

### UPDATE CORONA CRISIS

**“Een gezellige sportschool waar op recreatief en wedstrijdniveau kan worden getraind.”**

*Sportschool Tim Kool is in februari 2007 begonnen met lesgeven in Taekwon-Do aan de Nassaulaan in Delft.*

*Inmiddels geven we les op drie locaties (Delft, Schiedam en Pijnacker) en in maar liefst vijf verschillende sporten. De sporten die we aanbieden zijn Taekwon-Do, TKD Kubz, MorningFit, TOUGH workout en kickboksen.*

*Sportschool Tim Kool is al jaren een groot succes. 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.*

*Voor vragen of suggesties kunt u altijd contact opnemen met [info@sportschool-timkool.nl](mailto:info@sportschool-timkool.nl).*

*Sabum Tim Kool*



#### Kupexamens

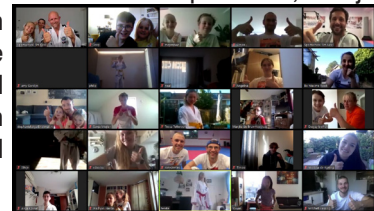
We zullen nog voor de zomervakantie een ronde kupexamens afnemen voor al onze gekleurde banders. Deze examens zullen zoveel mogelijk buiten plaatsvinden. We hebben hiervoor de volgende datums vastgelegd (exacte tijden volgen later, afhankelijk van aantal deelnemers):

- Delft: 7 juli 2020 / Schiedam: 9 juli 2020 / Pijnacker: 11 juli 2020

Wij zullen de exameneisen hanteren zoals in onze syllabus bepaald. Toch zijn er een aantal bijzonderheden: er mag GEEN publiek aanwezig zijn tijdens de examens. Onze instructeurs zullen zorgen voor voldoende foto- en videomateriaal. Voor leden van 13 jaar of ouder: de leden zullen tijdens deze examens een vak toegewezen krijgen (1.5m), net zoals met de buitentrainingen. Wat betreft de contactonderdelen hanteren wij de volgende eisen: Stapsparring: leerlingen demonstreren zonder partner de aanval en verdediging. Vrije stapsparring & zelfverdediging: leerlingen moeten verdedigen tegen een aanval toegewezen door de examiner. Vrij sparring: leerlingen demonstreren vrij sparring in de lucht zonder tegenstander.

#### Proefexamens

Normaal gesproken nemen wij voor de kupexamens altijd proefexamens af, om te beoordelen of leden klaar zijn voor het examen. Deze proefexamens zullen we afnemen in de buitentrainingen in week 26 en 27, van 22 juni tot en met 5 juli, op alle locaties. Net als in de normale periodes, als je een proefexamen hebt gehaald krijg je een strookje mee naar huis met alle nodige informatie. Dit strookje moet dan digitaal worden ingeleverd, en het geld moet worden overgemaakt, om contactmomenten zoveel mogelijk te voorkomen.



Tevens kunnen wij het voorstellen dat sommigen van onze leden nog bezwaar hebben tegen het buiten trainen, en liever nog niet in groepsverband willen sporten, ondanks dat wij wel de richtlijnen hanteren. Deze leden bieden wij een alternatieve digitale examen mogelijkheid. Indien je gebruik wil maken van deze mogelijkheid, neem dan zo snel mogelijk contact met ons op via [info@sportschool-timkool.nl](mailto:info@sportschool-timkool.nl). Deze situatie is voor ons, net als voor jullie, ook nieuw en wij proberen zoveel mogelijk mee te denken om alles zo normaal mogelijk te laten verlopen, met kwaliteit en veiligheid in het achterhoofd. Wij wensen jullie onwijs veel succes met oefenen en wij gaan met elkaar knallen voor de examens. Mochten er nog vragen zijn horen wij het graag.

#### KUBZ dag

Wij hebben besloten de KUBZ van juni te laten vervallen om de regels van het RIVM te waarborgen. Deze gezellige dag wordt uitgesteld tot na de zomervakantie. De KUBZ die zich al hadden ingeschreven voor de KUBZ dag van maart, zullen doorgeschoven worden.

#### Taekwon-Do Kamp Sportschool Tim Kool

Ook dit jaar gaan wij weer gezellig op kamp. Het kamp vindt plaats in het Kruithuis (Delft) van vrijdag 2 oktober (18:00) t/m zondag 4 oktober (15:30). Het kamp is toegankelijk voor Taekwon-Do leden vanaf 7 jaar en ouder. Binnenkort zullen er in de lessen inschrijfformulieren worden uitgedeeld voor het kamp met meer informatie. VOL=VOL!

## WINNAARS CLUBACTIE

WAUW, dit jaar zijn er door jullie heel veel loten verkocht! Wat hebben wij toch een fanatieke loten verkopers. Heel goed gedaan dames en heren. De top 3 verkopers zijn geworden:

1. **Benicio** de Bruin
2. **Yasmine** Hooijmans
3. **Milan** v/d Werf

Jullie hebben het namelijk allemaal goed gedaan en de prijswinnaars GEFELICITEERD! Namens sportschool Tim Kool bedankt!



BAR | RESTAURANT | PARTYCENTRUM



assurantiëkantoor  
de raad & van saane



WWW.PRINT-STATION.NL • FACEBOOK: PRINT-STATION



Metsel &  
onderhoudsbedrijf  
Voor al uw bouwwerkzaamheden

BHVNederland

Campanile  
HOTEL RESTAURANT

WestCord  
HOTEL DELFT  
DELFT



intratuin



sion  
The next step in orchids



## SCHEIDSRECHTERCURSUS

Door: Sonja & Marissa

Zondag 19 januari was het weer tijd voor de scheidsrechters cursus van ITF-Nederland. Sportschool Tim Kool werd vertegenwoordigd door Bas, Pascal, Daisy, Rens, Marissa, Sonja, SImon, Arthur, Arno, Claudia en Sabum Rory.



Marissa was op de scheidsrechterscursus voor een masterclass voor topscheidsrechters. Deze ging over het zijn van Jury President. De basis kenden wij al, Alleen zijn we wat dieper op de details ingegaan. Ook hebben we de taken van een hoofdscheidsrechter behandeld, dit omdat in de toekomst ook mensen uit het topscheidsrechtersplan als hoofdscheidsrechter op toernooien zullen staan.

Simon, Arthur en Arno kregen les in hoe ze op de Holland Cup Sportdata moeten aanleggen qua hardware en kabels. Dat is een belangrijke taak op wedstrijden. Claudia wilde weten hoe Sportdata op de velden werkte dus die keek een paar uurtjes mee. Dat vond ze leuk als uitbreiding van haar scheidsrechters kennis. Sonja gaf deze Sportdata les, en gaf de scheidsrechters uitleg over het systeem en hield de mensen die achter de laptop zaten om de velden te bedienen in de gaten.

Sonja zegt: "Het was dus een zeer multi functionele cursus. Ideaal om daar deze cursussen te geven omdat je alles hebt zoals op een wedstrijd maar dan in het klein en in een ontspannen sfeer".

## VRIENDJES & VRIENDINNETHES TRAINING

De Taekwon-Do KUBZ en Taekwon-Do Kids/elite hebben aan familie, vriendjes & vriendinnetjes laten zien hoe cool de sport Taekwon-Do is en iedereen mocht daarom een uurtje meetrainen. Dit was lachen, gieren en brullen met elkaar. Het leuke van deze ervaring is dat weer veel vriendjes en vriendinnetjes zijn gebleven en nu ook gezellig meetrainen. Bedankt voor jullie inzet en enthousiasme. Het waren weer leuke lessen. De videos van deze trainingen zijn te vinden op onze facebook pagina. Op naar de volgende keer.



## SSTK OPEN 2020

De SSTK Open is dit jaar een volwassen toernooi geworden, verbeterd maar toch wat het moest zijn: een gezellig, leuk en leerzaam ITF Taekwon-Do toernooi voor gekleurde banders. We hebben weer onwijs genoten van iedereen en we gaan hetzelfde concept weer verbeteren.

Graag willen wij alle deelnemers, coaches en toeschouwers bedanken voor jullie aanwezigheid en deelname. Daarnaast willen we onze vrijwilligers, scheidsrechters, Timmy de Tijger en MightyFist onwijs bedanken voor alles. Vaak wordt vergeten dat de vrijwilligers en scheidsrechters vanaf het begin tot het einde aanwezig zijn en dat zij een grote rol spelen in het succes van de SSTK Open. We zijn jullie allen dankbaar!

De foto's staan online en zijn te vinden op verschillende Facebook pagina's van de fotografen. Neem snel een kijkje!



## WARRIOR OPEN 2020

Wat een top weekend op de Warrior Open 2020. Sabum Tim en Master De Silva organiseerden dit toernooi samen. Een team van experts (Corine, Sonja & Arno) van Sportschool Tim Kool vlogen achter Sabum Tim aan om hem en Master Johann te helpen met het toernooi. Er werd dit weekend ontzettend hard gewerkt en wij zijn ongelofelijk trots op dit team.

Naast de voorbereidingen voor het toernooi vlogen ook 3 deelnemers mee naar de warrior open: Daisy, Cody en Bo. Ze behaalden samen 3x zilver en 1x Brons. Gefeliciteerd allemaal. Keep up the good work! Neem een kijkje in ons foto album op onze Facebook pagina voor wat leuke foto's van de warrior open.



## ROMA OPEN 2020

Door: Marissa

Bo, Daisy en ik zijn in februari naar Rome gereisd voor de Roma Open, georganiseerd door GM Bos. Na wat sightseeing en de weging op de eerste dag voelde ik bij mij al een klein beetje de spanning opkomen. Voor mij was dit mijn eerst toernooi als scheidsrechter in het buitenland.



Op zaterdag begon mijn toernooi met de scheidsrechtersmeeting. Boosabum Bo had me al voorbereid dat 8u Italiaanse tijd geen 8u Nederlandse tijd is dus dat het waarschijnlijk wat later begint. De meeting begon dus te laat, en alles ging helemaal in het Italiaans, en toch wel anders dan wij in Nederland gewend zijn. Tijdens de meeting werd er gelukkig ook globaal in het Engels verteld hoe en wat. Er werd verteld dat ik matscheidsrechter was samen met een andere scheidsrechter uit Italië. Met veel enthousiasme heb ik op dit toernooi bij zowel Tul als sparring als matscheidsrechter gefunctioneerd. Wat vond ik dat spannend zeg! Mijn eerste internationale toernooi in het buitenland en gelijk op de mat, wat ik eigenlijk nooit had verwacht. Hier kreeg ik zo'n kick van, dat ik gelijk zoiets had, dit wil ik vaker! Ik kan zeggen dat ik veel van deze ervaring heb geleerd, en dat ik er zeker van ben dat ik dit vaker wil doen en mijzelf nog meer wil ontwikkelen als scheidsrechter.

Tijdens het toernooi hebben de Boosabums ontzettend hun best gedaan en enkele medailles gewonnen. Een zilveren en twee bronzen medailles waren de opbrengst.

## MIJLPAAL TKD KIDS

De eerste mijlpalen voor de Taekwon-Do kids werden uitgereikt in de Taekwon-Do lessen voor de corona stop. Dat betekent dat de eerste bladzijde vol is in het Taekwon-Do kids boekje. Wat zijn wij trots op iedereen. Goede inzet, veel nieuwe dingen geleerd en altijd fanatiek aanwezig in de lessen.



## WIE IS WIE?

(directeur)

### TIM KOOL

Tim is de oprichter en eigenaar van de sportschool. Tim kan benaderd worden voor alle zaken niet toebedeeld aan andere personen zoals hieronder omschreven. Tim is te bereiken via het e-mailadres: [tim.kool@sportschool-timkool.nl](mailto:tim.kool@sportschool-timkool.nl) of op telefoonnummer 06-38427609.

(technisch directeur)

### RORY DE VRIES

Rory is aanspreekpunt op het technische gebied van Taekwon-Do. Hij draagt de verantwoordelijkheid over de danexamens en syllabussen, en heeft een coördinerende functie voor het competition team en het functioneren van onze scheidsrechters ([rory.de.vries@sportschool-timkool.nl](mailto:rory.de.vries@sportschool-timkool.nl)).

(mede-oprichter)

### CORINE KOOL

Corine is al vanaf het begin af aan betrokken bij Sportschool Tim Kool, en was ze nauw betrokken bij het oprichten van de sportschool. In haar rol als hoofdleraar beslist zij mee in alle sportschool zaken. Mocht je haar willen bereiken dan kan dat via het e-mailadres: [corine.kool@sportschool-timkool.nl](mailto:corine.kool@sportschool-timkool.nl).

(manager)

### BO ROOK

Bo Rook is de manager van Sportschool Tim Kool en houdt zich met name als 'front-office' bezig met alle sportschool gerelateerde zaken. Bo is te bereiken op: [bo.rook@sportschool-timkool.nl](mailto:bo.rook@sportschool-timkool.nl). Verder gaat Bo over de ledenadministratie ([ledenadministratie@sportschool-timkool.nl](mailto:ledenadministratie@sportschool-timkool.nl)) en regelt ze alle I.T.F. Nederland zaken.

(vertrouwenspersoon)

### 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 de leraren kan bespreken, dan kun je terecht bij Sonja. Haar e-mailadres is: [sonjameijler@gmail.com](mailto:sonjameijler@gmail.com).

## PERSONAL TRAINING

### PERSONAL TRAINING & LIFESTYLE COACHING: GEGARANDEERD RESULTAAT!

Sinds kort bieden wij ook PT & Lifestyle Coaching aan onder leiding van Bo Rook (World- & European Cup Taekwon-Do winnaar). De eerste cliënten zijn begonnen en de resultaten zijn geweldig! Je zorgt samen met Bo voor duidelijke, meetbare, persoonlijke doelstellingen. Wanneer die gezet zijn wordt er een persoonlijk plan gemaakt voor je om die doelstellingen te halen. Dus wil je bijvoorbeeld: afvallen, conditie opbouwen, een gezondere levensstijl starten, zelfverdediging leren of een ander persoonlijk doel?

Maak dan nu snel vrijblijvend een afspraak met Bo!

E-mail naar [info@sportschool-timkool.nl](mailto:info@sportschool-timkool.nl) of kijk op [www.sportschool-timkool.nl](http://www.sportschool-timkool.nl) voor meer informatie.



## O-ITS CURSUS

O-ITS staat voor "Ondersteuner ITF Taekwon-Do sportleider" en is een lerarenopleiding voor beginnende (assistent-)leraren. Deze cursus is verpluut voor het afleggen van een 1e danexamen, en behandelt de basisprincipes van het lesgeven. De lerarenopleiding bestaat uit 3 fases, O-ITS, A(ssistent)-ITS en Z(elfstandig)-ITS. Sabum Tim en Rory hebben beiden de Z-ITS en daarmee volledige opleiding afgerond.

In Februari hadden wij de O-ITS cursus met 20 enthousiaste deelnemers onderleiding van Sabum Tim. Er was een theoretisch & een praktisch gedeelte en werd de cursus afgesloten met een toets. Iedereen heeft de cursus succesvol afgerond!



## SABUM RORY IN AMERIKA

Zoals jullie hebben gemerkt was Sabum Rory gedurende 2,5 maand niet te vinden op de sportschool. Hij verhuisde naar het buitenland voor werk. Dat was natuurlijk wel even wennen! Hieronder heeft sabum Rory een klein stukje geschreven over zijn avontuur.

In de maanden februari, maart en april was ik niet op de sportschool te vinden. Ik heb besloten een prijs die ik vorig jaar heb gewonnen te gebruiken voor mijn persoonlijke ontwikkeling als wetenschapper door een paar maanden in het buitenland te werken. Hier heb ik veel samen gewerkt met immunologen, en veel nieuwe dingen geleerd. Deze nieuwe dingen kon ik gelijk in praktijk brengen in mijn onderzoek aan het coronavirus op het Erasmus MC. De afgelopen 3 maanden woonde ik in La Jolla, een klein stadje vlak boven San Diego. Ondanks dat ik een superleuke tijd heb gehad, heb ik de sportschool gemist en ben ik ook weer blij om terug te zijn!



## Leerling aan het woord - Lisa vd Wijngaart "Taekwon-Do helpt in mijn opleiding."

*Hoi allemaal!*

*Ik ben Lisa vd Wijngaart, ben 18 jaar oud en heb 1e dan Taekwon-Do. Zoals sommige van jullie wel weten train ik al bijna 10 jaar met veel plezier bij Sportschool Tim Kool. Mijn grootste droom was altijd "wereldkampioen worden" en dat is mij in 2019 gelukt op de wereldkampioenschappen in Duitsland. Ik behaalde deze titel bij de junioren dames -60kg sparring.*

*Mijn andere droom is werken bij de Koninklijke Marechaussee. Ik ben op 16 juni 2019 intern gegaan in Apeldoorn, hier volg ik de opleiding tot Marechaussee beveiliging. Vandaar dat jullie mij al een tijdje onregelmatig zien.*

*Wat ik heb gemerkt is dat het heel fijn is dat ik een Taekwon-Do achtergrond heb in deze opleiding omdat je vooral in de eerste maanden hard aan de bak moet en er veel fysieke kracht van je wordt gevraagd. Ook mentaal komt het erg goed van pas omdat ik door Taekwon-Do een bepaalde mindset heb gekregen. De 5 Taekwon-Do tenets komen dus eigenlijk overal terug. Zo zie je dat sommige dromen elkaar dus goed kunnen versterken!*



*Nu zit ik in de laatste weken van mijn opleiding. Op 7 februari kreeg ik mijn diploma uitgereikt en nu ben ik weer een stapje dichterbij mijn doel. Mijn doel nu binnen de Marechaussee is om uiteindelijk terecht te komen bij de GBB (gewapende beveiliging burgerluchtvaart). Maar eerst ga ik naar de startfunctie Den Haag beveiliging waar ik Koninklijke objecten ga beveiligen.*

*Ondanks ik jullie nu wat onregelmatig zie ben ik jullie natuurlijk niet vergeten & hoop ik snel weer regelmatig te kunnen trainen.*

*Tot snel weer!*

*Lisa vd Wijngaart*