



## Skjern Taekwondo Klub

### Hvordan foregår træningen:

Træningen starter altid med en god opvarmning for at undgå skader. Derefter trænes der smidigheds træning, kondition, styrketræning og forskellige teknikker. Også mental-træning er en del af træningen. Disciplin er påkrævet under træningen bl.a. af hensyn til sikkerheden. Den traditionelle disciplin viser sig f.eks. ved særlige hilse måder under træningen.

### Er taekwondo andet en konkurrence:

Ja, kun ca. en tiendedel af alle, der træner taekwondo, deltager i kamp. Det viser, at man godt kan træne taekwondo uden at dyrke det som konkurrencesport. I taekwondo er det vigtigste, at man konkurrerer med sig selv for at blive bedre.

### Hvorfor har vi hvide dragter på:

Den hvide dragt kaldes en dobog. Den stammer fra Korea og er meget praktisk til træningen af taekwondo, da den ikke generer ens bevægelser f.eks. ved høje spark. Det er ikke et krav, at man har dobog for at kunne begynde at træne taekwondo.

### Træningslokale:

Vi har træningslokale i Cirklens store sal på Bækgårdsvej 30, Skjern

### Træningstider:

Børn:           Tirsdag og torsdag   18.00-19.15  
Voksne:        Tirsdag og torsdag   19.30-21.00

### Kontigent:

Børn 7-12 år inkl.:   650,- pr. halvår.

Voksne 13 år - :     775,- pr. halvår.

Licens til Dansk Taekwondo Forbund er inkluderet i medlemskabet.

Betaling foregår via **Mobilepay nr: 81103** (husk navn + hvad der betales for)

Bemærk: Der er 14 dages gratis prøvetræning.

### Yderligere information:

Formand: Stephanie Thomsen           tlf. 28 77 17 30

Kasserer: Kurt Dalkjær Christensen   tlf. 61 78 44 82

[www.skjerntaekwondo.dk](http://www.skjerntaekwondo.dk)

---

## Tilmeldingsblanket

Fornavn(e): \_\_\_\_\_ Efternavn(e): \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

Telefon, forældre: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

(hvis medlemmet er under 18 år):

Telefon, medlem: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Fødselsdato: \_\_\_\_\_ Andet: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

(Forældre/værge hvis medlemmet er under 18 år):