



Hwa-Rang Nyt

NYHEDSBREV TIL MEDLEMMER, FORÆLDRE OG ANDRE INTERESSEREDDE

August 2007

Nye tiltag i efteråret

Jeg håber, at I alle har haft en god sommer med nogle dejlige ferieuger trods det knap så solrige vejr i juli. Jeg håber samtidig, at I har fået slappet af og dermed ladet en masse energi op. Der venter nemlig en masse spændende aktiviteter forude.

Første lørdag i september mødes tidligere aktive sortbælter m.fl. til deres årlige old-boystræning og grillhygge. Dagen efter, hvor klubben har 33 års fødselsdag, starter vi vores nye tiltag: Nunchaku-træning.

Foruden efterårets mange stævner byder september og oktober indtil videre på 3 træningsweekender. Endelig er der planlagt fest i forbindelse med den kommende dangraduering, som afholdes i Ballerup. Så glæd jer til et spændende efterår i klubben!

Formanden

Nunchaku

Initiativ fra nogle af vores instruktører og hjælpetrænere har bevirket, at vi som de første på Sjælland har besluttet at tilbyde træning i kampkunsten nunchaku-do. I første omgang med undervisning søndag kl. 14:15. Primært for medlemmer, der er fyldt 15 år eller har blåt bælte, og som i forvejen har lidt erfaring med en nunchaku eller flair herfor. Senest om et år håber vi, at vores instruktører og hjælpetrænere har fået så meget erfaring, at vi kan tilbyde træning for alle interesserede.



Frederikke til nunchaku-træning på sommerlejren.

Der bliver kick-off med nunchaku-træning og orientering søndag den 2. september. Tilmelding hertil er nødvendig, da vi p.t. har et begrænset antal nunchakuer.

På hjemmesiden kan du læse mere om den sikkerhedsnunchaku, der trænes med, samt om nunchaku-disciplinerne kata, kumite, jitsu og freestyle.

Bestyrelsen

Dangraduering i Ballerup

Da klubbens tidligere leder John Pedersen blev 4. dan i 1984, opfordrede stormester Shin Boo Young os til fremover at afholde egne dangradueringer i Ballerup. Klubben fastholdt dog at blive dangradueret hos Shin i Hamborg.

Selv om oplevelserne og niveauet ved dangradueringerne har været svingende, har vi fortsat traditionen med at tage til Hamborg. Vi har dog i et par år vurderet alternativerne, i fald vi på et tidspunkt ikke længere har mulighed for at blive dangradueret under Shin. Han har nemlig i nogle år haft ønske om at trække sig tilbage.

Bedste alternativ syntes at være dangraduering i Sønderborg (Chung Un) under Allan Paulsen, der sammen med Gunnar Nielsen havde tætte bånd til Ballerup for mange år siden. I april havde vi fornøjelsen at overvære en af gradueringerne, hvor vi oplevede netop det høje niveau, som vi i Ballerup foretrækker. De tekniske og fysiske krav samt gejst og indstilling under gradueringen var lige efter vores smag.

Efter besøget i Sønderborg spurgte en af vores oldboys, hvorfor vi ikke afholder dangraduering i Ballerup. Vi havde hidtil ikke overvejet dette, men tankerne blev sat i gang, da der blev foreslået dangraduering i forbindelse med det årlige oldboysarrangement for på den måde at bygge bro mellem de gamle og nye generationer af danbærere (sortbælter).

Efterfølgende overvejelser blev til planer med opbakning fra det gamle bagland; klubbens grundlægger Palle Petersen samt tidligere formænd og instruktører John Pedersen, Bo Detlefsen og John Villy Scherer. Planerne er endvidere blevet drøftet med Shin.

Lørdag den 17. november bliver dagen, hvor vi afholder den første dangraduering i Ballerup. Det sker i samarbejde med Allan Paulsen og Thuy Dang, der begge er W.T.F. graderingsberettigede. Deres elever vil således også deltage i gradueringen.

Forud for dangradueringen afholdes der 2 danfortræninger i form af træningsweekender, hvor alle unge og voksne med minimum rødt bælte kan deltage.

Dangradueringen vil naturligvis blive fejret med middag og fest om aftenen ☺

Instruktørerne og bestyrelsen

Dobogreglement

Tøjproducenter bliver mere og mere kreative med hensyn til at få synliggjort deres navne og logoer på tøjet. Det gælder også producenterne af dragter til taekwondo og anden kampsport. Før i tiden var der ingen eller blot et enkelt diskret logo på dragterne. I dag er der ofte også broderet producentnavn flere steder på dragten. De værste eksempler er Adidas-dragter med striber på ærmer og bukseben samt dragter, hvor producentnavnet står med store bogstaver ned ad ærmer og bukseben. Dertil skal nævnes, at man i nogle lande også har store reklamer på dragterne.

En del klubber er ligeglade eller har givet op over for denne udvikling. Ligeså har Dansk Taekwondo Forbund bøjet sig for at tilfredsstille krav fra sponsorer. Nogle klubber, heriblandt Ballerup, gør dog en aktiv indsats for at begrænse udbredelsen af de overbroderede dragter. Vi forsøger generelt at bevare de gode værdier og traditioner i taekwondo, så kampkunsten ikke ender som en værdiløs sportsgren styret af kommercielle interesser.

For at bevare de rene hvide dragter har vi i Ballerup besluttet, at de overbroderede dragter ikke må benyttes i klubben. Ligeså ønsker vi ikke at vores medlemmer benytter disse dragter, når de præsenterer Ballerup ved stævner og træningslejre.

Hidtil har et formelt dobogreglement ikke været nødvendigt, fordi næsten alle vores medlemmer køber deres dobogs i klubben. Endvidere er den største leverandør på markedet (CH Trade) opmærksom på vores politik og sælger ikke de pågældende dobogs, hvis der er en formodning om, at kunden træner i Ballerup.

Desværre hænder det, at vores medlemmer får købt en ikke-tilladt dobog og tager den i brug, inden vi fra klubbens side når at gribe ind. Det er årsagen til, at nærværende atter nævnes i nyhedsbrevet.

Indtil et formelt dobogreglement er formuleret og offentliggjort i klubben, vil vi råde alle til at forhøre sig hos formanden, hvis man agter at købe en dobog direkte fra en forhandler. Tommelfingerreglen er, at klubben tillader dobogs med producentlogo på max 5x5 cm på buks og overdel. Budo Nord's Competition dobog er således ikke tilladt i klubben.

Instruktørerne

Kamptræning søndag

Frem til kampstævnet 29. september vil der være kamptræning både lørdag kl. 13:00-15:00 og søndag kl. 12:30-14:00.

Efter stævnet vil kamptræning fortsætte om søndagen, mens lørdag holdes fri, indtil der atter er behov for ekstra kamptræninger op til et stævne.

Husk at der fredag/lørdag den 14.-15. september er kamptræningsarrangement med gæstetræner fra landsholdet og deltagelse fra andre klubber. Læs mere herom på hjemmesiden eller opslagene i klubben.

90 besøgende om dagen

I august 2006 gik vi i luften med et nyt layout på klubbens hjemmeside, hvis indhold også blev udvidet – og til stadighed udvides. Det omfattende arbejde gav resultat, og vi kan nu efter 1 år glæde os over, at der i gennemsnit er 90 besøg pr. dag på hjemmesiden. Det stiller naturligvis krav til løbende opdateringer og nyheder, hvilket vi bestræber os på at levere.

Kultur og kommunikation

Lørdag den 30. juni og søndag den 1. juli havde jeg fornøjelsen at deltage i Uddannelsesdage for DIF's og specialforbunden kursusinstruktører m.fl.

Jeg hørte bl.a. et spændende foredrag om kultur- og værdiforståelse, hvor chefkonsulent James Høpner (DJØF) bl.a. fortalte, hvordan man kan ændre og styrke kulturer i organisationer som f.eks. foreninger og virksomheder. Det gav nogle ledelsesværktøjer, som kan være nyttige at kende. Ikke mindst når man begår sig som leder i taekwondo, hvor kulturerne er præget af asiatiske traditioner og værdier.

Lørdag aften var der gøgl som alternativt indslag. Først blev stemningen løftet med lidt sanglege og lignende. Dernæst var det tid til den første lektion i at jonglere. Efter dette og andre udfordringer i koordination og balance gav vi os i kast med de mange rekvisitter, som var delt ud på omkring 25 stationer i hallen. Der var alt fra en simpel papirlap til sabler, der skulle jongleres med. Det gav ideer, som kan bruges i den daglige undervisning, når der skal trænes balance, koordination og reaktioner.

Søndag aften sluttede med et foredrag om kommunikation af skuespiller og instruktør Jens Arentzen (*Matador* og *Een gang strømer*). Han var en fantastisk oplevelse uden sidestykke. Alene hans energiske fremtoning og måde at formidle sit budskab på var meget underholdende. Han fortalte om kommunikation med en emotionel indgangsvinkel under overskriften: Hvordan får du bedst dit budskab igennem.

Claus D. Thomsen

Sommerlejr

Risskov Taekwondo Klub havde gjort et flot arbejde med at arrangere årets sommerlejr, der i forhold til aktiviteter og organisation var blandt de hidtil bedste. Desværre lagde det kolde og regnfulde vejr en dæmper på fornøjelserne. Det afholdt dog ikke vores 13 deltagere fra at yde en flot indsats både træningsmæssigt og socialt, hvilket vi, der gennem årene har deltaget i mere end 10 sommerlejre, var meget stolte over.



Nikolines bagage (t.v.) efter flugt fra edderkopper i teltet.

Alle vores deltagere havde godt humør og hjalp hinanden, når der var behov for det. Cecilie og Linea gjorde eksempelvis et flot arbejde med at skrubbe Nikoline og Frederikke, der ellers forsøgte at snige sig gennem lejren uden bad. Der var heller ingen sure miner, når der i løbet af ugen skulle gives en hjælpende hånd i forbindelse med madlavningen, som vi i år havde arrangeret sammen med Herlev og Solrød. En forældre fra Solrød tilberedte hver dag lækker aftensmad, hvilket gav masser af energi til de mange træninger, morgenløb og øvrige aktiviteter.



Mark og Casper møder nye rekvisitter og træningsmetoder.

På sommerlejren deltog over 700 udøvere fra både danske og udenlandske klubber. Der var således rig mulighed for at møde gamle og nye taekwondo-venner, hvilket er en *disciplin*, som Casper er mester i ☺



De 9 spillere fra vinderholdet "Herlige Solrøde Baller".

Casper overlod til gengæld førertrøjen til os andre, da der skulle dystes i den årlige fodboldturnering. Efter idé fra Ballerup var reglerne i år ændret, så det ikke kun gjalt om at score mål. Nu fik man også point for dommerpleje og udklædning samt for at

jonglere med bolden og hjælpe modstanderen op fra græsset efter fald. Omvendt gav det f.eks. minuspoint af lave frispark. Generelt indbød reglerne til underholdende spil og fairplay, hvilket vi jo er suveræne til i Ballerup. Ikke overraskende endte vi derfor med at vinde fodboldturneringen sammen med Herlev og Solrød.

Bistrup, Preus og Claus

Klubdragter

Prisstigninger fra producenten og leverandøren af vores klubbetøj betyder nye priser for træningsdragterne, mens priserne for T-shirts og fleecetrøjer forbliver uændrede:

T-shirt	50 kr.
Fleece*	275 kr.
Dragt* 116-164 cm	475 kr.
S-XXXL	515 kr.

*) inkl. broderet personnavn på bryst og buks.

Hjernegymnastik

Savner du udfordring er der her mulighed for at få en omgang hjernegymnastik. På linket: www.illvid.dk/htm/IQTest/dk finder du en udfordrende IQ-test.

Postkort fra hele verden

Tak til jer, der under jeres sommerferie har tænkt på mig og sendt mig flotte postkort. Desværre modtog jeg ikke de 50, som ville udløse en omgang is til hele klubben. Nu bliver jeg nødt til at spise alle isene selv ☺

Opslagstavlen

Aktivitetskalender

K = Kamp
T = Teknik

September

1. Oldboystræning og hygge
2. Klubbens fødselsdag
Nunchaku kick-off
12. Mærkeprøve på miniholdet
- 14.-15. Kamptræningsweekend
15. Seniortræning 30+, Herlev
- 21.-23. Træningsweekend (danfortræning)
22. Teknikstævne, Esbjerg
29. Pulje beg./Talent cup (K), Odense

Oktober

7. Kupgraduering
13. Sjællandsmesterskab (T), Herlev
- 19-21. Træningsweekend, Sønderborg
31. Mærkeprøve på miniholdet

November

10. Scandinavian Open, Horsens
17. Danggraduering og fest
24. Danmarks mesterskaber (T), Skive

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