



Oslo Taekwondo Klubb

Medlem av World Taekwondo Federation (WTF),
Norges Kampsportforbund (NKF) og Norges Idrettsforbund (NIF)



Oslo, 20. april 2020

NAVN: _____

Treningsdagbok, pr uke frem mot gradering!

UKE	Grunn- trening	Mønster, avtaltkamp	Styrke- trening	Kondisjon	Hjemme- oppgave
Merknad	20 stk/ganger pr grunnteknikk = X	Mønster: ikke for hvitbelter 10.cup Utført = X	Antall pr uke 100 stk av hver Utført = X	Angi totalt antall meter pr uke: Tall	Hvilke oppgaver er utført (antall) Vedlegg med fritekst
17 20. april - 26. april	Stillinger: ___ Blokkeringer: ___ Slag: ___ Spark: ___	Mønster: ___ Gibon Dojak: ___	Armhevinger ___ Situps ___ Knebøy ___ Spensthopp ___	Gå: _____ m Løpe: _____ m Sykle: _____ m	
18 27. april - 3. mai	Stillinger: ___ Blokkeringer: ___ Slag: ___ Spark: ___	Mønster: ___ Gibon Dojak: ___	Armhevinger ___ Situps ___ Knebøy ___ Spensthopp ___	Gå: _____ m Løpe: _____ m Sykle: _____ m	
19 4. mai - 10. mai	Stillinger: ___ Blokkeringer: ___ Slag: ___ Spark: ___	Mønster: ___ Gibon Dojak: ___	Armhevinger ___ Situps ___ Knebøy ___ Spensthopp ___	Gå: _____ m Løpe: _____ m Sykle: _____ m	
20 11. mai - 17. mai	Stillinger: ___ Blokkeringer: ___ Slag: ___ Spark: ___	Mønster: ___ Gibon Dojak: ___	Armhevinger ___ Situps ___ Knebøy ___ Spensthopp ___	Gå: _____ m Løpe: _____ m Sykle: _____ m	
21 18. mai - 24. mai	Stillinger: ___ Blokkeringer: ___ Slag: ___ Spark: ___	Mønster: ___ Gibon Dojak: ___	Armhevinger ___ Situps ___ Knebøy ___ Spensthopp ___	Gå: _____ m Løpe: _____ m Sykle: _____ m	
22 25. mai - 31. mai	Stillinger: ___ Blokkeringer: ___ Slag: ___ Spark: ___	Mønster: ___ Gibon Dojak: ___	Armhevinger ___ Situps ___ Knebøy ___ Spensthopp ___	Gå: _____ m Løpe: _____ m Sykle: _____ m	
23 1. juni - 7. juni	Stillinger: ___ Blokkeringer: ___ Slag: ___ Spark: ___	Mønster: ___ Gibon Dojak: ___	Armhevinger ___ Situps ___ Knebøy ___ Spensthopp ___	Gå: _____ m Løpe: _____ m Sykle: _____ m	
24 8. juni - 14. juni	Stillinger: ___ Blokkeringer: ___ Slag: ___ Spark: ___	Mønster: ___ Gibon Dojak: ___	Armhevinger ___ Situps ___ Knebøy ___ Spensthopp ___	Gå: _____ m Løpe: _____ m Sykle: _____ m	

Underskrift av en over 18 år: _____

Som bevis på at alle oppgavene er utført korrekt

Postadresse:
Oslo Taekwondo Klubb
Ålesundg 1 B
0470 Oslo

Treningsadresse
Bislett Stadion, Inngang A
Bislettgata
0168 Oslo

Berg Skole
John Collets allé 106
0870 Oslo

Web
kontakt@oslotaekwondo.com
www.oslotaekwondo.com

Bankkonto:
9235 17 44563

Organisasjonsnr:
NO 983 888 895

UKE	Hjemme-oppgave
Merknad	Hvilke oppgaver er utført (fritekst) Beskriv oppgavene som er gjennomført i uken
17 20. april - 26. april	
18 27. april - 3. mai	
19 4. mai - 10. mai	
20 11. mai - 17. mai	
21 18. mai - 24. mai	
22 25. mai - 31. mai	
23 1. juni - 7. juni	
24 8. juni - 14. juni	

Forklaring til oppgavene:

Klubbens pensum finner dere her:

<https://www.oslotaekwondo.com/index.php/for-medlemmer/pensum>

Det er hoved/helfargen på belte, som det henvises til i pensumoversikten.

Har en striper på et hvit belte, så er det pensum for 10. cup (hvitt belte) en skal trene på

Hvordan knyte belte:

<https://www.oslotaekwondo.com/index.php/pensum-topmenu-37/204-belteknyting-i-oslo-taekwondo-klubb>

Grunnteknikker:

Trene på de grunnteknikkene, som er angitt i pensum (se link over)

Se på videofilmer på klubbens Facebook gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/2322759968/>

https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.10151369356244969&type=3&av=364459873625146&eav=Afaeuh0Cb5ZteGxzTHyP1nO2ASsGQbUmvkTmEw_IVIYdNI3zzGcRxVV8iHflk3baHMA

Mønster/avtalt kamp:

Oversikt over alle mønster for fargebelter ligger her:

<https://www.oslotaekwondo.com/index.php/for-medlemmer/pensum/poomse>

Selvforsvar/Gibon dojak 1 til 3 (hvitbelter) og 4 til 6 (oransje) ligger her:

<https://www.oslotaekwondo.com/index.php/for-medlemmer/pensum/gibon-dojak>

Styrketrening:

Burde være selvforklarende, men gjennomført 100 stk av hver øvelse iløpet av en uke. Deles opp som 20 stk over 5 dager, eller 25 stk over 4 dager.

Kondisjon:

Føre opp gjennomført meter (m) iløpet av uka, fordelt på gåtur, løping og eller sykling. Helst minst 2 forskjellige øvelser pr uke, F.eks gåtur + sykling eller gåtur + løping eller løping + sykling eller alle tre øvelsene på samme uke.

Hjemmeoppgave:

Det skal utføres minst 3 hjemmeoppgaver pr uke, slik at det over 8 uker blir utført minimum 24 oppgaver hjemme. Eksempler på oppgaver;

- Rydde eget rom (bare å re opp egen seng, er ikke godt nok!)
 - Vaske eller støvsuge på eget rom, eventuelt andre som det trengs i, et rom = en oppgave
 - Ta ut eller inn av oppvaskmaskinene
 - Dekke på eller ta av middagsbordet
 - Gå ut med søpla
 - Lufte hunden (hvis en har det)
 - Henge opp tøy eller ta ned og brette tøy, som har vært vasket.
 - Hagearbeid, eventuelt annet kjøkkenarbeid
 - Passe andre søsken
-