

# Dette skjer i august!



## Oppstart – Mandag 20.august

Vi håper dere alle har hatt en super sommer, og at dere er klare for mer trening hos oss!  
Vi gleder oss til å se dere alle i aksjon igjen fra og med mandag 20.august!

<http://www.keumgangteam.net/timeplan/>

Vi har i løpet av sommeren gjort noen endringer i timeplanen på mandager. Dette for å imøtekomme ønsker fra de høyere graderte utøverne, samt tilpasse til endringer i pensum.

**Poomse 1:** Fokus på Taegeuk Poomse 1-8.

For **alle** utøvere med rødt 2.cup og over.

Økten passer også for de som ønsker å konkurrere i poomse. Fra grønt 7.cup og over.

**Poomse 2:** Fokus på sortbelte poomsene fra Koryo og over.

For sortbelter og konkurranseutøvere.

## Semesteroppstart

I forbindelse med oppstart av nytt semester har vi i styret 2 hovedoppgaver:

Komme i gang med våre eksisterende utøvere, og rekruttering av nye!

Her følger en oversikt over aktiviteter de første 2 ukene;

**Vi setter utrolig stor pris på all hjelp vi kan få, både fra utøvere og foreldre i forbindelse med oppstart!**

**Vi håper flere av dere kan sette av et par timer i løpet av den første uken til å hjelpe oss med noen oppgaver 😊**

- **Mandag 20.august. 17.00:** Ekstra spesialtrening og forberedelse til oppvisning! (Se detaljer side 2)  
Utøvere må ha orange belte eller høyere.
- **Tirsdag 21.august.** Første treningsdag for alle våre utøvere. Vanlig timeplan.
- **Tirsdag 21.august.** Mer trening til oppvisning. 18.00 til ca. 19.00. Salen deles i 2 grupper.
- **Torsdag 23.august.** Oppvisning Ila skole.
- **Fredag 24.august.** PR-kveld og Tema kveld! (Se detaljer side 2)
- **Mandag 27.august 17.00:** Første trening for helt nye utøvere.



**TEAMWORK**  
In a nutshell

## Inntak av nye utøvere!

For å sikre kontinuitet i klubben vår, er vi avhengige av å få inn nye utøvere i klubben vår.  
**For å få til dette trenger vi hjelp av DEG!**

Nedenfor har vi listet opp en del oppgaver vi trenger hjelp til.

- Delta på oppvisning! (se detaljer nedenfor)
- Reklame-kveld: Dele ut kort og plakater fredag 24. august.
- Ta med en venn til nybegynnertrening
- Ta med PR-kort å dele ut til klassekamerater og i nabolaget.
- Dele klubbens reklame på sosiale medier (Facebook, Instagram, Twitter etc)
- <https://www.facebook.com/KEUM-GANG-TAEKWONDO-StHanshaugen-215524575137915/>

## Oppvisning

**Få muligheten til å føle deg som en superstjerne med et ellevilt publikum!!**

Oppvisningen vil foregå i gymsalen på Ila skole, torsdag 23. august klokken 15.00.  
Oppmøte på Ila skole senest 14.30, så vi rekker å skifte og varme opp.  
(Dato med forbehold. MÅ få denne bekreftet fra skolen!)

Om det er flere enn 12 stk. som melder seg, trekker vi lodd om hvem som kan være med.

Trening til oppvisningen blir:

Mandag 20. august: 17.00 til ca. 18.00.

Tirsdag 21. august: 18.00 til ca. 19.00. Salen deles i 2 grupper.

**Det er obligatorisk oppmøte på disse treningene for de som skal være med på oppvisningen!**

## Reklame-kveld og Klubbkveld!

Fredag 24. august, 17.30 møtes vi i skolegården på Ila skole.  
Da deler vi ut plakater og løpesedler i nærmiljøet.

Vi deler opp i grupper, der flere utøvere går sammen. Pga regler fra Norges Idrettsforbund, er vi også avhengig av en voksen (18 år eller eldre) til å være sammen med hver gruppe.

Er vi 10-12 stykker, så får vi gjort MYE på ca. 1,5 time.

Etter at vi er ferdige med å dele ut reklamemateriell bestiller vi mat og drikke opp til skolen, ser litt film og koser oss! Klubben spanderer!

**Hilsen Styret!**

