



N
I
E
U
W
S
B
R
I
E
F

Inhoud



Beste wensen
 Dan examens
 Interview
 De doorgeefpen
 Wist je datjes
 Bon Appetit (Kačamak)

AGENDABERICHTEN:



- 11-02-2018
Diest België »
- 10-03-2018
Seminaar
Sparren »
- 8-04-2018
Stijltoernooi
Nijverdal »

GELUKKIG NIEUWJAAR...

...en een sportief 2018!
 De eerste helft van het seizoen zit er al weer op. In deze nieuwe editie van de nieuwsbrief, blikken we terug op een aantal dingen uit 2017 en we kijken vast vooruit naar een paar dingen die ons staan te wachten in 2018. We zien jullie weer graag bij een van de trainingen!



Jarig

| | |
|--------------------|---------------------------|
| 27 januari | Damien Baan |
| 31 januari | Mark Wispels |
| 22 februari | Michel Hiddink |
| 28 februari | Robin Hase |
| 10 maart | Sherick Burggraaff |
| 15 maart | Jip Kloppenburg |
| 20 maart | Luke Heimeriks |
| 26 maart | Justin Harbers |

HONDERD PROCENT SCORE...

Honderd procent score voor Taekwondo Vereniging Nijverdal bij nationale Dan-examens
 Afgelopen zondag werden in sporthal De Triangel in Nijmegen de nationale Dan-examens afgenomen. Taekwondo vereniging Nijverdal had voor de zwarte band-examens een taekwondo ka afgevaardigd. Voor de 1e Dan

Deze leerling van de taekwondo vereniging Nijverdal behaalde zijn examen en dat betekent dat hij zich aansluit bij de andere 6 zwarte banddragers die Taekwondo Vereniging Nijverdal heeft voortgebracht in het 25-jarige bestaan van de club.

**Februari
2018**



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)



DIEPTE INTERVIEW MET FAY

Hoe ben je bij de vereniging gekomen

Mijn broer wilde graag naar taekwondo met Kennis Met Sport. Ik ging mee, omdat ik ook naar een sport op zoek was. Nadat ik de demo had gezien, was ik meteen verkocht!

Hoe oud was je toen je bent begonnen bij Taekwondo vereniging Nijverdal

Op de leeftijd van 10^e jaar

Wat vind je leuk aan Taekwondo?

- Dat het echt een VECHTKUNST is. Ik vind het gaaf dat taekwondo een enorme geschiedenis heeft en de technieken ook allemaal echt te gebruiken zijn (in theorie), maar ook dat er zoveel symbolische betekenissen zijn.
- Dat het zo'n enorm gevarieerde sport is: aan de ene kant vind het mooi dat er zoveel technische details te leren zijn. Zó veel, dat je eeuwig kunt blijven verbeteren en het dus nooit perfect wordt. Met bijvoorbeeld hosinsul en stapssparring (hoewel ik dit nog wel een beetje moeilijke onderdelen vind) kun je juist weer heel veel variëren en een beetje je eigen stijl ontwikkelen, wat ook heel gaaf is. Sparren vind ik ook super, omdat je hierbij lekker moe kunt worden en het eigenlijk een heel tactisch spelletje is.
- Dat je jezelf steeds allerlei doelen kunt blijven stellen (en taekwondo kunt blijven doen tot je stokoud bent)

(Sorry, nu zal ik stoppen! Ik vind het gewoon heeeel leuk...)

Doe je taekwondo recreatief of ook wedstrijdgericht?

Ik vind het altijd leuk om aan stijlwedstrijden mee te doen. Ik mag ook graag wedstrijden sparren, maar op veel toernooien is het niveau een beetje te hoog voor mij..

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

Zoals ik eerder al zei, eigenlijk ALLE onderdelen!.

Ga je door tot de zwarte band?

Ik ben eigenlijk niet van plan ooit met taekwondo te stoppen. Dus als het zover is, komt dat er ooit vast nog wel van:)

Interview



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

Ik hoop altijd taekwondo te blijven doen en mezelf altijd een beetje te blijven verbeteren. Het lijkt me ook heel gaaf om stijljury (of misschien sparringscheidsrechter) te zijn.

Vind je Taekwondo vereniging Nijverdal een gezellige vereniging?

Ja. Ik vind het leuk dat je, hoewel allemaal met verschillende leeftijden en banden, samen traint (en het tóch een individuele sport is)

Zijn de trainingen wel eens (te) zwaar?

Nee, ik vind ze soms wel eens een beetje te licht. (Hoewel ik een goede technische training ook kan waarderen, maar soms is lekker trappen of een partijtje sparren ook wel fijn)

Wat is je favoriete kleur?

Blauw!

Heb je huisdieren? (welke?)

Ja, 2 honden

Heb je broers en/of zussen?

Een broer: Sieb

Wat is je lievelingseten?

Patat en stampot andijvie

Wat vind je echt niet lekker?

Ik weet het niet





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

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





Taegeuks! Jasper en Casper keken elkaar verbaasd aan. 'Weet jij wat dat is?', vroeg Casper aan Jasper. 'Geen idee.', Zei Jasper. Dus vroegen ze de trainer wat het is. 'Het is een serie technieken tegen onzichtbare vijanden', legde de trainer uit. 'Ik verwacht niet dat jullie kunnen meedoen de eerste paar keer, dus kijk maar hoe ver je komt.' Ze gingen allemaal klaarstaan en begonnen, Jasper en Casper deden maar wat, maar na een aantal keren kenden ze de eerste technieken al. 'Jullie doen het heel goed,' zei de trainer. 'Maar jullie moeten beiden wel goed oefenen anders vergeten jullie het weer'.

Uros



WIST JE DAT...

(KLIK OP HET ROOD-MET-WITTE PIJLTJE)

- ... je al heel jong kunt beginnen met taekwondo?
- ... je ook op vrachtwagens de split kunt uitvoeren? (We raden het je alleen niet aan, voor de connaisseurs onder ons: het is JCVD.)
- ... de Korean Tigers meer doen dan alleen veel draaien en hoog trappen
- ... ze al aan taekwondo deden toen er nog geen kleur was?
- ... Roy en Harry ook in 2018 weer veel extra trainingen zullen geven voor de gevorderde leden
- ... je taekwondo Nijverdal op Facebook kunt terug vinden?



Heb je zelf een...

...leuke foto, filmpje, website of verhaal over taekwondo? En wil je dat met ons delen in de nieuwsbrief? Stuur het dan snel- naar ons door! Je kunt het mailen naar info@taekwondonijverdal.nl. De belangrijkste mededelingen ontvang per mail of Whatsapp.



NK POOMSEA

Op zaterdag 16 december 2017 heeft het NK Poomsea plaats gevonden. Er deden van onze vereniging uit 5 deelnemers mee van de selectie team.

Er heerste een goede sfeer gedurende de hele dag, onder alle deelnemers.

Tijdens het lopen van de stijlvormen kwam voor ieder van onze deelnemers het besef dat er toch nog wel 1 a 2 verbeterpuntjes zijn, met name op psychologisch vlak (het in bedwang houden van de zenuwen).

Van onze vijf deelnemers zijn er 3 in de prijzen gevallen. Wat gezien het niveau helemaal niet slecht is.

Onze deelnemers die een prijs gewonnen hebben zijn; Youri heeft een 2e plek behaald, net als onze Justin. Fay wist ook nog 3e plaats te behalen, wat helemaal niet slecht is gezien dat wij drie debutanten hadden op dit NK toernooi.

Roy en Naomi zijn helaas buiten de prijzen gevallen na een verbitterde strijd.

Ik ga er van uit "net als ik zelf" dat het een leuk en vooral leerzame dag is geweest voor ieder van ons.





BON APPETIT



Hey luitjes,

Hier is het beloofde recept wat Uros zo lekker vond.
Ik zou zeggen probeer het eens uit.

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!



Kaçamak

Ingrediënten van 4 personen
1,00 kg middelgrote aardappelen
1,5 kopjes maismeel
1 platte zoutlepel
ongeveer 800 ml water



En dit gaat allemaal goed samen met yoghurt of zelfs betere zelfgemaakte zure melk.

Vorbereiding

1. Versnipperd en half gesneden aardappelen plaatsen in kokend water. Wanneer de aardappelen bijna gaar zijn dan de maismeel erbij doen. Het is goed om een gat in het midden te maken, zodat het evenwichtig is.
2. Laat gedurende tien minuten dan verlaag de temperatuur - laat het nog een half uur op het een lage vuur staan.
3. Wees niet bang dat je op sommige plaatsen nog steeds "levendig" meel ziet. De totale tijd om kaçamak te maken is ongeveer 40 minuten. De grootste filosofie van kaçamak - met een houten lepel goed roeren, om aardappelen en bloem volledig te combineren.
4. Voeg oude kaas, room en gebakken spekreepjes toe.
5. Serveren met zure melk of yoghurt.

BON APPETIT!