



N I E U W S B R I E F

maart
2018



Inhoud

Uitje Preston Palace
Interview
De doorgeefpen
Wist je datjes
Dojangregels
Bon Appetit (potato pizza)



Jarig

10 maart
Burggraaff
15 maart
20 maart
26 maart

Sherick

Jip Kloppenburg
Luke Heimeriks
Justin Harbers

AGENDABERICHTEN:



- 10-03-2018 Seminar Sparren »
- 18-03-2018 Mini Boeskool toernooi
- 8-04-2018 Stijltoernooi Nijverdal »



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)

UITJE PRESTON PALACE...



Als vereniging organiseren we vaak leuke activiteiten voor de jeugdleden, maar op 24 februari waren de oudere leden aan de beurt: een avondje Preston Palace. Om 18.30 uur gingen ze eerst zwemmen, en om 20.00 uur gingen ze door naar de indoor kermis.

Het was een leuke en geslaagde avond en het was mooi om elkaar buiten de trainingen beter te leren kennen.

Sportieve groeten,

A-team





Seminar

Op zaterdag 10 maart was er een seminar sparren, verzorgd door de heren Roemeon, die dertig jaar geleden ook les hebben gegeven in Nijverdal. Het was een eer voor de vereniging om deze toptaekwondoka's te mogen verwelkomen!

Deze bijzondere les, waarvoor alle leden en tevens de leden van taekwondo Olthuis waren uitgenodigd, begon om 12 uur in onze eigen Brug.

Er werd voornamelijk uitleg gegeven over het oude sparren. Er werd door iedereen zeer fanatiek getraind met grote trapkussens, kleine stootkussentjes, maar ook werd er tegen elkaar gespard. Dit laatste was vooral erg leuk om te doen, omdat de opkomst van het seminar zeer groot was. Zo kon er steeds met een andere trainingspartner gespard worden.

Maar het mooiste van dit seminar was toch wel het enthousiasme en de gedrevenheid van de familie Roemeon en de manier waarop zij dit op iedereen overbrachten!

Kortom, moe maar voldaan en met de nodige spierpijn kunnen we terugkijken op een geweldige (en) leerzame middag!





DIEPTE INTERVIEW MET JULIA

Hoe ben je bij de vereniging gekomen?

Toen ik nog klein was hield ik al van donderjagen, ik wou altijd met iedereen stoeien en gek doen. Vandaar dat mijn ouders dachten dat ik vechtsporten wel geweldig zou vinden. Dat was zeker waar, ik mocht eerst een paar jaar op judo, omdat je voor taekwondo acht jaar oud moest zijn. Toen ik oud genoeg was mocht ik op taekwondo!

Hoe oud was je toen je bent begonnen bij Taekwondo Vereniging Nijverdal?

Helaas accepteerde de vereniging toen nog geen zesjarigen, ik moest dus nog eventjes wachten. Ik begon toen ik acht jaar oud was.

Wat vind je leuk aan Taekwondo?

Bij deze sport zijn er veel verschillende onderdelen. Ook al beoefen je de sport al tien jaar, er valt altijd wel wat nieuws te leren! Ook vind ik het leuk dat de sport voor iedere doelgroep uitdagend is. Iedereen kan mee doen op zijn of haar eigen niveau.

Doe je taekwondo recreatief of ook wedstrijdgericht?

Vooral recreatief gericht, ik hou van sporten en bewegen. Bij mij ligt de focus vooral op plezier, mezelf ontwikkelen en nieuwe dingen leren.

Wat vind je het leukste onderdeel in taekwondo?

Het leukste onderdeel vind ik het trappen op de kussens, met hand en/of voettechnieken even alle energie eruit gooien! Ook kan ik erg genieten van zelfverdediging. Verschillende trucjes en foefjes leren, zodat je jezelf in iedere situatie kunt redden, vind ik erg interessant en leuk om te doen.

Ga je door tot de zwarte band?

ZEKER! Ik kan bijna niet wachten!

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

Taekwondo is een stukje van mij, ik denk niet dat ik zonder kan. Ik zou graag mezelf willen blijven verbeteren en doorgaan met de instelling die ik nu heb.

Interview



Vind je Taekwondo vereniging Nijverdal een gezellige vereniging?

Ja, erg gezellig! Iedereen is altijd bereid om elkaar te helpen. Het zou ook erg leuk zijn als we een eigen dojang of clubhuis hadden, zodat we na de training bijvoorbeeld nog gezellig een drankje konden drinken. Taekwondo is een individuele sport, maar samen zijn we toch een team.

Zijn de trainingen wel eens (te) zwaar?

Te zwaar vind ik de trainingen niet, ik heb soms wel eens spierpijn van school en dan voelt het wel een stuk zwaarder, maar de intensiviteit van de training is prima!

Wat is je favoriete kleur?

Aquablauw!

Heb je huisdieren? (welke?)

Ja, ik houd van dieren. We hebben een hond (bull terriër) en twee katten.

Heb je broers en/of zussen?

Ik heb een zusje: Elise

Wat is je lievelingseten?

Sushi en pasta (je mag me echt midden in de nacht wakker maken voor sushi!)

Wat vind je echt niet lekker?

Ananas



DE DOORGEEFPEN

Langzamerhand wordt het verhaal te lang om in deze nieuwsbrief te plaatsen. Wil je weten hoe het verder gaat? Klik dan snel op onderstaande link!

[Doorgeef Pen](#)





WIST JE DAT...

(KLIK OP DE ROOD MET WITTE ICOONTJES)

•... Onze vereniging sinds kort ook een speciale groep heeft voor dames vanaf 35 jaar?

• ... Hiervoor ook een poster bestaat?



•... Taekwondo Vereniging Nijverdal ook op Facebook te vinden is?



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





DOJANGREGELS



- Zorg dat je minimaal 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig bent, zodat je genoeg tijd hebt om je om te kleden.
- Berg alle persoonlijke bezittingen van waarde op. Zet jouw tas in de dojang en hou het looppad vrij.
- Mobiele telefoons dienen uitgeschakeld te zijn.
- Neem alle beschermers mee naar de zaal, zodat je de zaal niet hoeft te verlaten tijdens de training.
- Voor je de zaal inloopt of verlaat is het gewoonte om te groeten met je gezicht naar de zaal.
- De dobok (pak) is wit en wordt door een ti (band) om het middel bij elkaar gehouden. De band dient altijd te worden omgeknoopt.
- Voor Taekwondo dient men minimaal in het bezit te zijn van de volgende beschermers en deze ook te gebruiken: tok (zowel voor mannen als vrouwen) scheenbeschermers, wreefbeschermers, handbeschermers en een bitje. Alle kleding en bescherming is o.a. te bestellen via de trainers.
- De dobok dient schoon en ongekreukt te zijn. De nagels van vingers en tenen zijn kortgeknipt. Persoonlijke hygiëne betekent dat men fris gewassen aan de les deelneemt.
- Alle sieraden (horloges, kettingen, ringen, oorbellen, piercings) worden af- of uitgedaan voor de training. Als een ring of oorbel niet af- of uitgedaan kan worden, moet deze worden afgetape't, zodat er geen verwondingen kunnen ontstaan bij jezelf en je medesporters.
- Bij aanvang van de les, stelt iedereen zich op, op volgorde van band. Van rechtsvoor (Dan-houders) naar linksachter (wit). Er wordt twee keer gegroet, zowel aan het begin van de les als aan het einde.
- Kom je te laat op de training (na toestemming van de trainer!), dan wacht je langs de zijkant van de zaal, totdat de trainer bij je komt. Hierna groet je de trainer en hoort van hem wat je kunt gaan doen om zo snel mogelijk met de rest van de groep verder te trainen.
- Tijdens de oefeningen mag er best worden gepraat. Maar ... wanneer de trainer aan het woord is (voor wat dan ook!), houd iedereen zijn mond dicht.
- Tijdens de les geeft de leraar aan wanneer er water gedronken mag worden. Zorg, dat je een bidon hebt, gevuld met water, zodat je de zaal niet hoeft te verlaten.
- Ga voor aanvang van de les naar het toilet, tijdens de les mag dit niet. Het moet voor iedereen zonder medische problemen, mogelijk zijn om 1 uur de plas op te houden

Toon respect voor elkaar. Neem binnen en buiten de dojang de taekwondoregels in acht en houd de opgelegde discipline in stand door middel van goed en correct gedrag ten opzichte van de medemens en diens leefwereld.



Hey luitjes,



BON APPETIT



Hier is het beloofde recept dat Roy zo lekker vindt.
Ik zou zeggen: probeer het eens uit!

Als je zelf een leuk receptje hebt, kun je dat aan mij (Harry) geven of mailen. Wie weet staat het dan wel in de volgende nieuwsbrief!

Bon appetit!



Potato pizza

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 grote aardappel
- Geraspte kaas
- Tomatensaus
- Plakjes champignons
- Mozzarella kaas
- 1 ei
- Bacon



Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de aardappel in dunne plakjes en verdeel ze van buiten naar binnen in de pan (1/3 overlappen). Zet het vuur ondertussen aan.

Stap 2: Strooi geraspte kaas (gewenste hoeveelheid) over de aardappels.

Stap 3: Doe het deksel op de pan en laat de pizza vijf minuten bakken op een laag pitje.
LET OP! Laat het vuur aanstaan bij de volgende stappen!

Stap 4: Doe tomatensaus over de aardappelen met kaas. De hoeveelheid is ongeveer gelijk als bij een pizzabodem.

Stap 5: Voeg plakjes champignons toe.

Stap 6: Verdeel de plakken mozzarella.

Stap 7: Doe het rauwe ei op het midden van de pizza.

Stap 8: Doe de deksel op de pan en laat dit vijf minuten op hoog vuur bakken.

Stap 9: Verdeel de bacon over de pizza.

Stap 10: Laat de pizza bakken tot de aardappelen mooi bruin zijn. Verdeel dan de bacon erover.

BON APPETIT!