

## Varmt välkomna till en ny termin!



Nu är schemat för höstterminen klart och det är dags för återanmälan. Kom ihåg att om ni är flera i en familj så måste ni **anmäla varje medlem!** Vänligen anmäl er i god tid, gärna omgående (det finns ett maxantal per grupp).

Vi har under 2020 och 2021 hörsammat riktlinjer från Folkhälsomyndigheten samt Riksidrottsförbunden och kommer att fortsätta att göra så. Vi har sedan tidigare satt in extra grupper för vuxna nybörjare samt vuxna mellanavancerade, samt behåller de vuxna grupperna för vitbälten som ett led att kunna hålla små grupper med +15 år under hösten som en del i vår Corona anpassning.

Ordinarie terminsavgift är 1600:-, summan faktureras efter anmälan. Terminsavgiften inkluderar medlemsavgift och de extra träningar och ev. läger som klubben anordnar i egen regi. Terminen startar 17 augusti för de första grupperna, varmt välkomna tillbaka!

MÅNDAG		TISDAG		ONSDAG		TORSDAG	
Stora salen	Lilla salen	Stora salen	Lilla salen	Stora salen	Lilla salen	Stora salen	Lilla salen
Nybörjare	Nyb. Vuxna	Vit 1	Vit 1 Vuxna	Nybörjare	Nyb. Vuxna	Vit 2	Vit 2 Vuxna
18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00
Svartbälte	AVC	Mellan AVC	MAVC vuxna	Svartbälte	AVC	Mellan AVC	MAVC vuxna
19:10-20:40	19:10-20:40	19:10-20:25	19:10-20:25	19:10-20:40	19:10-20:40	19:10-20:25	19:10-20:25

FREDAG		Lördag		SÖNDAG	
Stora salen	Lilla salen	Stora salen	Lilla salen	Stora salen	Lilla salen
Fokusträning		Svartbälte		Vit 1	Vit 1 Vuxna
17:30-18:45		10:00-12:00		10:00-11:00	10:00-11:00
				Vit 2	Vit 2 vuxna
				11:10-12:10	11:10-12:10

Tränarteamet är det mest seniora och tekniskt sett det bästa vi någonsin har haft i klubbens historia och vi står enade och starka att ta emot er och göra detta till den bästa terminen någonsin för er.

### Hälsningar tränarteamet Torslanda Taekwon-Do Klubb

Genom Niclas Holmblad

Huvudinstruktör Torslanda TKD

### Grupper HT 2021:

**Svartbältesgrupp:** Denna grupp är för alla som är 13+ och har Svartbälte oavsett Dan grad eller rött bälte med svart streck 1 Kup. Träning sker måndagar och onsdagar klockan 19:10 - 20:40. Träningen kommer att vara mellan till högintensiv och hålla hög teknisk nivå.

**Avancerad:** Denna grupp är för alla som fyllt 13år och har grönt, blått eller rött bälte. Träning sker måndagar och onsdagar klockan 19:10 - 20:40. Gruppen tränar parallellt med svartbältesgruppen på måndagar och onsdagar klockan 19:10 - 20:40.

**Mellanavancerad:** Denna grupp är för alla upp till 12 år som har någon typ av gult bälte, grönt, blått eller rött bälte. Träning sker tisdag och torsdag klockan 19:10 - 20:25.

**Mellanavancerad vuxna:** Denna grupp är för alla som har någon typ av gult bälte som är har fyllt 13 år. Träning sker tisdag och torsdag klockan 19:10 - 20:25.

**Vit grupp 1:** Dessa grupper är för alla som har någon typ av vitt bälte, upp till och med 12 år. Det är Ni själva som väljer den grupp (grupp 1 eller grupp 2) ni önskar träna i. Träning sker tisdag (grupp 1) klockan 18:00 - 19:00 samt söndag klockan 10:00 - 11:00 (grupp 1).

**Vit grupp 1 vuxna:** Vi har många familjer i klubben har därför vita grupper för juniorer + vuxna så man kan träna samtidigt med sina barn eller yngre syskon men i en annan grupp. Dessa grupper är för alla som har någon typ av vitt bälte, 13 år och uppåt. Det är Ni själva som väljer den grupp (grupp 1 vuxna eller grupp 2 vuxna) ni önskar träna i. Träning sker tisdag (grupp 1 vuxna) klockan 18:00 - 19:00 samt söndag klockan 10:00 - 11:00 (grupp 1 vuxna).

**Vit grupp 2:** Dessa grupper är för alla som har någon typ av vitt bälte, upp till och med 12 år. Det är Ni själva som väljer den grupp (grupp 1 eller grupp 2) ni önskar träna i. Träning sker torsdag (grupp 2) klockan 18:00 - 19:00 samt söndag klockan 11:10 - 12:10 (grupp 2).

**Vit grupp 2 vuxna:** Vi har många familjer i klubben har därför vita grupper för juniorer + vuxna så man kan träna samtidigt med sina barn eller yngre syskon men i en annan grupp. Dessa grupper är för alla som har någon typ av vitt bälte, 13 år och uppåt. Det är Ni själva som väljer den grupp (grupp 1 vuxna eller grupp 2 vuxna) ni önskar träna i. Träning sker torsdag (grupp 2 vuxna) klockan 18:00 - 19:00 samt söndag klockan 11:10 - 12:10 (grupp 2 vuxna).

**Nybörjare:** Denna grupp är för alla nybörjare, upp till och med 12 år.

**Nybörjare vuxna:** Vi har många familjer i klubben och sätter därför in en ny grupp för juniorer och vuxna så man kan träna samtidigt med sina barn eller yngre syskon men i en annan grupp. Dessa grupper är för alla nybörjare, 13 år och uppåt.

**Fredagsmys/Fokusträning:** Denna grupp är öppen för alla som är 13+ och som vill träna lite extra. Under terminen kommer fredagarna kommer ha ett rullande schema med olika sorters fokusträning såsom avancerade sparkar, sparring, slagkombinationer, etc. Fredagsschemat kommer att meddelas med några veckors varsel. När ni anmäler er till grupperna så behöver ni inte anmäla er till fokusträningen/sparring på fredagarna utan det ingår ändå och det är bara att dyka upp.

Nedan finner ni gruppindelningarna samt vilka bälten som hör till vilken grupp.



## SVENSKA ITF FÖRBUNDET BÄLTISSYSTEM FÖR KUP-GRADER

	SAVARTBÄLTE	KADETT (11-12 år)	YNGRE JUNIOR (13-14 år) JUNIOR (15-17 år) SENIOR (+18 år) Alla DAN grader	YNGRE MINIOR (f.o.m. 8 år) MINIOR (9-10 år)	
		1 Kup	1 Kup	1 Kup	
		2 Kup-2	2 Kup	2 Kup-2	
		2 Kup-1		2 Kup-1	
		3 Kup-2	3 Kup	3 Kup-2	
		3 Kup-1		3 Kup-1	
		4 Kup-2	4 Kup	4 Kup-2	
		4 Kup-1		4 Kup-1	
		5 Kup-2	5 Kup	5 Kup-2	
		5 Kup-1		5 Kup-1	
		6 Kup-2	6 Kup	6 Kup-2	
		6 Kup-1		6 Kup-1	
		7 Kup-2	7 Kup	7 Kup-2	
		7 Kup-1		7 Kup-1	
		8 Kup-2	8 Kup	8 Kup-2	
		8 Kup-1		8 Kup-1	
		9 Kup-2	9 Kup	9 Kup-2	
		9 Kup-1		9 Kup-1	
		10 Kup-2	10 Kup	10 Kup-2	
		10 Kup-1		10 Kup-1	

**Kompletterade teknik och graderingsförberedande träning:** Vi vet att ni som är +13år och har gult till och med röd-svart bälte efterfrågat extra träningar. Skriv upp följande datum 28/8, 25/9 samt 23/10. Där kommer alla era tekniker, mönster, självförsvar etc. drillas noggrant. Varje träning är mellan 10:00 och 15:00 med 1h lunch.

**Gradering:** Är planerad till vecka 49 (6 till 12 december), exakt datum och tid för respektive grupp kommer annonseras separat i samband med att anmälan skickas ut.

## Svar på frågor:

Mitt barn som aldrig har graderat och tränade i höstas, men graderade inte, vad skall jag anmäla barnet till för grupp?

- *I en nybörjargrupp*

Mitt barn vill träna ihop med en kompis som går i en annan grupp – är det möjligt?

- *Man kan alltid träna med en grupp som har lägre bälten än sitt egna; tänk dock på att du sannolik inte kommer att träna på dina nya krav i den 'lägre gruppen' och du måste också gå i din grupp för att kunna gradera nästa termin.*

Jag tränade i nybörjargrupp under höstterminen, vilken grupp skall jag välja?

- *Vit 1 eller Vit 2 och välj om du är under eller över 13år*

Har du fler frågor är du välkommen med dem på [info@torslandatkd.se](mailto:info@torslandatkd.se)