

Tema: Oppmøte

For å «bli god», både i skolen, på jobb og idrett er det viktig at man er der det skjer, når det skjer. I dette legger vi til grunn at godt, jevnt oppmøte over tid vil gi god mestring.

Vi i Keum Gang Taekwondo – St.Hanshaugen verdsetter derfor å trene inn gode oppmøtevaner så tidlig som mulig!

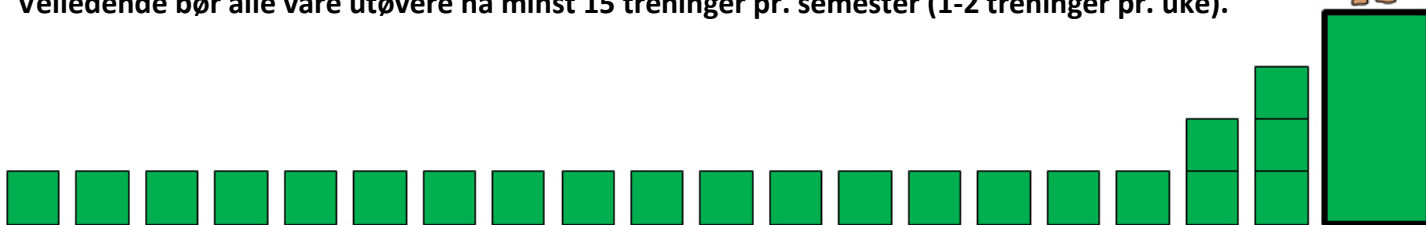
Vi har full forståelse for at barn og unge i dag har mye å gjøre utenfor treningen. Det være seg skole med lekser og prøver, bursdager, sykdom, andre fritidsaktiviteter, reise med familie ++. Som klubb ønsker vi at utøverne skal lykkes med å mestre oppgavene både i hverdagen og i treningen. For å få til dette kreves det jevnt oppmøte over tid. Vi setter veldig stor pris på at foreldre støtter opp om dette, og hjelper til å motivere utøverne til oppmøte!

I tillegg til dette er det viktig å merke seg at vi ikke har samme «luksus» som andre idretter. Der man i fotball, håndball, basket, turn, friidrett og lignende kan ta med en ball og «spille på løkka» eller hoppe, sprette og slå hjul i parken, så blir det en helt annen reaksjon om utøverne står og slår og sparker mot hverandre... Derfor bør man i Taekwondo trene oftere sammen i klubben.

***Det MYE kulere når alle trener sammen!
Da får vi skikkelig stemning og «trøkk» i treningen!***

Får man for stort fravær, er det fort gjort å bli hengende etter de andre på partiet.

Veiledende bør alle våre utøvere ha minst 15 treninger pr. semester (1-2 treninger pr. uke).



Fra **blått belte** og over blir det utvidelser i pensum, samt høyere krav til gjennomføringen av graderingen.

For å hjelpe utøverne med videre utvikling og mestring tilrettelegger vi for ekstra treninger både med egne og eksternt innleide instruktører.

Fra **blått belte** og over setter vi krav om oppmøte på 2 seminarer pr. halvår. Et av disse seminarene arrangeres samme helg som graderingen.

Oppmøte er obligatorisk dersom man ønsker å gradere.

Sjekk terminlista og sett av helgen allerede nå 😊