

VELKOMMEN TIL
TONGIL

TAEKWON-DO
TRENING FOR ALLE



TONGIL STARTER OPP NYBEGYNNERKURS FOR FOLK I ALLE ALDRE. TREN TRYGT I ROMERIKES ELDSTE OG MEST TRADISJONSRIKE TAEKWON-DO SENTER.

BARN 5-12



UNGDOM 13+



VOKSEN



HVA ER TÆKWON-DO?

TæKwon-Do har flere tusen år gamle røtter tilbake til sitt opprinnelsesland Korea. Her ble unge krigere (Hwarang Do) trent i militær kamp med innslag av poesi, musikk, dans og kunnskap om datidens vitenskap. TæKwon-Do er selvforsvar ved bruk av kroppen som gjennom intensiv fysisk og mental trening har oppnådd forbedret yteevne. Det spesielle med TæKwon-Do er at man bruker hender og føtter til å forsvare seg mot en angriper. Man regner med at ca 70 millioner mennesker trener TæKwon-Do på verdensbasis. Ordet TæKwon-Do består av "Tæ" som betyr fot eller spark, "Kwon" som betyr hånd eller slag og "Do" som betyr kunst eller vei.

TONGIL TÆKWON-DO SENTER STRØMMEN

Master Nadeem A. Malik stiftet Tongil TKD-senter og startet sine første treninger på Lillestrøm i mars 1987. Interessen var stor fra starten, og frem til i dag har fler enn 20.000 elever vært innom skolen. Dette gjør oss til et av landets eldste, største og mest tradisjonsrike senter. Våren 2005 flyttet Tongil inn i nye lokaler og fikk en ny dojang (treningslokale på koreansk). Lokalene, på 700 kvm, er Romerikes største innen kampkunst. Disse lokalene er en kilde til inspirasjon og gir energi til bedre trening. Trivsel og trygghet er svært viktig på Tongil. Vi har et stort oppholdsrom hvor foreldre og elever møtes før, under og etter trening. Det arrangeres også sammenkomster av ulike slag; nissefest, semesteravslutninger og grillfester.

DYKTIGE INSTRUKTØRER

Senteret har 50 instruktører med Master Nadeem A. Malik som veileder og hovedinstruktør. Senteret har i dag ca. 500 elever som trener aktivt. Tongil TæKwon-Do Senter Strømmen har elever i alle aldre fra 5-70 år, og har siden starten hevdet seg godt på nasjonale og internasjonale stevner. På senteret finner du en god sammensatning av barn, ungdom og voksne – omtrent like mange av hvert kjønn, noe som er svært positivt for miljøet.

Vi ønsker deg velkommen til å trene sammen med oss på Strømmen, og håper du tar deg tid til å finne ut hvem vi er.

Det vil du garantert ikke angre på!



拳道虎

TEKNIKK



DISIPLIN



TÆKWON-DO FOR ALLE

TæKwon-Do har noe å tilby alle mennesker fra 5 til 100 år med ulike behov og mål for treningen. På Tongil TæKwon-Do senter finner du unge og eldre, nybegynnere og "proffe", kvinner og menn – side om side.

BARNE- OG JUNIORPARTIER

Vi har barnepartier fra 5 år og oppover. Disse barnepartiene er veldig populære og har hatt en eksplosiv utvikling. For å skape et bedre tilbud har vi delt i to klasser. På denne måten trener barn som har like forutsetninger for forståelse sammen. Alle har fått et bedre tilrettelagt treningsprogram.

Tilsammen trener det rundt 200 barn på Tongil TæKwon-Do Senter. På barnetreningene er det like viktig for barna å få nye venner som å lære. Vi er opptatt av å lære barna høflighet og disiplin. I tillegg fører treningene til økt konsentrasjon og koordinasjon som er viktig i barnas hverdag. Vi får også tilbakemeldinger fra foreldre om at barna blir roligere da de får utløp for energi og aggresjon under kontrollerte omstendigheter. Etter hvert som barna blir stadig dyktigere, øker selvtillit. Dermed står man bedre rustet til å takle utfordrende situasjoner i hverdagen. Barna lærer også selvspekt og respekt for andre.

På barnetreningene er det alltid flere instruktører til stede. Det er nødvendig for at alle skal få den hjelp og veiledning de har behov for. På juniorpartiet kreves noe mer. Der er man mer opptatt av teknikker og bevisstgjøring rundt TæKwon-Do. Juniorer har bedre forståelse og har ofte mer kroppsbeherkelse enn de mindre barna. Treningene blir dermed lagt opp etter dette.

På Tongil TæKwon-Do Senter er vi opptatt av å kunne gi barn og unge i nærmiljøet et sunt tilbud om trening og godt fellesskap!

TÆKWON-DO GIR BARN OG UNGE...

- Disiplin og høflighet
- Økt og bedre konsentrasjonsevne
- Utløp for energi og aggresjon under kontrollerte omstendigheter.
- Nye venner
- Økt selvtillit
- Kunnskap om selvspekt og respekt for andre
- Fra 5 år og oppover...



VOKSNE OG "GODT VOKSNE"

Tongil TaeKwon-Do Senter gir en profesjonell utdanning i selvforsvar som gir selvtillit, fysisk og psykisk velvære og ro. Dette skjer under kontinuerlig kyndig veiledning. Man får i tillegg muligheten til å opparbeide seg ferdigheter og kunnskaper til å bestå eksamen til sort belte i løpet av 3-4 år. Horisonten utvides med innblikk i Østens kultur og filosofi. Det er en viktig del av TaeKwon-Do-treningen, spesielt for de voksne medlemmene. Ved å trene TaeKwon-Do forebygges skader og fysiske problemer. Ved å vektlegge tøying blir ikke kroppen så stiv og spent. Samtidig følger øvelsene og teknikkene kroppens naturlige bevegelser, slik at faren for overbelastning reduseres. Meditasjonsdelen virker avstressende i forhold til hverdagens stress og mas.

VOKSENPARTI "LIFE BEGINS AT 40"

"Life begins at 40"-partiet kom i gang høsten 1996. Her er tempoet og intensiteten lagt opp slik at alle kan følge med. Klassen består av like mange kvinner som menn, og miljøet er svært godt. Det sosiale er viktig, og man møtes gjerne også utenom treningsammenheng. Voksne mennesker er ofte mer opptatt av filosofi og kultur, og denne delen blir mer vektlagt her.

Det settes ingen krav til fysisk form når du starter. Uansett hvor dårlig kondisjon du har, om du er overvektig eller føler deg stiv, garanterer vi resultater etter bare noen få økter.

*Visste du at bare det å reise seg fra stolen, strekke seg og smile aktiviserer 300 muskler og øker blodsirkulasjonen med over 15%?
Kom i gang med treningen nå!*



TAEKWON-DO GIR VOKSNE...

- Egne treningspartier med godt miljø
- Trening av alle de store muskelgruppene
- God kondisjon
- Smidighet
- Økt styrke
- Økt selvtillit
- Innblikk i Østens filosofi og kultur
- Kombinasjon av fysisk og psykisk trening
- Økt yteevne på jobb og fritid
- En kamp mot egne grenser

KONSENTRASJON

拳道虎





131

1-2-4 43-PM

Sagehis, Daegun

Luise, Stine

10 3 27

0 00:22

Stine (i blått) fra Tongil
vinner Norgescup finalen.

KAMP OG KONKURRANSE

Tongil Taekwon-Do Senter på Strømmen trener kamp 3-4 ganger i uken og har egne kampgrupper. Vi har høstet mange gullmedaljer i inn- og utland, bl.a. i Nasjonalt stevne i Kongsberg 1. mai 2011 (1 gull, 7 sølv, 2 bronse), Norgescup i Moss (2 gull, 3 sølv, 10 bronse), Norgescup 4 i Trondheim (2 gull, 2 sølv, 4 bronse) og på Regionalstevne i april (2 gull, 2 sølv, 1 bronse).

Taekwon-Do er offisiell OL gren, og Nina Solheim tok OL-sølv for Norge i OL i Kina 2008. Utøvere i WTF Taekwon-Do får poeng ved hjelp av slag og spark. Hver WTF kamp går over 3 runder av 2 minutter. Lovlig treff på kroppen gir 1 poeng, mens spark mot hode gir 2 poeng.

Kamptrening er den beste måten å utvikle fortrolighet til seg selv og overkomme frykt. Gjennom kamp blir vi kjent med egne styrker og svakheter. En utøver som vet når han eller hun skal angripe, trekke seg tilbake eller gå i motangrep, er en Taekwon-Do kjemper.

TAEKWON-DO GIR DEG...

- SELVFORSVAR
 - tenke fremfor panikk.
- SELVTILLIT
 - individuell utvikling og beherskelse av situasjoner.
- DISIPLIN
 - viktig for kropp og sjel.
- MOSJON
 - Taekwon-Do omfatter alt; du kommer i form, føler fysisk balanse og blir kroppsbevisst.

3 VOKSNE OM HVORFOR DE TRENER TAEKWON-DO VED TONGIL



Carl
(IT-konsulent, 43 år):
TKD styrker din mentale helse og er en fin måte å holde kroppen i form. Den bygger opp selvtillit og lærer deg å respektere andre.



Stein Vegard
(sivilingenjører, 42 år):
God fysisk trening for hele kroppen med vekt på tøyning av mine etterhvert stive ledd. Positivt med en treningsform hvor alle kan trene sammen.

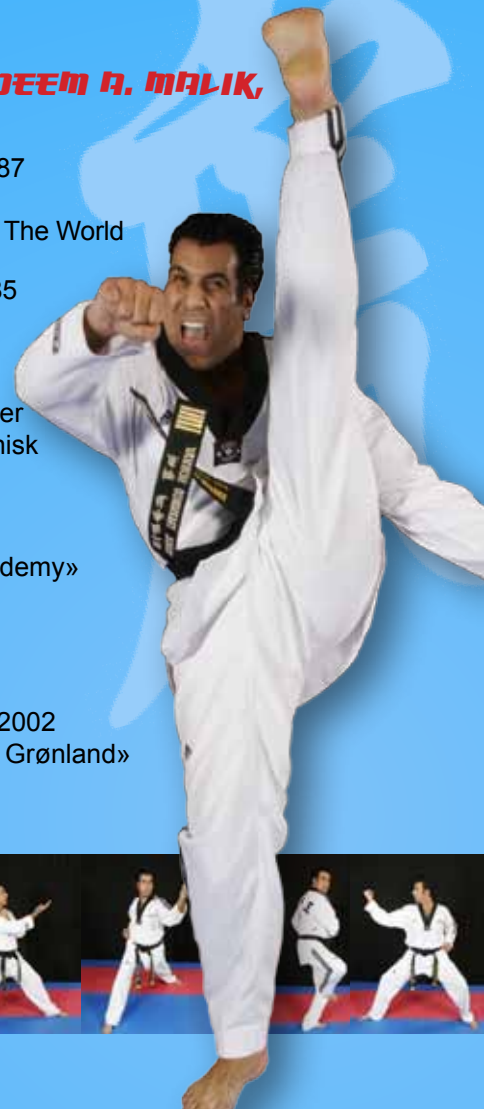


Martin
(maskinist, 59 år):
Jeg har kronisk revmatisme og er avhengig av medisiner. TKD har hjulpet meg masse, pga. den varierte treningarten. TKD dekker både fysisk, psykisk og selvkontroll.



HOVEDINSTRUKTØR MASTER NADEEM A. MALIK, SORT BELTE • 6. DAN

- Grunnlegger av Tongil TaeKwon-Do Senter i 1987
- Profesjonell instruktør, med over 30 års erfaring
- Utdannet som internasjonal Master instruktør fra The World TaeKwon-Do Academy
- NTF norgesmester i kamp i 1982, -83, -84 og -85
- Deltatt i flere internasjonale konkurranser
- Trent under flere av verdens beste Mestere
- Trent i 1998, 1999, 2004 og 2005 i Kukkiwon Senter, Korea, WTFs internasjonale hovedkvarter
- Tidligere med i NTFs demonstrasjonsteam, teknisk komite og styre
- Har utdannet TaeKwon-Do dommere
- Underviser idrettslinjeelever i TaeKwon-Do
- Medlem av AMEA – «All Martial-Arts Ethics Academy»
- Medlem i Norges Idrettsforbund (NIF), Norsk Kampsportforbund
- Visepresident for AMEA
- Arrangør av Budo Galla 2002 i Konserthuset
- Arrangert landskamp mellom Norge og Korea i 2002
- 4 av elevene ved senteret var med i TV2s «Fox Grønland»
- Arrangert norgesmesterskap i TKD 2 ganger
- Gradert over 300 elever til sort belte



SELVITILLIT



BEGYNNE MED TAEKWON-DO?

Tongil Taekwon-Do Senter holder til i flotte lokaler i Segelckes vei 1 (gamle Bernt Ankers Vei 1) på Strømmen. Senteret har alt man kan ønske seg av en profesjonell dojang (treningslokale på koreansk). Hele 700 kvm gjør senteret til Romerikets største. Og vi tør påstå; Det senteret med det største tilbudet innen kampsport.

**Nytt TKD-kurs
starter tirsdag 30.8**
Nybegynnerkurs kl 18.30 – første show
kl 19.30 – andre show

KAMPANJE! 50% rabatt
på startpakke med utstyr

Velkommen!

**Interessert i å begynne med TaeKwon-Do?
Eller bare nysgjerrig på å se litt mer?**



Tongil Taekwon-Do Senter Strømmen
Segelckes vei 1, 2010 Strømmen
Infotelefon: 96 74 52 24

[WWW.NAMDO.NO](http://www.namdo.no)