



Hwa-Rang Nyt

NYHEDSBREV TIL MEDLEMMER, FORÆLDRE OG ANDRE INTERESSEREDE

Juni 2004

Comeback efter 13 år

Hvis nogen for 7 måneder siden havde spurgt mig, om jeg kunne tænke mig at genoptage træningen af taekwondo igen, havde jeg med garanti grinet højt og svaret NEJ! Den sport afsluttede jeg for 13 år siden. Men man skal som bekendt aldrig sige aldrig.

Da begge mine sønner fik lyst til at prøve kræfter med vores fascinerende sport, måtte jeg erkende, at det rykkede i benene da jeg trådte ind i klubben igen. Jeg var blevet smittet og fik ustyrlig lyst til at sparke, slå, strække og hoppe rundt i "pyjamassen" igen.

Men var jeg ikke blevet for gammel og for stiv? Jo, jeg var. Men hvor der er en vilje er der som bekendt en vej. Mine gamle holdkammerater Jens Hyldahl og Peter Kristensen fik i januar overtalte mig til at springe i dobogen igen – og jeg har nydt det lige siden ☺

Hvordan har det så været at starte igen efter så mange år? Flere ting har forandret sig meget. Bl.a. træningsformen, hvor vi før i tiden ofte havde ret ensformige træningstimer. I dag er træningen mere varieret, og der lægges vægt på et bredere og mere dybdegående teoretisk kendskab til taekwondo.

Derudover er omgangsformen mellem instruktør og elever forandret meget. Før i tiden nærede vi nærmest ærefrygt for vores træner (i alt fald de første par år). Når han sagde hop, spurgte vi "hvor højt" og "hvor længe". Trænerens og danbærernes ord var simpelthen lov. Desuden hang "nødder" (fingerslag oven i hovedet), slag med shinaen i rø... samt armbøjninger løst i luften, i hvert fald under nogle træner. Men de tider er heldigvis forbi.

Rent fysisk er og har det været hårdt at starte igen. Især erkendelsen af at min daværende smidighed er blevet væsentlig mindre. Men jeg arbejder hårdt og intensivt på den igen. Bl.a. ved brug af mit "elskede" torturinstrument (strækmaskinen). Min krop har også gennem årene vænnet sig af med de til tider ekstreme øvelser vi laver. Det tager også tid at vænne sig til dem igen.

Der er selvfølgelig også en masse ting, som jeg ganske enkelt har glemt



(taegeuk, 1-skridtskamp m.v.). Men det vender gradvist tilbage og begynder så småt at sidde på rygraden igen. Det er en fed fornemmelse når handlingerne atter føles gode, pæne og kraftfulde – den fornemmelse har jeg ikke glemt.

Hvis du er tidligere taekwondoudøver og har lyst til at træne igen – så bare kom i gang. Det er aldrig for sent og det er sliddet værd!

Slutteligt vil jeg nævne, at jeg for nylig havde fornøjelsen at optræde som gæstetræner på voksenholdet (hold 3) et par gange. Det er et motiveret og veloplagt hold, der er nemt at undervise, selvom det er mange år siden, at jeg sidst var aktiv som instruktør. Første gang var dog lidt uvant, idet jeg ikke kendte holdet og elevernes tekniske niveau. Det blev derfor en forsigtig start, hvor jeg måtte føle mig frem. Men det var alligevel ret sjovt at undervise igen, og jeg glæder mig allerede til næste gang.

Lars Vind (1. dan)

Dangraduering

Endeligt oprandt dagen for dangradueringen. Efter et halvt års målrettet træning og udarbejdelse af danrapport glædede jeg mig. Men spændingen og nervositeten voksede.

Peter Kristensen, Jens Hyldahl, Randi West Hansen, Jonas Bryde og jeg selv var indstillet til gradueringen 17. april under stormester Shin Boo Young.

Fredag aften inden gradueringen ankom vi til Shin's skole i Hamburg. De var i gang med kupgraduering, og skolen var proppet med mennesker. Heriblandt en hel busfuld børn og forældre fra to andre danske klubber, der ligesom os skulle være på skolen indtil søndag.

Da dojangen var tæt pakket om natten, måtte vi finde andre steder at sove. Peter og Randi samt Trine og Kirsten, der var med som tilskuere, tog på vandrehjem. Claus, Jonas og Jens sov i trappeopgangen, og jeg selv sov på gulvet i en mørk kælder-gang sammen med to af mine gamle klubkammerater fra Randers.

Næste dag var jeg meget nervøs. Mens de mere rutinerede fra klubben virkede mere fattede, tilbragte jeg det

meste af ventetiden med at trave frem og tilbage på parkeringspladsen foran skolen, mens Claus og Jonas fortalte anekdoter fra deres 1. dan gradueringer.

Øjeblikket nærmede sig og vi begyndte at varme op. Gradueringen startede kl. 14:45. Herefter blev vi hølvet igennem grundteknik, poomse/taegeuk og hanbon kireugi. Herefter fik vi en pause, mens de højere graderede var i gang. Derefter kamp mod skiftende modstandere samt gennembrydninger af forskellige slags.



Dernæst trak Shin sig tilbage med de andre sabeom nim'er ved bordet, for at votere. Da de kom tilbage blev der trukket bænke frem, så vi kunne blive hørt i vores dan-rapporter samt filosofi og anden teori. Shin holdt traditionen tro en "lille" tale på over en halv time. Bl.a. om vigtigheden i at forstå filosofien.

Spændingen blev herefter udløst. Alle havde bestået. Vi, der var blevet 1.dan, fik vores nye sorte bæltet bundet om maven af en sabeom nim fra gradueringbordet. Jeg følte mig i den 7. himmel. Nu var jeg sortbælte!



Efter gradueringen var der middag, hvor fru Shin serverede lækker koreansk mad. Middagen fortsatte i en fest, der varede langt ud på natten, indtil jeg på et tidspunkt faldt opkuld i den bælgmørke kældergang.

Af nybagt sortbælte
Anders (fra Randers) B. Henningsen

Sommertræning

I perioden 20. juni - 8. august skruer vi lidt ned for træningsblusset. I stedet for den almindelige træning afholdes der i stedet fællestræninger hver onsdag:

Børn (indtil 14 år) kl. 17:00 - 18:30
Unge og voksne* kl. 19:00 - 21:00

*) Inkl. rødbælter u. 15 år

Som følge er sommerlejren er der dog ingen træning onsdag den 7. juli.

Fantastiske Toyota

Lørdag den 15. maj skulle undertegnede samt 9 af klubbens rød- og sortbælter til Jylland for at deltage i årets Åbne Danske Mesterskaber i teknik. Efter planen skulle vi mødes i klubben tidligt om morgenen og herfra køre til Jylland i to biler. Kl. 5:30 var alle klar, dvs. næsten alle. Peter og Randi var nemlig ikke dukket op endnu. Det viste sig, at de ikke havde kunnet finde ud af, hvem der skulle stille vækkeuret. Det kunne der dog heldigvis rådes bod på med en såkaldt telefonvækning.

Ved halv 9-tiden var vi alle samlet i hallen i Kolding. Efter at have tjekket hvornår vi skulle på gulvet blev rollerne som coach, pointtæller og fotograf fordelt, og så gik det ellers løs. Der var 350 deltagere fra 13 nationer, så der blev konkurreret på 3 baner. De første af os skulle på gulvet kl. 9 og de sidste kl. 17:30. Herefter stod den på speedbreak og musikpoomse. Det blev en spændende dag med mange flotte præstationer. Den mest underholdende var efter min mening Kims fortolkning af speedbreak ... "Bambi på glat is".



Efter præmieoverrækkelsen, hvor vi i øvrigt fik pokal for 4. mest vindende hold, gik turen lige et smut forbi Joe's Diner, hvor vi hyggede og fik stillet sulten oven på dagens strabadser.

Dejlig mætte kunne vi ved 22-tiden atter vende næsen hjemad. Vi sagde farvel og fordelte os i de to biler. Det havde været en lang dag og foran os havde vi endnu en lang køretur hjem til København. Der gik da heller ikke lang tid før trætheden meldte sig på bagsædet i vores bil, hvor de unge rødbælter måtte give efter for Ole Lukøje ... og dette - mine damer og herrer - må betragtes som dagens største præstation set i lyset af, at der sad to "gamle nisser" på forsæderne og skrålede med på TV2's sange fra bilens musikanlæg ♪ ♪ ♪

Tak for en rigtig hyggelig tur!

Jesper S. Sørensen

GRILLFEST

... for dig og din familie ...

LØRDAG DEN 19. JUNI

Tilmeld jer på opslagstavlen !!!

Kingsize pølsebrød

Når jeg tænker tilbage på Master Cup i april, er det turen som helhed, jeg husker. For mig begyndte den allerede aftenen før, vi tog af sted til Holland. Vi var en lille flok, som i klubben spiste aftensmad sammen og bagefter hyggede med slik og film.

Næste morgen kørte bussen umenneskeligt tidligt (06:00). På turen gik snakken på



kryds og tværs. Kanon hyggeligt. Og stemningen blev ikke mindre, da folk så pølsebrødene, som Nicole (Østerbro) havde bagt til vores frokost. Det var nærmest halve franskrød, der mættede så meget, at vi ikke fik spist pastasalaten, som vi også havde med.

En anden morsom episode på turen var Bettinas søgen efter sin pengepung og hendes ustandslige spørgen: "Har dutten?"

Da vi lørdag aften ankom til hotellet, skulle vi ud og spise. Nogle af os endte på en kinesisk restaurant, hvor der blev disket op med alverdens retter, mens vi åd til den helt store guldmedalje.

Ved stævnet om søndagen støttede alle op om hinanden. Både på og uden for banen, hvilket fik folk til at præstere noget ekstra. Og skønt var det også, da jeg fik massage af landsholdets søde fysioterapeut, Anne.



Da dagen var omme, tog vi derfra som mest vindende nation. Turen hjem forløb med hygge i bussen, som blev lavet om til sovebus, mens vi ved midnatstid gjorde stop for at spise aftensmad på en rastepads. Cafeteriets gryder var næsten tomme, så de fleste af os fik spaghetti bolognese fra microbølgeovnen. Efter maden faldt vi langsomt til ro i bussen, dog generet af en irriterende træner (Claus), der blitzede med kameraet mod vores trætte øjne. Dette ændrede dog ikke på, at det havde været en god og uforglemmelig tur.

Kim Andersen

Ballerup Taekwondo Klub

Telefon 44 65 94 54

E-mail hwarang@mail.dk

Paparazzi-fotos

I de seneste måneder er der fra klubbens side taget en masse fotos til træning og stævner, som bl.a. bruges til nærværende nyhedsbrev og pressemeddelelser. Ligeledes vil de bedste fotos med tiden komme op og hænge i klublokalerne.



I stil med tidligere er det også muligt at erhverve fotoene på cd til eget brug for et mindre symbolsk beløb. Vær gerne flere om en cd, da vi dermed kan begrænse antallet til glæde for både cd-brændere og miljøet.

Fotoene kan fås på en almindelig cd til 20 kr. eller på en genskrivelig cd til 30 kr. Senere "genopfyldning" med nye fotos på sidstnævnte koster 10 kr. Bestilling skal ske skriftligt til klubbens formand, hvor det anføres hvilke begivenheder man ønsker fotos fra. Betaling sker samtidig med bestillingen. Der kan p.t. bestilles fotos fra:

- ☐ Tøndeslagning (400 MB)
- ☐ Træning hold 3 marts (25 MB)
- ☐ Træning hold 3 maj (125 MB)
- ☐ Træning hold 11/13 april (105 MB)
- ☐ Træning hold 11/13 maj (120 MB)
- ☐ Teknikstævne i Skanderborg (285 MB)
- ☐ Master Cup I Holland (130 MB)
- ☐ Dangraduering april (45 MB)
- ☐ Træningsweekend i Hamborg (35 MB)
- ☐ Danish Open i Kolding (30 MB)
- ☐ Kamptræning marts (15 MB)

Der vil i perioder ligge en demo-cd i klubben, hvorfra de seneste fotos kan ses via DVD-afspilleren.

Af plads hensyn vil kun de bedste af de bedste fotos blive opbevaret på længere sigt. Øvrige fotos opbevares i nogle måneder for at give medlemmerne mulighed for at erhverve sig disse, inden de slettes.

Aktivitetskalender

K = Kamp
T = Teknik

Juni

- 5. Beg./Talent Cup (K), Roskilde
- 6. Kupgraduering
- 19. Grillfest i klubben

Juli

- 3.-9. Sommerlejr, Odense
- 17. British Open (T), Portsmouth

August

- 21. Wonderful Copenhagen (K)
- 26.-29. OL (K), Athen

September

- 2. Klubbens 30 års fødselsdag
- 4. Jubilæumsfest
- 18. Beg./Talent Cup (K), Brande
- 26. Dangraduering, Hamborg
- 26. Stör Turnier (T), Tyskland

Oktober

- 23. Sjællandsmesterskaber (T), Hvalsø