



Hwa-Rang Nyt

NYHEDSBREV TIL MEDLEMMER, FORÆLDRE OG ANDRE INTERESSERED E

August 2005

EM-medalje til Trine

Stort tillykke til Trine, som fik sin EM-debut som individuel udøver ved Europamesterskaberne i Finland den 18.-19. juni. Trine lavede 3 fantastiske gennemløb og vandt



velfortjent bronze efter Tyrkiet og den tidligere dobbelte Europamester fra Spanien.

Trine deltog også i synkron og mix-par, hvor hun endte på 4. og 5. pladsen.

Randi W. Hansen

Molbohistorie

I weekenden 17.-19. juni tog Kevin Wong, Mark Elsgart, Jan Preus, Allan Bjørk Pedersen og jeg til Mols Bjerger for at deltage i en træningsweekend med vores stormester Shin Boo Young. Det blev en weekend med mange sjove oplevelser, som tangerer de gamle Molbohistorier:

Mark og Kevin må på færgen have set et skilt med teksten *Landgang*. De gik nemlig fra borde, mens vi andre kørte i bilen. Skylden til denne tanketorsk forsøgte de at afgøre ved pudekamp, da de om aftenen kravlede ned i soveposerne i teltet.

Allan, Kevin og Mark fik ved første træning set den noget specielle måde, som Shin gerne ser yeop og dollyo chagi udført på. En tysker blev bedt om at demonstrere sparketeknikkerne, og Shin satte senere tyskeren til at bruge sparketeknikkerne i kamp mod Allan, der dog ikke fattede meningen hermed. Dernæst tog Shin over i kampen mod Allan, så her fik Shin lov til at smage kraften i Allans spark.

Lørdagens første træning blev indledt med Tsa Jeon (Dung Song meditation), der minder lidt om Tai Chi. Shin bad eksperterne om at rykke frem i en gruppe for dem selv. Minsandten om Jan ikke listede med. Han vidste, at vi andre skulle sidde med armene strakt frem og vente på at en eller anden energi tog fat i dem. Efter nogen tid syrer armene til, hvilket Jan havde oplevet en gang for meget ved tidligere lejlighed. Så var det mere behageligt at agere ekspert ☺

Da Allan øvede poomse pyongwon efter den ene træning, kunne han ikke få

slutningen til at passe. Efter flere forsøg fandt han ud af, at det virkede bedre, hvis han gik poomse'en spejlvendt. Da han i forvejen gik den spejlvendt, blev den atter vendt den rette vej.

Lørdag eftermiddag skulle Jan besøge en kammerat på en campingplads i nærheden. For ikke at fare vild, satte vi Jans navigator til at vise vej. Straks viste den til højre. Men der var ingen vej ... kun en smal grusvej. Men sørme om det ikke var rigtigt. Vi kørte 10 km ad smalle kringledede grusveje i smukt bakket landskab. Navigatoren kunne dog ikke finde vej det sidste stykke. Måske fordi der her var almindelige asfaltveje.

Tilbage på lejren stod udfordringen på bueskydning, hvor nogle af os legede Robin Hood ved at skyde både 2 og 3 pile ad gangen. Kevin havde derimod nok i en enkelt pil, som i første forsøg endte i jorden kun 1 meter foran ham selv.

Atter blev det tid til at fylde os med lækker mad. Her kombinerede Mark sine kampkunstevner i gennembrydninger og våbenkamp ved flere gange at lave *gaffel-break*.

Efter maden fik vi lyst til at gå en tur på stylter. Det lykkedes, men mere udfordring var der i at hoppe rundt på en enkelt stylte (som en kængurustylte). Dernæst kastede vi os over et langt reb, som vi brugte som sjippetov med 2 personer til at svinge i hver deres ende. På det tidspunkt kom Jan tilbage og fik dermed set, hvordan man – i stedet for almindeligt hop – sjipper ved at lave armstrækninger med klap, dvs. klap med både hænder og fødder samtidig.

Lørdag aften var der karaoke, og Allan var selvfølgelig klar til at imitere Elvis. Det lykkedes også at overtale Mark og Kevin til at synge ved at love, at jeg efterfølgende optrådte med en parodi på mavedans. Det tog dem en time at finde en sang, fordi de samtidig hver især forsøgte at overtale modparten til at synge igennem for selv at kunne nøjes med at brumme i baggrunden. De fortrød nogle gange undervejs, men Allan lod dem ikke slippe. Han ville ikke gå glip af den lovede mavedans. Mark og Kevin overlevede nærkampen med mikrofonerne, og det blev derfor tid til endnu en debut i rampelyset. Med Kevins pinkfarvede satinjakke som kjole og en ølkapsel som navlesmykke blev mavedansen aftenens underholdning, hvor alle fik godt ondt i lattermusklerne.

Claus D. Thomsen

Klubfest i oktober

Vi synes, at det atter er tid til en klubfest, og har foreslået lørdag den 1. oktober som en mulighed. Giv os besked, hvis du gerne vil være med til at arrangere festen eller gerne vil hjælpe med nogle opgaver.

Bestyrelsen

Elvis lever

Efter at have været til kampstævne i Fredericia den 28. maj, har jeg måttet konstatere, at Elvis lever. Det er altså i skikkelse af Allan Bjørk Petersen. Vi havde alle tiders tur med en lille gruppe på 4 kæmpere, en coach og 2 chauffører.

Vi kørte fredag, så Tina, Benjamin, Lars og Julie kunne blive vejet ind til stævnet om aftenen. Vi overnattede i Vejle Tkd. Klub og havde en utrolig morsom aften, som vi sluttede af med fælles godnatfortælling.

Lørdag stod det store slag og vi havde kæmpere på allerede i 2. og 3. kamp, hvilket gav coachen mindre tid med de enkelte kæmpere. Allan var bare kanon som coach, der blev fulgt godt op om det enkelte barn. Islev Taekwondo Klub, som de fleste kæmpere havde trænet ekstra hos, var der også med fuld opbakning. Vi fulgte også Slevs kæmpere, så der var nok at heppe på hele dagen.

Som forældre var det både lidt skræmmende og spændende at se sit eget barn kæmpe. Hun kæmpede godt og gjorde et flot stykke arbejde, selv om hun ikke vandt kampen. Så jeg er klar til at støtte op om næste stævne. Vi kunne hos Allan hente al den viden, der var brug for. Derudover viste Allan os nogle nye kamptechnikker, bl.a. *mågen*. Tak til ham for en god indsats.

Birgitte Hyldahl

Mit første kampstævne ...

Jeg var meget nervøs, da jeg stod der i dobog, mens jeg ventede på at få at vide, hvornår jeg skulle på. Jeg blev lidt bleg, da jeg fik at vide, at det blev i kamp nr. 3. Jeg fik ikke tid til at se de andre kæmpe, inden jeg selv skulle på banen. Men da jeg stod på banen og kampen startede, forsvandt min nervøsitet. Jeg kæmpede 3 omgange á 2 minutter. Det var hårdt, men jeg klarede det. Desværre tabte jeg kampen, men jeg er klar til næste stævne.

Tina Hyldahl

Weekend med fart

Go' træning, go' mad og gokart! Det var nøgleordene for weekenden 4.-5. juni, hvor 21 af klubbens unge var samlet til træning forud for kupgradueringen om søndagen. Til lejligheden var Lennart Theilgaard og Christina Olsen, Solrød Tkd. Klub, inviteret som gæsteinstruktører, mens Christinas lillesøster, Annika, skulle assistere og være sparringspartner for deltagerne.

Lørdagen startede kl. 9, hvor Lennart lagde ud med 3 timers kamptræning. Alle gik til makronerne, og der gik ikke længe før der kom sved på panden. Men alle hyggede sig, for der var lagt op til, at træningen samtidigt skulle være motiverende og sjov.



Hvorfor kører I alle sammen modsat vej rundt på banen?

Efter frokosten, bl.a. tilberedt af Jeanet (Julies mor) fra forældreteamet, gik turen mod Tempovej, hvor der skulle køres gokart. Det blev et særdeles action-præget og halsbrækkende afbræk i træningen. De unges taekwondo er intet i forhold til, hvor farlige de er i en gokart. Det var især pigerne, der var aggressive. Stakkels den kørelærer, som en dag skal *tæmme* dem i en rigtig bil – og skræmmende at tænke på, at Kimmie allerede har et kørekort ☺



Smut kyosa-nim ... her er det *mamma-nim* der bestemmer!

Desværre var fotografen ikke hurtig nok på aftrækkeren, da Julie påkørte Susanne, som efterfølgende kørte frontalt ind i barrieren og derefter blev kastet ud over rættet. Hun landede 2 meter foran gokarten med revnede bukser og en sko mindre.

Som følge af beskedenhed vil Lennart, Ali og jeg undlade at offentliggøre navnene på kørerne i den hurtigste gokart, som vandt med 10 omgange foran nr. 2. Til forsvar for de knapt så hurtigkørende skal det dog nævnes, at flere havde problemer med at nå speederen ... og bremsen!



Hvorfor advarede ingen mig om, at der kom et skarpt sving?

Da alle efterfølgende var tilbage i klubben, var der uddeling af præmier. Susanne fik en tandbeskytter for bedste flyvetur, og Annika fik et par svedbånd som påmindelse om det hårde arbejde, som vi andre havde haft med at trække hende fri, efter at være kørt ind under en af barriererne.



Gokart 6 forsøger at finde en smutvej under afspærringerne.

Atter blev det tid til en kamptræning. Denne gang under ledelse af Christina. Efterfølgende skulle der klares en teoriopgave, mens Christian og tilberedte en lækker 3 retters menu. Efter maden var der film på *storskærm*, men de fleste var trætte og sov efter 10 minutter. Søndag morgen var der udstrækning og mental forberedelse af den forestående graduering.

Claus D. Thomsen

Flyvende sommerlejr

Forventningerne til årets sommerlejr var begrænset, hvorfor vi i år besluttede ikke at deltage med *hele* klubben, som vi ellers plejer. I år valgte Jan Preus og Jonas Bryde derfor som de eneste at deltage i lejren. Jeg selv tog også af sted for at være på lejren de første 2 dage (weekenden). Et vigtigt debatmøde mandag omhandlende forslag til særlige *børnebælter* bevirkede dog, at jeg forlængede mit ophold. Debatmødet resulterede i yderligere møder tirsdag, og inden længe var det blevet onsdag, hvor jeg besluttede at blive resten af ugen.

Solen skinnede fra en skyfri himmel de først 5 dage, så der var konstant vandkampe rundt om på teltpladsen. Det gode vejr gav en skøn stemning, og folk omgik hinanden meget på lejren. Det gav mig mulighed for at snakke med en masse folk om ideer til fremtidens sommerlejre, hvilke vi p.t. drøfter i DTaF's hovedbestyrelse.

Om mandagen måtte Ballerup i aktion for at *fange* en flyvende pavillon. I det vindstille solskinsvejr opstod pludselig en hvirvelvind, som løftede Vibys 4x8 meter pavillon. Den røg 11 meter op i luften, vendte sig på højkant og begyndte at rotere. Herfra fløj den over en campingvogn med kurs mod flere telte. Heldigvis så Jonas pavillonon lette, og vi reagerede straks. Jeg hoppede op og fik fat i pavillonens bundramme, så den ikke kunne flyve længere. På turen ned maste den campingvognens fortelt, og var Jan ikke kommet til undsætning, havde den også mast hans telt.

Tirsdag frokost dukkede Jesper Bistrup op på lejren, hvilket var en herlig overraskelse.

Onsdag sluttede Jan et instruktørkursus, som han længe havde set frem til. Det var derfor en glad og stolt *hr. instruktør*, som efter kurset blev modtaget med flag og lykønskninger ved sit telt. Sammen med en gave fulgte et gratulationskort, hvor i kursusinstruktøren, lejrens seniorhold og andre betydningsfulde personer senere skrev hilsner til Jan.

Næste års sommerlejr bliver afholdt af Århus, som sammen med DTaF har intentioner om at lave en super god lejr i stil med den, som vi oplevede for 2 år siden i Esbjerg. Vi forventer derfor at deltage talstærkt på næste års sommerlejr.

Claus D. Thomsen

Kupgraduering

Tillykke til Marcus Fedder, Daniel Brinck, Martin Scharling, Mille Starup, Frederik Andreassen, Thomas Pedersen, Joachim Hunosøe og Stefan Petrovic, der søndag den 5. juni bestod deres første graduering. Også tillykke til alle andre, der bestod.



Martin, Frederik, Thomas og Stefan med gradueringsdiplomer.

Udskiftning i bestyrelsen

Anneli Harder har af personlige årsager valgt at udtræde af bestyrelsen. Som afløser indtræder Jesper Bjerregaard, der på generalforsamlingen i februar blev valgt til 1. suppleant.

Aktivitetskalender

K = Kamp
T = Teknik

September

2. Klubfødselsdag hyggeaften kl. 19
3. Oldboysarrangement kl. 14
24. Begynder Cup (K), Brande
24. Dangraduering, Hamborg

Oktober

1. Klubfest – *måske !!!*
7. Hyggeaften i klubben kl. 19
15. SM (T), Rødovre
30. Kupgraduering

November

4. Hyggeaften i klubben kl. 19
5. Puljebegynderstævne (K)
12. Scandinavian Open, Århus
26. DM (TK), Kolding

December

11. Julehygge kl. 14-16

BALLERUP TAEKWONDO KLUB

WWW. **BALLERUP**TAEKWONDO.DK
MAIL@

TELEFON 44 65 94 54