

Moo Sa

Forventninger til teknikudøvere

Alle udøvere i Skanderborg Taekwondo Klub må træne med på teknikholdet. Dog gælder det, at man kun kan træne på holdet hvis man deltager til stævner. Dette skyldes at der trænes andre teknikker, end dem vi bruger til graduering. Det gælder for alle, at man skal have trænet fast den foregående periode, inden man kan blive tilmeldt et stævne.

Alle udøvere i Skanderborg Taekwondo Klub forventes at deltage fast i grundtræningerne. Der kan laves særaftaler i perioden umiddelbart op mod større mesterskaber.

Begynder:

Skal lære de basale regler og med til begynderstævner, for at lære at deltage i konkurrencer.

Der forventes fast deltagelse på klubbens teknikhold 1 gang om ugen. Derudover forventes at man kan de taeguk som man skal konkurrere i til stævner. Desuden forventes at man træner på sine fokuspunkter frem til næste tekniktræning.

Talent:

Gælder dem som har potentiale til og mål om talenthold/landshold i forbundsregi. Vi forventer deltagelse ved alle danske stævner samt udvalgte udenlandske stævner. Der skal trænes fast på klubbens teknikhold og der forventes deltagelse på ekstra teknik træningstilbud i klubben.

Samlet forventes minimum 10-12 timers taekwondo træning (inkl. selvtræning) hver uge. Større krav til at man træner på sine fokuspunkter fra træning til træning.

Elite:

Gælder dem som er udtaget til enten talenthold/landshold i forbundsregi. Deltagelse ved alle danske stævner samt satsstævner fra landsholdet (herunder EM og VM for de udtagne). Alle tekniktilbud i lokalområdet og nationalt forventes at blive udnyttet. Der er desuden forventning om høj grad af selvtræning, hvor fokuspunkter finpudses og tilrettes. I perioder hvor klubben har flere eliteudøvere, forventer vi at dette udnyttes, således at man mødes til selvtræninger. Der forventes et højt timeforbrug ugentligt, ikke usædvanligt 20-30 timer om ugen op mod større mesterskaber.

Vi forventer desuden at klubbens eliteudøvere, i det omfang det er muligt, bidrager til opstilling, låse klub op og aflukke igen m.v. til teknikbegivenheder i klubben. Der kan desuden i perioder være behov for, at udvalgte eliteudøvere indgår i trænerteamet for klubbens faste teknikhold.

UC-østjylland:

Et ekstra tilbud for klubbens talent og elite udøvere. Man skal indmeldes i udviklingscenteret før man kan deltage til træninger og samlinger. Optimalt bliver træningerne et supplement og dermed øget mængde ugentlige træningstimer. Alternativt kan disse erstatte tilsvarende antal timers selvtræning.