

NIEUWSBRIEF
NOVEMBER 2015

Sportschool Tim Kool is in februari 2007 met Taekwon-Do begonnen aan de Nassaulaan in Delft. Inmiddels hebben we drie locaties (Delft/Pijnacker/Schiedam) en vijf verschillende sporten (Taekwon-Do, TKD tigers, TOUGH Workout, SeniorFit en Korean Kickboxing). Mede door jullie, de leden/ouders/verzorgers, maar ook de vrijwilligers die vele uren investeren, staat Sportschool Tim Kool bekend als een gezellige sportschool waar op zowel recreatief als op wedstrijdniveau kan worden getraind.

STROOKJES LOPEN EN KUPEXAMENS

In de lessen zijn de leden weer volop bezig met de voorbereidingen op het kupexamen. Dit betekent dat het strookje lopen of proefexamen weer bijna voor de deur staat. Je loopt je strookje in je eigen les en hebt altijd drie kansen om het strookje te behalen. De leraar van de desbetreffende les zal dit strookje afnemen, wat altijd een steekproef is van de stof die je dient te weten voor het volgende examen. Als je de stof voldoende beheerst, dan krijg je je strookje met daarop alle informatie over het officiële examen. Lever deze op tijd in en dan zien we jullie graag terug op het examen! Wil je meer informatie over tuls, staps-sparring of theorie? Er zijn kupexamen syllabussen met alle stof en kennis nodig voor het examen. Deze kunt u bestellen via onze webshop.

Wij wensen iedereen heel veel succes met strookje lopen en het examen! Vragen? Mail dan naar info@sportschool-timkool.nl.

DATUMS KUPEXAMENS**Strookje lopen (alle locaties)**

30 november t/m 5 december 2015

Kupexamen Jeugd Delft

11 december 2015. De reguliere lessen vallen uit.

Kupexamen Pijnacker + Jun/sen Delft

12 december 2015. De reguliere lessen vallen uit.

Kupexamen Schiedam

14 december 2015. De reguliere lessen vallen uit.

PROFIEL LEERLING

Elke editie van onze nieuwsbrief zullen wij aan één van onze leerlingen vragen om een leuk stukje te schrijven. We beginnen met het enthousiaste stukje van onze eigen zusjes Maïssa en Youssra, die graag iets willen vertellen over hun ervaring op de Battle of Utrecht.



Mijn zusje [Maïssa] en ik [Youssra] hebben dit jaar met de Battle of Utrecht 2015 meegedaan. Het was redelijk spannend en wij waren heel zenuwachtig! Toen we daar waren vroeg in de ochtend, waren we gelijk met het voorbereiden voor de wedstrijd begonnen. We hebben allebei met tuls en sparren mee gedaan. Sabum Tim heeft ons gecoacht en tips gegeven bij het sparren, dat was heel leuk! We hebben allebei met sparren derde plek gehaald! We waren er SSSSSSSUPER blij mee!!!!!! Het was een gezellige dag en niet moeilijk om mee te doen. We waren goed begeleid! Dit is dus een aanrader voor iedereen voor volgend jaar.

KINDERFEESTJES

Niet iedereen weet het, maar wij verzorgen ook kinderfeestjes. Vorig jaar hebben we ongeveer 10 feestjes verzorgd en alle kinderen waren erg enthousiast. De feestjes kunnen aangepast worden zoals u wenst, zo is er naar ieder wat wils. Zo hebben we Taekwon-Do, TKD Tigers en TOUGH Workout feestjes gehad. In de pauze krijgen de kinderen wat lekkers te snoepen en wat te drinken. Wil je ook je kinderfeestje bij ons vieren? Mail dan naar info@trainingen-timkool.nl voor meer informatie. Er is toch niets leukers dan een kinderfeestje dat leuk is EN sportief.

**SPONSORKLIKS**

Misschien is het al opgevallen, maar op de website staat tegenwoordig een apart kopje met de link Sponsorkliks. Wat is Sponsorkliks nu eigenlijk precies? Dat is online shoppen en de sportschool helpen in één. Wat kost het? Helemaal niets extra's. Er zijn reeds vele webshops bij Sponsorkliks aangesloten. Klik een keer op de link en zie hoe je makkelijk onze sportschool kunt helpen/sponsoren.

CONTACT SPORTSCHOOL

Corine Kool

Gaat over de ledenadministratie (ledenadministratie@sportschool-timkool.nl) en over de zaken m.b.t. de bond I.T.F. Nederland waarbij wij als sportschool zijn aangesloten. Verder is Corine de sleutelpersoon in alles wat te maken heeft met planning. Van leraren tot vakanties, alles gaat via haar. Mocht je haar willen bereiken dan kan dat via het e-mailadres: corine.kool@sportschool-timkool.nl.

Bo Rook

Bo Rook is de manager van Sportschool Tim Kool. Dit houdt in dat zij zich met name als 'front-office' bezig houdt met alle sportschool gerelateerde zaken. Bo is te bereiken op: bo.rook@sportschool-timkool.nl.

Tim Kool

Uiteraard is Tim de hoofdpersoon op deze sportschool, contactpersoon voor TKD tijgers en T.O.U.G.H. Workout. Tim draagt ook de verantwoordelijkheid voor de wedstrijdgroep. Alle overige vragen kunnen ook aan hem worden gesteld. Tim is te bereiken via het e-mailadres: tim.kool@sportschool-timkool.nl of op telefoonnummer 06-38427609.

Rory de Vries

Rory is aanspreekpunt op het technische gebied van Taekwon-Do. Zaken over o.a. danexamens en syllabussen kunnen aan hem worden gesteld. Rory heeft een adviserende functie voor de wedstrijdgroep en coördineert het functioneren van onze scheidsrechters. Indien er vragen zijn voor Rory, stuur dan een e-mail naar: rory.de.vries@sportschool-timkool.nl.

Sonja Meijler

Sonja Meijler is verbonden aan Sportschool Tim Kool als vertrouwenspersoon. Mocht je een probleem hebben en het gevoel hebben dat je het niet met een van de leraren kan bespreken, kun je altijd terecht bij Sonja. Haar e-mailadres is: sonjameijler@gmail.com.

RESULTATEN DANEXAMEN

Zaterdag 31 oktober, was de datum dat enkele van de leden van Sportschool Tim Kool een danexamen gingen afleggen. Boosabum Bo Rook (examen voor 2e dan) en Rens de Rover (examen voor 1e dan) waren al weken zenuwachtig voor dit examen, en voor hen was het dan ook maar beter dat het eindelijk zo ver was. De examens werden afgenomen op locatie Delft, door Sabum Tim en Sabum Rory, bijgestaan door Sabum Ron van der Lee (6e dan).

Na het afleggen van een schriftelijke theorie toets moesten Bo en Rens de onderdelen Tul, 3 steps-, 2

steps-, 1 steps-sparring, zelfverdediging, breken en vrij sparring demonstreren. Boosabum Bo moest ook nog pre-arranged free sparring demonstreren. Na een aantal uur examen was het tijd om beiden het heugelijke nieuws te brengen. Zowel Boosabum Bo als Rens zijn geslaagd voor dit examen. Bo is dus vanaf nu 2e dan, Rens is vanaf nu Boosabum Rens. De eerstvolgende danexamens zullen afgelegd worden door Sabum Tim en Rory in december, daarna volgt er een reeks examens in maart.

SCHEIDSRECHTER / COACH UPDATE

Zoals onze wedstrijdpersonen, coaches en scheidsrechters wel weten zijn er regelmatig kleine wijzigingen in de regels. Zo zijn er recent, voor het WK in mei, weer een hele set regelwijzigingen doorgevoerd. Aangezien wij op onze sportschool een groot aantal scheidsrechters en coaches hebben, en de luxe hebben dat we twee scheidsrechters hebben met een "A internationaal" licentie, namelijk Sabum Tim en Rory, hebben we besloten voor alle scheidsrechters en coaches van Sportschool Tim Kool een korte sessie te organiseren waarin de recente regelwijzigingen en daarbij behorende interpretaties worden uitgelegd. Sabum Rory zal deze sessie lesgeven, uitnodiging worden per mail verstuurd en de datum zal nader bekend gemaakt worden.

PRIVÉLESSEN TAEKWON-DO

Bij sommigen nog heel onbekend, anderen maken er al veel gebruik van: onze privélessen. De privélessen zijn ontwikkeld om onze leden extra te helpen met het behalen van hun doelstellingen. Deze kunnen variëren van Taekwon-Do (oefenen voor examens, oefenen voor wedstrijden), conditie, kracht en nog veel meer. Je zal worden begeleid door één van onze leraren (eigen keuze) en deze zal specifiek de les aan jouw eisen en wensen aanpassen. Natuurlijk kun je deze les ook met enkele anderen delen. Voor meer informatie kunt u altijd e-mailen naar info@sportschool-timkool.nl of neem een kijkje op onze website bij: Trainingen of klik op de sport Taekwon-Do > Persoonlijke begeleiding.

Sonja Meijler is één van onze leden die een aantal privétrainingen bij ons heeft gevolgd. Nieuwsgierig naar haar ervaring? Lees dan het stuk hieronder.

PRIVÉLESSEN (VERSLAG SONJA)

Marissa en ikzelf hadden Boosabum Bo gestrikt voor onze eerste privélessen. Bo had een mooi programma voor ons in elkaar gedraaid, wat er op neer kwam dat we alle basistechnieken opnieuw geleerd hebben. En dat was hard nodig, want een deel van ons komt

van een andere sportschool en heeft het nooit goed aangeleerd. Deze zitten er nu aardig ingeramd.

Les 2 stond o.a. in het teken van breken, want op het examen voor je 1e dan word je geacht een aantal plankjes te breken met de juiste technieken en procedures. In de les is hier te weinig tijd voor, en we vinden het toch wel prettig om het een keer geoefend te hebben. En na afloop hebben we gelukkig ook echt de planken door gekregen.

In les 3 hebben we alle tuls door genomen en alle puntjes op de "I" gezet. Boosabum Bo heeft echt engelengeduld met ons gehad, en heeft ons zelfs af en toe gefilmd zodat we zelf konden zien wat we fout deden.

Al met al hebben we ontzettend veel geleerd van deze privélessen. Voor het zwarte bandexamen moet je zoveel weten, dat het lastig is om alles in de les te oefenen. Ook al is het examen pas volgend jaar, dan is het toch heel fijn om zo op tijd te beginnen, want nu kunnen we zorgen dat we de foute technieken eruit krijgen en de nieuwe juiste technieken goed aanleren. Tijdens de privéles is er alle gelegenheid om vragen te stellen en aantekeningen te maken. Ook kan een bepaalde techniek eindeloos geoefend en gecorrigeerd worden zodat het er eindelijk goed in zit. De lessen zijn ons zo goed bevallen, dat we er zeker nog een paar bij gaan nemen, zodat we volgend jaar met wat meer zelfvertrouwen en goed voorbereid op het examen staan.

Dus al met al zijn de privélessen een hele fijne aanvulling op de reguliere lessen, en zeker niet alleen geschikt als voorbereiding op het zwarte band examen, maar voor iedereen die wat meer wil oefenen of zelfvertrouwen wil krijgen.

FEESTDAGEN KORTING

Voor het eerst krijgt iedereen van Sportschool Tim Kool eenmalig 10% korting op een bestelling als je de code "FEESTDAGEN2015" gebruikt (actie geldig tot 27 december)! De 10% korting geldt dan voor de volledige bestellingen. Wil je de spullen binnen hebben voor een bepaalde feestdag? Let dan op dat je de bestelling op tijd plaatst. Dan doen wij er alles aan om de producten op tijd te kunnen leveren. Kijk snel op www.sportartikelen-timkool.nl en zie ook alle nieuwe spullen die recentelijk zijn toegevoegd.

EK SCHOTLAND

In de herfstvakantie was het weer zover. Sabum Tim (bondscoach/-trainer), Sabum Rory (internationaal scheidsrechter) en deelnemers Bo, Cody, Daphne, Sam en Sabrina vertrokken om deel te nemen aan het EK Taekwon-Do 2015 in Motherwell, Schotland. Net als het WK in Italië leverde Sportschool Tim Kool dit keer als hofleverancier wederom de meeste deelnemers in het Nederlands Team af.

Ondanks het feit dat bijna alle deelnemers van onze sportschool optimaal presteerde leverde dit uiteindelijk geen medailles. Soms was het niveau van de tegenstander simpelweg te hoog, soms werden er beslissingen genomen die erg nadelig uitvielen voor onze deelnemers. Als je hard traint voor een evenement als dit blijft het frustrerend om geen prijs te behalen, maar het enige wat onze eigen kampioenen kunnen doen is doorbijten, nog harder trainen, en doorgaan naar het volgende grote toernooi.

Het Nederlandse team behaalde uiteindelijk 2 bronzen en 1 gouden medaille. Noemenswaardig is nog het feit dat Adam Bonwick, de Engelse leerling die in de zomer twee weken heeft getraind met Sabum Rory & Tim als gast van Sportschool Tim Kool, een zilveren medaille wist te behalen in het onderdeel tul. Op naar het EK in Finland in 2016!



SEMINAR RUSLAND

Een aantal weken geleden vertrok Sabum Tim naar Rusland om het sparring seminar van Sabum Stephen Tapilatu te bezoeken, gecombineerd met een bezoekje aan Katya. Sabum Tim en Stephen zijn goed bevriend en er valt altijd meer te leren.

Vanuit heel Rusland kwamen er deelnemers naar het seminar dat twee dagen duurde met aansluitend enkele danexamens. Sommigen deelnemers hadden er een vlucht van zes uur op zitten om alleen maar bij dit seminar aanwezig te kunnen zijn. In totaal waren er ongeveer 250 deelnemers, de zaal was eigenlijk slechts geschikt voor 150 deelnemers. Toch klaagde niemand dat het druk en warm was, iets waar wij Nederlanders van kunnen leren. Het seminar was erg leerzaam, ondanks sabum Tim al veel oefeningen van Sabum Stephen kon. Ook werd sabum Tim voor een heel aantal oefeningen gevraagd om dingen voor te doen. Het blijft leuk om te zien hoe verschillende mensen van verschillende niveaus op de oefeningen reageren.



Na afloop kregen Sabum Stephen en Sabum Tim nog een aandenken in de vorm van een Matroesjka en een originele Siberische muts. Een mooie afsluiting van een mooi weekend.

NEDERLANDS KAMPIOENEN

De volgende leden kunnen zich Nederlands kampioen 2015 noemen:

*Roy den Hollander
Bo Rook
Sabrina Pannenkoek
Cody Oranje
Daphne vd Wijngaart
Sam Jongejan
Lisa vd Wijngaart
Deejay Kreffer
Kevin vd Bos
Luka Buitenhek*

NK ITF-NEDERLAND

Op 8 november jongstleden nam een delegatie van Sportschool Tim Kool deel aan het NK van ITF-Nederland. Naast het volledige competition team van de sportschool, hadden in totaal 27 deelnemers van onze sportschool zich ingeschreven om te strijden om de titel "Nederlands Kampioen 2015".

Naast de 27 deelnemers, waren er 3 coaches aanwezig. Sabum Tim zelf, en daarnaast waren Boosabum Jennifer en Marissa beschikbaar als coach. Boosabum Lindsey en Stefan waren namens de sportschool aanwezig als scheidsrechter. Tenslotte was Sabum Rory als hoofdscheidsrechter aanwezig op het toernooi in zijn functie in de Wedstrijd- en Scheidsrechter Commissie van ITF Nederland.

In totaal wist sportschool Tim Kool deze dag maar liefst 39 prijzen te winnen. Tevens is onze sportschool sinds die dag maar liefst 10 Nederlands kampioenen rijker. Een paar prestaties waren erg opvallend:

- Boosabum Bo maakte een comeback in het onderdeel sparring, senioren dames -56 kilogram, en wist daar gelijk een gouden medaille te behalen.
- Boosabum Sabrina won met 2 gouden medailles en 2 bronzen medailles de overall beker van het toernooi.
- Boosabum Roy en boosabum Mitchell kwamen in twee categorieën uiteindelijk in de finale tegen elkaar uit, senioren heren 2e dan en senioren heren -78 kilogram. Roy wist beide finales te winnen op dit toernooi.
- Boosabum Bo nam een week na haar examen gelijk deel in het onderdeel tul, senioren dames 2e dan, en wist daar direct een gouden medaille te behalen.
- Lisa van der Wijngaart heeft opvallend keihard gestreden in de categorie junioren dames -50 kg, en wist hier een gouden medaille te behalen.
- Boosabum Cody sloot het toernooi af met maar liefst 3 gouden medailles: senioren heren 1e dan, senioren heren -63 kilogram, senioren pre-arranged.
- Boosabum Sam en Boosabum Daphne domineerden in de junioren dames categorieën, beiden haalden goud in junioren dames sparring (-45 kilogram en -65 kilogram), en verdeelden zilver en goud in de junioren dames 1e dan categorie.
- Kars wist in de B-klasse categorieën maar liefst 3 prijzen in de wacht te slepen.

TOELICHTING CONTRIBUTIES 2016

De contributies voor 2016 zijn hieronder per sport te vinden. Uiteraard proberen we stijgingen in contributie altijd zoveel mogelijk te beperken. Desondanks is er natuurlijk de nationale inflatie en zijn er nog andere ontwikkelingen die in onze contributies worden verwerkt. We proberen dit altijd zo duidelijk mogelijk uit te leggen en zoveel mogelijk aan onze leden terug te koppelen. Hieronder kan je lezen hoe wij op de nieuwe contributies zijn gekomen.

Ontwikkelingen 2015

Dit jaar is Bo Rook aangenomen als manager bij Sportschool Tim Kool. Bo is in dienst gekomen bij de sportschool om de kwaliteit en service die wij aan onze leden bieden optimaal te houden en waar mogelijk zelfs te verbeteren. Tevens beheert ze alle social media, en dit is al goed te merken. Daarnaast hebben we nu een eigen locatie in Schiedam om ons verder te blijven uitbreiden en ontwikkelen. Momenteel zijn we de enige school in zijn soort met twee eigen zalen tot de beschikking die van alle gemakken zijn voorzien. Betreffende de locatie in Pijnacker, helaas heeft de gemeente Pijnacker-Nootdorp besloten dat de zaalhuur van alle sportzalen binnen de gemeente Pijnacker-Nootdorp aanzienlijk zal stijgen. Een andere ontwikkeling betreft de leraren, voor Korean Kickboxing is Alex Drop toegevoegd aan het team. Dit mede om zijn brede kennis in deze sport en om meer energie in de WAKO toernooien te gaan stoppen. Zo wordt ons aanbod nog breder.

Ook dit jaar hebben we er weer voor gezorgd dat we de enige sportschool in Nederland zijn waarbij alle (assistent)leraren een VOG hebben, alle (assistent)leraren een BHV/EHBO cursus hebben gevolgd, de verzekeringen van de sportschool aansluiten op de leden en aangeboden sporten, (assistent)leraren in de nationale selectie van ITF Nederland zijn opgenomen, Sabum Rory de Vries deel uitmaakt van de Wedstrijden Scheidsrechter Commissie van ITF Nederland en op (inter)nationale toernooien scheidsrechtter en Sabum Tim Kool bondstrainer/-coach is. Tevens zijn er weer diverse IIC/ICC/IUC/overige seminars gevolgd door de (assistent)leraren. Zoals u kunt lezen is de kwaliteit op alle fronten gewaarborgd bij Sportschool Tim Kool, iets waar we erg trots op zijn als sportschool.

Ontwikkelingen Taekwon-Do

Ondanks dat Taekwon-Do niet de enige sport is die we aanbieden, is Taekwon-Do wel onze hoofdsport. In 2015 zijn we voor het eerst begonnen met het aanbieden van Themalessen tegen een kleine vergoeding. Deze lessen vinden wij zo belangrijk dat we graag willen dat meer mensen hier gebruik van gaan maken. Daarom is besloten de eenmalige vergoeding voor deze lessen te laten vervallen, en wordt deze opgenomen in de standaard contributie. Ook is het algemeen bekend dat hoe hoger de graduatie bij Taekwon-Do wordt, des te meer kennis er overgedragen moet worden. Gelukkig voor onze leden hebben wij de kennis in huis, en al deze expertises benodigd voor hogere graduaties hebben we nu opgenomen in de contributies.

Ontwikkelingen TKD Tigers

De TKD Tiger contributies zijn vanaf het begin dat Sportschool Tim Kool deze aanbiedt nog niet verhoogd. Dit jaar zal er wel een verhoging plaatsvinden, maar zullen er ook meer lessen worden aangeboden. Zo zullen de TKD Tiger lessen voortaan ook in het vakantierooster worden opgenomen. Op deze manier kunnen ook onze Tigers door blijven trainen in de schoolvakanties mochten ze hier interesse in hebben.

10-rittenkaart en combinatie abonnement

Naast de reguliere abonnementen bestaan natuurlijk ook nog de losse 10-rittenkaart en het combinatie abonnement. Met de 10-rittenkaarten maken we nu ook een verschil tussen een 10-rittenkaart voor alle sporten of alleen voor SeniorFIT.

Mogen er nog vragen en/of opmerkingen zijn, mail deze dan naar info@sportschool-timkool.nl.

NIEUWE CONTRIBUTIES 2016

Sport	Contributie per maand	Verhoging per les
Taekwon-Do jeugd B-klasse	€ 30,00	€ 0,21
Taekwon-Do jeugd A-klasse	€ 32,00	€ 0,28
Taekwon-Do junior/senior B-klasse	€ 32,00	€ 0,21
Taekwon-Do junior/senior A-klasse	€ 34,00	€ 0,33
TKD Tigers 3-6 jaar	€ 30,00	€ 0,63
SeniorFit	€ 27,50	€ 0,31
TOUGH Workout	€ 32,00	€ 0,17
Korean Kickboxing	€ 32,00	€ 0,17
10-rittenkaart SeniorFit	€ 37,50	€ 0,25
10-rittenkaart Algemeen	€ 40,00	€ 0,25
Combinatieabonnement	€ 44,00	€ 0,17

PLANNING 2015 & 2016 (kwartaal 1)

Tot het einde van dit kalenderjaar en het begin van 2016 staan er weer leuke activiteiten op de planning van Sportschool Tim Kool. Via deze weg willen we jullie alvast informeren over de activiteiten die gaan plaatsvinden. Houdt er natuurlijk wel rekening mee dat het hier een voorlopige planning betreft en dat data nog kunnen verschuiven. Voor meer informatie over bepaalde activiteiten kunnen jullie altijd e-mailen naar info@sportschool-timkool.nl of neem een kijkje op onze website www.sportschool-timkool.nl.

Datum:	Evenement:	Toegankelijk voor:
November 2015		
21 - 11 - 2015	Lerarentraining kwartaal 4	Leraren Sportschool Tim Kool
22 - 11 - 2015	Open wedstrijdtraining ITF Nederland	Leden "competition team"
25 - 11 - 2015	Themales "zelfverdediging"	Vanaf 12 jaar, vanaf 8 ^e kup
28 - 11 - 2015	Sinterklaasviering	Leden locatie Delft / Pijnacker
29 - 11 - 2015	TOERNOOI: Open Taekyon	Vanaf 6 jaar, vanaf 8 ^e kup
30 - 11 - 2015	Start "strookjesweek"	Alle leden / alle locaties
December 2015		
6 - 12 - 2015	5e danexamen Sabum Tim + Rory	---
11 - 12 - 2015	Kupexamens Delft	Jeugdleden locatie Delft
12 - 12 - 2015	Kupexamens Pijnacker	Leden locatie Pijnacker + Jun/Sen locatie Delft
13 - 12 - 2015	Open wedstrijdtraining ITF Nederland	Leden "competition team"
14 - 12 - 2015	Kupexamens Schiedam	Leden locatie Schiedam
20 - 12 - 2015	TOERNOOI: Fuji Mae Kids Cup	6 t/m 14 jaar
21 - 12 - 2015 (tot 3-1)	Kerstvakantie	Alle leden / alle locaties
Januari 2016		
24 - 1 - 2016	TOERNOOI: Open Dutch	Vanaf 6 jaar
31 - 1 - 2016	Open wedstrijdtraining ITF Nederland	Leden "competition team"
Februari 2016		
13 - 2 - 2016	TOERNOOI: Sportschool Tim Kool Open	Vanaf 6 jaar
21 - 2 - 2016	Scheidsrechtercursus B/D	Minimaal 16 jaar, minimaal 4 ^e kup
Maart 2016		
20 - 3 - 2016	TOERNOOI: Open Zeeuwse Kampioenschappen	Vanaf 6 jaar