



ÅRSMELDING 2020

RØYKEN TAEKWON-DO KLUBB

STYRET

Styret i Røyken NTN Taekwon-Do klubb 2020:

Leder: Gro Smenes
Nestleder: Kirsti Nesse
Kasserer: Tore Solberg
Sekretær: Therese Barth-Carlsen
Styremedlem: Marcus Fadnes (ungdomsrepresentant)
Styremedlem: Lars Viig Østensen
Varamedlem: Erik Wallentin
Varamedlem: Tom Løvschall Nielsen

Materialforvalter: Kirsti Nesse
Barne- og ungdomsansvarlig: Thea Wallentin Marthinsen
Utdanningskontakt: Therese Barth-Carlsen
Representant for ting og org.: Gro Smenes og Andreas Jenstad
Valgkomitéleder: Kai Saxrud
Valgkomitémedlem: Erik Ekhaugen
Revisor: Anette Wiig Østensen
Vararevisor: Jan Barth-Carlsen

Presseansvarlig: Thea Wallentin Marthinsen

MEDLEMMER

Totalt var det registrert 215 medlemmer i klubben i 2020. Nedgang med 29 medlemmer fra 2019 til 2020.

Medlemsstatistikk pr. kategori

Konkurransgeområde Øst
Gruppe Røyken NTN Taekwondo Klubb



Kategori	Antall	Kategori	Antall
0 - Barn	73	1 - Passiv	0
0 - Styre	6	1 - Støttemedlemmer	0
0 - Trenere	21	1 - Ungdom	26

Sum 148

Medlemsstatistikk pr. år

År	Totalt	Innmeldte	Utmeldte
2021 (Pr. 05.02.2021)	149	4	10
2020	148	33	63
2019	182	61	71

Idrettsregistreringen

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26- år	Sum
Kvinner	0	37	20	2	16	75
Menn	0	72	42	3	23	140
Totalt	0	109	62	5	39	215

Kontingentgrunnlag**PARTIER OG TRENINGER 2020****JANUAR - JUNI 2020**

TRENING PÅ NÆRSNES SKOLE, SYDSKOGEN SKOLE, FRYDENLUND SKOLE OG SPIKKESTAD SKOLE.

BARNEPARTIER 8-12 ÅR:**NYE BARN SYDSKOGEN**

Sydsbogen skole: mandager 17.30-18.30

Partiansvarlig: Elias Jenstad

Hjelpeinstruktør: Randi Kristiansen, Hedda Birkeland og Maria S Borlaug

VIDEREKOMMENDE BARN SYDSKOGEN

Sydsbogen skole: torsdager 19.00-20.00

Partiansvarlig: Kai Saxrud

Hjelpeinstruktør: Oliver Jenstad og Fredrik Øxseth Ski

NYE OG VIDEREKOMMENDE BARN NÆRSNES

Nærnes skole: onsdager 18.30-19.30 Hvitt og Gult belte

Partiansvarlig: Elias Jenstad

Hjelpeinstruktør: Olai Nygård Torske og Marcus Barth-Carlsen

NYE OG VIDEREKOMMENDE BARN FRYDENLUND

Frydenlund skole: mandager 19.30-20.30 Hvitt og Gult belte

Partiansvarlig: Erik Wallentin

Hjelpeinstruktører: Mathias Segura og Marcus Barth-Carlsen

NYE OG VIDEREKOMMENDE BARN SPIKKESTAD

Spikestad skole: onsdager 18.00-19.00 Hvitt og Gult belte

Partiansvarlig: Thea Wallentin Marthinsen

Hjelpeinstruktører: Erik Ekhaugen og Michael Myhre

GRØNT OG BLÅTT BARN opp til 14 år

Sydsbogen skole: mandager 18.30-19.30 Grønt og Blått belte

Partiansvarlig: Andreas Jenstad

Hjelpeinstruktører: Kai Saxrud og Balder Holsæter Kjær

GRØNT OG BLÅTT BARN opp til 11 år

Frydenlund skole: onsdager 18.30-19.30 Grønt og Blått belte

Partiansvarlig: Tor Arne Opsahl

Hjelpeinstruktører: Mathias Segura og Marcus Fadnes

SPARRINGSREKRUTTER

Spikkestad skole: onsdager 19.00-20.00 Hvitt og Gult belte 8-12 år

Partiansvarlig: Thea Wallentin Marthinsen

Hjelpeinstruktører: Michael Myhre og Nora Lillelien

SPARRINGSKOMPANIET

Sydskogen skole: mandager 19.30-20.30 Grønt og Blått belte 8-12 år

Partiansvarlig: Andreas Jenstad

Hjelpeinstruktører: Kai Saxrud

UNGDOM/VOKSENPARTIER:

HVITT OG GULT

Frydenlund skole: mandager 19.30 – 20.30

Partiansvarlig: Kirsti Nesse

Hjelpeinstruktør: Therese Barth-Carlsen og Stian Wighus

Frydenlund skole: onsdager 18.30-19.30

Partiansvarlig: Kirsti Nesse

Hjelpeinstruktør: Therese Barth-Carlsen og Stian Wighus

GRØNT OG BLÅTT BELTE

Nærnes skole: mandager 19.00 – 20.00

Partiansvarlig: Gro Smenes

Hjelpeinstruktør: Bjarne Ringstad og Fredrik Øxseth Ski

GRØNT TIL OG MED SORT BELTE

Sydskogen skole: onsdager 20.45 – 21.45

Partiansvarlig: Gro Smenes

RØDT OG SORT BELTE

Frydenlund skole: mandager 20.30 – 21.30

Partiansvarlig: Gro Smenes

SORT BELTE

Sydskogen skole: torsdager 20.00 – 20.45

Partiansvarlig: Andreas Jenstad

BASISTRENING

Sydskogen skole: torsdager 20.45 – 21.45

Partiansvarlig: Tore Solberg, Andreas Jenstad og Gro Smenes

SPARRINGSTRENING:

Sydskogen skole: onsdager 20.00-21.45

Partiansvarlig: Gro Smenes

FRITRENING

Sydskogen skole: fredager 17.30-19.30

NEDSTEGNING

12. mars ble all trening stengt ned pga. COVID-19. I de første ukene ble det i NTN annet laget en del treningsmotivasjonsfilmer der Røyken Taekwon-Do klubb bidro med dorull-leken:

<https://www.youtube.com/watch?v=wpDcsiQQU44&feature=share&fbclid=IwAR3CmbbyGE0sa8P8PdDkvcPSVxhg4Q097ONuaHeeN87fCMP3nZ8UpoOjPmc>

ONLINE-TRENING

14. april var alle klubbens partier i gang med online-trening. Invitasjon ble sendt ut på Spond, og treningen foregikk på Zoom. Alle partiansvarlige instruktører instruerte egne partier 1 gang i uken.

DELVIS GJENÅPNING

Fra 18. mai åpnet Norge opp for trening igjen, men gymsalene var fremdeles stengt. Løsningen ble å leie Slemmestadhallen med avdelte seksjoner og egne innganger for de ulike partier. Alle partier fikk tilbud om trening 1 gang i uken frem til gradering 20. juni.

AUGUST – DESEMBER 2020

Nytt for sesongen er at alle partier er delt inn i kohorter på maks 20 stk. inkludert instruktører (jfr. Regjeringens retningslinjer for Covid-19-pandemien). Alle partier må forholde seg til klubbens smittevernregler, og det er satt av tid for vasking og slusing inn/ut av treningssal mellom partiene. Partiene er delt inn etter barn, ungdom og voksne på bakgrunn av at alle under 19 år kan trene som normalt, mens alle over 19 år ikke kan trene med nærkontakt og må holde 1 meters avstand.

Smittevernregler i Røyken TKD klubb:

- Kom frisk på trening. Føler du deg syk, eller er i karantene, må du være hjemme.
- Vask hender hjemme før trening.
- Kom i drakt. Garderobene er stengt.
- Toalettbesøk gjøres hjemme.
- Ta med vannflaske, det er ingen mulighet for å drikke av vask
- Alle har med egen Antibac, og tar på det før trening. Vi har en flaske i treningslokale, men for å unngå kø er det fint om du har med deg din egen.
- Oppmøte utenfor hallen med minst 1 meters avstand. Instruktør følger dere inn i hallen (viktig å komme litt før treningen starter).
- Faste treningsgrupper på det antallet som myndighetene har anbefalt (fra høsten 20 personer per gruppe, inkludert instruktør).
- Barn og ungdom under 19 år kan gå frisparring, selvforsvar og steg-sparring. Vi deler partiet inn i faste grupper.
- Vi bruker ikke vår vanlige pusteteknikk når vi utfører teknikker.
- Hosting og nysing gjøres i armkroken.
- Treningen gjennomføres med 2 meters avstand der myndighetene anbefaler det.
- Instruktør følger elevene ut fra hallen.
- Alle elever må huske å ivareta smittevernreglene også etter treningslutt.



BARNEPARTIER 8-12 ÅR:

BARN SYDSKOGEN

Sydsbogen skole: mandager 18.30-19.25

Partiansvarlig: Olai Nygård Torske og Mathias Segura

Hjelpeinstruktør: Randi Kristiansen

BARN NÆRNSNES

Nærnes skole: onsdager: 18.15-19.45 Hvitt og Gult belte

Partiansvarlig: Andreas Jenstad/Gro Smenes

Hjelpeinstruktør: Lone Jenstad, Emilie Viig Østensen, Maria Wold Borlaug

BARN FRYDENLUND

Frydenlund skole: mandager: 19.30-20.30 Hvitt og Gult belte

Partiansvarlig: Erik Wallentin

Hjelpeinstruktører: Thea Wallentin Marthinsen

BARN SPIKKESTAD

Spikkestad skole: onsdager: 18.30-19.50 Hvitt og Gult belte

Partiansvarlig: Tor Arne Opsahl

Hjelpeinstruktører: Erik Ekhaugen, Marcus Fadnes og Torgrim Tøndel

BARN OG UNGDOM OPP TIL 19 ÅR

HVITT/GULT/GRØNT 1

Sydsbogen skole: mandager: 17.30-18.25

Partiansvarlig: Kai Saxrud

Hjelpeinstruktører: Hedda Birkeland og Lily Sophie Skurdal Amundsen

Sydsbogen skole: onsdager: 19.00-20.15

Partiansvarlig: Olai Nygård Torske og Mathias Segura

GRØNT 2/BLÅTT 1

Nærnes skole: mandager: 18.15-19.45

Partiansvarlig: Tor Arne Opsahl

Hjelpeinstruktører: Anette Viig Østensen

Sydskogen skole: torsdager: 19.00-20.20

Partiansvarlig: Thea Wallentin Marthinsen, Balder Holsæter Kjær, Michael Myhre

BLÅTT 2/RØDT

Sydskogen skole: mandager: 20.30-21.30

Partiansvarlig: Andreas Jenstad og Gro Smenes

Hjelpeinstruktører: Kai Saxrud

Sydskogen skole: torsdager: 20.30-21.45

Partiansvarlig: Thea Wallentin Marthinsen, Balder Holsæter Kjær, Michael Myhre

VOKSENPARTIER:

HVITT/GULT/GRØNT/BLÅTT BELTE

Frydenlund skole: mandager 19.30 – 20.30

Partiansvarlig: Tore Solberg

Hjelpeinstruktør: Therese Barth-Carlsen og Bjarne Ringstad

Frydenlund skole: onsdager 18.30-19.30

Partiansvarlig: Tore Solberg

Hjelpeinstruktør: Kai Saxrud og Fridtjof Ulrich

RØDT OG SORT BELTE

Frydenlund skole: mandager 20.30-21.45

Partiansvarlig: Andreas Jenstad og Gro Smenes

Frydenlund skole: onsdager: 20.30-21.45

Partiansvarlig: Andreas Jenstad og Gro Smenes

FRITRENING

Sydskogen skole: fredager 17.30-19.30

På grunn av flere ungdomspartier enn tidligere, var det ikke rom for eget sparringsparti.

Fra 11. november stengte all voksenidrett ned igjen (under 19 år), og klubben startet opp med online-trening for alle voksne 2 ganger i uken.

MESTERSKAP 2020

ØSTLANDSCUP 1 – 2020, 9. FEBRUAR I FREDRIKSTAD



Deltakere:

Rikke Greve Akselsen, Lily Sophie Skurdal Amundsen, Therese Barth-Carlsen, Julia Bekkevold, Hedda Birkeland, Amanda Enli Breifossmo, Fareed Ahmed Choudhary, Sameer Choudhary, Malen Elise Holm-Saxrud, Elias Jenstad, Oliver Jenstad, Lone Jenstad, Balder Holsæter Kjær, Ole Kvisgaard Carlsen, Nora Beck Lillelien, Torbjørn Rambøl-Knudsen, Emil Tiller Rogstad, Kai Saxrud, Matias Segura, Fredrik Øxseth Ski, Julian Svinningen, Olai Nygård Torske, Torgrim Tøndel, Stian Wighus, Maria Wold Borlaug, Anette Viig Østensen og Emilie Viig Østensen

Gull: Hedda Birkeland, sparring, Elias Jenstad sparring, Lone Jenstad mønster, Nora Beck Lillelien mønster, Matias Segura mønster og sparring,

Sølv: Kai Saxrud mønster og sparring, Fredrik Øxseth Ski sparring, Stian Wighus mønster, Maria Wold Borlaug sparring,

Bronse: Lone Jenstad sparring, Torbjørn Rambøl-Knudsen mønster og sparring, Olai Nygård Torske sparring,

Coacher: Kai Saxrud, Therese Barth-Carlsen, Kirsti Nesse, Balder Holsæter Kjær, Nora Beck Lillelien, Erik Birkeland

Dommere: Gro Smenes og Andreas Jenstad

Røyken ble nest beste klubb totalt i mesterskapet. Dette var den eneste Østlandscupen som ble arrangert i 2020.

ROMA OPEN 21.-23. FEBRUAR

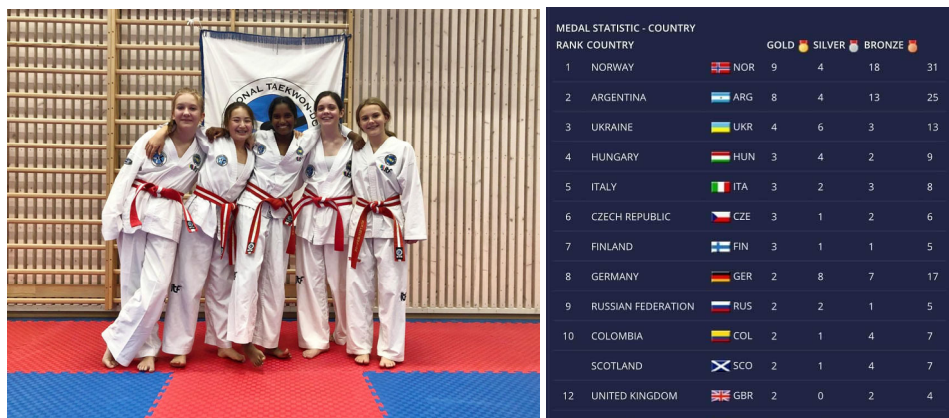


Elias Jenstad, Oliver Jenstad, Fredrik Øxseth Ski og Balder Holsæter Kjær fra klubben vår deltok sammen med regionslaget Team East på mesterskapet Roma Open i Italia.

Team East, med sine 23 utøvere, ble 8. beste av 50 lag i mesterskapet.

Medaljer: Oliver Jenstad, gull i mønster og sølv i sparring
Balder Holsæter Kjær, sølv i sparring
Elias Jenstad, gull i mønster

WORLD OPEN E-TOURNAMENT, 3.-23-OCTOBER



I oktober ble World Open e-Tournament arrangert med 836 deltakere fra 39 forskjellige land. Norge stilte med 159 utøvere fra 16 klubber og var dermed det landet med flest deltakere. Norge endte også som beste nasjon. Det ble konkurrert i mønster, lagmønster og arrangert sparring.

Fra klubben vår deltok Lone Jenstad, Maria Wold Borlaug, Hedda Birkeland, Julia Bekkevold, Emilie Viig Østensen, Torbjørn Rambøl-Knudsen, Mathias Segura, Erik Birkeland, Anette Viig-Østensen og Lars Viig Østensen.

Utøverne spilte inn film av seg selv som ble lagt ut, og dommerne sammenlignet filmen mot den deltakeren man var trukket ut til å konkurrere mot.

Medaljer: Anette Viig Østensen, bronse i mønster
Lone Jenstad, Maria Wold Borlaug, Hedda Birkeland, Julia Bekkevold,
Emilie Viig Østensen, bronse i lagmønster.

SAMLINGER/SEMINARER

SEMINAR MED MADELEINE OG MARIELLE LIND, 4. JANUAR OSLO ØST TKD-KLUBB



Inspirerende treningsseminar med regjerende verdensmestre Madeleine og Marielle Lind fra Bergen Taekwon-Do klubb.

Fra klubben deltok Hedda Birkeland, Oliver Jenstad, Emilie Viig Østensen, Lone Jenstad, Elias Jenstad og Gro Smenes.

SENIORSAMLING 17. – 19. JANUAR, THON HOTEL SANDVIKA



17. - 19. januar deltok Andreas Jenstad og Gro Smenes på det årlige seniormøtet i NTN.
Totalt 63 seniorinstruktører (4.Dan og oppover) fra hele landet deltok.



MØNSTERMARATON, LIER 16. FEBRUAR

Thea Wallentin Marthinsen, Andreas Jenstad, Elias Jenstad og Oliver Jenstad deltok i to timers langt mønstermaraton som ble arrangert av master Edwardsen i Lier.



SOMMERLEIRE

Alle årets planlagte sommerleirer ble dessverre avlyst på grunn av Covid-19-pandemien.

KURS

NTN INSTRUKTØRKURS 5 I OSLO 1. FEBRUAR

NTN INSTRUKTØRKURS 5 OSLO, 1. FEBRUAR 2020



Kursets emner:

1. NTN's organisasjonskultur
2. Analyse av grunnprinsippene i Taekwon-Do
3. Analyse av Elevelens ed
4. Positiv drivkraft
5. Aggresjon i Taekwon-Do
6. Individ og fellesskap

Hvem: Alle kan delta. Kurset er løst for å kunne gradere seg til 2. Den sorte belte.

Når:
Lørdag 1. februar kl. 10.00 - 19.00

Hvor: Christiania Taekwon-Do klubb's treningslokale, Åsgårdst 5, 0381 Oslo

Påmelding: Gjøres via kursportalen innen 25. januar

Utstyr: Kurset inneholder både teori og praksis. Ta med drikk, og overtrekkadress e.l. plusz noe å skrive på og med. Husk mat og drikk til lunsj.

Pris: kr. 1.250,-
Klubbens faktureres etter kurset.

Kursholder:
Master Per Chr. Garnæs, 8. Dan

Nor du lurer på angående kurset? Ta kontakt!
e-post: masterpcg@mac.com
Vel møtt på kurs!
Vennlig hilsen
Master Garnæs

Master Per Christian Garnæs holdt kurs, trinn 5 i NTN's instruktørkursstige. Kurset ble avholdt i Bjørnsletta Flerbrukshall, Christiania Taekwon-Do klubb's treningslokale.

Deltakere fra klubben var Therese Barth-Carlsen, Tore Solberg, Tor Arne Opsahl, Anette Viig Østensen, Lars Viig Østensen og Andreas Jenstad.

PARAIDRETTSKURS 13. FEBRUAR VED NORGES IDRETTSHØGSKOLE



Gro Smenes, Thea Wallentin Marthinsen og Therese Barth-Carlsen deltok på paraiddrettskurs på Norges idrettshøgskole. Temaet for kurset var tilrettelegging for personer med ulike funksjonsnedsettelse. Det var en lærerik kveld hvor man fikk prøve ut mange aktiviteter.

NTN INSTRUKTØRKURS 1 16. OKTOBER



Gro Smenes og Andreas Jenstad holdt instruktør 1-kurs på Sydsbogen skole den 16. oktober. Disse deltok fra klubben: Balder Holsæter Kjær, Mathias Segura, Olai Nygård Torske, Edyta Anna Kudlacz, Sabina Przbylska-Wolanin, Zuzanna Wolanin, Fridtjof Ulrich, Torbjørn Rambøll Knudsen, Lone Jenstad, Maria Wold Borlaug, Emilie Østensen Viig, Hedda Birkeland og Erik Birkeland

NTN INSTRUKTØRKURS 4 I BÆRUM 23. OG 24. OKTOBER

Master Per Christian Garnæs holdt kurs, trinn 4 i NTN's instruktørkursstige på Bærum idrettspark.

Fra klubben deltok Therese Barth-Carlsen, Bjarne Ringstad, Erik Birkeland, Hedda Birkeland, Maria Wold Borlaug, Lone Jenstad, Torbjørn Rambøll-Knudsen, Anette Viig Østensen, Lars Viig Østensen og Emilie Viig Østensen.

GRADERINGER 2020

PÅSKEGRADERING

Det ble ikke avholdt påskegradering pga. Covid-19.

SOMMERGRADERING 20. JUNI

Etter en annerledes vår med digitale treninger og deretter noen treninger med fysisk oppmøte på tampen av sesongen ble det gjennomført en etterlengtet sommergradering med god avstand og uten tilskuere i Slemmestadhallen, før vi tok sommerferie.



SORTBELTEGRADERING 9. NOVEMBER

Den 9. november fikk klubben to nye sortbelter, da Therese Barth-Carlsen og Balder Holsæter Kjær graderte til sort belte 1.Dan. Imponerende nok feiret de med å dra rett på trening etterpå som ble den siste fysiske voksentreningen i 2020.



JULEGRADERING FOR UNGDOMSPARTIENE 30. NOVEMBER

For utøvere på ungdomspartiene ble det avholdt gradering i treningstiden for å unngå å samle for mange på én gang.

JULEGRADERING FOR BARNEPARTIENE 12. DESEMBER

Gradering ble avholdt i Slemmestadhallen, også denne gangen uten tilskuere.

ANDRE HENDELSER

KLUBBEN ER SERTIFISERT «RENT IDRETTSLAG»

Alle instruktører skal som følge av dette ha tatt kurset <https://renutover.no/>

LEKENDE SØNDAG I SÆTREHALLEN 23. FEBRUAR

Askeridretten arrangerte «Lekende Søndag» den 23. februar, et gratis arrangement for å synliggjøre idrettene som finnes i nærområdet. Klubben hadde i den forbindelse stand i Sætrehallen.



INSTRUKTØRSAMLING 24. JUNI

Sommeravslutning for instruktørene med gocart i øsende regnvær i Andebu og pizza i Horten etterpå. En veldig morsom, og ikke minst veldig våt dag.



DELTAKELSE LANDSLAG

I 2020 har Andreas Jenstad har vært landslagstrener i mønster. Gro Smenes har vært medisinsk ansvarlig 1.halvår.