

Årsplan for Kyun Hyeong – Sydfyns Taekwondo Klub

Træningshold:

Ninjakids 6-9 år

Junior 10-14 år

Voksne 15+

Træningstider:

Mandag: Ninja kids fra 16:30 til 17:30, Junior + Voksne fra 17:45 til 19:15

Torsdag: Junior + Voksne fra 17:45 til 19:15

Der tages forbehold for at der benyttes cirka et kvarter før/efter træning til at ligge træningsmætter ud på gulvet, hvorfor der søges om 5 timer om ugen af 45 uger.

Træningens bestanddele:

Den almindelige daglige træning i klubben vil foregå hhv. mandag og torsdag for junior og voksne, hvor Ninjakids vil starte deres træning om mandagen lidt før. Målet med Ninjakids er at fange børnenes interesse for kampsporten med en god blanding af sjov, leg og træning. Børnene vil her opnå læring i form af disciplin, balance og motorik og hvordan man opfører sig til træning i taekwondo. Samtidig trænes Ninja kids pensum tilsvarende gult bælte som på voksenholdet, spredt ud på flere bæltegrader, der har til formål at fremme børnene i deres læring ved at motivere og inspirere dem.

Junior og Voksne vil som udgangspunkt til en start træne sammen indtil videre som et familiehold. Hvor planen på sigt er når klubben opnår medlemstallene vil kunne afholde træningerne hver for sig. En junior og voksen træning, vil som med Ninjakids holdet, bestå af en lille del leg og mere udfordrende aktiviteter med spark, slag og selvforsvar, som det dyrkes i taekwondo. Hvor der vil være et større krav til disciplinen til træning for at kunne følge med, kontra det på Ninjakids holdet.

Som udgangspunkt ligger der træningsplaner i hhv. Juleferie og Sommerferie, klar til den næste sæson. Det er planen at der skal være to gæstetrænere om måneden, da klubben til en start vil have begrænset trænerstab og dette vil samtidig kunne være med til at fremme og hæve elevernes niveau. Samt give klubbens elever en indgangsvinkel til at dyrke taekwonden i fællesskab med andre klubber.

Fællestræning:

Klubben har et fastsat mål om at styrke taekwonden på Fyn og har derfor arrangeres en fællestræning, hvor landets andre klubber vil være inviteret til at deltage. Her er indbudt en række gæste-trænere til at lave lidt hyggelig træning og efterfølgende vil der være en sodavand/saftevand og lidt kage. Vi håber selvfølgelig på at kunne byde på flere store arrangementer i klubbens gode omgivelser i det sydfynske på Vester Skerninge Friskole og fortsat bringe mere til det lokale miljø.

Træningsrul:

Træningerne vil skiftevis bestå af følgende grund elementer som fast ligger som en del af pensum jf. Dansk Taekwondo Forbund pensum: Taegeuk/Poomsae, Spark, Flyvespark, kamp, teknik, selvforsvar.

Weekend arrangementer, juleafslutning, sommerafslutning mm.

Klubben vil løbende arrangere forskellige mindre arrangementer, bl.a. afholde fastelavn, juleafslutning, sommerafslutning, weekendtræning m. overnatning, filmaften, weekendtræning, mm. Disse arrangementer har til formål at styrke sammenholdet i klubben og giver klubbens elever, familie og instruktører mulighed for at mødes lærer hinanden at kende på kryds og tværs. Klubben har et standpunkt der hedder at et barn der har været til et fedt arrangement. Vil fortælle om det i skolen og i sin omgangskreds, hvilket er vores håb, at dette vil øge medlemstallene og få flere til at dyrke sporten Taekwondo.

Hal og halleje:

Klubben har aftalt halleje med friskolen til 150 kr/timen. Det estimeres at vi kommer til at bruge hallen i følgende antal timer, til disse formål:

Normale træninger: 5 timer ugentligt i 45 uger

Ferie træninger: 2 timer ugentligt i 9 uger i hhv. sommerferien og juleferien.

Fællestræning med andre klubber: 16 timer i alt fordelt på 4 gange årligt.

Weekend arrangementer, mm.: 41 timer til frit brug på blandede arrangementer årligt.

I alt søges om: 300 timer til en beregnet støtte af 36750 kr. ud af en total halleje 45000 kr.