



N
I
E
U
W
S
B
R
I
E
F

D
2017



Taekwondo
Vereniging
Nijverdal

Maasstraat 6
7645 AV
Nijverdal

[info@taekwondo
nijverdal.com](mailto:info@taekwondo
nijverdal.com)

[www.
Taekwondonijver
dal.com](http://www.
Taekwondonijver
dal.com)



Inhoud

Interview
Stijlcurcus Poomsae E & D diploma
De doorgeefpen
Contributieverhoging
Bon Appetit

AGENDABERICHTEN:



- 9-12-2017 Clubexamen »
- 16-12-2017 NK Stijl »
- 17-12-2017 Dan examen »
- Kerstvakantie »

GEBRUIK MOBIELE TELEFOON IN KLEEDKAMER VERBODEN

Dit bericht is bestemd voor alle leden, trainers en vrijwilligers van taekwond ver. Nijverdal.

In de media zijn de laatste tijd diverse berichten verschenen m.b.t. het gebruik van mobiele telefoons in kleedkamers.

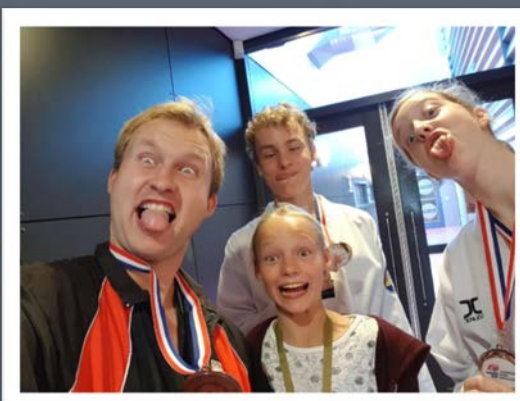
Om te voorkomen dat er bij de taekwondo vereniging Nijverdal video's of foto's in de kleedkamer worden gemaakt, waar later misbruik van gemaakt kan worden, is het voortaan verboden om mobiele telefoon in de kleedkamer te gebruiken. Het bestuur gaat ervan uit dat iedereen zich hier aan houdt



Jarig

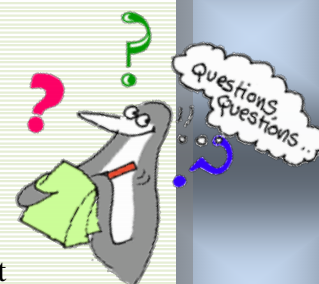
17-November
3-December
19-December
5 januari
27 januari
31 januari

Alicia Ring
Youri Spijkerman
Wilma Ring
Wibo ten Hove
Damien Baan
Mark Wispels





DIEPTE INTERVIEW MET UROÛ



Hoe ben je bij de vereniging gekomen

Door kennis maken met sport. Maar niet bij Taekwondo maar bij judo. Daar kreeg ik te horen na een paar lessen, als ik een actievere sport wilde dat taekwondo beter geschikt is voor mij.

Hoe oud was je toen je bent begonnen bij Taekwondo vereniging Nijverdal Op de leeftijd van midden 10^e levens jaar

Wat vind je leuk aan Taekwondo?

Ik kan mijn agressiviteit op een sportieve manier kwijt worde. Dit wekt heel goed voor mij en geeft mij veel rust. En als bonus leer je ook nog goede zelfverdediging.

Doe je taekwondo recreatief of ook wedstrijdgericht?

Recreatief omdat ik het heel leuk vindt om met alle facetten van de Taekwondo bezig te zijn.

Wat vind je het leukste van de taekwondo? Sparren/stijl omdat:

Mijn voorkeur gaat uit na stijl, omdat je met dit onderdeel minder kans hebt op fysiek letsel.

Ga je door tot de zwarte band?

Ja, want ik wil graag afmaken waar ik aan begonnen ben

Wat zijn je ambities, of anders gezegd, wat wil je graag bereiken met de sport Taekwondo?

Nog niets tot de zwarte band en dan train ik door en kijk wel wat ik dan ga doen binnen deze sport.

Vind je Taekwondo vereniging Nijverdal een gezellige vereniging?

Ja omdat er een goede sfeer heerst en dat iedereen geaccepteerd word zo als diegene is.

Zijn de trainingen wel eens (te) zwaar?

Zo af toe wel omdat blijkt dat ik niet over voldoende conditie blijkt te beschikken om de volle 100% in de lessen te kunnen geven.

Wat is je favoriete kleur?

Het zijn eigenlijk 3 kleuren namelijk; groen, rood en zwart. Ik vindt dit een leuke combinatie en ik deze terug vinden in de opbouw van taekwondo namelijk de "banden".



Heb je huisdieren? (welke?)

Nee, helaas niet ik zou graag een Sarplaninac (Macedonische Herder) hebben en mijn vader liever een Rottweiler. Vandaar dus nee!!!

Heb je broers en/of zussen?

Ja een broertje met de naam Jovan

Wat is je lievelingseten?

Kacamak (waarvan in volgende nieuwsblad het recept)



Wat vind je echt niet lekker?

Eigenlijk vindt ik alles lekker

DE DOORGEEFPEN

Het was een regenachtige zaterdag morgen.
De broertjes Jasper en Casper (9 en 10 jaar oud) waren al vroeg wakker.
Toen ze beneden kwamen was de tafel al gedekt.
Het rook erg lekker in de keuken, want er zaten lekkere croissantjes in de oven.
De jongens genoten van het eten. Ze hadden ook erg zin in die middag.
Ze gingen namelijk een nieuwe sport uit proberen.
De jongens hadden al meerdere sporten uitgeprobeerd, zoals: voetbal, volleybal, tennis, waterpolo, en nog veel meer sporten, maar vonden dit toch niet erg leuk.
Vandaag is er een andere sport die ze erg leuk lijkt. Hier moeten ze namelijk veel met de benen trappen, maar zonder bal. Vader zegt dat het geen sport is voor watjes.
Ze gingen kijken bij de Taekwondo!
Jasper en Casper konden niet wachten tot het zover was.
Om half 2 in de middag begon de groep waarin ze mee mochten doen. Toen ze binnen kwamen.....

Roy





waren de meesten al in rijen opgesteld. Jasper en Casper gingen erbij staan, de trainer zei dat ze konden beginnen: 'Eerst een goede warming-up voor we beginnen.' Na de warming-up gaf de trainer aan iedereen een stok. 'nu gaan we oefenen om onszelf te verdedigen, ga samen met je maatje tegenover elkaar staan en val elkaar aan.' Jasper ging tegenover Casper staan en viel aan, Casper was niet snel genoeg en kreeg een mep van hem. 'Au!' riep Casper, meteen daarna sloeg hij even hard terug. Zo gingen de twee broers verder, naar elkaar schreeuwend en meppend werden ze door de trainer uit elkaar gehaald.....

Justin

En ze kregen een preek van trainer . Hij legde ze uit dat ze elkaar met respect moesten behandelen. Na de preek moesten de jongens 20 keer opdrukken als straf. Nadat ze hadden opgedrukt mochten ze weer mee doen met de rest. Ze deden netjes wat de trainer zei, want ze waren bang dat ze anders weer op moesten drukken. Na 10 minuten gingen ze iets nieuws leren namelijk....

Luke





CONTRIBUTIEVERHOGING

Ook onze vereniging ontkomt er niet aan. Contributieverhoging!

In verband met de stijgende kosten van de zaalhuren 4% dit jaar en afgelopen jaren 18% samen goed in 4 jaar voor een verhoging van 22%, daarbij de beperkte inkomsten aan middelen van buitenaf is er tijdens de bestuursvergadering besloten om met ingang van 1 januari 2018 een contributieverhoging door te voeren.

De laatste jaren hebben wij dit kunnen voorkomen door in het verleden op onze kleine reserve. De bodem van de kas is bereikt en blijft ons helaas niets over om de contributie te verhogen

Dat betekent dat er met de incasso op die datum, een hoger bedrag als voorheen van de opgegeven rekening zal worden afgeschreven.

Hier het overzicht:

	Jaarbasis	Kwartaal	Maand
Lidmaatschapscontributie			
Senior 1, 2 of 3 x trainingen.	€ 222	€ 55,50	€ 18,50
Jeugd 1 of 2 x trainingen	€ 204	€ 51,00	€ 17,00

Wij hopen u bij deze geïnformeerd te hebben over de wijzigingen.

Het Bestuur.





BON APPETIT



Hey luitjes,

Het is niet bepaald origineel, maar ik dacht dat een kookrubriek hier wel geinig in zou staan. Niet soms?

Ik ben niet bepaald een Master Chef, dus dit zijn redelijk makkelijke recepten. Elke nieuwsblad zoek ik voor jullie een andere Cocktail en/of een hapje.

Als je zelf een leuk receptje hebt, kun je die aan mij geven. Wie weet staat het dan wel in de volgende nieuwsblad.

Bon appetit!

Shirley Temple

nodig voor 1 glas:

- # ijsblokjes
- # 4 cl ananassap
- # 4 cl maracuja
(passievruchtensap)
- # bitter lemon om bij te vullen
- # verschillende soorten fruit
- # longdrinkglas
- # satéstokje
- # stukjes verschillend fruit

bereiding:

Roer het ananas- en passievruchtensap met ijsblokjes in het longdrinkglas
Leng het roersel aan met goed gekoelde bitter lemon
Garneer de glazen met het satéstokje, waaraan je verschillende stukjes fruit steekt (bijvoorbeeld: appel, druif, perzik en ananas)

Aardappeltorentjes

Heb je er genoeg van om altijd maar dezelfde aardappelen te eten? Dan heb ik iets leuks voor jou. Zelfs mij is het in een keer gelukt en dat wil veel zeggen. Voor de jongsten onder jullie is het belangrijk om te weten dat je wel hulp nodig hebt van iemand die ouder is voor, onder andere, de oven.

nodig voor 4 personen:

- # 1 kg aardappelen
- # 1 dl melk
- # zwarte peper
- # zout
- # 1 ei
- # fijne boter
- # een pot om alles in te roeren

bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook de aardappelen
stamp de aardappelen fijn
maak in de aardappelpuree een kuiltje waarin je de melk en het ei in gooit.
Meng het geheel goed door
Breng het op smaak met de peper en het zout
wrijf wat fijne boter over het oppervlak van de bakplaat
zet de aardappelpuree in de slagroomspruit en spuit torentjes van de aardappelpuree op de bakplaat
laat de aardappeltorentjes +/- 20 minuten bakken tot ze goudbruin zijn
schrapp de torentjes met een spatel van de bakplaat en leg ze op een bord
Warm serveren:



BON APPETIT!