



## Sogndal IL Taekwondo

Her finn du som er nybyrjar i Sogndal IL Taekwondo informasjon om kva vår klubb kan tilby deg, mellom anna når du kan starte å trenere, prisar og anna relevant informasjon.

### KLUBBEN:

Klubben er ein del av Sogndal Idrettslag og Norges Kampsportforbund.

Sidan 2009 har vi vore organisert slik vi er i dag. Klubben har dyktige og godt utdanna instruktørar som gjer at medlemane har eit lærerikt og triveleg treningsmiljø.

### OPPSTART:

Du kan byrje å trenere i Sogndal IL Taekwondo hausten du skal byrje på skulen (året ein fyller 6 år). Klubben tek inn nye medlemar to gonger i året, i januar og august. **Ta kontakt med klubben for å melde deg på!**

Du kan prøve treningane fire gonger før du bestemmer deg for å melde deg inn. Du vil då få litt tid til å finne ut om du vil starte med Taekwondo. Instruktøren din vil bruke dei første treningane til å bli kjend med deg, og til å gjere deg og dine medelevar kjend med kva Taekwondo er og korleis vi trenar. På dei første treningane treng du berre treningsbukse og ei t-skjorte. Vi trenar barbeint og utan klokker, smykke, ringar o.l.

Innmelding i klubben skjer ved å fylle ut innmeldingsskjema på heimesida, samtidig med at du betalar treningsavgift. Der har ein også høve til å kjøpe/tinge drakt og utstyr.

### TRENINGSTIDER OG STAD:

Kids-gruppa (1.-4.klasse) trenar på Trudvang barneskule i Sogndal torsdag klokka 1615-1730.

Taekwondo-gruppa trenar i Campushallen, same etasje som Idrettssenteret, tysdag og torsdag 18-20.

Legg aldri att verdisaker i garderobane, då desse ikkje er låst under trening.

Klubben har ikkje treningar i skulen sin sommarferie, haustferie, vinterferie, jula, påska og andre høgtidsdagar.

### PRISAR:

Dersom du bestemmer deg for å byrje å trenere hjå oss er dette prisane:

1. Drakt (dobok med merker): kr. 450,-
2. Treningsavgift: Kids-gruppa (1.-4.klasse) kr. 250,- pr. semester, ungdom (5. klasse – t.o.m. vidaregåande/19 år) kr. 500,- pr. semester

Vaksne (frå vidaregåande/19 år) kr. 750,- pr. semester

I tillegg må du vere medlem av Sogndal idrettslag, sjå [www.sogndalidrettslag.no](http://www.sogndalidrettslag.no)

### GRADERING:

Ein ny utøvar startar alltid med kvit beltegrad.

KIDS-gruppa har gradering 2 gonger i året, i desember og i juni.

Frå og med det året ein er med i vaksengruppa vil ein to gonger i året få høve til å prøve å gradere seg til ei ny beltegrad, dersom instruktør meiner utøvaren er klar for dette. På vintergraderinga hentar me ein Master til Sogndal. Den andre graderinga er sommarleiren som brukar å vere 2. helga i juni i Fredrikstad. For dei som ikkje har anledning å delta på sommarleir vil det også vere mogleg å få gradert seg i løpet av den årlege kick-off'en i september, igjen dersom instruktør meiner utøvaren er klar for dette.

### KONTAKT:

**Klubben si heimeside:** [www.sogndal.idrettslag.no/taekwondo](http://www.sogndal.idrettslag.no/taekwondo)

Her finn du oppdatert informasjon om klubben og alle aktivitetar. Klubben har også oppdatert facebook-side.

**E-post:** Alle medleamar **MÅ** ha ei aktiv e-postadresse då **ALT** av informasjon frå oss vert send ut elektronisk.

### KONTRAKT:

Som vedlegg finn du kontrakt mellom SIL Taekwondo og utøvar. Denne skal signerast av utøvar og leverast til instruktør på trening.