



Yu Sin Kwon



Taekwondo en Hapkido Vereniging Yu Sin Kwon bestaat sinds 1984 en is in de zomer van 2015 verhuisd naar een eigen dojang in Sportcomplex De Fazant. De sporten en activiteiten die er plaatsvinden zijn taekwondo, hapkido en recreatief hapkido, sibpalki, street level survival (= verdedigen op straatniveau) en ladies self defense. Als JOGG- en Lekker Bezig vereniging besteedt Yu Sin Kwon aandacht aan een gezonde leefstijl. Tijdens de lessen voor de jeugd wordt er bij tijd en wijle op gewezen dat het eten van meer fruit en drinken van water gezond is voor je lichaam. De vereniging zit van maandag t/m vrijdag in Hal D van De Fazant aan de Fazantenlaan 4.

Website en Facebook

- www.yusinkwon.nl
- Yu Sin Kwon Hellevoetsluis

1) TAEKWONDO



Taekwondo is meer dan alleen maar een robbertje vechten. Als je denkt dat taekwondo een sport is waar je enkel sterk voor moet zijn, dan heb je het mis. Je moet slim zijn en het gaat voor een groot gedeelte om discipline, respect voor elkaar en concentratie. Bij taekwondo zie je vaak hoge trappen. Taekwondoïns doen ook aan stijllopen en aan sparring. Taekwondo is een Olympische sport.

Taekwondo jeugd 6 t/m 13 jaar

maandag, 18.45-20.00 uur.
woensdag, 18.45-20.00 uur.
vrijdag, 19.00-20.15 uur, extra sparring- en stijlloopavond.

Taekwondo jeugd/senioren vanaf 14 jaar

maandag, 20.00-21.30 uur; extra trainen tot 23.00 uur.
woensdag, 20.00-21.30 uur; extra trainen tot 23.00 uur.
vrijdag, 20.15-23.00 uur, extra sparring- en stijlloopavond.

2) HAPKIDO EN RECREATIEF HAPKIDO

De kunst van gecoördineerde kracht, te vergelijken met het Japanse aikido. Hapkido is net als taekwondo een Koreaanse verdedigingskunst. Het is geen hard op hard sport zoals thai- of kickboksen, maar een sport waarbij souplesse en zelfontwikkeling hoog in het vaandel staan.

Recreatief hapkido zit ook in het lespakket en is voor sporters die gewoon mee willen doen, zonder de verplichting om graduaties te behalen. Je hapkidoot puur voor je eigen plezier, eigen weerbaarheid en het op peil houden van de conditie. Iedereen traint met elkaar.

Hapkido jeugd 6 t/m 13 jaar

dinsdag, 19.00-20.00 uur.
donderdag, 19.00-20.00 uur.
vrijdag, 19.00-20.15 uur, extra trainen.

Hapkido jeugd/senioren vanaf 14 jaar

maandag, 20.00-21.30 uur; extra trainen tot 23.00 uur.
donderdag, 20.00-21.30 uur; extra trainen tot 23.00 uur.
vrijdag, 20.15-22.00; extra trainen tot 23.00 uur.



3) SIBPALKI, ongewapende en gewapende technieken

Deze klassieke Koreaanse martiale krijgskunst kent zowel ongewapende als gewapende technieken met:

- steekwapens, zoals de lange speer, lange bamboespeer en drietand.
- snijwapens en zwaarden.
- slagwapens zoals de lange stok, vlegel en blote vuist.

Sibpalki vanaf 14 jaar

maandag, 20.00-21.30 uur; extra trainen tot 23.00 uur.

woensdag, 20.15-21.30 uur; extra trainen tot 23.00 uur.

4) STREET LEVEL SURVIVAL

Bij Yu Sin Kwon kun je ook leren verdedigen op straatniveau (street level survival / sls). Het is een body workout' in combinatie met zelfverdedigingstechnieken, waar wordt uitgegaan van situaties op straat. Sls is interessant voor mensen die niet via de traditionele martial arts aan hun weerbaarheid willen werken. Maximaal twee vrijdagen in de maand, van 20.15 tot 21.45 uur, let wel: bij minimale deelname van 6 tot 12 personen.



5) LADIES SELF DEFENSE



De cursus ladies self defense (lsd) is voor vrouwen die zich willen verdedigen tegen ongewenst fysiek gedrag. Bij lsd worden hapkido- en taekwondo-technieken toegepast om zo efficiënt en doeltreffend mogelijk uit bedreigende situaties te komen. De training begint met een warming up voor een sterker en gebalanceerd lichaam. Na oefeningen in ontwijk- en losmaaktechnieken, stoten, trappen en uitschakelen is het tijd om bedreigende situaties na te bootsen, het geleerde in praktijk te brengen en je weerbaarheid in de veilige omgeving van onze dojo op de proef te stellen. De bedoeling is om de cursus bij een minimale aanmelding van 6 tot 12 personen op tien achtereenvolgende vrijdagen te geven (uitgezonderd in vakantieperiodes en op bijzondere vrije dagen), van 19.30 tot 21.00 uur.

CONTRIBUTIES EN OVERIGE KOSTEN

	Leeftijd	Kwartaal	Jaar
Jeugd	t/m 13	€ 67,50	€ 270,-
Jeugd/senioren	vanaf 14	€ 82,50	€ 330,-
Recreatief hapkido	14+	€ 82,50	€ 330,-
Street level survival (sls)	14+	€ 30,00	€ 120,-
Ladies self defense (lsd)	18+	€ 75,00 voor 10 lessen	n.v.t.

- Inschrijfgeld: eenmalig € 20,- + kosten verenigingsbadge, € 5,- (totaal € 25,-).
- Lidmaatschap Taekwondobond Nederland (TBN), International Hapkido Alliance (IHA) en Sippalki Nederland (SN) apart betalen. Geldt niet voor recreatief hapkido, street level survival en ladies self defense.
- Examengeld: € 17,50,- per examen + eventueel+ kosten verenigingsbadge, € 5,- .Geldt niet voor recreatief hapkido, street level survival en ladies self defense.

Lid worden? Meld je aan bij een van onderstaande personen!

- Roddy Rijke | sportschoolhouder, hoofddocent hapkido, docent taekwondo | bestuurslid | 06-37 32 34 42 | yusinkwon-hkd@outlook.com
- Henk Verberne | docent hapkido, recreatief hapkido en sls | penningmeester | 06-28 55 32 37 | yusinkwon-hkd@outlook.com of h.m.verberne@upcmail.nl
- Ignacio Willems | docent taekwondo | bestuurslid | 06-19 95 84 42 | yusinkwon-tkd@outlook.com of iwillems2@upcmail.nl
- Randy Oeij | hoofddocent taekwondo | secretaris | 06-41 49 45 52 | yusinkwon-secretaris@outlook.com of yusinkwon-tkd@outlook.com
- Michel Ruisch | docent hapkido en lsd | voorzitter | 06-28 78 16 24 | yusinkwon-hkd@outlook.com
- Erwin Robberts | docent hapkido | 06-15 62 12 12 | yusinkwon-hkd@outlook.com
- Elly van Eck | hoofddocent sibpalki | 06-10 84 48 97 | yusinkwon-spk@outlook.com of m.van.eck22@kpnplanet.nl
- Algemeen via yusinkwon@outlook.com, per e-mail of in de dojo voor aanvang van de lessen.