

Årets Leder i Danmark

Uden at vide noget som helst på forhånd fik Sa Beom Nim Rasmus en af sit livs glædeligste overraskelser, da han på Dansk Taekwondo Forbunds repræsentantskabsmøde den 22. april i Århus blev kåret til Årets Leder 2004. Det var derfor en nærmest mundlam Rasmus, som rørt og stolt tog imod blomster, gave og vandrepokal fra DTaF's formand, Søren Holmgård Knudsen. Gaven var en flot krystal med indgrave-ret tekst og figur (se foto).

Det var udøvere fra hold 3, som havde taget initiativ til indstillingen af Rasmus. I indstillingen havde de bl.a. skrevet følgende til Rasmus:

» Vi vil gerne sige dig tak for dit inspirerende væsen og altid gode humør. Du formår at føre os derud, hvor vi ikke troede var muligt. Du har været med til at åbne dørene for, at vi forældre også kan træne taekwondo. Du er en inspirator og en indpisker, som får hver af os til at yde 110 %. Du skaber team spirit, så vi støtter hinanden og i fællesskab udvikler os. Du bidrager med din store erfaring og gør dit bedste for at vi undgår skader. Du bider smerten af din egen skade i dig for at kunne undervise os andre. Og ingen kan som dig få os til at råbe højt kihal!

Du har lært os, at respekt er noget, man udviser i måden at være på, og at man derigennem opnår respekt fra andre. Du er selv et godt eksempel herpå i din undervisning, eller når du graduerer. Derfor er du højt respekteret og beundret af alle i klubben. Både børn og voksne.

Du er en af grundpillerne i klubben. Du er den usynlige leder i baggrunden, som man ikke nødvendigvis lægger mærke til. Men høres kan du! Du giver dig tid til at lytte, og man kan komme til dig, hvis man har brug for din hjælp eller gode råd. Brænder det på i klubben, står du der som den første. Din ånd er en del af klubben og med til at give os troen på, hvad der er muligt. Uden dig ville klubben ikke være den samme, og vi andre ville savne noget stort. «



Ny hjemmeside

Klubben har fået sit eget domæne:

www.BallerupTaekwondo.dk

I forbindelse med det nye domæne ændres klubbens e-mailadresse til:

mail@BallerupTaekwondo.dk

Tilsvarende er der indtil videre mailadresser til WEBMASTER@, FORMAND@ og KASSERER@. Der bliver tilsvarende mailadresser til bl.a. instruktørerne. Det er alias-adresser, dvs. at de blot videresender til personernes egne mailadresser.

Fotogalleri

På klubbens nye hjemmeside er der ved at blive lavet et galleri med fotos fra klubbens mange aktiviteter gennem tiden. Fra de seneste aktiviteter vil der være en del fotos, som dog vil blive reduceret, således at det på sigt kun er de bedste fotos, som vises i galleriet.

Galleriets fotos vil af praktiske årsager være reduceret i opløsning. Fotoene kan erhverves i fuld opløsning ved bestilling af foto-cd'er. Prisen herfor er som tidligere annonceret 20 kr. Bestilling skal ske skriftligt til formanden, hvor det anføres hvilke begivenheder, der ønskes fotos fra. Der er fotos fra følgende begivenheder siden sommeren sidste år:

- ☐ Kupgradueringer (juni/okt./jan.)
- ☐ Grillfest
- ☐ Sommerlejr
- ☐ 30 års jubilæum
- ☐ Dangraduering (efterår)
- ☐ Klubarbejdsdag
- ☐ SM + DM (kamp/teknik)
- ☐ Julehygge
- ☐ Kampstævne i Roskilde
- ☐ Tøndeslagning
- ☐ Påskelejr



Sommerlejr 2005

Tag med på årets sommerlejr, der denne gang afholdes i Ringe på Fyn. Læs mere i brochurerne, som ligger i klubben, eller klik ind på

www.taekwondo.dk/sommerlejr

Udvidelse af teknikholdet

Teknikholdet om søndagen udvides fremover til også at omfatte ekstratræninger på øvrige tidspunkter i løbet af ugen. Ekstratræningerne bliver målrettet talentholdsudøvere m.fl. og vil være på et højere og mere intenst niveau i forhold til den almindelige tekniktræning om søndagen, som fortsat vil være for udøvere på alle niveauer.

Det nye koncept betyder også en udvidelse på instruktørsiden, hvor Malene Petersson kommer til at indgå i et team med Trine. Malene bliver ansvarlig for undervisningen om søndagen, mens Trine bliver ansvarlig for ekstratræningerne. Trine vil stadig være at finde som instruktør om søndagen i det omfang, at hendes landsholdsaktiviteter tillader dette. Hun kommer dog til at indtage en mere rådgivende rolle samtidig med, at hun fremover vil fokusere mere på talentudviklingen.

Danmarksmester

Så lykkedes det endelig! Efter flere år på medaljeskamlen 2. trin lykkedes det i marts Allan at blive Danmarksmester. Finalen var langt fra så spændende som Allans finale ved SM. Men sejren blev kørt sikkert hjem.

Stort tillykke til Allan og ligeledes tillykke til Casper, der vandt bronze. Mark var også i ilden, mens uheldige Hasan desværre ikke kom i kamp p.g.a. en teknisk detalje ☹



2 nye sortbælter

Torsdag den 7. april blev jeg kastet ind bagsædet af Lars Vinds bil, og sammen med Jesper Sørensen kørte vi sydpå. Efter en tur med færgen blev jeg på mystisk vis sat til at være kortholder – stadig siddende på bagsædet. Efter et par U-vendinger fandt vi dog frem til Shins skole i Hamborg, hvor vi blev modtaget af Shins søn.

Efter en tur i det lokale supermarked var vi klar til aftenens træning. Dojangen var propfyldt med planter, og der blev hurtigt varmt og fugtigt. Vi lavede en masse svingspark, så mine ben blev godt ømme.

Fredag kørte vi lidt rundt og aflagde bl.a. Thuy et besøg. Om eftermiddagen var der

kupgraduering. Den gad vi ikke se, så vi tog ned til et butikcenter i stedet. Sent om aftenen kom Ali, Peter og Dejan. Der var sat karaokeanlæg op, og der blev sunget til langt ud på natten.

Lørdag kl. 14 begyndte dangradueringen. Jeg var så spændt, at jeg havde lyst til at løbe rundt og skrig. Først blev der lavet grundteknik. Det var lidt svært at forstå kommandoerne, som var en blanding af koreansk, tysk og engelsk. Efterfølgende lavede vi hanbon kireugi og kamp – både med og uden vest. Til sidst skulle vi lave gennembrydninger. Et slag samt et højt flyvespark. Begge mine brædder gik over.

I slutningen af gradueringen blev vi nye 1. dan'er kaldt op for at få bundet vores nye sorte bælte om maven. Ali bandt mit bælte – jeg var bare et stort smil. Jesper bestod ligesom jeg til 1. dan, mens Lars bestod 2. dan. Efter gradueringen var der spisning og fest, hvor karaokeanlægget blev sat op igen. Jeg var stolt og glad ☺

Kimmie Nord

Påskelejr

Da vi påskefredag ankom til skolen i Solrød, skulle vi slæbe vores bagage helt ned i den ene ende og tilbage igen. De voksne havde vist ikke helt styr på det, men vi fandt klubbens soveplads, pakkede ud og gjorde klar til første træning. Vi havde Amir – ret kedeligt! Det hjalp heller ikke, at vi skulle træne sammen med hvidbælterne!

Om aftenen var der diskotek. Selvfølgelig kom der først gang i festen, da Claus kom! Claus tog armbøjninger med Pia (Herlev) på ryggen. Det gik vist ikke så godt!

Selvom der lørdag var tre træninger, var vi ikke særligt smadrede. Træningerne var ikke særlig hårde. Claus blev vist upopulær hos en grønbælte fra Herlev, da han kom til at kalde ham for en pige. Vi kunne faktisk heller ikke se, at det var en dreng.



Susanne med højt splitspark (efter afsæt på trampolin).

Om aftenen var der pool-party. Det var okay, men nok ikke det bedste vi prøvede på lejren.

Søndag kom vi lidt sent op, fordi vi ville se Julie og Tina få buksevand af Claus. De var selv uden om det! Vi kom af sted til morgenmaden ti minutter før den sluttede.



Mathias, Cecilie, Amalie og Linea i front på påskelejr.

Efter de to træninger skulle vi til afslutning. Da vi kom tilbage til vores soveplads, sagde vi alle farvel til hinanden og kørte hjem. Det var en rigtig fed påskelejr, hvor vi lærte hinanden bedre at kende, og vi glæder os allerede til den næste.

Amalie, Linea og Cecilie

Skanderborg

Lørdag den 9. april var vi en lille flok deltagere og forældre, der tog til teknikstævne i Skanderborg. Selv om alle ikke vandt medaljer (som de ellers fortjente), fik vi en god oplevelse. Der var god opbakning fra tilskuere og de andre deltagere.



Pigerne kunne ikke stå for Kevins balletspark i mixpar, så de forærede ham en ballerina til evigt minde om ikke at danse ballet til stævner. Balletten skal derimod vises til næste klubfest, hvilket vi alle ser frem til!

Efter stævnet mødtes flere af os til lidt fællesspisning og hygge på McDonalds. Her gjorde pigerne den unge mandlige ekspedient usikker ☺

Tina og Birgitte

Kort nyt

- Sheila vil fremover være fast hjælpetræner på miniholdet.
- TV Danmark har lavet reportager af både miniholdet/børnebegynderholdet og voksenholdet til nyhedsudsendelsen "15 minutter". På sigt kommer turen også til øvrige hold.
- Bettina, Kevin og Trine vandt guld ved Challenge Cup i Belgien.
- Jonas og Trine vandt henholdsvis sølv og guld ved Paris Open.
- Formand Claus er blevet valgt ind i DTaF's hovedbestyrelse.
- Trine repræsenterer Danmark ved kommende EM Teknik. Hun stiller op i både individuel, mixpar og synkron.
- Instruktør Jens rundede i april 40 år. Tillykke!



Miniholdets nye hjælpetræner (hende til højre uden dobog).

Træningsweekend hold 3

I dagene 18.-19. april var hold 3 samlet til træningsweekend for bl.a. at styrke sammenholdet og for at blive graderet. Vi mødtes fredag eftermiddag, hvor vi lagde ud med den første træning. Derefter stod menuen på chili con carne. Og lad os understrege: CHILI ☺ Efter maden trænede vi endnu engang. Derefter kunne vi ellers hygge og slappe af, til vi skulle sove.

Næste morgen startede vi med at strække ud og gå/løbe en lille tur rundt om bygningen. Nogen af os kunne godt have brugt lidt mere søvn, for det viste sig at blive en dag med mange træninger. Men det var super godt! Vi trænede både teknik, teori og så nogle hårde træninger. Men ikke mere end at vi kunne yde vores allerbedste til gradueringen sidst på dagen – og det gjorde vi nemlig. Det var en rigtig flot graduering, hvor alle bestod! Der var en fed og festlig stemning, da vi om aftenen fik kinamad og bagefter fejrede, at det var gået godt.

Det var en RIGTIG god, sjov og hyggelig oplevelse, og vi vil gerne sige mange tak til trænerne for, at de havde planlagt sådan en fed weekend!

Lærke og Tannie

Bak dit hold op

En god og sjov træning forudsætter, at du og dine holdkammerater bakker op om hinanden og jeres hold. Mød derfor op til træningen og de sociale aktiviteter, så ofte du har mulighed for det. Er du forhindret i at møde til en træning, bedes du melde afbud til instruktøren, hvilket kan gøres via e-mail eller klubbens telefonsvarer.

Aktivitetskalender

K = Kamp
T = Teknik

Maj

- 18. Mærkeprøve minihold
- 21. Danish Open (T), Kolding
- 28. Beg./Talent Cup (K), Fredericia

Juni

- 2. Bestyrelsesmøde
- 5. Kupgraduering kl. 10
- 18. Sommertræningsperiode starter
- 17.-19. Træningsweekend m. Shin, Jylland
- 18.-19. EM Teknik, Finland
- 25. Super Cup (T), Hamborg

Juli

- 9.-15. Sommerlejr, Fyn

August

- 7. Sommertræningsperiode slutter
- 20. Wonderful Copenhagen

BALLERUP TAEKWONDO KLUB
WWW. BALLERUP TAEKWONDO.DK
MAIL@
TELEFON 44 65 94 54