

TAEKWONDO NIJVERDAL

Taekwondo's

Nieuwsblad



Hallo leden of ouders / verzorgers

Het redactie team vond het wel een leuk idee om een clubblaadje uit te brengen in deze tijd waar alles zo een beetje stil ligt. Dit blad zal bestaan uit leuke weetjes en tips om thuis actief te blijven.

Maar wij kunnen dit niet alleen dus wordt iedereen van harte uitgenodigd om een stukje te schrijven voor het clubblad. Het blad maken we tenslotte met z'n allen. Verslagen, ideeën, foto's en alle andere leuke en belangrijke zaken kun je op de volgende manieren aanleveren:

Via e-mail: redactie@taekwondonijverdalen.nl



HOE BLIJF JE FIT TIJDENS DE CORONAQUARANTAINES?

Naast scholen, restaurants en kroegen hebben ook fitnesscentra, sportclubs zwembaden en onze vereniging inmiddels hun deuren gesloten. Als het even kan, moeten we zoveel mogelijk binnen blijven. Maar hoe zorgen we als

huismussen nou dat we tot 28 april fysiek én mentaal een beetje fit blijven?



Ben je gewend om drie keer per week bij de vereniging en sportschool te staan? Dan is het voor jou vast een flinke domper om niet meer je gebruikelijke beweging te krijgen en je conditie te behouden "Gelukkig zijn er ook een hoop manieren om thuis te zorgen dat je fit blijft", zeggen de trainers van onze vereniging.

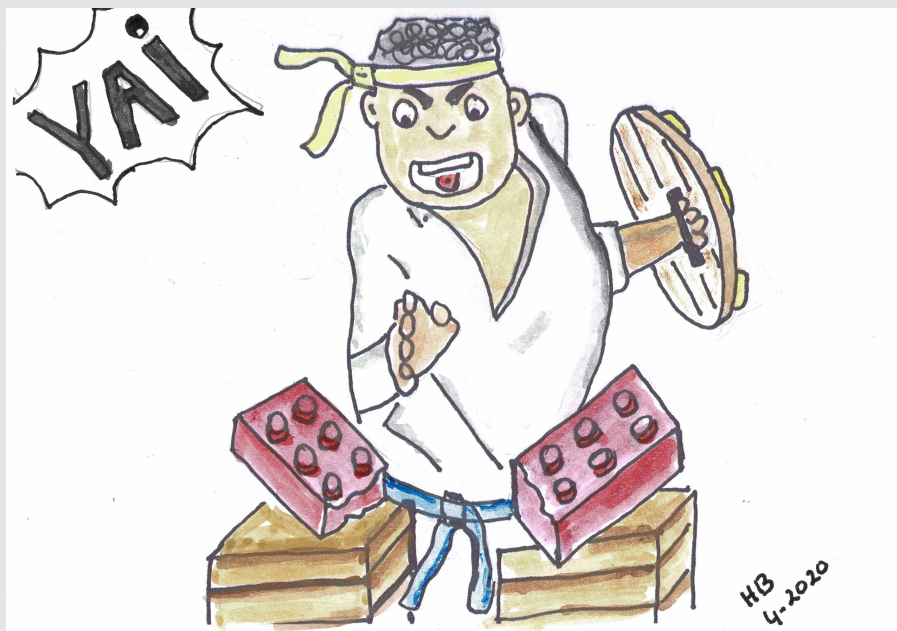
Blijf in beweging

Dat de vereniging en sportgelegenheden dicht zijn is geen excuus om dan maar zeven weken lang je zuurverdiende progressie op te geven. Ook binnenshuis zijn er genoeg mogelijkheden om je lichaam in vorm te houden. "Iedereen heeft wel een zwaar voorwerp in huis. Pak een geluidsbox of vul bijvoorbeeld een jerrycan met water of twee kleine flesjes water. Met een beetje creativiteit kom je een heel eind", zegt trainer Harry

Oefeningen als een [shoulder press](#), [sit up](#) of [deadlift](#) zijn goed thuis uitvoerbaar. Toch is een lunge of squat het meest effectief voor je hele lichaam. Hiermee train je niet alleen je benen, maar ook je core.

Wil je de oefening wat zwaarder maken, pak dan een gewicht uit huis en houd deze vast.

Als het toevoegen van een gewicht nog niet genoeg uitdaging biedt, is het interessant om te kijken naar je 'tijd onder spanning': de tijdsperiode waarin je spieren onder spanning staan. Neem bijvoorbeeld een squat. Normaal gesproken zak je direct naar beneden en kom je meteen weer omhoog. "Als je langer over het zakken en weer omhoogkomen dan je normaal gewend bent, staan je spieren langer onder spanning. Hierdoor heeft de oefening meer impact", zegt Harry



Ian die zijn 3 hobby's tegelijk uitoefend

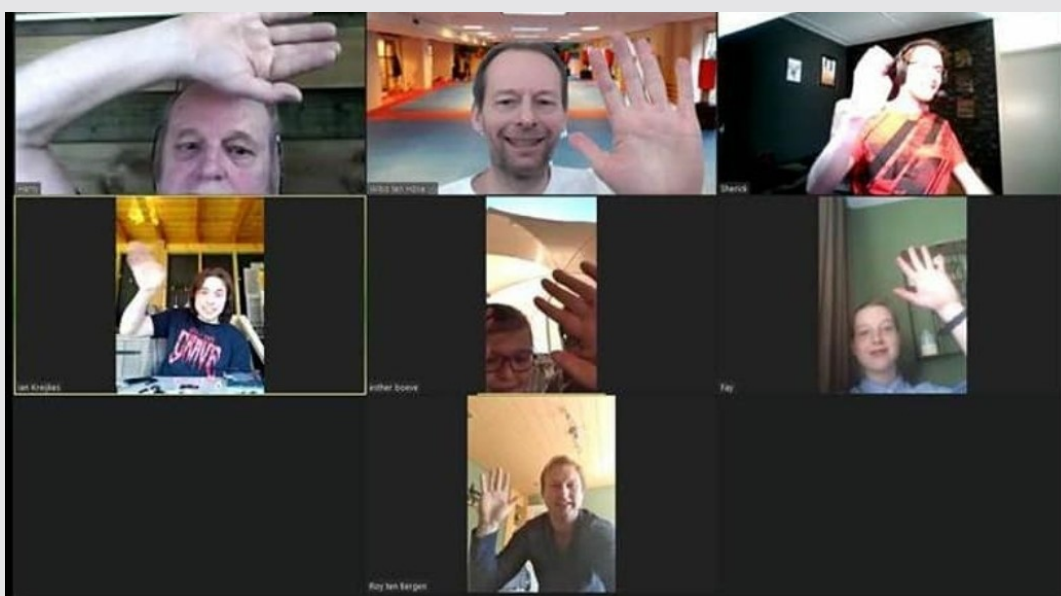


ZOOM

Dag allemaal, we liggen al een aantal weken stil met de lessen en het lijkt nog wel even te gaan duren. Om toch een beetje met elkaar in contact te blijven hebben we afgelopen zondag 5 april Zoom voor het eerst uitprobeerd. Dit was erg leuk met een klein groepje van 7 mensen.

Maar wat is dat eigenlijk Zoom?

Je kunt het zien als de optie 'video bellen' bij Whatsapp. Daar kun je ook met elkaar praten en mekaar tegelijkertijd zien. Het leuke aan Zoom is dat je met meerdere mensen tegelijk kunt praten. Je ziet mekaar via de camera van je mobiel of de Webcam van je pc in allemaal vakjes op je scherm en het is ook nog eens volledig gratis (Als je Wifi hebt ☺) Als je wilt Zoomen hoeft de gebruiker alleen maar een mail te sturen waar de toegangscode van het bellende account in staat en als je daarmee inlogt zit je in dezelfde belgroep. Ook kun je de achtergrond van het scherm veranderen, dan is het net of je bijvoorbeeld in een trainingsruimte of op vakantie bent.



Om het uit te proberen waren we met 7 leden, maar we kunnen met wel 40 mensen tegelijk Zoomen dus hopen we dat er elke week wat meer leden mee doen. Elke Zondagmiddag rond 15.00 uur gaan we online. Behalve eerste paasdag dan doen wij het de zaterdag ervoor om 14:00 uur. En iedereen kan eruit stappen wanneer hij/zij zelf wil. Wil je as Zaterdag ook mee doen? Stuur dan een mailtje met de tekst 'ik doe mee' naar roytenbergen@hotmail.com Dan heeft Roy je mailadres en kan hij de uitnodiging sturen. We hopen jullie allemaal de komende weken weer te zien, maar dan via Zoom



PRIJSVRAAG TAEKWONDO NIJVERDAL

DOE MEE AAN DE PRIJSVRAAG VAN TAEKWONDO NIJVERDAL EN
ZOEK SNEL ALLE LETTERS! VUL ALLES WAT JE HEBT GEVONDEN
(OP VOLGORDE) IN OP ONDERSTAANDE STREEPJES.

HEB JE DE OPLOSSING WETEN TE VINDEN? STUUR DEZE DAN
NAAR FAY (0644083226). IEDEREEN MAG MEEDOEN, ALS JE JOUW

OPLOSSING MAAR VOOR 20 APRIL INSTUURT ☺

DE WINNAAR WORDT OP 21 APRIL BEKENDGEMAAKT EN ZAL EEN
PRIJS ONTVANGEN!



EINDOPLOSSING:

A	S	D	Y	U	L	A	T	Y	K
P	E	E	O	R	P	O	E	U	P
C	T	H	S	K	S	O	G	O	T
H	D	P	O	A	P	E	G	Y	O
A	T	O	T	S	A	L	N	O	L
G	B	H	J	T	I	I	E	D	L
I	E	A	R	A	I	N	T	O	E
M	U	B	A	S	N	W	S	L	Y
G	K	O	B	O	D	G	D	U	O
T	A	E	K	W	O	N	D	O	L

Woordzoeker

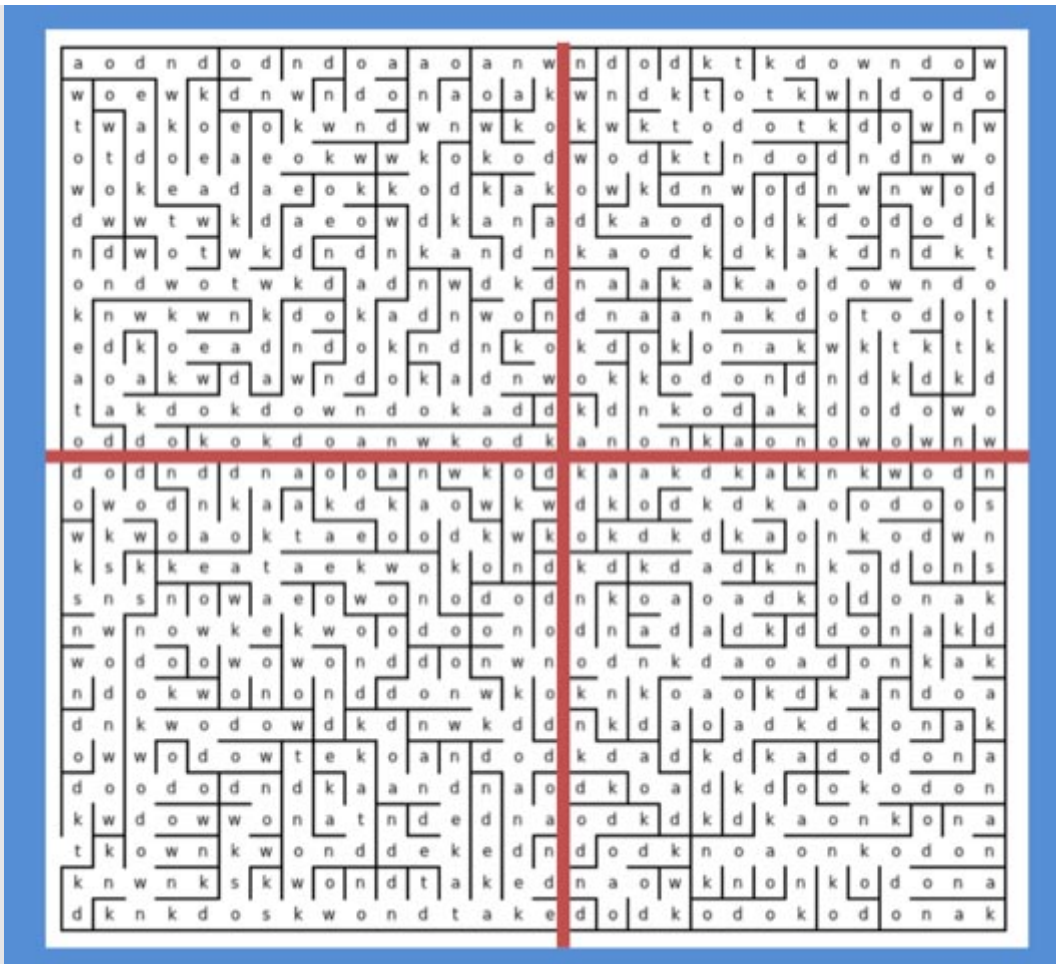
WOORDZOEKER Vertaal onderstaande Nederlandse termen naar de Koreaanse variant en zoek deze op in de puzzel. Aan het einde houdt je zes letters over: die vormen het eerste deel van de oplossing!

- Drie (Koreaans)
- Zijwaarts
- Stijlvorm (1 t/m 8)
- Achterwaarts
- De 'weg' van voet en vuist
- Trainer
- Lange stand
- Zelfverdediging
- Cirkelend, draaiend
- Vier (Koreaans)

- Vijf (Koreaans)
- Zes (Koreaans)
- Zeven (Koreaans)
- Acht (Koreaans)
- Negen (Koreaans)
- Tien (Koreaans)
- Voorwaartse trap
- Laag
- Taekwondopak
- Trainingsruimte

Tip: gebruik de theorielijsten van onze website (deze kun je vinden via: <https://www.taekwondonijverdal.com/wp-content/uploads/2016/11/Examenboek.pdf>)!

TAEKWONDOZOEKER



Wat moet je doen?

Kijk goed waar in welk hokje het bovenstaande vierkant je het HELE woord 'TAEKWONDO' vindt. Vind je het woord bijvoorbeeld in het hokje rechtsonder? Dan is de oplossing 'R'.

A

K

J

A

KENNISQUIZ

Wat moet je hier doen?

Beantwoord de vragen over onze vereniging en vind de juiste letters!

1) WELKE UITSPRAAK VAN TRAINER HARRY IS JUIST?

- JE HEBT GOEDE EN SLECHTE TAEKWONDOKA'S' → E
- JE HEBT GOEDE TAEKWONDOKA'S EN HELE GOEDE' → A
- JE HEBT TAEKWONDOKA'S EN RECREANTEN' → A
- JE HEBT SUPERTAEKWONDOKA'S EN TOPTAEKWONDOKA'S' → R

2) HOEVEEL LEDEN TELT ONZE VERENIGING?

- TWINTIG TOT DERTIG → A
- DERTIG TOT VEERTIG → S
- VEERTIG TOT VIJFTIG → A
- VIJFTIG TOT ZESTIG → I

3) IN WELKE ANDERE BUDOSPORT HEEFT TRAINER WIBO EEN DANGRAAD?

- JUDO → W
- JIU JITSU → R
- HANMUDO → O
- HAPKIDO → R

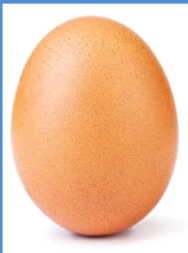
DIT DEEL VAN DE PUZZEL KRIJG JE CADEAU:

“TAEKWONDO”



REBUS

Vul de oplossing van deze rebus ook in op de voorkant van deze
prijsvraag.



E = N

+ J



-KLA

+



S = L



Hallo, ik ben Naomi Woesthuis, ik ben 14 jaar oud en ik woon in Nijverdal.

Ik zit ik op taekwondo, bij taekwondo vereniging Nijverdal. Daarnaast maak ik graag foto's van de natuur, ik vind het leuk om foto's te maken van dieren. Ook maak ik wel eens foto's bij de voetbal van mijn kleine broertje of bij wedstrijden van de taekwondo. Als camera gebruik ik een spiegelreflexcamera, ik maak nu ongeveer een jaar foto's en ik vind het nog steeds erg leuk. In de zomer vind ik het het leukst om foto's te maken, want dan is er bijna altijd mooi licht waardoor de foto's beter worden.



Hallo iedereen.

Mijn naam is Ian, ben 21 jaar oud, vrijgezel en blauwe bander bij tkd Nijverdal. Ik heb vele hobbies naast Taekwondo, alleen de hobby in het bijzonder is

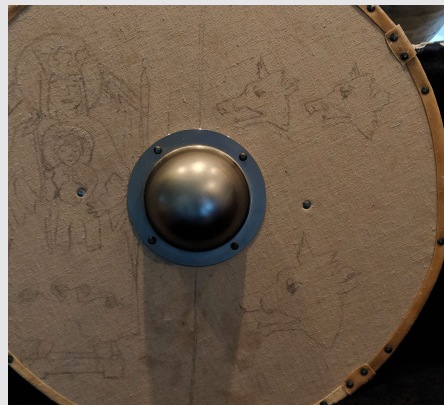
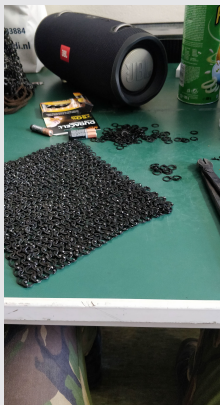
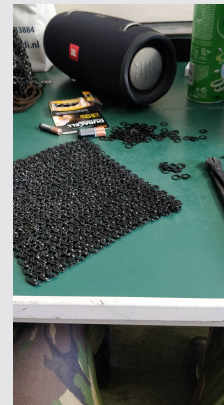
reenactment. Ik ben iemand die altijd al geïnteresseerd is geweest in geschiedenis. Vanaf de tijd van de Grieken en Romeinen tot en met de dag van vandaag vind ik interessant (al moet ik zeggen dat de 18e en 19e eeuw me kunnen jeuken). Iets van twee jaar geleden nam mijn toenmalige vriendin me mee naar kidslarp evenementen om te figureren als badguy. Na meerdere keren uitvoerend doelwit te hebben gespeeld, kregen we te horen dat het volgende thema boosaardige tempeliers zal zijn. Ik was

dolenthousiast natuurlijk, want ik ben dol op de tijd van de kruistochten. Voor spullen wist ik nog van ridderwinkel Dragonheart waar ik een keer was geweest voor een klein evenementje bezichtigen. Ik kocht er over een periode van meerdere maanden dingen zoals: een tempelierstabard (een soort cape met logo van het leger dat je vertegenwoordigd er op), een pothelm en een gambeson (pantser gemaakt van voornamelijk wol en linnen in de vorm van een dikke jas, dit is het meest gebruikte pantser gedurende de middeleeuwen.

Dit was voornamelijk voor de kidslarp. Ik was alsnog geïnteresseerd en nieuwsgierig voor reenactment en door goed contact met de mensen werkende bij Dragonheart heb ik meerdere keren oefenmomentjes meegemaakt waarbij alles in het teken staat van de vroege middeleeuwen en leren vechten met zwaard, schild en speer. Nu ben ik al zodanig vaak bij Dragonheart geweest dat mijn halve bankrekening bestaat in het kassaregister van Dragonheart. Ik ben zelf ook veel bezig met zelf dingen in mekaar knutselen en geloof me, dit is de meeste lol die je kan hebben aan reenactment totdat je een echt evenement hebt bijgewoond. Zo heb ik een rondschild gekocht en beschilderd, ben ik druk met een maliënkolder (Metalen pantser gemaakt van allemaal losse ringetjes die in mekaar zitten) maken en heb ik zojuist een keltische scutum (ovaalvormig schild) gemaakt van afvalhout en allerlei andere bij mekaar gescharrelde dingen. Mijn focus ligt nu bij een kruisvaarderstenuue van de laat elfde eeuw en een keltisch tenue uit de tijd van de republiek Rome.

Ik wil ook graag wat doen met de tachtigjarige oorlog en misschien ooit meedoen aan de slag om Grolle. Nu de coronacrisis volhoudt, denk ik nog aardig ver te komen

met mijn maliënkolder en ik heb een druppelvormig schild op het oog om te maken. Mijn eerste evenement waarbij ik zelf in vol middeleeuws correcte tenue deelneem moet er nog aankomen, maar wanneer die dag komt zal ik er klaar voor zijn.





CREATED BY

Redactieteam Taekwondo Nijverdal