



Deze maand stelt zich voor: **Meester Amine**

Mijn naam is Amine, de meeste kennen mij al omdat ik de lessen assisteer in Waterwijk (op maandag) en in Stedenwijk (op woensdag). Ik train zelf in de A-selectie en doe zowel nationale als internationale toernooien. Naast Taekwondo doe ik een MBO opleiding in Amsterdam, het Johan Cruyff College. Op deze school krijg ik de tijd en ruimte op mijn school optimaal te combineren met mijn sport. Ook werk ik bij Ranzijn in Almere Buiten.

Het begon allemaal vanaf mijn 8e, de tijd dat ik begon met mijn carrière als Taekwondoka. Ik kwam hier terecht door mijn jongere broertje (Charaf). Het leuke aan het verhaal is dat hij mij overtuigd heeft om Taekwondo te beoefenen terwijl dat bij andere meestal andersom gebeurt. Ik startte voor het eerst bij Sa-Mo in Tussen de Vaarten Almere stad. Ik wist gelijk dat ik Taekwondo altijd wilde blijven doen en vooral in de omgeving waar ik toen der tijd zat. Bij Sa-Mo heb ik ongeveer 2 jaar getraind voordat Meester Ben ons kwam trainen. Sindsdien ben ik onder zijn club blijven trainen. Later is Sa-Mo nog veranderd in Flevo-Kick. Dit duurde ongeveer een jaar en het werd alweer Taekwondo Academy Almere. Er zijn nu twee jaar voorbij gegaan en ik heb me nog niet eerder zo thuis gevoeld bij een club als hier. Ik train nu drie keer in de week vast, en doe daarbij nog twee keer in de week aan krachttraining in de sportschool. Als ik de zaal binnen loop krijg ik een bepaald energiek en prettig gevoel. Het belangrijkste voor mij is dat iedereen zijn ding kan doen. Iedereen moet zijn eigen doelen kunnen behalen op zijn eigen manier. Zo ben ik ook bezig mijn eigen doelen te behalen.

Amine

Nieuwe trainlocatie wedstrijdgroepen

In de herfstvakantie hebben de wedstrijdgroepen natuurlijk niet stil gezeten. Zij hadden 27 oktober de eerste wedstrijd van het seizoen, dus moesten zij gewoon doortrainen. Dit hebben zij gedaan in het AKT-gebouw in Almere-poort, naast het topsportcentrum. Omdat deze locatie zo goed is bevallen, worden alle wedstrijdtrainingen op de zondag daar gegeven in plaats van in Stedenwijk. De A-selectie zal voortaan op de zondag ook meetrainen met de groep waardoor er veel van elkaar geleerd kan worden. Na de wedstrijd van 24 november, in Rotterdam, zullen de wedstrijdtrainingen op zondag in het AKT-gebouw van start gaan.



**Almere
Kenniscentrum
Talent**

De Grote Clubactie!!

Denkt iedereen nog aan de verkoop van de loten voor de grote clubactie? Als de loten verkocht zijn mogen de boekjes ingeleverd worden bij de eigen trainer (uiterlijk 16 november). Wij hopen dat jullie zoveel mogelijk loten voor ons verkopen, zodat wij weer leuke dingen kunnen aanschaffen en plannen voor iedereen.

Modderrun

Na de training met TTE Leusden gingen de meeste kinderen samen met juf Donna, meester Ben en een aantal ouders door naar de Kempphaan om mee te doen aan de modderrun. Na een warming up, in de vorm van dansen, begon de run. Er was een parcours uitgezet door het bos en er waren allerlei obstakels waar je overheen, onderdoor of vanaf moest glijden en uiteraard door heel veel modder! Na de run lekker een warme douche en even opwarmen bij het vuurtje wat gestookt was. Nog lang na geurend naar modder, ging iedereen weer naar huis. Het was een lange maar gezellige dag met zijn allen! Volgend jaar weer!!!



Gezamenlijke training TTE Leusden

Nadat wij vorige maand mee mochten trainen met TTE Leusden, waren zij deze maand bij ons uitgenodigd om mee te trainen. We hadden een gezellige groep bij elkaar en hebben weer veel dingen van elkaar geleerd. Na de training hadden wij een lunch klaar staan en die hebben we met z'n allen genuttigd. We kijken al uit naar de volgende gezamenlijke training!



Kickboks Wedstrijd Juf Donna

Afgelopen weekend was ik te vinden in Duitsland voor mijn allereerste kickboks wedstrijd! Helaas werd ik uitgeloot en stond ik gelijk in de finale. De eerste ronde was voor mij erg in komen, maar de 2^{de} ronde ging al een stuk beter. Helaas heb ik de partij verloren. Ik vond het een super gave ervaring om ook in mijn andere sport ook eens een wedstrijd mee te maken. Ik heb er zeker veel van opgestoken. Wie weet gaan we in de toekomst nog wel een kickboks wedstrijd doen!!



Edwin van der Sar Foundation

Zaterdag 6 oktober 2018 zijn wij met meester Ben, Juf Donna, Amine en Charaf naar Zeist gegaan om namens de TBN, Taekwondo Clinics te geven op de NAH sportdag georganiseerd door de Edwin van der Sar Foundation en onze Miranda (moeder van Djuna).

Dit was een sportdag voor gezinnen met een kind met NAH (niet aangeboren Hersenletsel). Het was voor ons een hele mooie ervaring om hier aan bij te mogen dragen door middel van het geven van de clinics!

Miranda en Djuna, wij zijn trots op jullie!!



TTE Open Leusden

Zaterdag 27 oktober zijn we, met 15 man sterk, afgereisd naar Leusden om mee te doen aan het 2^{de} TTE Leusden. Voor sommige van ons was dit hun eerste wedstrijd en iedereen heeft het heel goed gedaan. Nisrine Lamnadi behaalde een 1^{ste} plek. Cherlynn Nguyen, Nisrine El Fazazi, Ezdien Elorufi en Mohammed Bakkali behaalde een 2^{de} plek. Juliën Muringen en Hasna El Fazazi behaalde een 3^{de} plek. Jahnella Jabir, Djuna Mulder, Sophia Kooter, Zainab Yerrou, Alex Brown, Kyahm Pham, Adam Bouhout en Charaf Rech-chouk veroverde deze keer geen medaille. We zijn trots op ons hele wedstrijd team!!!



Agenda november 2018

24 - 11 Rotterdam Open

Taekwondo Weetje

Iedereen weet dat je in een Taekwondo wedstrijd meer punten moet scoren dan zijn of haar tegenstander. Maar hoeveel punten krijg je dan voor wat? Een trap op het lichaam is 2 punten waard, een vuist op het lichaam 1 punt. Maak je een 'draaitrap' dan krijg je nog 2 punten extra, dus 4 punten. Een trap op het hoofd (dit mag pas vanaf 14 jaar) is 3 punten, maak je hier ook een 'draaitrap' van, dan krijg je zelfs 5 punten! Er wordt met elektronische pantsers gespard, dus zal je hard genoeg moeten trappen of stoten, willen de punten geteld worden.



Verjaardagen november

Dounia El Fazazi	05-11-2004
Nisrine Lamnadi	07-11-2001
Stijn Oosterveld	07-11-1996
Chris Baneman	14-11-2010
Yen-Lynh Pham	24-11-2011
Luca Iacob	24-11-2009
Emia Voorn	27-11-2011
Ibrahim Bantvawala	29-11-2011
Ibrahim Eweida	30-11-2011

Door een fout van ons willen wij alsnog feliciteren;

Sophia Kooter 17-10-2007

Iedereen Gefeliciteerd!!



Huishoudelijke mededelingen

Kijken tijdens de les

Wij hebben weer, net als voorheen, ingevoerd dat de ouders alleen de eerste en de laatste 5 minuten mogen kijken in de les van hun kind. Dit is beter voor de concentratie van de kinderen, wij hopen op uw begrip.

Afwezigheid meester Ben

Van 31 oktober tot en met 18 november, geniet meester Ben van een welverdiende vakantie. Hij zal uiteraard telefonisch niet bereikbaar zijn en leest maar 1x per week zijn mail. Voor dringende vragen kunt u altijd bij de andere trainers terecht. Fijne vakantie meester Ben!

Sponsors Gezocht!!

Taekwondo Academy Almere is op zoek naar sponsors. Bent u of kent u iemand die het leuk zou vinden om ons te sponsoren met een bedrag, dan horen wij heel graag van u! Voor verdere informatie, over wat wij in ruil daarvoor voor u kunnen betekenen, kunt u mailen naar: ben@tkdaa.nl

Volg ons ook op Facebook voor livestreams van wedstrijden en andere leuke taekwondo foto's en filmpjes. Tot volgende maand! [Facebook](#) | www.tkdaa.nl