

Shinwonhwa Nyt

Netop nu fra Shin Boo Young Taekwon-Do Academy



Tiger Camp^{lite}

12 seje unge Tigere udfordrede sig selv over en weekend

Det var 12 modige og seje unge tigere der havde tilmeldt sig og gennemførte alle aktiviteterne på Tiger Camp'en den 23-24. september på Herfølge TKD skole.

På programmet stod kamptræning, high kick, samarbejdsøvelser, selvforsvar og morgenløb. Udover overnatning i Dojangen var der god tid til at danne venskaber og styrke sammenholdet eleverne i mellem.

Desværre manglede vi elever fra GTS, men det håber vi vil forandre sig til næste camp, for vi gentager successen igen til januar og der håber vi flere elever finder modet og lysten til at være med.

SÆT KRYDS I KALENDEREN

Vi glæder os til endnu en Tiger Camp med mange flittige og dygtige Unge Tigere.

Næste Tiger Camp^(lite) er i weekenden den 27-28 januar 2024 på HTS

Lad os her takke jer hjælpsomme og kærlige forældre, for uden hvem det ikke var muligt at afholde disse vigtige camps. Af hjertet tak for din hjælp og opbakning. Det er værdsat og noteret.

Læs mere om den næste Tiger camp på www.taekwondoakademiet.dk

JULEFERIE



Vores Taekwon-Do skoler holder lukket mellem jul og nytår

Sidste træning inden jul er:

20. december i GTS
19. december i HTS

Første træning i det nye år er:

8. januar i GTS
4. januar i HTS



Mental & Fysisk TEST

Lokalt på GTS 24/1
Lokalt på HTS 25/1

KUPGRADUERING

4/2 kl. 8.30-12.00
På HTS

Selvforsvar & Sparring

Vi kom godt i gang, men blev ikke færdige.

Det var sjovt, lærerigt, grænseoverskridende og super fedt. Lykke og Adria fra HTS var modige og tillidsfulde og deltog i træningerne sammen med en god flok sortbælter. De er begge bevis på, at det er indstillingen og ikke bæltegraden der tæller. Godt gået I gæve kvinder. I øvrigt var vi ca. 50/50 mænd og kvinder - en skøn fordeling.

Var du ikke med fra starten kan du sagtens være med når vi til januar fortsætter forløbet hver anden lørdag frem til sommer.

Vi tager fat igen 20. januar klokken 08.30-10.30

Træningerne er på Herfølge Taekwon-Do Skole og vi inviterer alle voksne elever +16 år til at være med.

Lær at omsætte dine ugentlige træninger til realistisk og effektiv selvforsvar. Du lærer samtidig at se dig selv, dine svagheder og styrker i øjene. Alle kan være med uanset bæltegrad.

Alle træninger er basale, logiske, pædagogiske og bygges gradvist op i forhold til udvikling, niveau og forståelse.

Kom og vær med - du vil ikke fortryde det.

Næste træning: lørdag 20. januar kl. 08.30-10.30

Derefter hver anden lørdag, såvidt det er muligt



Nye bæltefarver ...

Siden sidst var der søndag den 1. oktober elevgraduering på Glostrup TKD Skole

Følgende elever beviste deres mentale og fysiske standard og blev indstillet til graduering:

- Bertram Karmann 8. Kup - (GTS)
- Ida Jakobsen 8. Kup - (GTS)
- Mette Jakobsen 8. Kup - (GTS)
- Paniya Nayeri 8. Kup - (GTS)
- Wiktor Papiewska 8. Kup - (HTS)
- Adria Højlund 5. Kup - (HTS)
- Elina Forsberg 5. Kup - (HTS)
- Klara Jakobsen 5. Kup - (HTS)
- Lina Lass 5. Kup - (HTS)
- Alberte Brinch 4. Kup - (HTS)

Tillykke med jeres nye bælte og anerkendelser for jeres flid og udvikling. Keep it up!

Samling i Dankollegiet

Shin's sortbælter samles til Nytårs Brunch 2024

Lørdag den 6. januar på Herfølge Taekwon-Do Skole



SHINWONHWA DANKOLLEGIUM - JANUAR 2023



Situationsbillede fra Sparring og Selvforsvarsforløbet
Træning med hjelm - selvforsvar mod slag i hovedet.

Bronze cirklen, der blev sort.

Sort Cirkel er cirkeltræning med inspiration fra specialstyrkernes fysiskeoptagelseprøver.

Med øvelser fra vores Mentale & Fysiske standarder har SBN Aalborg gjort cirklen sort, sjovere og mere udfordrende. Alligevel kan fra +11 år være med.

Team Work og fysiskudfoldelse for sjovt

Det sjove og den største forskel er at 'sort cirkel' skal løses med en fælles fysisk indsats. En indsats hvor hver enkelt yder og bidrager med det de kan.

Næste sorte cirkel er søndag den 14/1 - kl. 10-12

Det bliver SBN Aalborg der leder cirklen på GTS.

Du er hermed inviteret - skal du være med?



Svedige udøvere efter vel gennemført sort Cirkel på GTS

2024 datoer til din kalender

- SORT CIRKEL på GTS - 14. januar kl. 10.00-12.00
- SPARRING & SELVFORSVAR - 20. januar kl. 8.30
- Mental & Fysisk Test (kup) - lokalt den 24+25. januar
- TIGER CAMP - weekenden den 27-28. januar - på HTS
- Kupgraduering - 4. februar - kl. 08.30-12.00 på HTS
- Mental & Fysisk Test (kup) - den 26. maj på HTS
- Kupgraduering - 2. juni - kl. 08.30-12.00 på HTS
- SUMMER CAMP I Herfølge den 14-15-16. Juni 2024
- Mental & Fysisk Test (kup) - den 27. oktober
- Kupgraduering - 4. november - kl. 08.30-12.00
- DSBN Shin, Boo Young fylder 80 år den 15. december

Flere aktiviteter og fællestæninger følger og ret til ændringer forbeholdes.

TILLYKKE TIL MED 8. DAN TIL



Peter Hejbroch 8. Dan (GTS)

Jimmy Nakel 8. Dan (HTS)

Shin's family Summer Camp 2024?

I gennem mange år har SFSC været en del af vores fællesskab og Taekwon-Do træning.

Efter en ufrivillig pause på 3 år, arbejder vi i øjeblikket på at genoptage vores Summer Camps.

Vores søster skoler i Jylland og Hamburg har tilkendegivet og ytret et stort ønske om at være med igen, når vi atter starter en SFSC på benene i 2024.

Herfølge Hallerne den 14-15-16. juni 2024

Er weekenden, du allerede nu, gerne må sætte af til en kommende Summer Camp.

Om SFSC bliver til noget er afhængig af interessen og deltagere antallet.

Vi krydser fingre og giver endelig besked, så snart som muligt.



Åbnings og lysceremoni SFSC 2014