



MOO SA FORÆLDRE GUIDE NY I MOO SA

Moo Sa forældre guide

VELKOMMEN I MOO SA

INFORMATION, WEBSIDER, KONTAKT:

Information

Websider

Kontakt

TRÆNINGSSAL, DRAGTEN, BÆLTER, GRADUERING, CHECK-IN:

Salen

Dragten

Hvordan binder man bæltet ?

Pensum

Graduering/bælteprøve

Check-in

TRÆNINGSMULIGHEDER I MOO SA:

Almindelig træning

Klubfællestræninger

Konkurrencehold

Kamphold

Teknikhold & UC Østjylland

Bootcamps – taegeuk/poomsae

Bootcamps – selvforsvar, applicationer mv.

FORÆLDRE OPBAKNING/MOO SA SUPPORT:

Vi driver klubben i forening med jeres hjælp !

Kaffe/Te reglementet

Moo Sa Support

Forældrefitness/Op af sofaen projektet

SOCIALE ARRANGEMENTER OL.:

Klubkultur, kammeratskaber og fællesskab

Fastelavn & fællestræning

Klubmesterskaber & fællestræning

Aktivitetsdag/Hoppeloppedag/Opvisningsdag

Sommerlejr

Børnefest

Juleafslutning & fællestræning

Stævnedeltagelse – Kamp og Teknik

Moo Sa forældre guide

VELKOMMEN I MOO SA

Vi har lavet denne lille guide til nye medlemmer og deres forældre, så du/i kan få lidt indsigt og praktisk information i hvordan taekwondo og klubben fungerer. Der er mange ting som er lidt specielle ved taekwondo i forhold til andre idrætter både i forhold til selve træning, bæltet, sikkerhed og meget mere. Det er derfor vigtigt, at vi sammen med jer som forældre kan guide de nye medlemmer godt på vej.

Vi afvikler i forbindelse med opstarten af nye hold også forældremøder, hvor vi informerer om klubben, træningen, aktiviteter, forældre support og tager jeres spørgsmål.

INFORMATION, KONTAKT , WEBSIDER:

Information

Klubbens informerer på forskellige måder. Vi udsender mails vedr. træning, graduering og indbydelser til forskellige arrangementer via vores medlemssystem – Mentoclub. Nogle gange informerer vi via en flyer, og ellers laver vi opslag i klubben.

Websider

www.moosa.dk er klubbens hoved hjemmeside. Hold øje med opslag om forskellige arrangementer, klubfællestræninger, aktivitetsdage, børnefester, julefrokost og andre arrangementer i Kalenderen. Du/i finder endvidere alt om klubben, holdene, træning, pensat, støttemuligheder osv.

www.mit.moosa.dk (Mentoclub) er klubbens medlems- og tilmeldingsportal, hvor du betaler kontingent, tilmelder/betaler til forskellige arrangementer, graduering mv. og opdaterer din/dit barns medlemsoplysninger.

Klubbens officielle Facebook side er her: <https://www.facebook.com/groups/9163273230>. Udover den officielle FB side, har kamp- og teknikholdet også FB sider for holdenes aktive udøvere/forældre. Det er vigtigt for os, at i ser lidt nærmere på vores forældre hjælpegruppe - Moo Sa Support, da vi har brug for jeres hjælp til at drive vores aktive klub. Link til gruppen er her: <https://www.facebook.com/groups/847253972886171>.

Kontakt:

Klubtelefonen er 21660819, og den officielle kontakt mailadresse er info@moosa.dk.

Du finder kontaktinfo på din/dit barns instruktør her:

<https://www.moosa.dk/om-os/instruktoerer-og-hjaelpetraenere>

Det er ikke nødvendigt at melde afbud til træning, med mindre der er tale om længere fravær. HUSK! Spørg hvis du syntes, du mangler informationer om noget. Klubben og instruktørerne vil gerne have alle til at føle sig velkommen og være en del af holdet.

Moo Sa forældre guide

TRÆNINGSSAL, DRAGT, BÆLTER, GRADUERING, CHECK IN MV.:

Salen:

Salen der trænes i hedder en Dojang. Klubben har to dojangs – Dojang 1 ved entreen og Dojang 2 ved omklædningsrummene.

Dragten

Der trænes i hedder en Dobog. I starten og under prøvetræningen i september er dobog ikke nødvendig, men hvis man ønsker at fortsætte med at træne taekwondo, så kræver det at man køber en dragt for at kunne bliver gradueret. Dobogen købes på klubbens kontor. Prisen er afhængig af størrelse og er inkl. klubmærken, som skal syes på inden ibrugtagning. Check også opslagstavlen ved indgang til Dojang 2, hvor evt. brugte dragter er til salg.

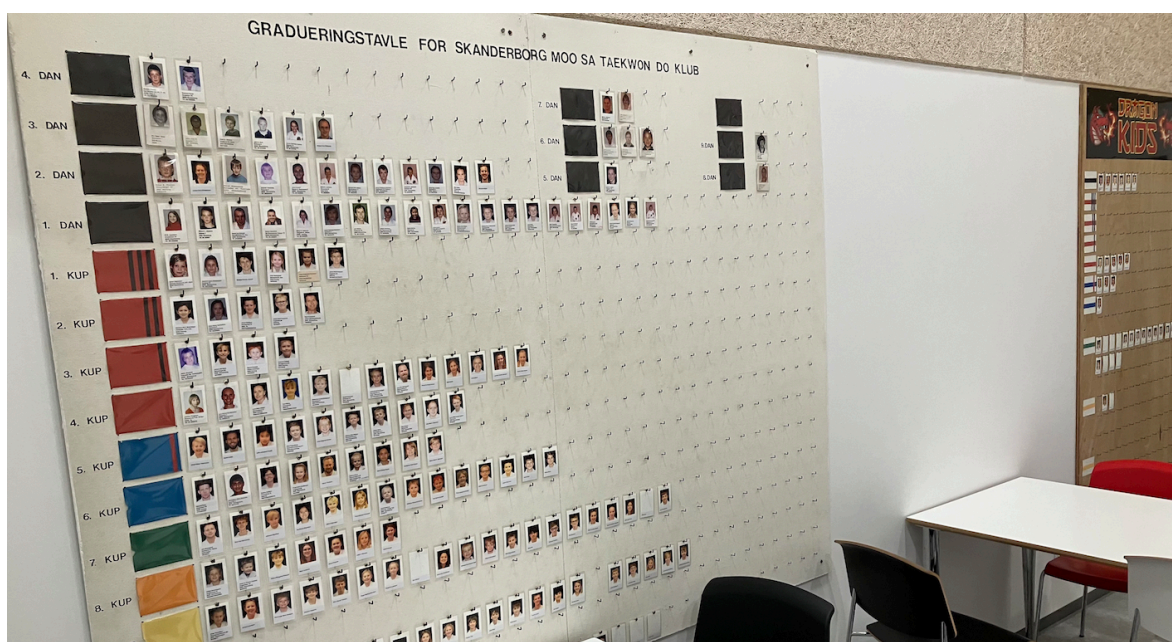
Hvordan binder man bæltet?

Knuden på bæltet skal bindes på en bestemt måde - se denne vejledning.



Pensum til nyt bælte

Det er en god ide at man downloader eller køber et pensum i klubben, da det forventes at alle udøvere øver sig på teknikker og teorien bag ved næste bælte for at kunne gå videre i bæltegraderne.



Moo Sa forældre guide

Graduering/Bælteprøve:

Vi har to bæltssystemer i klubben. Et specielt bæltssystem for Mon/Dragonkids holdene (5-8 årlige) samt vores normale bæltssystem for 9 årige og opefter. Se vores gradueringstavler i opholdsrummet, hvor man kan se alle medlemmer, og hvilken grad de har. Graduering, som bælteprøverne hedder, afholdes når instruktøren mener man er klar til det. Der går typisk 3-4 måneder minimum mellem hver graduering. På Mon/Dragonkids holdene lidt oftere. De første par gradueringer følges Mon/børneholdene typisk ad, og gradueringen afholdes på en almindelig træningsaften. Instruktørerne skal nok informere grundigt inden gradueringerne, så alle ved, hvad der skal ske. **Er man indstillet til graduering, får man en mail med indbydelse og kan herefter tilmelde sig/ens barn.**

Check in – tablet:

VIGTIGT: Man skal check in på tablet inden hver træning ! Instruktørerne bruger vores medlemssystem, hvor man kan se fremmøde, til at indstille til graduering. Mon/Dragonkids forældre må gerne hjælpe med dette. **Man checker kun ind – IKKE ud igen !**

Pris for graduering

Prisen for graduering er kr. 50, og dertil kommer hvis man skal have nyt bælte, som koster 50 kr. Skal man kun have snip på sit bælte er den inkl. i gradueringsprisen. Det er gratis for Mon/Dragonkids holdene at gå til graduering, da graduering og bælte er inkl. i kontingentet.

TRÆNINGSMULIGHEDER I MOO SA:

- **Almindelig træning** på holdene. Husk at tage ur, smykker og lignende af inden træning. Smykker kan også tapes over med sportstape ol. Medbring gerne en vanddunk til træning.

- Klubfællestræninger:

For at kun stille op til en ny graduering skal man deltage i min. én fællestræning i mellem hver graduering, som består i at man møder op og er en aktiv deltager i træningen. eks. jule- og fastelavns- fællestræning

- **Konkurrencehold** – hvis man er interesseret i at deltage ved stævner! Først efter et lille års tid er man klar til konkurrenceholdene i kamp/teknik. Mon/Dragonkids medlemmer skal der gå lidt længere tid ! Deltagelse på klubbens kamp- og teknikholdstræning er gratis. Læs mere om stævnedeltagelse nedenfor.

- Kamptræning

Kamptræning er om tirsdagen. Holdet er for medlemmer, som ønsker at deltage ved kampstævner. Til kamptræning kan man låne kampvest og hovedbeskytter i klubben.

Andet udstyr som skridt-, hånd-, arm-, ben-, fodbeskytter og måske vigtigst tandbeskytter skal man selv anskaffe.

Der benyttes elektronisk veste og hjelme ved stævner samt under træning med klubbens egne elektroniske kampveste. Her skal man benytte en speciel fodbeskytter med censor, som registrerer point. Denne fodbeskytter skal man også selv anskaffe.

Moo Sa forældre guide

TRÆNINGSMULIGHEDER I MOO SA - FORTSAT:

- Tekniktræning & UC Østjylland

Tekniktræning er om tirsdagen. Tekniktræning eller teknikstævnedeltagelse kræver ikke specielt udstyr. Holdet er for medlemmer, som ønsker at deltage i teknikstævner.

For de øvede og talentfulde udøvere er der mulighed for at blive medlem af Udviklingscenter Østjylland, som tilbyder ekstra træninger/samlinger på talent- og eliteniveau.

- **Bootcamps i taekwuk/poomsae** (serier af teknikker, man skal kunne inden næste bæltegrad)

- **Bootcamps i selvforsvar, applicationer, et skridtskamp** mv. (er primært rette mod mellem og højere graduerede)

FORÆLDRE OPBAKNING/MOO SA SUPPORT:

Taekwondo Moo Sa er en særdeles aktiv klub. Vi er en forening, og som sådan gør vi også ting i forening. Grundpillerne i vores klubarbejde er involvering af forældre og andre ressourcepersoner i vores opgaver og events.

Der er brug for forældreopbakningen/-hjælp når der skal afvikles arrangementer – store som små. Vi lever jo alle travle liv, men vi har trods for det altid et par timer, hvor vi kan give en hånd med ?! Jo flere vi er jo mindre skal vi donere vores tid ;-) Opgaverne vi har brug for hjælp til er det kan være til at gøre opstille/nedbryde ved fællestræninger, passe kiosksalg, hjælpe ved vores andre sociale arrangementer, beskrevet tidligere samt ved afvikling af større events, som stævner i Fælleshallen eller hjælp til Cityforeningen ved deres arrangementer på Adelgade.

Kort sagt – **VI HAR OGSÅ BRUG FOR DIG !**

Moo Sa Support – Her kan du melde dig og donere lidt klubtid til Moo Sa !

Vi håber du som forælder har lyst og mulighed for at være en aktiv del af klubben ? Så for at melde dig, skal du blot melde dig ind i vores FB gruppe Moo Sa Support her:

<https://www.facebook.com/groups/847253972886171>

I vil så blive informeret når der bliver brug for ekstra hænder til vores arrangementer, så er det bare at byde ind :-D

Forældrefitness/Slip sofaen – Udnyt tiden:

Bliv aktiv deltager i vores projekt Slip sofaen – Udnyt tiden, hvor du har mulighed for at træne i klubbens fitnessrum f.eks. mens dit barn træner.

Det eneste krav for at deltage i projektet og få adgang til fitnessrummet er, at **du er aktiv hjælper** i klubbens hjælpergruppe: MOO SA SUPPORT. I Moo Sa Support hjælper forældre f.eks. med ved klubbens træningssamlinger – serverer sandwich, klarer kiosktjansen under klubarrangementer, hjælper med afvikling af stævner i Fælleshallen samt med hjælp til MTDT opvisninger rundt om i Skanderborg og omegn.

Hvordan melder jeg mig og får adgang til fitnessrummet ? Du skal blot melde dig ind i Facebookgruppen: MOO SA SUPPORT – HJÆLPERGRUPPE FOR SKANDERBORG TAEKWONDO KLUB.

Herefter sender du en mail, med dit navn, mobil og mailadresse, og hvem dit barn er til info@moosa.dk, så sørger vi for, at du får et nummereret adgangskort til vores fitnessrum.

Moo Sa forældre guide



SOCIALE MOO SA ARRANGEMENTER:

Klubben er en mere end en klub hvor man dyrker taekwondo, den er og vil gerne være et sted hvor det er rart at være, der ligges meget vægt på at være social også uden for træningerne.

Vi lægger stor vægt på at dyrke en klubkultur, hvor det sociale er i fokus, så vi får lavet et godt iljøj og får etableret gode kammeratskaber gennem træning og sociale events. Her kan du se en nogenlunde kronologisk oversigt over nogle af vore arrangementer, hvor det ikke kun er træning med i høj grad hygge og det sociale der er i fokus:

- **Fastelavn & klubfællestræning**

Vi sparker katten af tønden hvert år i februar i Skb. Realskoles hal.

- **Klubmesterskaber & klubfællestræning**

Klubmesterskab i kamp og teknik afholdes hvert år, men har pga. Covid-19 har det været på pause.

- **Aktivitetsdag/hoppeløppe dag**

Store legedag med aktiviteter for børn og forældre, opvisning og kagebagningskonkurrence

- **Sommerlejr** – i forbundsregi – læs mere nedenfor

- **Børnefest**

Børnefester med temaer som halloween, superhelte ol. afholdes hvert år i november.

- **Juleafslutning & klubfællestræning**

I december afholder vi årets hyggeligste julearrangement, hvor alle medlemmer, forældre m.fl. samles i Skb. Realskoles hal til træning, jagt af julemanden, julelotteri og mm.

Sommerlejr

Hvert år afholdes en sommerlejr for alle taekwondo udøvere i Danmark og gæster fra udlandet. Sommerlejren afholdes typisk i uge 28, men hold øje med opslag på www.taekwondo.dk for den præcise periode.

Klubben har en lang tradition for at deltage i sommerlejren, som er for alle på tværs af alle hold og bæltegrader. Klubbens deltagere bor samlet på fodboldbaner, hvor man sover i sit eget telt eller campingvogn.

Klubbens deltagende udøvere og forældre laver selv mad i fællesskab i det store fællestelt.

Børn/unge under 15 år skal have en voksen/forælder med på lejren, så vi sikrer en god lejroplevelse.

Moo Sa forældre guide

Alle er med til at organisere klubbens lejrdelegation. Der fordeles arbejdsopgaver blandt alle tilmeldte på lejren. Arbejdsopgaverne kan være at handle ind, lave mad, vask op og sørge for hygge i teltet.

Omkring april/maj måned kommer der opslag i klubben om arrangementet, samt tilmelding og betaling.

STÆVNEDELTAGELSE:

Når man har trænet en års tid (for Dragon Kids lidt længere) har man mulighed for at deltage ved stævner i hhv. kamp eller teknik.

Stævnerne vi deltager i ligger over hele Danmark og i nogle tilfælde i udlandet. Inden man kommer til stævner, skal man selvfølgelig igennem grundig træning på klubbens konkurrencehold. Vi har konkurrencehold i kamp og teknik, som begge træner om tirsdagen.

Ved stævnerne gør vi en dyd ud af at forældre deltager som supportere på dagen. Stævnerne afvikles typisk med start kl.08.45 og slutter sidst på eftermiddagen. For at alle deltager skal føle opbakning fra klubben/forældrene opfordres det til at alle bliver til stævnerne hele dagen.

Der aftales mellem trænerne, udøvere og forældre m.fl. hvordan klubturen til et stævne foregår, så der er styr på samkørsel, opvarmning, klargøring, holdfoto osv. på dagen.

Kampstævner

Klubbens kamptræner udtager medlemmer til kampstævner, når medlemmerne er klar til det, og har passet kamptræningen stabilt. Vi deltager pt. i stævner i Danmark, Tyskland og Sverige.

Der er typisk kampveste og hjelme stillet til rådighed af stævnearrangørerne, men personligt udstyr som tand-, skridt-, hånd-, arm- ben- og censor fodbeskytter skal man selv medbringe. Medbring endvidere en drikkedunk til stævnet. Instruktøren/coachen medbringer håndklæde og isposer mv.. I Danmark skal man have en My Fightbook licens (inkl. lægeattest) for at kæmpe med hovedkontakt - det hjælper vores kamptræner jer med.

Teknikstævner

Klubbens tekniktrænere udtager medlemmer til teknikstævner, når medlemmerne er klar til det, og har passet tekniktræningen stabilt. Vi deltager pt. i stævner over hele Europa. Og vores landsholdsudøvere deltager i stævner, EM og VM over hele Verden. Teknikstævner kræver ikke investering i udstyr mv., så man kan klare sig med dragt og bælte, man har fra den almindelige træning.