de reglementen, aanwijzingen over in- en uitschrijving. Bewaar dit boekje goed. De informatie zal je nog wel eens nodig hebben. De leukere verhalen over Taekwon-do en over onze vereniging in staan op onze internet pagina's en in onze brochure (gratis)

“TAEKWON-DO: de perfecte sport voor iedereen”

Je kunt daarin lezen wat Taekwon-do is, in hoeverre het verschilt van andere budo sporten, wat de bedoeling is van wedstrijden, over wedstrijdregels, wat we met onze vereniging beogen, over de sfeer in onze club, etc..

Taekwondo technische informatie (hoe maak je een stoot), beschrijvingen van tuls, van partner-oefeningen, zelfverdedigings-oefeningen, etc., staat in onze brochures met lesmateriaal

“Van Kub tot Dan”¹

De informatie, prijzen en hoogte van de contributie in deze brochure zijn aan wijzigingen onderhevig en gelden op 14 augustus 2018.

¹taekyohouten.nl>Wie waar wanneer>Voorwoord>Van kub tot dan

Inhoudsopgave

1 Organisatie en adressen	1
1.1 Organisatie	1
1.2 Adressen van Taekwon Houten	2
1.3 Adressen van andere taekwondo organisaties	3
1.3.1 United Taekwon-Do International	3
1.3.2 Landelijke taekwondo bonden	3
1.3.3 Overige adressen en links	4
2 Exameneisen	6
2.1 Junioren (14 t/m 17 jaar) en senioren (18 jaar en ouder)	6
2.2 Jeugd (8 t/m 13 jaar)	7
2.3 Inschrijving voor een kubgraadexamen	10
3 Activiteiten	10
3.1 Lessen	10
3.2 Lessen voor beginners	13
3.3 Sparren	14
3.4 Demo-team	16
3.5 Competitieavond	16
3.6 Taedag	17
3.7 Bibliotheek	17
3.8 Internet	17
3.9 Algemene ledenvergadering	18
3.10 Vrijwilligers	19
4 United Taekwon-Do International	19
4.1 Taekwondo paspoort	20
5 Kosten	21
5.1 Contributie	21
5.2 Inschrijfgeld	23
5.3 Kosten UTI	24
5.4 Andere kosten	24
5.4.1 Winkel	25

5.5	Kosten sparen	25
6	Reglementen	25
6.1	Huishoudelijk reglement (samenvatting)	26
6.2	Regels in de do-jang	27
7	Landelijke taekwondo activiteiten	30
8	Koreaanse benamingen	31
9	In- en uitschrijven	33
9.1	Inschrijving	33

9 In- en uitschrijven

In- en uitschrijving verloopt in principe elektronisch. De betreffende formulieren vind je op onze site (taekyonghouten.nl > Info: wie wat wanneer > ZAKELIJKE INFORMATIE, ...). Vraag je leraar om een formulier dat je handmatig kunt invullen als je niet over internet kunt beschikt. We geven echter de voorkeur aan elektronische afhandeling. Alle bestuursleden zijn dan gelijk op de hoogte, en omdat we niets over hoeven te typen is de kans op fouten kleiner.

9.1 Inschrijving

Je schrijft je pas in na twee lessen. Je hebt dan een beetje kunnen ervaren wat Taekwon-Do is en of je je thuis zou kunnen voelen bij onze club. Vanaf je derde les (zie §5.1) betaal je contributie.

Inschrijving vereist een tweetal handtekeningen, éénmaal ondertekenen je voor akkoord met de clubreglementen (zie §6), en éénmaal voor het machtingen van de automatische incasso van

1. het inschrijfgeld (zie §5.2) (eenmalig),
2. de contributie (zie §5.1) (ieder halfjaar, tot beëindiging lidmaatschap).

Na elektronische inschrijving zullen we je dan ook een volledig ingevuld formulier aanbieden dat je nog maar alleen in tweevoud hoeft te ondertekenen.

Opdrachten

charyeot – sta in de houding
 gyeong rye – buig
 junbi – houd je gereed
 sijak – begin
 geuman – stop
 swieo – relax
 gallyeo – uit elkaar
 gyesok – ga door
 gihap – schreeuw
 dwiro dora – draai om

Oefeningen

gyeok pa – breektest
 ilbo matsoki – 1-stap sparring
 ibo – 2-stap -
 jok gi - voet -
 jayu - vrij -
 ban jayu - halfvrij -
 teul - patroon

Algemeen

seogi – stand
 jireugi – stoot
 makgi – blok
 taerigi – slag
 chagi – trap
 ttwimyeo – vliegende -
 su gi – handtechniek
 jok gi – voet-
 gong gyuk gi – aanvals-
 bang ei gi – verdedgings -

Standen

hugul seogi – 'ei' stand
 jeongul - loop -
 gima - zit-
 kyocha - X--
 waebal - een been -
 dwitbal - balvoet -
 moa - gesloten -
 naranhi - parallel-
 guburyeo - gevechts

Voettechnieken

dollyeo chagi – ronde trap
 ap - voorwaartse -
 yeop - zijwaartse -
 naeryeo - neerwaartse -
 dwit - achterwaartse -
 chugyeo - opwaartse -
 paltwich - hiel -
 bandae dollyeo - haak -
 bituru - draai -
 bandal - cirkel -
 kolchyo - sikkel -
 mureup - knie -

Tellen.

hana – 1
 dul – 2
 set – 3
 net – 4
 daseot – 5
 yeoseot – 6
 ilgop – 7
 yeodeolp – 8
 ahop – 9
 yeol – 10
 yeol hana – 11
 seumul – 20

1 Organisatie en adressen

1.1 Organisatie

Bestuur

Jan-Willem Linschoten VOORZITTER
 Natasja Deshayes SECRETARIS
 Sebastiaan Tieleman PENNINGMEESTER
 Hester Reijngoud COMMISSARIS
 Bastiaan Rours COMMISSARIS

Leraren

senioren
 Gerard Sleijnen VI-DE DAN
 Jan-Willem Linschoten VI-DE DAN
 Dion Georgiou III-DE DAN
 Sebastiaan Tieleman III-DE DAN
 Bastiaan Rours II-DE DAN
 Natasja Deshayes II-DE DAN

jeugd

Assistentleraren

jeugd
 Tygo Fijn II-DE DAN
 Charlotte van Nimwegen I-STE DAN
 Jamie Vu I-STE KUB

Sparringszaken

Dion Georgiou III-DE DAN
 Bastiaan Rours II-DE DAN

Demo-team Jan-Willem Linschoten

PR zaken
 Bastiaan Rours
 Natasja Deshayes

Redactie "Taekrant" Gerard Sleijnen

Feestcommissie Ad hoc

Bibliotheek Gerard Sleijpen

Webmaster webmaster@taekyonhouten.nl
Gerard Sleijpen

Faceboek Jan-Willem Linschoten
Sebastiaan Tieleman

Materiaal materiaal@taekyonhouten.nl
Hendrik Haze
Sebastiaan Tieleman

Vacatures. Bij een aantal activiteiten kunnen we nog mensen gebruiken.

Natasja en Sebastiaan zorgen voor publicatie van stukjes over onze vereniging op facebook en in lokale krantjes. Als je zelf ook stukjes wilt schrijven of als je dat samen met anderen wilt doen, graag. Geef dat dan door aan een bestuurslid (Natasja). We vinden het natuurlijk ook fijn als je iets voor ons clubblad "De Taekrant" wilt schrijven: neem dan contact op met Gerard. En als je schitterende ideeën hebt voor activiteiten buiten de trainingen om en als je ook nog het voortouw wilt nemen bij het organiseren van die activiteiten, laat dat dan a.j.b. weten aan het bestuur.

1.2 Adressen van Taekyon Houten

Natasja Deshayes	Tygo Fijn	Dion Georgiou
0655017169	Hoorncamp 16	Rijnpolder 93
secretaris	3992 RS HOUTEN	3991 HR HOUTEN
@taekyonhouten.nl	0615652811	0615652811

sparren
@taekyonhouten.nl

Jan-Willem Linschoten	Charlote van Nimwegen	Bastiaan Rours
Toendrameer 39	Prins Clausstraat 23	Het Rond 32
3994 JB HOUTEN	3991 BW HOUTEN	3995 DJ HOUTEN
030-6376942		030-6377976
voorzitter		pr
@taekyonhouten.nl		@taekyonhouten.nl

alleen af op je prestaties tijdens het examen. Voor de UTI trainingen moet je apart betalen: €10,- per keer. Verder kan je vanaf blauwe band meedoen aan het jaarlijkse trainingsweekend (het laatste weekend van juni, zaterdag, 9:00-12:00, 14:00-18:00 en zondags 9:30-12:30) van de UTI. Deelname kost €150,-. Als je student bent (of scholier) dan betaalt de vereniging je de helft van de kosten terug (wil je gebruik maken van deze regeling, laat dat dan de leraar tijdig weten). Afhankelijk van het aantal aanmeldingen, verzorgd de UTI tweejaarlijks leraropleidingen.

8 Koreaanse benamingen

We gebruiken gewoonlijk voor de meeste technieken en commando's de Nederlandse woorden, voor een paar echter niet (met name die onder het kopje "opdrachten"). Bovendien moet je voor het examen eerste Dan van alle belangrijke commando's wel de Koreaanse benaming kennen. De tuls worden altijd met hun Koreaanse naam genoemd.⁵

Algemeen 1

saseong	– grootmeester (9 Dan)	hong	– rood
sahyun	– meester (7-8 Ban)	cheong	– blauw
sabeom	– leraar (4-6 Ban)	seung	– winnaar
bo sabeom	– assistent - (1-3 Dan)	deuk	– punt
dojang	– sportzaal	gamjeom	– minpunt
dobok	– pak	oreun	– rechts
tti	– band	oen	– links

Algemeen 2

⁵Er is een standaard transcriptie (RR, Revised Romanization) van het *Hangul*, het Koreaans schrift, naar het westers schrift. Vaak wordt er echter een meer fonetische en taalafhankelijke transcriptie gebruikt. Je kunt dus een Koreaans woord op meerdere manieren geschreven vinden. We volgen de officiële schriftwijze (RR). Als je voor de medeklinkers de Engelse uitspraakregels volgt kom je met je uitspraak een heel eind in de goede richting. Dus,

ch als in *church*; **g** als in *go* behalve als eerste letter, dan is het een *k* als in *kirchen*; **j** als in *John*; **y** als in *young*; **s** klinkt als 'sh' in *she* voor een 'ie', verder als 's' in *soft*.

De uitspraak van de klinkers ligt wat lastiger:

u als in *put*; **o** als in *go*; **eo** als in *gor*; **a** als in *bar*; **i** als in *see*; **ae** als in *bed*; **e** als in het Franse *la réje*; **eu** als een Nederlandse 'oe' met mondhoeken alsof je 'ie' zegt; **oi** als de Nederlandse 'eu'.

Op onze internepagina vind je, in deze voetnoot, meer aanwijzingen over de uitspraak.

- **Schoenen uit in de do-jang.**
We trainen op blote voeten. Het is dus onhygiënisch om de dojang te betreden met schoenen die ook buiten gedragen worden.
- **Ga rustig zitten.**
Kinderen (broertjes, zusjes) vinden het lastig om een hele les stil te zitten. Spelen in de zaal kan niet: dat leidt de leerlingen af.
- **Wees geïnteresseerd in de les.**
Een (e-)boek lezen kan ook buiten de zaal.
- **Leid de leraar en ook de leerlingen niet af.**
Ga tijdens de les geen (telefonisch) gesprek voeren. Zet de telefoon op 'stil' (of uit). Ga de zaal uit als je vindt dat je het telefoonje of appje toch gelijk moet beantwoorden.

Soms zoeken kinderen 'steun' bij een ouder (door bijvoorbeeld oogcontact te zoeken). Als dat te vaak gebeurt gaat dat ten koste van concentratie op de les en kan de leraar de ouder vragen om buiten de zaal te wachten.

- **Lever tijdens de les geen commentaar,**
niet op leerlingen en ook niet op de leraar. We zijn blij met commentaar, maar dat uiteten tijdens de les is onacceptabel. Als je commentaar hebt, kom er mee buiten de les in een privé gesprek met de leraar.
- **Help tijdens de les niet ongevraagd.**
Probeer een leerling niet ongevraagd te 'helpen' (met de neus te poetsen, de band om te knopen, een voetje goed te zetten, ...). Je hoort wel van de leraar als hulp om prijs gesteld wordt.

7 Landelijke taekwondo activiteiten

De meest actuele informatie over onze activiteiten en die van de UTI (zie §4) vind je op onze internetpagina's 'van maand tot maand' (klik eerst op 'Info' in het menu links en dan op 'van maand tot maand' in het menu boven). Je verjaardag en die van andere taekwondoka's vind je overigens ook daar. Raadpleeg ook ons prikbord in de sportzaal. De activiteiten van de UTI staan als het goed is ook op hun website. De UTI organiseert iedere maand op (in de regel) de derde zondag een *technische training*. Deze trainingen zijn 's ochtends (10u00-12u00) in het Nationaal Sportcentrum Papendal te Arnhem. Om mee te mogen doen moet je minstens de blauwe band hebben. Als je mee wilt doen aan een dangraadexamen dan moet je aan minimaal drie van deze trainingen meedoen: de examencommissie van de UTI gaat niet

Gerard Sleijpen	Sebastiaan Tieleman	Jamie Vu
Kamillehof 4	Landbouw 3	Geuzenland 3
3991 GZ HOUTEN	3993 NS HOUTEN	3994 TE HOUTEN
030-6373580	0623989813	
info	penningsmeester	
@taekyonhouten.nl	@taekyonhouten.nl	

1.3 Adressen van andere taekwondo organisaties

Raadpleeg onze website voor links naar de internetpagina's van de organisaties die we hieronder vermelden. Je vindt er ook andere links die voor Taekwon-Do interessant zijn.

1.3.1 United Taekwon-Do International

Onze vereniging is geassocieerd met de UTI (zie §4).

Voorzitter

K. van Orsouw
Voorstraat 12
5371 KE DIEDEN
0486-416364
voorzitter

@utitaekwondo.com

Secretariaat

Manieta Janssens
van Irhovenstraat 15
5398 HX MAREN-KESSEL
0412-479049
secretariaat

@utitaekwondo.com

1.3.2 Landelijke taekwondo bonden

In Nederland zijn er verschillende bonden actief die, net als de UTI, de ITF stijl volgen (zie §1.3.3 hieronder). Van die was de Nederlandse Taekwon-Do Associatie (NTA) tot voor kort de grootste. De NTA is echter versplinterd in een aantal kleinere bonden en is inmiddels opgegaan in ITF Nederland. Taekwon-Do International Nederland (TIN) is een afsplitsing van de NTA, evenals ITF-Royal Dutch en de Dutch Taekwon-Do Federation (DTF). Verder volgt ITF-Nederland de ITF stijl.

De Taekwondo Bond Nederland (TBN) vertegenwoordigt de WTFF-stijl. De HTA is een bond met weer een andere stijl.

1.3.3 Overige adressen en links

De twee voornaamste stijlen in Taekwon-Do, de ITF- en de WTFF-stijl, zijn genoemd naar de twee belangrijkste internationale Taekwon-do organisaties.

World Taekwondo Federation (WTF). De WTFF-stijl is meer op wedstrijd-sparten gericht. Taekwon-Do op de olympische spelen wordt beoefend volgens deze stijl. In de elektronische encyclopedie Wikipedia en op de internet-site van de TBN vind je informatie over deze stijl en relevante links. Wikipedia geeft overigens ook interessante algemene informatie over Taekwon-do.

International Taekwon-Do Federation (ITF). De Taekwon-Do van de UTI (zie §4) is gebaseerd op de ITF-stijl. Voor de ITF-stijl is Taekwon-Do niet alleen maar een spel (met wedstrijden) en niet alleen maar een sport. Het “do” (kunst, levenshouding, gedrag) aspect staat in deze stijl centraal. Dat zie je onder meer terug in de aandacht voor concentratie-oefeningen, ademhalings-technieken en mediatie. Verder is het arsenaal technieken in de ITF-stijl veel groter dan in de WTFF-stijl: je leert niet louter technieken die van belang zijn voor het wedstrijdsparren. Meer informatie (met relevante links) over de ITF en de stijl vind je in Wikipedia.

De UTI kiest heel bewust voor de ‘brede’ taekwondo variant en organiseert wedstrijden waarin alle facetten van Taekwon-Do een rol spelen. Dus niet alleen spartren, maar ook tuls, breektesten en partneroefeningen en een combinatie hiervan. De collectie partneroefeningen van de UTI is overigens veel uitgebreider dan die van de wereldbond ITF en van andere Nederlandse bonden. Verder heeft de UTI een vieraal wapentuls ontwikkeld en in haar examenprogramma opgenomen. De uitbreiding van het materiaal is gebaseerd op een grondige analyse van de “klassieke” oefenstof. Een deel van het oefenmateriaal van de UTI (wapentuls, partneroefeningen) is inmiddels overgenomen door andere taekwondo organisaties (bonden en scholen).

Onze vereniging heeft gekozen voor de UTI variant: we beoefenen dus de UTI-stijl, een variant van de ITF-stijl met een oefenpakket dat groter is dan dat van andere ITF scholen en verenigingen.

graduatie, dan wordt geordend naar leeftijd: hogere leeftijd gaat voor. Als de rij ‘vol’ is, wordt de volgende rij gevuld. Vier personen per rij tenzij de leraar anders wil. Omdat de hoogst gegradueerden voortaan staan hebben de mensen die het meest moeten leren altijd een ‘voorbeeld’ voor zich. Mocht je te laat op de les komen, sluit dan achter aan: opnieuw opstellen zou te veel afleiden. Groet wel eerst naar de leraar. De leraar weet dan gelijk dat je er bent en een hogere ‘bander’ achteraan staat. Stellen we ons later, bij bijvoorbeeld het afgroeten, weer op als groep, dan doen we dat op grond van de groep die er op dat moment is.

Bovenstaande regels gelden ook voor andere groepen als die tijdens de les geformeerd worden.

- **Kom niet te laat op de les.**

Als je te laat binnen komt leidt dat af. Hou er rekening mee dat je je moet omkleden voor de les.

- **Train niet voor jezelf zonder toestemming van je leraar.**

Je leraar heeft een lesprogramma en dat zou je kunnen verstoren. Bovendien zou je de andere leerlingen te veel afleiden.

- **Loop niet zonder toestemming weg uit de les.**

Je leraar heeft een lesprogramma en dat zou je kunnen verstoren als je wegloopt om bijvoorbeeld water te gaan drinken. Vraag dus ook voor dit soort activiteiten toestemming van je leraar. Als je door blessures of zo niet meer kunt trainen of aan bepaalde oefeningen niet mee kunt doen, overleg dan met je leraar. Er kunnen misschien alternatieve oefeningen bedacht worden. Is het beter om te stoppen, kleed je dan om. Wil je kijken naar de les, kom dan na het douchen terug in je gewone kleren en ga rustig op de bank zitten: het maakt een weinig inspirerende indruk op toeschouwers als je in je doek zit.

- **Kun je een keer niet trainen, geef dat dan door aan je leraar.**

Een e-mailtje, telefoonje of berichtje via een kennis is voldoende. De leraar weet dan wat er aan de hand is.

- **Help mee met opruimen van het materiaal.**

De leraar haalt regelmatig materiaal voor jullie uit de kast om jullie te helpen bij de training. Op het eind van de les ligt het materiaal vaak verspreid door de zaal. Het is niet de bedoeling dat de leraar een kwartier bezig is om weer alles te verzamelen. Het is al mooi dat hij geheel belangeloos zijn vrije tijd besteedt aan het geven van les.

Voor toeschouwers

We vinden het leuk als ouders komen kijken. Broertjes en zusjes mogen ook mee: alle publiek is van harte welkom vooropgesteld dat het zich als geïnteresseerd publiek gedraagt en de les niet beïnvloedt. In het bijzonder geldt tijdens de les voor iedere toeschouwer:

Voor leerlingen

- **Schoenen uit voordat je de dojang ingaat.**

We trainen op blote voeten. Het is dus bijzonder onhygiënisch om de dojang te betreden met schoenen die ook buiten gedragen worden. De Gemeente is bang voor beschadigingen.

- **Draag geen sieraden dragen als je traint.**

zoals horloges, ringen, kettinkjes, oorbellen, ... Al te gemakkelijk blijft een teen aan een kettinkje haken of komt een stoot met een ring hard aan. Heb je een bril nodig dan moet je een veiligheidsbril dragen of zachte contactlenzen gebruiken.

- **Begin schoon aan de training.**

Je pak moet schoon zijn, je tanden gepoetst, je voeten gewassen en je nagels geknipt en zonder rouwrandje. We oefenen samen met een partner en daarom is een goede lichamelijke hygiëne extra vereist. Lange nagels kunnen je partner vervelend verwonden. Natuurlijk moet je ook douchen na de training, maar dat moet je voor jezelf en voor je huisgenoten.

- **Becommentarieer niet ongevraagd anderen.**

Ga ook niet ongevraagd medeleeringen corrigeren of instrueren. Gewoonlijk wekt zoiets alleen irritaties op. Ga wel zorgvuldig na of het commentaar eigenlijk ook niet op jezelf van toepassing is: je kunt leren van fouten van anderen.

- **Wees beleefd.**

Beleefd, met name naar je partner, je leraar, de scheidsrechter en je tegenstander. Veel oosterse zelfverdedigingssporten hebben religieuze tradities (bekend zijn de activiteiten in de Shaolin tempel en het boogschieten in het Zen-Boeddhisme). Hierdoor heeft de groet bij deze sporten een ceremonieel karakter. Niettemin is het in ook westerse landen een goede gewoonte beleefd te zijn en respect te tonen voor de medemens. (Niemand wordt op de les getolereerd die Taekwon-do wil leren om het te misbruiken! Zie "Schorsing en roeyement" in het huishoudelijk reglement §6.1.)

- **Groet op de 'taekwondo manier'.**

In het Taekwon-Do groeten we staande. We houden de armen gestrekt langs ons lichaam ('jumbi') en we buigen met rechte rug over een hoek van ongeveer 15 graden ('gyeong rye').

Andere manieren van groeten die je wel eens ziet bij taekwondoka's komen uit andere sporten: de high-five met handschoenen aan komt uit het boksen, buigen in Chumby-A (begin positie 4-de tul) hoort bij Kung-Fu, etc..

- **Stel als groep op in volgorde van graduatie.**

Opstellen als groep doen we bijvoorbeeld bij het begin van de les of een training. De hoogst gegraduateerde staat vanuit de groep gezien rechts voor. Links daarnaast staat de een na hoogst gegraduateerde, etc. Hebben verschillende personen dezelfde

De HTA is een kleine taekwondo bond die ook met wapens werkt.

Overige zelfverdedigingssporten. De internetpagina's van Alain Wenessia² bevatten veel links naar site's die over gevechtssporten gaan (het lijkt erop dat iedere site over gevechtssporten via deze pagina's bereikbaar is). Alain heeft alle site's van een rating voorzien (een soort Michelin sterren voor internetpagina's over zelfverdedigingssporten).

²www.wenessia.com

2 Examenenisen

2.1 Junioren (14 t/m 17 jaar) en senioren (18 jaar en ouder)

Het traject van witte band (10-de kub), als je begint, tot zwarte band (1-ste dan), zo'n 3,5 à 5 jaar later, is verdeeld in tien etappes, in negen *kubgraden* en de *dangraad*. Beheers je de stof voor een kubgraad dan kan je hierover examenen afleggen. Met je band laat je zien voor welke kubgraad je geslaagd bent. Bij een even graad heeft de hele band een kleur, bij een oneven graad voorzie je de oude band van twee gekleurde slippjes (een gekleurde slip bestaat uit een gekleurd strookje van ongeveer 1 cm. breed, dat zich op ongeveer 5 cm. van de uiteinde van de band bevindt; aan ieder uiteinde van de band zit een slip). In plaats van bijvoorbeeld 'de zevende kubgraad' spreken we over 'de zevende kub' of 'de gele band, groene slip'.

Op pagina 8, vind je een schematisch overzicht van de examenstof per kubgraad. In de brochures "van Kub tot Dan" staat de stof gedetailleerd beschreven. Details vind je ook in het UTI-boek "Werkboek 1ste Dan" (zie §5.4). De examenstof is in dit boek overigens iets anders verdeeld over de kubgraden. Het schema op p.8 laat ook zien welke kleuren band en slippjes zijn en het geeft de relatie tussen de kubgraad en de bandkleur (in het schema staat "B" voor band en "S" voor slip). Per graad staat aangegeven wat de nieuwe stof is. De stof voor de eerdere kubgraden hoort echter ook bij de examenstof. De examencommissie stelt zelfs hogere eisen aan de beheersing van de 'oude' stof. De oude stof moet er 'goed inzitten': we willen immers de technieken aanleren als een geconditioneerd reflex. Verder stelt de commissie, naarmate de graduatie hoger wordt, 'hardere' eisen aan de uitvoering van de basistechnieken (standen, aanhaarpunten, etc.).

Je krijgt twee keer per jaar de gelegenheid om een examen af te leggen voor een kubgraad. Je mag natuurlijk alleen op als je de stof redelijk beheerst. Voor technische voorwaarden en details, zie §2.3. In principe ga je op voor één kubgraad, maar je kunt (maximaal) een graad overslaan. Je moet dan uiteraard de stof voor de twee nieuwe kubgraden beheersen, maar je moet bovendien extra goed presteren (7 of meer) voor de eerste van deze twee nieuwe graden: de stof voor deze graad wordt als het ware gezien als 'oude' stof (en wordt beoordeeld als uitgelegd in de vorige alinea).

De vereniging zorgt voor slippjes en banden: die krijg je van de club als

Om mee te doen aan district-, landelijke- of internationale kampioenschappen heb je toestemming nodig van het bestuur: je moet er extra voor getruind hebben (je moet er 'klaar' voor zijn) en je staat er ook namens onze vereniging.

Contributie. *De contributie moet per vijf maanden van te voren betaald worden. We gaan uit van een jaartijds seizoen van 10 maanden. De periode om je eerste vijf maanden te overbruggen is hierop gebaseerd. Je mag twee weken voor niets trainen (proefperiode). Gezinsleden krijgen korting, de tweede en volgende 15%.*

Als je een tijdje niet kunt trainen (b.v. langdurige ziekte) kun je slapend lid worden. Je betaalt dan slechts 6% van de normale contributie. Je mag dan geen trainingen volgen, maar verder heb je dezelfde rechten en plichten als ieder ander lid (je hebt stemrecht, je behoudt je graduatie, etc.). Een slapend-lidmaatschap moet schriftelijk aangevraagd worden bij het bestuur en geldt maar voor een beperkte duur.

Schorring en royement. *Verzuim je contributie te betalen ondanks een aanmaning dan word je geschorst. Betaling maakt je schorsing ongedaan. Betaal je ook na schorsing niet dan word je geroyeerd.*

Je kunt ook geroyeerd worden als je schade toebrengt aan (de goede naam van) de vereniging of de Taekwondo sport. Als taekwondoka wordt van jou dus ook op straat extra discipline verwacht.

Tegen een royement kun je schriftelijk (binnen 6 weken) protesteren.

Opzegging. *Je lidmaatschap opzeggen kan alleen schriftelijk bij de penningmeester of elektronisch (gebruik het uitschrijfformulier op internet) en moet minstens een maand voor de volgende contributie-periode gebeuren. De uitschrijving is pas van kracht na een bevestiging van ontvangst van je uitschrijving door een van de bestuursleden.*

Bij beëindiging (ook door royement) vervalt je graduatie. Wil je weer opnieuw lid worden dan zal je technisch nivo opnieuw beoordeeld worden en krijg je wellicht een lagere graad.

Aansprakelijkheid. *De vereniging is niet aansprakelijk voor lichamelijke of geestelijke letsels opgelopen tijdens de les, Taekwondo wedstrijd of een ander Taekwondo evenement: je doet mee op eigen risico⁴. Mensen die activiteiten omplooiën voor de vereniging op verzoek van het bestuur zijn voor die activiteiten wel verzekerd.*

6.2 Regels in de do-jang

Hieronder staat met toelichting een soort gedragscode voor in de dojang. De meeste regels liggen voor de hand een paar wellicht niet. Dus lees ze toch aandachtig door.

⁴Het is verstandig, zeker als je een tijdje niet meer gesport hebt en ouder bent dan 30, om een medische sportkeuring te vragen.

De **statuten** regelen de formele juridische kant. Ze zijn opgesteld volgens de richtlijnen van de Gemeente Houten en verschillen niet wezenlijk van de statuten van andere Houtense sportverenigingen. Het **huishoudelijk reglement** bevat de afspraken die de leden samen gemaakt hebben en beschrijft de dagelijkse gang van zaken. De regels die voor jou van belang zijn vind je niet zozeer in de statuten maar voornamelijk in het huishoudelijk reglement. De belangrijkste regels hebben we hieronder (§6.1) op een informele manier samengevat. Om de trainingen soepel te laten verlopen hebben we een reglement voor de do-jang (zie §6.2). Verder is er een bestuursreglement voor de taakverdeling binnen het bestuur. De statuten en het huishoudelijk reglement staan op onze internetpagina's. Je kunt daar ook het wedstrijdreglement van de NTA vinden (volgens ITF standaard). Als je behoefte aan papieren kopiën hebt dan kan je die kosteloos bij het secretariaat van onze vereniging krijgen.

6.1 Huishoudelijk reglement (samenvatting)

Rechten. Je hebt buiten de vakantieperiode iedere week recht op een les van een uur. Afhankelijk van de contributie-inkomsten kunnen we meer lessen verzorgen. Op het ogenblik kunnen we junioren en senioren per week een les van twee uur aanbieden plus 1.30 uur vrij trainen. Jeugdleden krijgen 1 uur per week les en mogen ook een uur per week deelnemen aan de vrije training.

Je mag natuurlijk voorstellen doen om de kwaliteit van de lessen te verbeteren of om het plezier in Taekwon-do te vergroten. We stellen iedere eigen inbreng bijzonder op prijs.

Plichten. *We trainen hard in een ontspannen sfeer, maar wel serieus.*

We verwachten dat je binnen een maand na inschrijving traint in een dobok (Koreans voor taekwondopak) voorzien van een "TAEKYON" embleem op de linker borst. Je moet de juiste graduatie dragen. De dobok en de versterking (embleem) moeten in overeenstemming zijn met onze kledingsvoorschriften (we volgen de kledingsvoorschriften van de ITF; vraag de leraar voor details).

Vanaf gele band moet je in het bezit zijn van een UTI paspoort.

Als je ook nog trainingen of lessen wilt volgen in een andere harde budo sport of een andere Taekwondo stijl dan moet je eerst even overleggen met je leraar; sommige sporten zijn namelijk slecht te combineren.

Wedstrijden. *Met gele band of hoger kun je, na overleg met de leraar, meedoen aan wedstrijden en kampioenschappen.*

je geslaagd bent.

Examenresultaten worden afgetekend in je taekwondo paspoort (zie §4.1).

Dangraadexamens leg je af bij de dangraadcommissie van de UTI (zie §4), kubgraadexamens worden door onze vereniging afgenomen. Dangraden (ook wel meestergraden genoemd) worden internationaal erkend, terwijl kubgraden in principe alleen gewaardeerd worden door verenigingen die ook bij de bond aangesloten zijn. Kubgraden vervallen als je een jaar of langer niet meer ingeschreven bent bij een vereniging. Dangraden blijven altijd 'geïd' (net als in het voortgezet onderwijs, waar tentamenresultaten na verloop van tijd vervallen in tegenstelling tot examenresultaten). Dangraden geven het recht tot het dragen van een zwarte band.

De stof voor de eerste dan en voor de eerste kub is hetzelfde. Als je de eerste kub gehaald hebt kan je dus ook voor de eerste dan op. Toch moet er tussen het examen voor de tweede kub en het dangraadexamen minstens één jaar zitten. Het idee is dat je in deze periode meer routine opdoet en alles beter laat 'bezinken'. Je moet dus hard trainen ook in deze periode, maar je mag enig vertrouwen hebben dat je het examen voor de eerste dan gaat halen want je hebt het voor de eerste kub ook gehaald.

2.2 Jeugd (8 t/m 13 jaar)

Voor de jeugd is het traject van witte band tot en met blauwe band (zie §2.1) nog wat verder opgedeeld met gekleurde tussen-slippen (zie het schema op pagina 9. In het schema vind je ook de relatie met de senior-graden). Ook bij de jeugd hoort naast de nieuwe – ook de oude stof tot de examenstof en ook hier stelt de examencommissie hogere eisen aan de beheersing van de oude stof (zie §2.1). Ook jeugdleden kunnen maximaal twee keer per jaar op examen. Voor verdere voorwaarden, zie §2.3.

Vanaf blauwe band gelden voor jeugdleden dezelfde eisen en dezelfde graden als voor junioren en senioren. Een jeugdlid mag dan ook met de junioren en de senioren mee trainen, d.w.z. hij/zij mag dan kiezen, òf bij de jeugd òf bij de junioren/senioren (niet bij beiden).

Zowel de slippen als de banden worden kosteloos door de vereniging verstrekt. Examenresultaten worden afgetekend in je taekwondo paspoort/-inlegvel (zie §4.1)

Overzicht van de exameneisen tot de eerste Dan

Graad			Stapseries		Sprong tech- nieken	Spar- ren á 30 sec	Zelf- verde- diging	Breek- testen
			1-stap	2-stap				
Kub	Band	Tull	hand	voet				
9	gele S	Chon–Ji	1					
8	gele B	Dan–Gun			1	1		1*
7	groene S	Do–San	2			1	1 [†]	
6	groene B	Won–Hyo		1	2	2		2*
5	blauwe S	Yul–Gok 1ste Ki vorm	3			2	2 [†]	
4	blauwe B	Joong–Gun		2	3	2		3*
3	rode S	Toi–Gye	4			hand	2	3 [†]
2	rode B	Hwa–Rang Kwon–Moo–Gun			4	2°		4*
1	zwarte S	Choong–Moo			5	voet	2°	4 [†]

° Tegen meerdere tegenstanders.

† bevrijden uit 1: 3 hand- en 3 polsgrepen, 2: 3 gekruiste polsgrepen, 3 dubbele polsgreep,

3: 3 grepen bij rever(s), 3 schoudergrepen, 4: 3 verwurgingen, 3 × vanachter vastpakken

* breken middels

1: voettechniek naar keuze 2: hand- en voettechniek naar keuze 3: hand- en voettechniek voorgeschreven

4: in doorgaande beweging, hand- en voettechniek naar keuze

boek kopen ('*Werkboek Iste Dan*', door K. van Orsouw, J. Teeuwissen en S. van Oeveren, uitgeven door de UTI, €35,-), waarin de hele examenstof tot eerste Dan staat en waarvan je zeker weet dat het geschikt is. Er zijn ook UTI boeken voor hogere dangraden.

Een **Dan-Bong** is een korte stok met lus. Een Dan-Bong is een taekwondo wapen (in feite het enige taekwondo wapen), waarmee je vanaf blauwe band oefent. Via onze vereniging kan je een Dan-Bong bestellen (€25,-).

5.4.1 Winkel

Je kunt bij onze vereniging diverse soorten zaken bestellen waarvan je bij je taekwondo beoefening veel plezier kunt hebben, zaken als sporttassen, trainingspakken, T-shirts, etc.. Dit soort materiaal is dan voorzien van het club embleem. Raadpleeg onze internetpagina's of vraag Gerard Sleijpen.

5.5 Kosten sparren

Van alle leden wordt verwacht dat ze na verloop van tijd ten behoeve van de sparringstraining **beschermings-equipment** aanschaffen. Een set van voet- en handbeschermers heb je vanaf zo'n €55,-. Soms zijn er aanbiedingen (vraag je leraar). Een "bijje" (gebitsbescherming) en "tok" (kruisbescherming) is verplicht en kosten bij elkaar zo'n €20,-. Dit soort materiaal kan je ook via ons bestellen. Je krijgt dan aanzienlijke korting. Raadpleeg hiervoor onze internetpagina's.

De twee wekelijkse sparringstraining op maandagavond valt buiten de reguliere activiteiten van onze club. De deelnemers aan deze training betalen samen zelf de zaalhuur. De exacte hoogte van de bijdrage hangt dus af van het aantal deelnemers. Als je hieraan mee wilt doen, dan committeer je je overigens om vooraf voor een periode van drie maanden te betalen (op dit moment is dat voor een periode €5,-) en is er geen restitutie als je trainingen overslaat.

6 Reglementen

Word je lid van onze vereniging dan verplicht je je uiteraard om je aan onze statuten en reglementen te houden.

2.3 Inschrijving voor een kubgraadexamen

Wil je aan een kubgraadexamen meedoen dan moet de contributie (§5.1) voor onze vereniging betaald zijn, je tobok van een embleem (zie §6.1) voorzien zijn en je UTTI-paspoort (zie §4.1) volledig ingevuld zijn waar het ingevuld moet zijn (een deel van pagina 5 moet jezelf invullen!) en van een pasfoto voorzien zijn. Verder

- 1) zal de leraar minimaal een week voor het examen met je overleggen of je toe bent aan een volgende graad. Hij kan je adviezeren om een examen over te slaan. Het is verstandig om zijn advies op te volgen.
- 2) moet je bij de examencommissie voor aanvang van het examen het UTTI-paspoort (zie §4.1) (en/of inlegvel) inleveren.

Het UTTI-paspoort wordt na het examen door een lid van de examencommissie ingevuld en ondertekend en de les na het examen aan je teruggegeven (het papier waar het paspoort van gemaakt is absorbeert inkt slecht: het aftekenen van de nieuwe graad gelijk na het examen zou tot vlekken kunnen leiden). Aan het examen zijn verder geen kosten verbonden.

ad 1) Het 'advies' van de leraar wordt door de examencommissie meegewogen bij de beoordeling. Je kunt altijd op examen, maar dat is misschien niet verstandig: je prestaties op de les zullen dan niet meetellen.

ad 2) Zorg ervoor dat je paspoort netjes verzorgd is (geen ezelsoren).

3 Activiteiten

3.1 Lessen

We verzorgen lessen die gericht zijn op een specifieke kubgraad en bovendien hebben we iedere week een 'vrije' training. Aan deze training kan ieder lid deelnemen.

Je moet voor alle trainingen en lessen ruim op tijd aanwezig zijn. Reken voor omkleeden op zo'n 10 minuten.

Algemeen. Op dinsdagavond is er als regel een vrije training die voor ieder lid toegankelijk is. Voor de junioren/seniores duurt de training anderhalf uur, en voor de jeugd een uur. Aan het begin van de training is er een gezamenlijke warming-up onder leiding van een leraar. Vaak is die warming up in de

te maken over een alternatieve manier van betalen (hiervoor worden extra kosten in rekening gebracht!).

Hoe kan de contributie zo laag zijn? Het antwoord is eenvoudig: we zijn een vereniging en geen school. Onze leraren zijn professioneel geschoold. Toch bestaat zowel het bestuur als het lerarenteam volledig uit vrijwilligers. Zij vragen geen vergoeding voor hun werk voor de vereniging. Hun directe onkosten worden natuurlijk wel vergoed. Het grootste deel van de contributie-opbrengsten gaat op aan de huur van de zalen. Verder wordt er natuurlijk het benodigde materiaal uit bekostigd — voor Taekwon-Do is dat niet zo veel — en zo nu en dan kunnen we er (deels) een feest mee betalen. De lessen zijn dus vrijwel gratis: wat je betaalt is, als het ware, alleen jouw deel van de huur van de accommodatie.

Individuele subsidie. De Gemeente Houten heeft samen met de Gemeente Utrecht voor haar minder draagkrachtige inwoners een pas, de zogenaamde *U-pas*. Met deze pas kun je bij ons en bij diverse andere verenigingen en instellingen, afhankelijk van je budget, betalen (of krijg je korting). Op dit moment bedraagt het jaarlijks U-pas budget €250 voor 17 jaar en jonger en voor andere leeftijden is dat €100). Wil je hier gebruik van maken, dan geef je onze penningmeester je U-pas nummer en je vertelt hem hoeveel (van je contributie, voor een pak, ...) je wilt betalen van je U-pas budget. Wij declareren dan dat bedrag bij de 'U-pas'. Vervolgens geef jij de 'U-pas' toestemming om de declaratie van je budget af te schrijven. Het eventuele restant betaal je rechtstreeks aan ons. Voor een lijst van 'erkende, deelnemende' clubs en voor meer details zie de website van de U-pas³. Je kunt daar ook lezen of je in aanmerking komt voor zo'n pas en hoe je hem moet aanvragen.

5.2 Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld bedraagt €20,-. Voor dit geld krijg je bij aanschaf van je eerste dobok (taekwondo pak) van de vereniging een klubembleem (de dobok moet jezelf aanschaffen, zie ook §5.4) en, bij het behalen van de gele band (in geval van een junior- of seniorlid) of witte band blauwe slipp (voor

³www.u-pas.nl

en kunnen 1u30 uur per week meedoen aan de wedstrijdtraining (154 uur trainen à €120,-).

Gezinsleden hebben recht op korting: 20% voor het tweede gezinslid; 15% voor het derde; 10% voor het vierde, . . . (oudste eerts, etc.)
In het bezit van een U-pas? Je kunt bij ons sporten van je U-pas budget. Hieronder, op p.23, vind je meer hierover.

De contributie moet (in principe per automatische incasse; zie hieronder) vooruit betaald worden over perioden van vijf maanden: in december voor de periode januari-mei en in mei voor de periode juni-december. De vakantie maanden juli en augustus worden niet gerekend (hoewel er een deel van die periode wel trainingen verzorgd worden).

Bij vaststelling van de hoogte van de contributie geldt de leeftijd op de eerste dag van de periode.

De contributie over een deel van een periode, bij tussentijdse *inschrijving*, is evenredig met de lengte van dat deel en is gebaseerd op een jaarlijks seizoen van 10 maanden. Je schrijf je overigens pas in als lif van onze vereniging nadat je twee lessen (zie §3.2) gehad hebt en de contributie periode begint op de dag van je derde les. Bij tussentijdse inschrijving geldt de leeftijd op de dag van je derde les.

Bij tussentijdse opzegging van het lidmaatschap wordt de contributie niet teruggestort. Reglementair (huishoudelijk reglement) geldt zelfs dat je, als je opzegt na 1 mei, nog contributie verschuldigd bent over de navolgende periode juni-december en na 1 december over januari-mei. Opzegging moet elektronisch (gebruik het uitschrijfformulier op internet), of eventueel schriftelijk bij de penningmeester; een uitschrijfformulier is te vinden op onze website. De uitschrijving is pas geldig na elektronische of schriftelijke bevestiging van ontvangst van de opzegging door een bestuurslid of ledenadministratie. Als opzegdatum geldt de datum van ontvangst van de opzegging of een latere datum als die in de opzegging gemeld is.

De contributie voor de periode januari-mei wordt per automatische incasso rond 27 december geïnd en voor de periode juni-december rond 27 mei. Bij inschrijving (zie §9) vragen we een machtiging voor automatische incasso van de contributie. Als je echt grote bezwaren hebt tegen betalen per automatische incasso, dan kan je eventueel ook anders betalen. Je moet dan, bij inschrijving, contact opnemen met de penningmeester om afspraken

vorm van een spel. De rest van de tijd, zo'n 70 minuten (40 voor de jeugd), train je voor jezelf. Het is de bedoeling dat je de stof doormeent die je de vrijdag ervoor gehad hebt. Er zijn overigens altijd een paar leraren (gewoonlijk zelfs drie) die je graag willen helpen als je daar behoefte aan hebt. De dinsdagavondtraining is ideaal als je achterop geraakt bent: je kunt dan hulp vragen voor specifiek dat deel van de stof dat je moeilijk vindt.

Junioren/senioren. In de lessen op vrijdagavond, die gericht zijn op een kubgraad, ligt het accent op de techniek-training. Je krijgt veel persoonlijke aandacht. In het eerste twee delen van de les (samen een uur) krijg je samen met de hele groep les van de 'leraar van de week'. Eerst rekken en strekken en wat conditietraining en dan training van de basis taekwondo technieken. In het derde deel (een half uur) is er een gezamenlijke sparrings-training (zie §3.3). In het vierde deel zoek je de mensen op die ongeveer hetzelfde technisch niveau hebben als jij. In zo'n kleinere groep werk je toe naar een kubgraadexamen. Er lopen verschillende leraren rond die individuele aanwijzingen geven of groepsgewijze instructies. Een van de leraren is er speciaal voor de nieuwelingen, de andere leraren zijn er voor de overige leerlingen. Bij hen kan je terecht met vragen. Overweeg ook om advies te vragen aan een hoger geïnteresseerde. Omdat zelf lesgeven leerzaam is zal hij/zij je graag helpen. Verder train je samen met een partner. Probeer ook van elkaar te leren. En er zijn boeken en instructiekaarten die je kunt raadplegen. De laatste 10 minuten van de les is er een gezamenlijke cooling-down gevolgd door ki-(gewoonlijk ademhalings)oefeningen. Dit deel wordt weer verzorgd door de 'leraar van de week'.

Wil je overigens bij iedere gelegenheid op examen gaan, dan zal je, zeker vanaf blauwe band, niet genoeg hebben aan alleen de trainingen op vrijdag- en op dinsdagavond: je zult ook thuis moeten trainen.

Workshops. Tijdens een van de laatste Taedagen hebben we met stokjes (dambong) leren vechten. Eerder, bij soortgelijke gelegenheden was dat worstelen, Capoeira, Jiu-Jitsu en Nunchaku's. Dat was telkens erg leuk en we zullen zo iets dan ook vaker proberen te organiseren, maar wellicht ingebouwd in een vrijdagavondles. We zullen dan een deskundige vragen (inhuren) om

Trainingstijden TAEKYON HOUTEN

Maandag (2-wekelijks) in Gymzaal “De Limes”

20.00–21.30: wedstrijdsparringstraining jun&sen

Maandag (maandelijks) in Gymzaal “De Limes”

20.00–21.30: dangraadtraining (dangraadhouders)

Dinsdag in Gymzaal “De Limes”

19.00–20.00: sparringstraining jeugd I & II

20.00–21.00: vrije training jeugd

20.00–21.30: vrije training junioren & senioren

Vrijdag in Gymzaal “De Limes”

18.00–19.00: training jeugd I

19.00–20.00: training jeugd II

20.00–22.00: technische training junioren & senioren

Zaterdag in Gymzaal “De Limes”

15.00–16.30: wedstrijdtraining jeugd I & II

Eerste les: 31 augustus 2018.

Laatste Taekyon activiteit: 19 juli 2019.

Eerste les seizoen 2019–2020: 6 september 2019.

Jeugd I & Jeugd II:

Vakantie: 23-10-2018, 26-10-2018, 25-12-2018, 28-12-2018, 1-1-

2019, 4-1-2019, 26-2-2019, 1-3-2019, 19-4-2019, 30-4-

2019, 3-5-2019, 21-5-2019, (24-5-2019 alleen jeugd I)

Junioren & Senioren:

Geen les: 25-12-2018, 28-12-2018, 1-1-2019, 19-4-2019

Alle leden:

Examens: 25-1-2019, 12-7-2019

Algemene ledenvergadering: 20-3-2019

Pannenkoekeneten”19-4-2019

Laatste training van het seizoen: 19-7-2019

kubgraden die door ons worden afgenomen (zie §2.3)—moet je je UTI-paspoort overleggen: de examencommissie zal daarin, als je slaagt, je nieuwe graad ‘aftekenen’. Het paspoort wordt ook afgetekend als je meedoet aan UTI activiteiten (trainingen, etc.). Dangraadexamens worden door de UTI afgenomen. Uiteraard moet je dan ook je paspoort overleggen. Alle kubgraden (en lagere danggraden) moeten afgetekend zijn en er moet uit blijken dat je al minstens drie jaar Taekwon-Do doet. Iedere verenigingen die aangesloten is bij de UTI erkent je graad als die afgetekend is in je paspoort. Word je lid van een andere UTI vereniging dan neem je je paspoort mee. Bij deelname aan wedstrijden moet je in principe ook je paspoort kunnen laten zien (om te ‘bewijzen’ dat je het technisch nivo hebt dat past bij de poule waarvoor je ingeschreven staat).

Om de examenstof voor jeugdleden ‘behapbaar’ te houden zijn er voor hun extra graduaties (zie §2.2). Deze graduaties worden afgetekend op een bijlage, het ‘inlegvel’, van het UTI-paspoort.

UTI-paspoort (en inlegvel) worden in principe door de vereniging maar eenmaal verstrekt (zie §5.2): wees er zuinig op. Raak je het paspoort (of inlegvel) toch kwijt, dan zijn aan het opnieuw aanschaffen ervan extra kosten verbonden.

5 Kosten

5.1 Contributie

Per periode van een *half jaar* bedraagt de **contributie**:

<i>Categorie</i>	<i>per half jaar</i>
Senioren (18 jaar en ouder)	€95,-
Junioren (jonger dan 18, 14 en ouder)	€65,- (€60,- vanaf 1-1-2019)
Jeugd (jonger dan 14)	€40,- (€60,- vanaf 1-1-2019)

Voor dit bedrag kunnen seniorleden en juniorleden drie en een half uur per week trainen: twee uur les en nog eens 1u30 ‘vrij’ trainen (onder begeleiding): *voor €190,- kan er 154 uur getraind worden!* Jeugdleden krijgen twee uur per week les

ren, tuls, breektesten) de beste bent. Overigens hoef je je, als je graag wilt sparren, niet te beperken tot UTI toernooien. Iedere maand is er wel een ‘open’ sparringstoernooien volgens de ITF-stijl (zie §1.3.3) waaraan je mee kunt doen. Verder organiseren de landelijke bonden ‘open’ kampioenschappen. Je kunt hierbij aan Nederlandse kampioenschappen denken, maar ook aan Belgische of Duitse.

De UTI verzorgt maandelijks een *technische training* voor blauwe banders en hoger gegradeerden. Wil je aan een dangraadexamen meedoen dan ben je verplicht om minimaal aan drie van zo’n trainingen mee te doen. Wil je les geven in Taekwon-Do, dan kun je ook bij de UTI terecht: de UTI verzorgt leraaropleidingen. Je kunt deelnemen aan een cursus voor assistent-leraar, een voor leraar en een voor hoofdleraar. Iedere cursus bestaat uit een aantal lessen en wordt afgesloten met een examen en, bij succes, een diploma. De lessen en de examens zijn sterk gericht op de praktijk van het geven van Taekwon-Do lessen. Aan deelname aan ’n cursus zijn voorwaarden verbonden. Voor bijvoorbeeld de leraarcursus moet je het diploma assistent-leraar hebben en minimaal eerste Dan Taekwon-Do. De cursussen worden, bij genoeg aanmeldingen, om het jaar gegeven.

De examenstof van de UTI is, voor de hogere kubgraden (vanaf blauwe band) en voor de dangraden, uitgebreider dan bij de andere bonden. De UTI heeft wapentuls (korte stok, lange stok, mes), een uitgebreider pakket partneroefeningen, ademhalingsoefeningen en dergelijke, bevrijdingstechnieken en verdedigingstechnieken tegen gewapende aanvallen. Als zelfverdedigingssport is de Taekwon-Do van de UTI veel completer dan van de andere bonden. De UTI-stijl zou met recht **Totaal Taekwon-Do** genoemd mogen worden.

4.1 Taekwondo paspoort

Vanaf gele band (voor junior- en seniorleden) of vanaf witte band blauwe slip (voor jeugdleden) moet je bij onze vereniging een taekwondo paspoort van de UTI hebben. De vereniging zorgt ervoor dat je zo’n paspoort krijgt bij het behalen van genoemde graduatie. Het UTI-paspoort is een boekje op A6 formaat (net als een ‘echt’ paspoort) waarin al je Taekwondo prestaties zoals als kubgraden, dangraden, wedstrijdresultaten, etc., worden bijgeschreven. Wees er zuinig op. Bij examens vanaf genoemde graduaties —dus ook voor

ons, in plaats van de standaard taekwondo training, een training/workshop te geven in een andere zelfverdedigingssport. De training zal afgestemd zijn op ons niveau en een behoorlijk overzicht geven van die sport. Het lijkt ons een leuke en stimulerende afwisseling van de standaard training. Bovendien krijgen we zo met de tijd een beetje kijk op waar het in de diverse zelfverdedigingssporten om draait. Als taekwondoka wordt je geacht je in een gevecht prima te kunnen verdedigen. Een belager op straat kan in iedere gevechtssport getraind zijn. Het helpt natuurlijk als je weet wat voor soort aanval je verwachten kunt.

De aard van de workshop zal op onze internetkalender “van maand tot maand” gepubliceerd worden en op de vrijdagavondles en via e-mail aangekondigd worden. De jeugd uit groep II kan aan de workshops meedoen tot 20u45.

Jeugd. We hebben twee jeugdgroepen die op verschillende tijden trainen. De kinderen worden in overleg met de leraar in een groep geplaatst. Globaal hanteren we hierbij de volgende richtlijn. Groep Jeugd I is voor jongere kinderen (tot ongeveer 11 jaar) die pas begonnen zijn, maar ook voor diegene die al wat verder zijn met Taekwon-Do (tot gele band), groep Jeugd II bestaat uit kinderen die wat ouder zijn of nog wat verder zijn (gele band en hoger). De leraar kan jeugdleden met groene band, rode slip (5de kub) en hoger adviseren om met de junioren/senioren mee te trainen.

Kinderen kunnen vanaf 8 jaar lid worden van onze vereniging.

Op de dinsdagavonden trainen de twee jeugdgroepen samen. Deze trainingen zijn gericht op wedstrijdparren. De trainingen van de jeugd op vrijdag zijn algemener en technischer van aard: dan komen alle taekwondotekniken aan bod. Ieder jeugdlid is overigens op dinsdag welkom, ook als er geen plannen zijn om aan wedstrijden mee te doen.

Op de dagen dat de basisscholen in Houten vakantie hebben zijn er geen taekwondo lessen voor de jeugd, wel voor junioren en senioren (zie de vorige pagina).

3.2 Lessen voor beginners

We hebben een ‘open’ instroom, dat wil zeggen dat je op ieder moment lid kunt worden van onze vereniging. Dat betekent niet dat je als beginneling

zomaar plomptverloren in de groep 'gegooid' wordt. Voor het specifieke taekwondo deel van de les word je als beginnening apart genomen. Na zo'n les of vijf, afhankelijk van hoe snel je de stof oppikt, doe je aan steeds meer onderdelen met de groep mee. Voor de warming-up en cooling-down heb je geen speciale instructies nodig en die onderdelen doe je dan ook al vanaf het begin met de hele groep mee.

We hebben voor de open instroom gekozen omdat je, als je bijvoorbeeld in maart besluit om Taekwon-Do te gaan doen, niet zes maanden hoeft te wachten tot er een nieuwe beginnersgroep start: je kunt gelijk beginnen. Het is overigens leuker om met een paar mensen tegelijk te beginnen. Begin september (en ook begin januari) is de kans dat je meer medebeginners treft groter dan de rest van het jaar. Als je samen met vrienden, familie of kennissen begint dan weet je natuurlijk zeker dat je vanaf het begin met vertrouwde mensen traint.

Je schrijft je overigens pas in na twee trainingen. Je hebt dan een beetje idee wat Taekwon-Do is en of je je thuis voelt bij onze club. Je zou de eerste twee lessen als proeflessen (zie §5.1) kunnen zien (je betaalt overigens niet per les, maar wordt lid van onze vereniging. Dat geeft je het recht om deel te nemen aan alle activiteiten van de club, dus ook aan de trainingen).

Omdat we een enthousiast en redelijk groot lerarenteam hebben, hebben we voor de junioren- en senioren groep geen wachtlijst. Omdat te voorkomen dat het voor de kids te 'druk' wordt, willen we de jeugdgroepen (dertien jaar en jonger) niet te groot laten worden (met een maximum van ongeveer 15 kinderen). Deze groepen zitten tegen het eind van het seizoen soms vol. Neem, als je hiervoor belangstelling hebt, contact op met een van de leraren van de jeugd (zie p.1).

3.3 Sparren

Junioren en senioren. Een half uur van iedere les voor junioren en senioren, gewoontelijke is dat het derde half uur, verzorgt de sparringsleraar een sparringstraining voor iedereen ('technisch sparren'). Je kunt je dan op eigen niveau in sparren bekwamen. Je krijgt les en je draait wat sparringspartijtjes. Je oefent met partners van gelijk niveau en met vergelijkbare motivatie. Sparren is een essentieel onderdeel van Taekwon-do, maar het is duidelijk dat de inzet voor dit onderdeel niet bij iedereen even groot is. Als je je wilt

de leden. Het is er dan ook gewoonlijk gezelliger. Die gezelligheid hebben de leden overigens zelf in de hand: zij maken de vereniging. Bij ons lukt dat heel behoorlijk: voor de meeste leden is onze vereniging "mijn clubje". En dat is zelfs zo voor menig oud-lid. De contributie is laag dankzij de belangeloze inzet van vrijwilligers. De meeste leden beseffen dit en zijn blij als ze zelf zo nu en dan ook een 'organisatorisch' steentje kunnen bijdragen.

3.10 Vrijwilligers

De organisatie van activiteiten als de Taedag en het clubkampioenschap vergt extra spanningen en deze activiteiten kunnen alleen doorgaan als er genoeg hulp is bij de organisatie. Gelukkig is dat gewoonlijk geen probleem: we zijn niet voor niets een vereniging :-). Voor de Taedag moet er van te voren gepland, gereserveerd en uitgenodigd worden. Op de dag zelf moet er gereden worden om de deelnemers op de juiste plek te krijgen. Bij de Taedag en instuiftraining is er behoefte aan catering, etc..

4 United Taekwon-Do International

In onze taekwondo beoefening volgen we de United Taekwon-Do International (UTI).

De UTI is een stichting die gevormd wordt door een handvol enthousiaste en getalenteerde taekwondo leraren die het leuk vinden om samen Taekwon-Do te beoefenen en verder te ontwikkelen en die graag hun kennis, kunde en inzichten delen met andere geïnteresseerde taekwondoka's. De UTI is geen bond. In andere landen zijn er wel bonden die de UTI-stijl beoefenen. De UTI staat wereldwijd onder leiding van de Nederlander Karel van Orsouw. Dhr. van Orsouw heeft de negende Dan, de hoogste taekwondoka graad. De UTI verzorgt trainingen en neemt dangradexamens af, maar organiseert in Nederland zelf geen wedstrijden. Nederlandse scholen en verenigingen, die net als wij bij de UTI trainen, organiseren overigens wel regelmatig wedstrijden en toernooien. Zij doen dat onder auspiciën van de UTI. En, uiteraard volgen ze daarbij de UTI standaard. Het accent ligt bijvoorbeeld niet op sparren. Andere taekwondo onderdelen spelen een even grote rol. Je wordt bij een UTI toernooi kampioen als je *gemiddeld* over *alle* onderdelen (spar-

internetpagina's. Dat scheelt ons administratief werk, verkleint de kans op fouten en is sneller. Belangrijke mededelingen die niet in deze brochure staan verschijnen op onze internet pagina's onder de rubriek "Nieuws". De belangrijkste artikelen in de Taekrant worden ook elektronisch gepubliceerd in de "Nieuws" rubriek. Raadpleeg die 'elektronische Taekrant' dus regelmatig. Zet ons internetadres in je 'favorieten'! Onze informatie verspreiden we in de regel per e-mail. Met toestemming van onze leden (volgens een besluit op de algemene ledenvergadering (zie §3.9) van 2003) verspreiden we een deel van het materiaal voor vergaderingen, e.d., alleen nog maar elektronisch. Het is dus belangrijk dat je, als je dat nog niet gedaan hebt, je e-mailadres aan ons doorgeeft. Vergeet ook niet om veranderingen in je e-mailadres aan ons door te geven. Je kunt dit via onze internetsite doen.

Ons internetadres vind je op de voorkant van deze brochure. Naast het 'Nieuws' en de zakelijke informatie (als in deze brochure, de agenda en de notulen van de algemene ledenvergadering, etc.) vind je er een uitgebreide beschrijving van de examenstof (tuls, partneroefeningen, etc.), onze reglementen, 'n wedstrijdreglement (van de NTA; iedere taekwondo bond heeft weliswaar zijn eigen reglement, maar in grote lijnen komen die met elkaar overeen), etc., etc..

3.9 Algemene ledenvergadering

Taekyon Houten is een *vereniging*, dat wil zeggen dat de leden de baas zijn. Om organisatorische redenen worden de bestuurlijke taken uitgevoerd door een bestuur. De leden kiezen het bestuur, het bestuur legt verantwoordelijkheid af aan de leden, de leden praten en beslissen mee. De jaarlijkse algemene ledenvergadering (ALV), op woensdagavond dit keer in de eerste week van maart, speelt hierin een belangrijke rol. De agenda en ander materiaal voor de ALV wordt tijdig gepubliceerd op internet en verspreid via e-mail. Als je zelf onderwerpen hebt die je besproken wilt zien, geef dat dan door aan een van de bestuursleden of mail het aan info@taekyonhouten.nl.

Op een *sportschool* hebben de sporters niets te zeggen (in ieder geval formeel niet). Een ander voordeel van een vereniging zie je terug in de hoogte van de contributie (zie §5.1). Een sportschool is op winst uit terwyl dat voor een vereniging geen doel is. Eventuele extra inkomsten worden in een vereniging onmiddellijk geïnvesteerd in de club. Een vereniging is van en voor

voorbereiden op een toernooi of op een kampioenschap zoek je partners op met eenzelfde intentie en gebruik je naast het derde half uur van de les ook het vierde half uur om te sparren. Wil je wat rustiger en meer technisch gericht bezig zijn dan kan dat ook. Je zoekt in het derde half uur gewoon een groepje op dat bij je past en het vierde half uur besteed je aan technische training.

Voor de echte diehards verzorgen we om de 14 dagen, 's maandags van 20:00-21:00 een aparte wedstrijdsparringstraining. Deze training valt buiten de reguliere clubtraining: om hier aan mee te doen moet je een extra kleine geldelijke bijdrage leveren (naast de contributie: de deelnemers betalen samen de zaalhuur). Je kunt overigens pas meedoen na overleg met en toestemming van de sparringsleraar.

Jeugd. Voor alle jeugdleden uit zowel de Jeugd I als de Jeugd II groep is er op dinsdagavond een training die gericht is op sparren (zie op p.13).

Wil je je nog intensiever bezighouden met Taekwon-Do, dan kan dat. Ieder jeugdlid kan zich aansluiten bij het 'wedstrijdteam' (overleg wel eerst met je leraar). Sluit je je aan, dan doe je (in principe) iedere zaterdagochtend mee aan de 'wedstrijdtrainingen voor de jeugd'. Bovendien doe je dan, samen met andere teamleden (en in overleg met de trainers), af en toe mee aan een wedstrijd. Wedstrijden (toernooien) zijn in de regel op 'n zaterdag of op 'n zondag van 10:00 tot 14:00. Bij iedere wedstrijd word je ingedeeld in een poule met taekwondoka's die bij je passen (wat betreft leeftijd, gradatie, gewicht, etc.). Bij Taekwon-Do heb je, overigens net als bij andere sporten, altijd een redelijke kans om je wedstrijd te winnen: je strijdt alleen tegen mensen in je poule. Je kunt meedoen aan 'tuls', sparren, speciale technieken, etc..

Onze vereniging heeft een prijzenpot voor kampioenen:

ben je lid van onze vereniging en word je districtskampioen dan krijg je een half jaar lang vrijstelling van contributie, word je daarna ook nog Nederlands kampioen dan hoef je een jaar lang geen contributie te betalen. Deze prijzen gelden zowel voor de onderdelen tuls als voor de onderdelen sparren.

3.4 Demo-team

Zie je wedstrijdsparren niet zitten, maar vind je technische oefeningen juist leuk en wil je wat extra's doen dan kan je je aansluiten bij ons demostratie-team. In overleg met de leiding van het demo-team kies je een aantal oefeningen of een serie van oefeningen die in een taekwondo demonstratie past. Je zorgt ervoor dat je de oefeningen van je keuze goed onder de knie krijgt. Je moet daarvoor ook thuis trainen. Zo nu en dan neem je met de rest van het demonstratie-team de hele demonstratie door.

Zo nu en dan zijn er wedstrijden voor demo-teams of wordt ons team gevraagd om een demonstratie te verzorgen. Sluit je je aan bij het demo-team dan moet je erop rekenen dat je een keer per jaar mee moet doen aan de verzorging van een demonstratie.

3.5 Competitievond

Om meer mensen in de gelegenheid te stellen mee te doen aan "interne" wedstrijden, zullen we twee keer per jaar (in het najaar, en in het voorjaar) tijdens een reguliere clubavond een competitievond organiseren. De competitie is bedoeld voor onze leden. Maar we zien graag publiek. 'Competitie' klinkt heel ambitieus, maar het gaat hierbij niet op de eerste plaats om het presteren. Het is een gezellige avond, waarop we met zijn allen lekker sportief bezig zijn. Het is belangrijk dat iedereen, junior en senior maar ook jeugd en veteraan, meedoet en zich amuseert.

We organiseren afwisselend team wedstrijden en individuele wedstrijden, tuls, sparren, en breektesten. Het is de bedoeling dat iedereen meedoet aan alle onderdelen. De oudere jeugd doet mee met de junioren/senioren. De avond duurt voor hun dus langer dan voor hun gebruikelijk (19.30-21.30 in plaats van 19.30-20.45). In individuele wedstrijden zijn er voor iedere deelnemer prijzen te verdienen in ieder onderdeel. In teamwedstrijden worden alle prestaties van alle leden uit een team gemeten en de resultaten opgeteld. Er is een prijs voor het best presterend team. In ieder team zitten zowel jeugdleden als junior- en seniorleden (we streven ernaar om de teams zo samen te stellen dat ze vergelijkbaar sterk zijn).

3.6 Taedag

Een keer per jaar, op een zomerse zaterdag, organiseren we voor alle leden een Taedag. Dit is een gezellige sportieve dag. Zo hadden we op een Taedag 's ochtends een clinic "ultimate frisbee-en" en 's middags, na de lunch vloten bouwen en peddelen in de gracht van een fort in Lunetten. Op een andere Taedag hadden we 's ochtends een boerengolf competitie en 's middags een clinic worstelen. Kortom samen lekker klieren en ravotten. De bedoeling is om elk seizoen iets soortgelijks te doen. Of het doorgaat hangt er onder meer van af of we voldoende enthousiastelingen kunnen vinden voor de organisatie (zie §3.10).

3.7 Bibliotheek

Onze vereniging heeft een bibliotheek waaruit ieder lid materiaal kan lenen. De bibliotheek heeft boeken, CD's en videobanden over Taekwon-do en over zaken die nuttig zijn voor de beoefening van Taekwon-do (over rek- en strekoefeningen, fysiologie, meditatie technieken, zelfverdediging, etc.). Aan het lenen zijn geen kosten verbonden. Je moet wel een borg van 10 euro betalen. De uitleentermijn is maximaal drie weken. Bij overschrijding van de termijn wordt een boete gerekend van 1 euro voor iedere week. Een lijst van de werken die je kunt lenen vind je op internet, op het prikbord of kun je krijgen van de bibliothecaris. We vinden het prettig als je je reserveringen per internet doet: dat bespaart ons wat administratieve rompslomp.

Kom je iets tegen waarvan je denkt dat het interessant is voor de taekwondo beoefening en het is niet in onze bibliotheek, laat dat dan weten aan de bibliothecaris. We zullen het werk proberen aan te schaffen. Andere leden kunnen er ook plezier van hebben en, als je na lezing mocht vinden dat je het toch niet had willen hebben, dan heb je jezelf de aanschafkosten bespaard.

3.8 Internet

Internet (e-mail en internetpagina's) is een krachtig medium om snel, doelgericht en nauwkeurig informatie te verspreiden en onze vereniging maakt er intensief gebruik van. Inschrijvingen, uitschrijvingen, bestellingen voor onze winkel en voor onze bibliotheek verlopen via de formulieren op onze