



NTN TAEKWON-DO  
NATIONAL TAEKWON-DO NORWAY

**PORSGRUNN  
TAEKWON-DO KLUBB**







## VELKOMMEN!

Velkommen til gratis prøvetid i Porsgrunn Taekwon-Do klubb. Vi håper dere får noen morsomme treninger, og at dere ønsker å lære mer om sporten. I dette heftet finner dere informasjon om hva NTN Taekwon-Do står for, våre verdier og vår målsetting. Under "Praktisk informasjon" på s. 11 står alt dere trenger å vite i forhold til de første treningene, innmelding og annen relevant informasjon.

Om dere skulle ha noen spørsmål er det bare å ta kontakt med Roman Stoiber på tlf. 94 88 17 58, e-post: leder@porsgrunntkd.no eller besøk våre nettsider:

[porsgrunn.ntkd.no](http://porsgrunn.ntkd.no)

## INNHold

- 5 Treningsglede i et godt miljø
- 6 Mestring og selvtillit
- 7 Trygghet og struktur
- 8 Verdibasert aktivitet
- 9 National Taekwon-Do Norway
- 10 Porsgrunn Taekwon-Do klubb
- 11 Praktisk informasjon





**TRENINGSGLEDE I ET  
GODT MILJØ**



**MESTRING OG  
SELVTILLIT**



**TRYGGHET OG  
STRUKTUR**



**VERDIBASERT AKTIVITET**



## TRENINGSGLEDE I ET GODT MILJØ

Taekwon-Do er en morsom og spennende aktivitet med stor variasjon, hvor du utvikler god styrke, kondisjon, motorikk og balanse. Du lærer selvforsvar, samtidig som du kjenner gleden av fysisk aktivitet. Vi har et inkluderende miljø, basert på vennlighet og godt samhold.

Det kreves ingen forkunnskaper for å begynne med Taekwon-Do. Instruktøren legger opp treningen slik at den passer for alles forutsetninger. Vi har et høyt aktivitetsnivå gjennom hele treningen og varierte øvelser som gjør at du får brukt hele kroppen.



Visste du at  
Taekwon-Do kommer  
fra Korea, og betyr  
"Fot-hånd-kunst"?



## MESTRING OG SELVTILLIT

”Unnskyld at jeg sier det, men jeg er så utrolig stolt av meg selv!”

*- Kjersti (8 år) etter å ha bestått sin første gradering i Taekwon-Do.*

Taekwon-Do er en aktivitet som passer for alle. Du trener ut fra dine egne forutsetninger. På trening blir alle sett av instruktøren, som motiverer og hjelper deg slik at du får god mestringsfølelse og bedre selvtillit.

Tre ganger i året har vi gradering, der du viser fram det du har lært på trening. Gradering er et godt pedagogisk virkemiddel, hvor du setter deg nye mål fram mot neste beltetest. Barn, ungdom og voksne følger forskjellige gradsystem.





## TRYGGHET OG STRUKTUR

Hos oss møter du kvalifiserte instruktører, med godt humør. Du vil oppleve orden og struktur, som gir deg bedre konsentrasjon og fokus. Våre faste rammer bidrar til trygghet på trening.

Alle våre sortbelteinstruktører har gjennomgått den samme kursutdanningen. De har vært gjennom fire instruktørkurs, inkludert førstehjelp. I tillegg har alle vært hjelpeinstruktør i minimum seks måneder, som vil si at de har vært med som assisterende instruktør for å lære.

### NTN INSTRUKTØRKURS 1

Grunnkurset er det første kurset i NTN's kursstige, og man får en innføring i rollen som hjelpeinstruktør.

### NTN INSTRUKTØRKURS 2

Det andre kurset i stigen gir en grunnleggende forståelse og innsikt i hvordan man på best mulig måte kan instruere barn i aldersgruppen 6 til 12 år.

### NTN INSTRUKTØRKURS 3

Tredje trinn i NTN's kursstige tar for seg alt som omhandler instruktørens rolle og oppgave i trenings salen. Her lærer man hvilke metoder man skal benytte seg av for å lære fra seg best mulig.

### NTN INSTRUKTØRKURS 4

Instruktør 4 tar for seg NTN's undervisningsfilosofi, NTN-koden og går dypere inn i instruktørrollen. Man får også en gjennomgang av NTN's visjon og organisasjonsstruktur, samt Taekwon-Dos historie. Alle som deltar på dette kurset får et førstehjelpskurs.



## VERDIBASERT AKTIVITET

Taekwon-Do er en verdibasert aktivitet, med gode rollemodeller som formidler etikk og sunne verdier.

I tillegg til å være i fysisk aktivitet, ønsker vi at våre medlemmer skal få en god personlig utvikling. Vi har fem grunnprinsipper: høflighet, ærlighet, iherdighet, selvkontroll og ukuelig ånd.

### HØFLIGHET

Høflighet betyr å vise respekt for andre mennesker. Vis omtanke og omsorg for andre, og hjelp de som ikke har det så bra.

### ÆRLIGHET

Ærlighet handler om å vite forskjellen på rett og galt. Du skal være rettferdig.

### IHERDIGHET

Å være iherdig betyr å alltid gjøre sitt beste. Ikke gi opp, selv om noe er vanskelig.

### SELVKONTROLL

Selvkontroll handler blant annet om å beherske seg når man blir sint. Ikke la dårlig humør eller sinne gå utover andre.

### UKUELIG ÅND

Ukuelig ånd betyr at man har mot til å stå for sine egne meninger, og ta egne valg.





# NATIONAL TAEKWON-DO NORWAY

National Taekwon-Do Norway (NTN) er en nasjonal organisasjon med over 12 000 medlemmer, fordelt på over 60 klubber. Vi er tilknyttet det internasjonale forbundet International Taekwon-Do Federation (ITF). Alle våre klubber er medlemmer av Norges Idrettsforbund, gjennom særforbundet Norges Kampsportforbund.



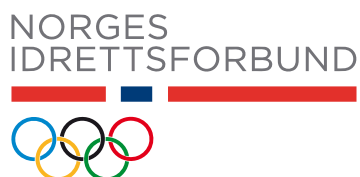
NATIONAL TAEKWON-DO NORWAY  
[www.ntkd.no](http://www.ntkd.no)



INTERNATIONAL TAEKWON-DO  
FEDERATION  
[www.tkd-itf.org](http://www.tkd-itf.org)



NORGES KAMPSPORTFORBUND  
[www.kampsport.no](http://www.kampsport.no)



NORGES IDRETTSFORBUND  
[www.idrettsforbundet.no](http://www.idrettsforbundet.no)

# PORSGRUNN TAEKWON-DO KLUBB

Porsgrunn Taekwon-Do klubb ble stiftet 20. oktober 1993 av Hallgeir Betele (den gang 4. Dan, nå 7. Dan) og teller i dag omtrent 115 medlemmer. Klubben hører inn under National Taekwon-Do Norway (NTN) som representerer over 12 000 medlemmer fordelt på over 60 klubber i Norge.

Vi har et godt miljø og arrangerer sosiale sammenkomster og turer. Ved å trene i klubben vil du komme i form, lære selvforsvar og bli en del av et fellesskap. Vi har som målsetning å gi våre medlemmer trivsel og personlig vekst gjennom NTN Taekwon-Do, og via veiledning fra våre dyktige instruktører.

Porsgrunn Taekwon-Do klubb har 9 godt kvalifiserte og hyggelige instruktører som gjør sitt beste for at alle våre medlemmer skal ha et lærerikt og trivelig treningsmiljø. Klubben er dugnadsfri.

Thomas Haugehåttveit er klubbens hovedinstruktør og eksaminator. Han har trent Taekwon-Do siden 1986, og har graden 4. Dan.

Roman Stoiber er klubbens styreleder. Han har trent Taekwon-Do siden 2015, og har graden 1. Dan.



# PRAKTISK INFORMASJON

## DIN FØRSTE TRENING

På de første treningene trenger du bare en treningsbukse og en t-skjorte. Vi trener barbeint og uten smykker, ringer og lignende. Instruktøren din vil bruke de første treningene til og bli kjent med deg, og til å gjøre deg og dine medelever kjent med hva Taekwon-Do er og hvordan vi trener. Alle nye medlemmer har muligheten til å prøve Taekwon-Do hos oss gratis, uten forpliktelser. Skulle du fortsatt være litt usikker etter endt prøvetid, er det bare å ta kontakt med din instruktør, eller hovedinstruktør Thomas Haugehåtte, for å forlenge prøveperioden.

For at du kan benytte deg av prøveperioden er det svært viktig at du har tatt kontakt med oss på forhånd, slik at det er avklart at vi har ledig plass.

## INNMELDING OG UTSTYR

Innmelding skjer ved å gå inn på klubbens hjemmeside under «Bli medlem», og «Innmeldingsskjema». Her vil du bli videresendt til klubbens landingside i Spond (klubbens medlemssystem). Derfra er det bare å følge instruksene på skjermen. Du kan også gå direkte inn på siden ved å følge denne linken: <https://club.spond.com/landing/signup/porsgunntkd>.

Alle våre treninger er lagt ut på Spond, og det er viktig å melde seg på til trening og følge med dersom det blir kortfristige endringer.

Gruppe-koden til Porsgrunn Taekwon-Do klubb i Spond er GGJZM.

## TRENINGSTED OG TIDSPUNKT

Vi har egne lokaler i Melkevegen 13B, nær Pors Stadion. I tillegg har vi treninger på Rugtvedt skole. Oversikt over treningstidspunkt finner dere på våre nettsider: [www.porsgrunn.ntkd.no/tider](http://www.porsgrunn.ntkd.no/tider).

## STARTPAKKE

Startpakken inneholder drakt, belte og undervisningsbok for hvitt belte.

Startpakke barn kr. 990,-

Startpakke ungdom/voksen kr. 990,-

Startpakken kan bestilles på klubbens hjemmeside, under «Treningsutstyr».

## TRENINGSavgIFT

Betales i Spond per kvartal. Pris per mnd:

Barn (opp til 12 år) kr. 265,-

Ungdom kr. 315,-

Voksen kr. 315,-

Inkludert i treningsavgiften er forsikring og medlemskap i Norges Idrettsforbund, Norges Kampsportforbund og National Taekwon-Do Norway.

Klubben har 15% familierabatt fra medlem nr. 2.

Medlemskapet (og dermed betaling) har en bindingstid på 3 måneder. Oppsigelsestiden etter bindingstiden er 2 måneder, etter oppsigelsesmåned.

## ANNEN RELEVANT INFORMASJON

I NTN Taekwon-Do har vi noe som heter gradering tre ganger i året, på slutten av hvert semester; jul, påske og sommer. Dette er et pedagogisk virkemiddel som stimulerer til mestring, og du setter deg nye mål å jobbe mot. Graderingen koster kr. 300,-. Datoer for gradering finner du på våre terminlister på nett.

## KONTAKTINFORMASJON

Er det noe du lurer på, så ta gjerne kontakt med din instruktør på trening. Det er også mulig å kontakte klubbens leder, Roman Stoiber, direkte på e-post: [leder@porsgrunntkd.no](mailto:leder@porsgrunntkd.no) eller tlf: 94 88 17 58. Alt av informasjon ligger også på våre nettsider.

[porsgrunn.ntkd.no](http://porsgrunn.ntkd.no)







FINN EN  
KLUBB I  
NÆRHETEN  
AV DEG!



Scan QR-koden med din  
telefon, eller besøk  
[www.ntkd.no/klubber](http://www.ntkd.no/klubber)  
for å se alle våre klubber.

