



# 17. – 18. desember 2022

## Julecamp og gradering

### Ungdom, barn og tiger

Endelig kan vi igjen sette våre unge i fokus etter pause på grunn av pandemien. Vi ønsker å gi dem den oppmerksomheten de fortjener. Vi arrangerer igjen klubbens tradisjonelle julecamp for de unge med trening, pizza, film og overnatting i hallen.

Vi har for anledningen leid Ringerishallen.



Tradisjonell Taekwondo Union



# Program lørdag 17.12

13:00 – 13:45 **Oppmøte.**

14:00 - 15:00 trening barn. (begge gruppene)

14:00 – 15:00 trening tiger.

14:00 – 15:30 trening ungdom.

15:30 - 16:30 **Pause med frukt, saft og boller.**

16:30 - 17:30 trening barn. (begge gruppene)

16:30 – 17:30 trening tiger.

16:30 – 17:30 trening ungdom.

17:30 - 18:30 **Pause. Dusje, ordne med sovested i hallen.**

18:30 – 19:30 Pizza og Brus.

19:30 – 22:30 Konkurranser. Alle skal være med!

22:30 – 00:00 film fremvisning og TKD nissen på besøk

00:00 – 07:30 Sov godt.



# Program søndag 18.12

07:30 vekking v/Reinhardt ☺

07:30 - 08:30 Frokost. (Brød med pålegg. Melk eller juice å drikke)

09.00 – 10.30 Trening barn. (begge gruppene)

09:00 – 10.30 Trening Ungdom.

09.00 - 10:30 Gradering Tiger.

10:30. Avslutning og avreise tiger. Håper dere har hatt det bra!

10.30 – 11.30 pause barn og ungdom. **Frukt, saft og boller serveres.**

11.30 – 14.30 Gradering barn i hovedhallen.

11.30 – 14.30 Gradering Ungdom i dojang nede.

14.30 Avslutning og avreise barn og ungdom. Håper dere har hatt det bra!

## Påmelding via Spond

## Info:

- ✓ Gradering med klubbens Mastere Geir, Anders og Artsiom.
- ✓ Åpent for medlemmer på barn tiger og ungdom.
- ✓ Vi har en liten kiosk åpen søndag formiddag under graderingen.
- ✓ Visning / salg av noen TKD effekter under graderingen.
- ✓ Kanskje finner du den siste julegaven her?
- ✓ Vi har våkne og voksne nattevakter.
- ✓ Vi har et eget rom fra kl. 23.00 for de som vil ha stille rom..
- ✓ Gradering søndag.
- ✓ Konkurransse i speed breaking for alle som vil!
- ✓ Konkurransse i poomse for de med gult belte eller høyere.
- ✓ Tegnekonkurransse m.m.

## ✓ Priser.

- ✓ Samme pris for alle. 450,-
- ✓ Alt er inkludert i en pris. Gradering, pizza og brus lørdag, frukt og saft i pausene, nytt belte/stripe, diplom, overnatting.
- ✓ (Delta så mye/ lenge som du orker og får lov ☺).
- ✓ Alle medlemmer kan overnatte, men ingen må.



# Graderingsregler Ringerike TKD

Oppdatert 1.8.2017



## Bakgrunn

Disse reglene har til hensikt å kvalitetssikre graderinger i klubben og gjøre det oversiktlig og forutsigbart for klubbens medlemmer hvilke regler som gjelder ved graderinger. Samt være en mal som klubbens instruktører skal forholde seg til. Disse reglene er besluttet av instruktørgruppen i klubben.

## Graderinger til farget belte (gup)

- Det tillates å gradere inntil 2 ganger per år.
- Det skal være minimum 4 måneder mellom hver gradering.
- Gradering til hele beltegrader krever deltagelse på ungdom og voksen gruppen og, bestått teoriprøve.
- Teoriprøven er en del av totalvurdering frem til og med 2.Gup.
- Teoriprøven må bestås med minimum 70 % riktige svar til 1.Gup.
- Teoriprøven skal avlegges uten hjelpemidler.
- Dobbelt gradering tillates kun i spesielle tilfeller.
- Ved overgang fra junior til barneparti byttes belte system fra første gradering.
- Ringerike TKD følger TTU sitt graderingspensum og vårt beltesystem er inndelt slik at vi skal klare å lære våre medlemmer pensumet.











## Gradering til 1 Dan (sort belte)

- For å gradere til sort belte kreves det at man er aktiv på trening.
- Det forventes deltagelse på minimum en sommerleir.
- Det forventes deltagelse på minimum en vinterleir.
- Det er en klar forventning at medlemmet **bidrar aktivt i klubben**.
- Det er en forutsetning at medlemmet kan lede treninger ved behov.
- I henhold til TTU sine krav må man også ha deltatt på
  - o 1 yudanja samling innen siste år.
  - o 1 Dan seminar hvor man har avlagt og bestått teoriprøven.

## Gradering til 2 Dan og høyere








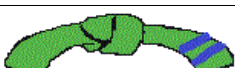









- Det er en forventning om at medlemmet bidrar som hjelpeinstruktør i klubben ved behov.
- For øvrig gjelder TTU sine graderingskrav. Er du usikker så prat med en av instruktørene for veiledning.
- Du finner oppdaterte krav på [www.ttu.no](http://www.ttu.no)

## Grad system Ringerike TKD Ungdom og Voksne.

|   |               |
|---|---------------|
|    | <b>10 Gup</b> |
|    | <b>8 Gup</b>  |
|    | <b>7 Gup</b>  |
|    | <b>6 Gup</b>  |
|    | <b>5 Gup</b>  |
|   | <b>4 Gup</b>  |
|  | <b>3 Gup</b>  |
|  | <b>2 Gup</b>  |
|  | <b>1 Gup</b>  |
|  | <b>Dan</b>    |

Graderingskrav følger TTU sitt pensum. Sjekk [www.ttu.no](http://www.ttu.no)

## Grad system Ringerike TKD Barnegruppene.

|   |          |
|---|----------|
|    | 10. Gup  |
|    | 8,1. Gup |
|    | 8. Gup   |
|    | 7.2. Gup |
|    | 7,1. Gup |
|    | 7. Gup   |
|    | 6.2. Gup |
|   | 6,1. Gup |
|  | 6. Gup   |
|  | 5. Gup   |
|  | 4,2 Gup  |
|  | 4.1. Gup |
|  | 4. Gup   |
|  | 3. Gup   |
|  | 2. Gup   |
|  | 1. Gup   |
|  | Dan      |

Graderingskrav følger TTU sitt pensum. Sjekk [www.ttu.no](http://www.ttu.no)

# Grad system Tigergruppen.

| Tiger gruppen.   |          |
|--|----------|
|   | 9,1. Gup |
|   | 9,2. Gup |
|   | 9,3. Gup |
|   | 9,4. Gup |
|  | 10. Gup  |

## Tanken bak beltesystemet

Vi har utviklet vårt beltesystem etter mange års erfaring. Belte systemet for Ungdom og voksne, samt barn følger Tradisjonell Taekwondo Union (TTU) sitt medlemsystem og er tilpasset vårt felles graderingsystem. Slik at dette er likt i alle klubber som er medlemmer av TTU. Vi jobber alle med felles pensum som skal lede ut i muligheter til å gradere til sort belte i TTU.

Juniorgruppen har sitt eget system. Dette er fordi de er yngre og trenger lengre tid på å lære. Vi som klubb ønsker at de skal bli flinke i Taekwondo, men også utvikle seg på alle andre måter. Vi har derfor et annerledes pensum på denne gruppen. Vi gjennomfører også graderingen på en helt annen måte.

Den høyeste graden på tigergruppen er hvitt og rødt belte. Dette er fordi vi mener at dersom et medlem har trent så lenge på gruppen så må medlemmet flytte over til og begynne å trene på barnepartiet når de får gult belte. Det er også noen som flytter over til barnepartiet tidligere av forskjellige grunner.



993615021

## Vil du gi din støtte til RINGERIKE TAEKWONDO KLUBB?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i RINGERIKE TAEKWONDO KLUBB.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent\* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnnersjansje reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 993615021** til **2020**

For mer informasjon se [www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no)

\*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774993615021

# Instruktører Ringerike TKD



**Geir Karlsen**  
**4. Dan**



**Artsiom Stalmakov**  
**4. Dan**



**Anders Stiksrud Helmen**  
**4. Dan**



**Reinhardt G Skøien**  
**2. Dan**



**Øistein røste**  
**1. Dan**

**Denne tegningen ble laget under tegne-  
konkurransen i 2015**



# HUSK Å TA MED

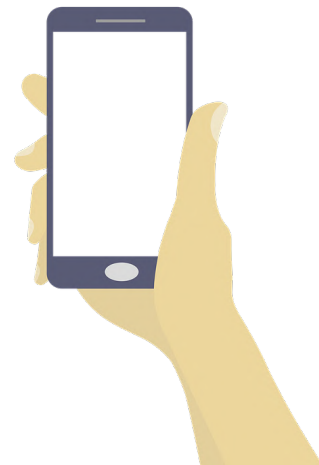


- ✓ Dobok (Treningsdrakt og belte)
- ✓ Sovepose
- ✓ Liggeunderlag
- ✓ Håndkle og dusjsåpe
- ✓ Klesskift. ( gjerne varme klær – det blir fort litt kaldt i hallen utover kvelden)
- ✓ Tøfler / tykker sokker / TKD sko
- ✓ Tannbørste og tannkrem
- ✓ Godteri for de som ønsker det
- ✓ Nettbrett, datamaskin og mobiltelefon kan med fordel bli igjen hjemme da vi ønsker at barna skal være sosiale med hverandre, og ikke sitte med nesa nede i en skjerm.
- ✓ Masse energi og glede

## INFO

Dere kan når som helst ringe oss under helgen. Har noen av barna behov for å ringe hjem får de låne telefon.

- Geir.                    916 995 87
- Reinhardt            900 25 944





Vi presenterer stolt våre sponsorer

# SpareBankstiftelsen

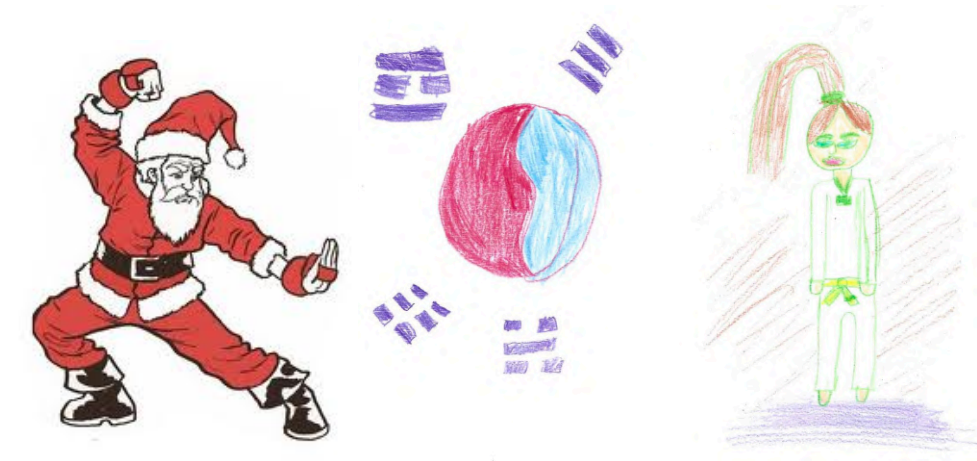
RINGERIKE



BRØDRENE  
**HELGESEN**  
KVALITET SIDEN 1917



# Konkurranser 2022



## Tegnekonkurransen

Alle kan delta. Konkurransen går ut på å lage en tegning som er Tae kwon do-rettet. Alle som deltar, skal selv velge ut 3 tegninger som vil få en ekstra oppmerksomhet.

## Speed breaking

Alle kan delta. Vår mest populære konkurranse. Her er det en løype med hindre som skal løpes igjennom. Det er noen planker (tynne) som skal knekkes før målgang og mottak av medalje. Det kåres i tillegg beste tid per gruppe.

## Poomse

Her kan alle med gult belte og høyere delta. Det er to og to som går poomse samtidig og det kåres en vinner som eventuelt går videre. Det deles ut pokaler premier til alle deltagere.



Husk å besøke vår hjemmeside.

[www.ringeriketkd.no](http://www.ringeriketkd.no)



Klubben er også på Facebook. Lik oss, og følg med på hva som skjer.

<https://www.facebook.com/ringeriketkd>