

TAEKWONDO NIJVERDAL



# TAEKWONDO'S

Nieuwsblad



## **Hallo Taekwondo liefhebbers,**

Wij van de redactie dachten het is weer eens hoogtijd om een nieuwsblad uit te brengen en iedere liefhebber weer op de nieuwste stand van zaken te brengen. Om het hip te zeggen een Update.

Sinds 15 maart is het voor taekwondo (en niet allen voor ons), laat ik het zo zeggen "onrustige tijden". Een paar maanden geen

trainingen en toen mocht er langzaam in eind juni weer buiten getraind worden met 1,5 meter afstand en alleen het stijl gedeelte. Gelukkig hebben wij deze tijd redelijk mooi weer gehad. In augustus, na de zomervakantie mochten wij dan eindelijk weer na binnen van de Gemeente. Iedereen blij en de jeugd mocht weer contact hebben met sporten en hoefde alleen 1,5 meter afstand te houden van de trainers. Deze vrijheid geldt helaas niet voor de 18+ leden. Maar dat mocht de pret niet drukken, want wij mochten weer binnen trainen op de normale vaste tijden.

Het leek erop dat wij, weer naar normaal trainingen zouden gaan. Het zou helaas anders gaan als iedereen gehoopt had en wij zagen de bui al hangen de beruchte 3 november. De volwassen leden van de vereniging kregen 14 dagen Lock down voor de kiezen. Er was ook een lichtpunt de -18- leden mochten blijven sporten en dit is al een verbetering ten opzichte van maart.

Al deze maatregelen hebben er toe geleid dat verschillende evenementen geen doorgang hadden. Wat teleurstelling en frustratie teweeg bracht. (Bergrijp ons niet verkeerd, gezondheid gaat voor alles) Onze grote toernooi in april, Uros zijn Dan examen, mini Boeskooltoernooi, ons gezamenlijk Twentetoernooi, het altijd leuke Tukkertoernooi voor de beginnende jeugd en niet te vergeten de belangrijke bij - scholing voor verschillende leden van onze vereniging.

Maar troost jullie ,het is niet zo erg als het lijkt, de meeste evenementen worden gewoon verplaatst na een andere data volgend jaar wanneer het weer kan.

Achteraf bekeken hebben bestuur en trainers er alles aangedaan om de lessen zoveel mogelijk door te laten gaan, zij het in vorm van aangepaste tijden en groepssamenstelling. De 35+ groep

heeft zelfs online les gehad. Dit was / is een probeersel om de lessen ook voor hun overeind te houden en met taekwondo bezig te zijn.

Gelukkig zijn wij nu weer in de zelfde structuur terecht gekomen als in augustus. De lessen organiseren met alle opgelegde beperkingen in deze Corona tijd , vergt wel de nodige creativiteit van de trainers om de lessen uitdagend en leuk te houden voor de leden. Als bestuur willen wij ook niet aan het feit voorbijgaan dat dit niet mogelijk is zonder dat jullie ons hier in steunen en met ons meedenken om dit mogelijk te maken. Onze dank hiervoor.

Wat de toekomst zal brengen, zal koffiedik / glazenbol kijken zijn voor ons allen. Belangrijkste is dat iedereen gezond en veilig blijft

Namens bestuur en trainers,

Harry Bargboer.

## **De doorgeefpen – terug van weggeweest!**

Het is rustig bij Taekwondo Vereniging Nijverdal door de huidige coronamaatregelen die zijn genomen. De redactiecommissie heeft niet stilgezeten de afgelopen

periode en komt nu met leuk nieuws om u betrokken te kunnen houden bij de vereniging en haar leden!

2 maandelijks zullen wij namelijk een doorgeefpen-artikel gaan plaatsen! Ja, u leest het goed! Terug van weggeweest! De doorgeefpen.

In januari trappen we af ..... met Ian Kreijkers. Hij is al jarenlang een vast gezicht van de vereniging. Dit artikel zal snel verschijnen in het volgende nieuwsblad. Dus blijf onze pagina's in de gaten houden!

Sportieve groet van de redactiecommissie



## **Kerstvakantie**



De kerstvakantie zit er alweer aan te komen en dan ligt het  
trainen stil.

De kerstvakantie zal dit jaar zijn van maandag 21 december tot en met 3 januari 2021.

5 januari beginnen de lessen weer

Wij wensen iedereen fijne feestdagen toe



Het bestuur van de vereniging gaat vanaf volgende jaar de Bargboer Bokaal invoeren..

.Nijverdal - De onderscheiding wordt vanaf 2021 jaarlijks toegekend aan personen die zich als vrijwilliger / leden op meer dan bijzondere wijze inzetten voor de taekwondo in de vereniging.





## Verjaardagen

### December

- Marloes Jansen 1 December
- Youri Spijkerman 3 December
- Tiam Jansen 18 December

## Januari

- Wibo ten Hove 5 januari
- Dennis Schraa 29 januari
- Mark Wispels 31 januari

Het leek mij wel een leuk idee om de Taekwondo sport van uit verschillende aspecten te belichten, Om dit te kunnen moet je natuurlijk weten hoe vechtsporten zijn ontstaan. Ik heb een leuk stukje gevonden op internet die het redelijk goed uitlegt.



**Hoe kan martial arts ons tot betere mensen maken?**



**Martial arts is eigenlijk een spiritueel gebruik.** Misschien lijkt het tegenstrijdig. Hoe kan het namelijk dat vaardigheden en technieken die eigenlijk voor vechtsport ontworpen zijn, tegelijkertijd het pad vrij maken voor persoonlijke ontwikkeling? Als we hier vanuit het juiste standpunt naar kijken, kunnen we dat echter leren inzien.

De geest heerst over alles. Dit is een fundamenteel principe binnen de krijgskunst. Het lichaam is enkel in staat om bepaalde vaardigheden aan te leren als we onze geest van tevoren goed trainen. **Idealen die geassocieerd worden met groei en vrede (zowel intern als extern) begeleiden deze beoefening.**

Binnen de martial arts gaat men er van uit dat het voornaamste gevecht plaatsvindt **tegen onszelf en onze beperkingen.** Training draait in dit geval om zelfkennis en datgene overwinnen wat ons potentieel onderdrukt. Elke nieuwe prestatie is het resultaat van een innerlijk proces dat uiteindelijk zijn vruchten zal afwerpen.

“Een duizendtal vijanden verslaan is goed, maar de samoerai die zichzelf verslaat, is de grootste krijger die er is.” [-De](#)

[Dhammapada](#) –



## De geschiedenis en legende van martial arts

**We kennen de oorsprong van martial arts nog niet echt.** We weten alleen dat sinds de mensheid uit verschillende groepen heeft bestaan, er ook oorlogen zijn geweest. Het precieze moment waarop martial arts is ontstaan kan alsnog niet worden vastgesteld.

In China bestaat echter een legende die hierover gaat. Volgens deze legende zou een Indiase monnik genaamd **Bodhidharma** naar het zuiden van China zijn gekomen rond 475 na Christus. Hij spendeerde 9 jaar al mediterend in een grot. Toen hij deze grot achterliet, vond hij een [Shaolinklooster](#). Hij was meteen geschokt door de verschrikkelijke toestand van de monniken die hier leefden.

Ze mediteerden continu, maar vergaten voor hun lichamen te zorgen. Bodhidharma creëerde daarom een regime omtrent lichaamsbeweging voor hen. Het idee hierachter was echter niet alleen om hun fysieke toestand te verbeteren. Het was ook de bedoeling dat ze zichzelf tegen bandieten leerden verdedigen, omdat het gebied daar vol mee zat. Het regime werd gaandeweg

verder ontwikkeld en veranderde in datgene dat nu bekend staat als martial arts.



## Filosofie van martial arts

De echte waarde van het bestuderen van martial arts is niet het aanleren van vechtvaardigheden. Het gaat om het leerproces omtrent innerlijke deugden. **In deze wereld leren we alleen fysieke vaardigheden aan na een spirituele ontwikkeling.** Pas wanneer je hierbij een zeker niveau hebt bereikt, kun je deze lichaamsvaardigheden echt onder de knie krijgen.

**Elke techniek en elke beweging wordt geassocieerd met de innerlijke belevingswereld van de beoefenaar.** Bijvoorbeeld:

- De benen en voeten stellen energiebanen voor. Deze bezitten zowel creatieve als verwoestende krachten.
- De handen en de armen hebben te maken met intuïtie, dynamieken en balans.

**Binnen martial arts is strijd een extreme situatie waarin iemands ware vermogen zich laat blijken.** De aangeleerde

waarden en vaardigheden worden in de praktijk toegepast met één ultiem doel: in leven blijven. Niet alleen jijzelf, maar ook mensen die je wellicht probeert te beschermen in zo'n situatie.



## Spiritualiteit en Zen

Hoewel er verschillende soorten martial arts ontstaan, **verwerken de meeste traditionele vormen ook het boeddhistische Zen in hun scholingen.** Dit symboliseert een zoektocht naar een sleutel die past op het slot dat ons allen verbindt. Het is ook een continue oefening in het opzij zetten van alle uitingen van **egoïsme**. Dat kunnen gedachten zijn, maar natuurlijk ook handelingen

**Zen in martial arts** wordt gebaseerd op 4 niveau's van gewaarwording en actie:

- **Controle over externe objecten.** Het doel hiervan is om het effect van objecten op ons bewustzijn te neutraliseren. Zo kunnen ze ons niet beïnvloeden.
- **Controle over het fysieke lichaam.** Hierbij gaat het om het trainen van het lichaam om de geest onder elke omstandigheid te gehoorzamen.

- **Controle over emoties.** Het doel hiervan is om een innerlijke balans te bereiken door de beoefening van meditatie.
- **Afwijzing van het ego.** Dit is de moeilijkste les. Het omvat het compleet vergeten van jezelf, waarbij je bindingen en begrenzingen loslaat.

Zoals je kunt zien **helpt martial arts zijn beoefenaren om te groeien en completer te worden.** In de hedendaagse wereld betekent het beoefenen hiervan niet dat je een kluizenaar hoeft te zijn. Je hoeft je in dit proces dus niet te verbergen van de buitenwereld. Wel zou het een interessante oplossing kunnen zijn voor mensen die niet de gewenste resultaten bereiken bij conventionele, psychologische therapieën.

**vervolg volgt!!!!**





Dames, heren, we zijn bezig met een blok voor het clubblad Vraag en aanbod. Komend nieuwsblad wordt het onderwerp vraag en aanbod elke keer een vast onderwerp Wie heeft er taekwondokleding / beschermers in de aanbieding voor geschikt prijsje of voor weggeven. Je kunt ook een vraag plaatsen als je iets zoekt. Mag zelf met andere dingen te maken hebben als taekwondo

## Vraag:

## Aanbod

- **Taekwondopakken:** 120, 150, 170. 190 en 200.

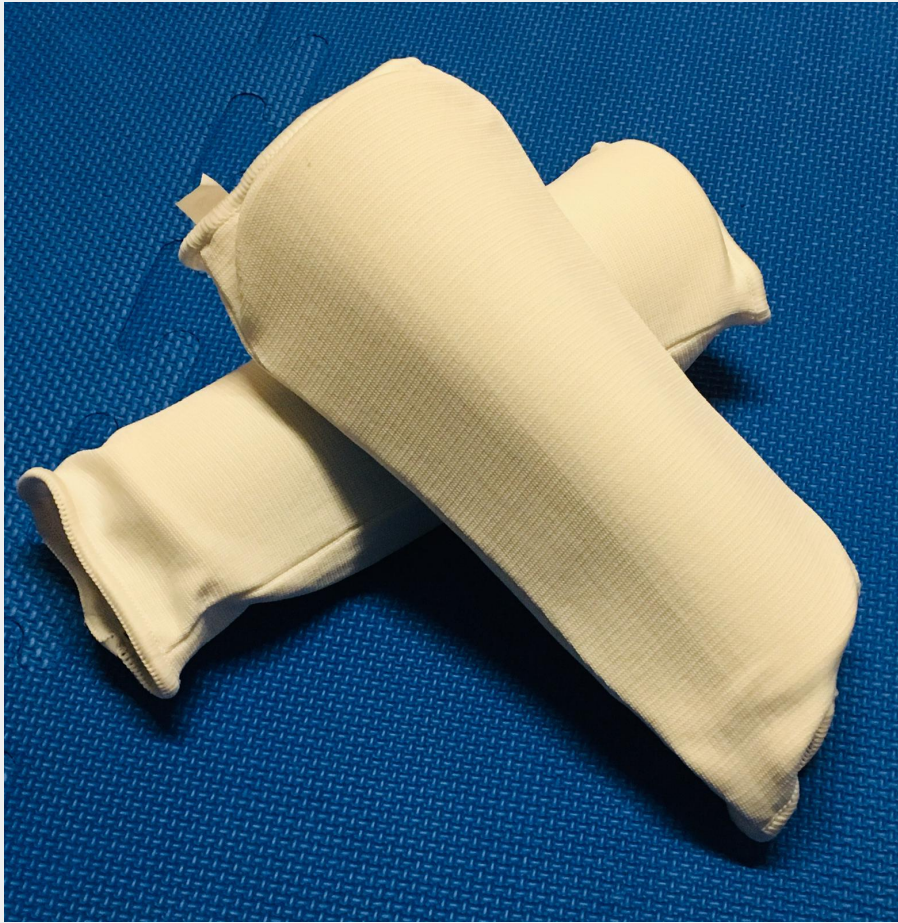
- **Prijs €.** 15,- per stuk
- **Scheenbeschermers:** Maat M en Maat L.
- **Prijs €.** 6,50 per stuk.
- **Armbeschermers:** Maat M en Maat L.
- **Prijs €.** 6,50 per stuk.
- **Phoenix Professional schoenen:** Maat 33 t/m 41
- **Prijs €.**16,50 per paar.
- **Adidas schoenen:** Maat 36, Maat 36 2/3, Maat 38, Maat 38 2/3, Maat 41 2/3
- **Prijs €.**25,- per paar.











**Interesse:** mail naar: [faykelder@hotmail.com](mailto:faykelder@hotmail.com)



CREATED BY  
Redactieteam Taekwondo Nijverdal

**Credits:**

Gemaakt met afbeeldingen van FelixMittermeier - "summer sunset meadow" · hanbiao -  
"ancient costume martial arts portrait" · geralt - "light bulb sun solar energy"