



Hwa-Rang Nyt

NYHEDSBREV TIL MEDLEMMER, FORÆLDRE OG ANDRE INTERESSERED E

Januar 2008

Velkommen til alle nye

Det er med stor glæde, at vores børneinstruktører siden efteråret har haft næsten fuldt hus på onsdagens minihold og børnehold, hvor over 30 nybegyndere har valgt at træne taekwondo.

Ligeså er der på voksenholdet kommet nye ansigter, mens andre velkendte ansigter er vendt tilbage efter nogle års pause. Dejligt at se jer igen og hjerteligt velkommen til alle nye medlemmer. Vi håber, at I vil få stor fornøjelse af jeres træninger og oplevelser i klubben. Godt nytår!

Bestyrelsen

Travl efterårskalender

Da kalenderen tog hul på september, blev det samtidig startskuddet til et meget travlt efterår med aktivitet hver weekend. Både fredag, lørdag og søndag.

Fra 1. september til 1. december var hver eneste lørdag besat af enten træningsarrangementer, kurser, dangraduering eller stævner. Dertil kom alle søndagene, hvor vi heldigvis fik samlet både teknik-, kamp- og nunchakutræning, hvilket har givet bedre udnyttelse af tiden for dem, der deltager i mindst 2 af disse træninger.

Det var positivt med det store udbud af aktiviteter, som forhåbentlig fortsætter i det nye år. Der er i hvert fald en del arrangementer, som venter på at blive afholdt. Vi havde gerne afholdt en del heraf allerede, men der har ikke været ledige dage og overskud hertil.

En travl formand

Madmor med egen café

For nogen er det måske ikke så velkendt. Men faktisk har klubben i mange år haft en madmor, nemlig Heidi Gøse, som er den bedre halvdel til Karsten W. Nielsen, der også går under navnet Yrsa. Det er ham, som på hold 3 kun træner i ugen op til den årlige julefrokost for ikke at komme i overtræning ☺

Heidi har i årevis været klubbens skjulte hjælper, som hjemme i sit køkken har tilberedt mange af de måltider, som vi i klubben har nydt ved diverse arrangementer. Der er nu mulighed for at smage Heidi's mad lidt oftere, idet hun har købt spise-stedet Brunch & Lunch i Ballerup Centret.

Brækket tå i Odense

Fredag den 28. september kl. 19 tog Lars Poulsen, Birgitte Hyl Dahl, Jesper Refer og jeg af sted til Odense, hvor der om lørdagen var Pulje-begynderstævne og Talent Cup. Vi valgte at tage af sted fredag for at vi kunne træne lidt om aftenen før stævnet samt måske møde nye mennesker og have det sjovt sammen. Alt dette lykkedes, idet deltagere fra Risskov og Silkeborg også overnattede i Team Odense Taekwondo Klubs lokaler. Vi havde det sjovt sammen, fik spillet lidt hockey og fodbold samt trænet lidt taekwondo.

Lørdag ankom Hasan sammen med Ammad og hans familie. Vi begyndte at varme op kl. 8. Overraskende nok var selv Lars frisk så tidligt ☺ Vi skulle på sent op ad dagen, idet vores første kamp var nr. 80. Men da først vi nåede dertil, lå alle vores kampe meget tæt.

I min første kamp mødte jeg Thomas Dahl fra Chung Un Sønderborg. Jeg vidste, at han var en hurtig og dygtig kæmper, da jeg havde set ham før. Desuden trænede jeg sammen med ham til danfortræningen ugen forinden. Jeg ville selvfølgelig gøre, hvad jeg kunne. Men desværre var jeg for doven, eller måske var det nerverne. For jeg tabte kampen 8-1.

Min anden kamp var mod en, som jeg ikke kendte. Det var derfor lidt spændende. Kampen startede meget lige, og efter første runde stod den 6-5 til mig. Herefter mistede min modstander tilsyneladende pusten, så et stykke inde i 2. runde førte jeg 12-5 og vandt dermed kampen på 12-pointreglen.

Efter kampen havde jeg lidt problemer med at gå. Det viste sig, at jeg havde brækket en tå. Desværre fik jeg ikke set vores efterfølgende kampe, fordi jeg var en tur på skadestuen.

Casper Jørgensen

Klubmærke

Så kom de endelig; de broderede klubmærker. Det er nok 15 år siden, at vi udgik for de sidste, og siden har de kun eksisteret på dobogs hos medlemmer, der har trænet i mange år. Nu glæder vi os over gensynet og har i den anledning foræret alle medlemmer et klubmærke. Hvis man ønsker at bære det på sin dobog, skal det sys på venstre bryst.

Dangraduering

Dangraduering 17. november, der blev afholdt sammen med Chung-Un Sønderborg, blev som ventet en succes. Vi har hermed fået et koncept, som imødekommer vores ønsker til høj kvalitet. Et koncept, der stiller både tekniske og fysiske krav til deltagerne, som skal være i topform for at kunne klare gradueringen. Man får således ikke det sorte bælte (eller en højere dangrad) foræret ved blot at møde op, hvilket desværre ses andre steder. Det hårde arbejde under forberedelserne og selve gradueringen, betyder til gengæld, at deltagerne bagefter føler både tilfredsstillelse samt urokkelig stolthed over deres nye dangrader.



Tillykke til Casper Jørgensen, Mark Elsgart og Claus Thomsen, der ydede en flot indsats under gradueringen. Casper har nu fået sort bælte (1. dan), mens Mark og Claus har fået henholdsvis 2. og 5. dan.

Elena i Karlas Kabale

9. november var der premiere på familiefilmene Karlas Kabale. Hovedrollen spilles af vores egen Elena Arndt Jensen. Hun træner på hold 14 men holder i øjeblikket pause. I en af de andre roller ses skuespilleren Allan Olsen, som også har trænet i klubben i midten af 1970'erne.



Nunchaku i fuld sving

Nunchakutræningerne om søndagen er nu i fuld sving. Formelt er vi organiseret i en afdeling i Ballerup Taekwondo Klub. Da vi er de første på Sjælland og har ambitioner om at begå os internationalt, har vi valgt at kalde os Copenhagen Nunchaku.



Navnet er en del af en langsigtet strategi og handlingsplan, som de 6 initiativtagere udarbejdede efter sommerferien. I planen indgår bl.a. afholdelse af et nunchakuinstruktørkursus over 3 weekender

fra oktober til januar, for at få uddannet mindst 6 personer til såkaldt Instructor level B under World Nunchaku Association.

26.-27. oktober afholdt vi første del af kurset med 10 timers koncentreret undervisning fredag og lørdag. Anden weekend blev afholdt 30. november og 1. december, mens tredje og sidste weekend blev afholdt 4.-5. januar.

På kurset blev vi undervist i nunchaku-do, hvor vi kom igennem halvdelen af pensummet til sort bælte. Derudover blev vi trænet i undervisningsteknik med henblik på, at vi efter kurset skulle være i stand til at planlægge og gennemføre undervisning. Mange af kursisterne havde allerede instruktørerfaring fra taekwondo eller anden kampsport. Men ikke os alle.

Mellem weekenderne var det nødvendigt med en hel del selvtræning for at repetere alt det, som vi lærte i nunchaku-do. Helst 15 minutter om dagen i gennemsnit.

Kursusinstruktørerne var Søren Bo Brier og Jacob Christensen fra henholdsvis Svendborg og Risskov Nunchaku-do Klub. Mange roser til dem for indsatsen og deres strukturerede og lærerige lektioner. Også tak til de eksterne deltagere fra Esbjerg, Glostrup og Bagsværd.

Monica Wong

Årets Idrætskommune

I efteråret modtog vi en indirekte anerkendelse fra kommunen, idet vi sammen med 4 andre foreninger og nogle idrætsanlæg var udvalgt til at blive fotograferet for at indgå i kommunens ansøgning om at blive årets idrætskommune. Dette fordi vi betragtes som en forening med mange aktiviteter for børn og unge.

Prisen som Årets Idrætskommune uddeles af Danmarks Idræts-Forbund og fandt sted ved DR's Sportsgalleri den 5. januar. Da den gyldne kuvert blev åbnet, var det til stor glæde og overraskelse Ballerup, der løb med prisen foran Gentofte og Svendborg, som også var nomineret.

Tidskrævende PR-arbejde

For nogen er det umuligt. Andre ryster bare ærmerne, når de skal formulere en tekst. Det gælder bl.a. pressemeddelelser, som klubben udsender ca. 15 af om året. Men selv for den rutinerede tager det tid. Og faktisk er der bagved et langt større arbejde, end mange tror. Derfor dette lille indlæg for at synliggøre noget af alt det arbejde, som klubbens bestyrelse laver.

Når først en pressemeddelelse er skrevet, skal den udarbejdes i 4 versioner, hvormed der følger en længere arbejdsprocedure, som tager 2-3 timer:

- Fremsende e-mail med pressemeddelelse og foto til lokalaviserne Ballerup Bladet og Ballerup Lokal Nyt samt Team Ballerup og Kulturforvaltningen.
- Oprette nyhedsindlæg på Team Ballerups hjemmeside ved at uploade pressemeddelelsen og relevante fotos.
- Oprette side med pressemeddelelsen på klubbens hjemmeside, opdatere hjemmesidens oversigt over alle pressemeddelelser, opdatere nyhedssiden med tekst og fotos samt oprette link hertil fra forsiden.
- Udsende infomails til medlemmer, forældre, oldboys og andre interessenter – med link til pressemeddelelsen på hjemmesiden.
- Udarbejde opslag med pressemeddelelse og foto til klubbens opslagstavlen.

Ovenstående forudsætter, at der allerede findes relevante fotos, som kan udsendes sammen med pressemeddelelsen. Hvis der i stedet skal bruges fotos fra et netop overstået stævne, skal der bruges timer på at gennemgå og justere disse fotos. Det tager i gennemsnit 5 minutter pr. foto, hvilket giver en dags arbejde efter store stævner, hvor der nemt bliver taget over 100 fotos.

Årskalender 2008

På hjemmesiden kan du hente klubbens kalender for 2008, som med flotte fotos også er et tilbageblik på det forgangne år. Kalenderen er i A4-format og kan således nemt printes ud og hænges op.



Der kan i årets løb ske ændringer i forhold til de i kalenderen anførte aktiviteter og datoer. Hold derfor øje med kalenderen på hjemmesiden, som altid vil være opdateret med seneste nyt.

Team Ballerup 2008

Med baggrund i vores mange flotte stævneneresultater i 2007 er vi igen i år blevet tilgodeset med støtte fra Team Ballerup. Støtten på 30.000 kr. er som tidligere år målrettet vores elite og talentudvikling.

Stor tak til sponsorerne i Team Ballerup, som er Fujitsu Invia, PBS International, IKON Office Solutions, Ballerup Bladet, Fujitsu Siemens Computers, Sportmaster, E-teams, Sonofon, Skanska, GN Store Nord, InfoCare, Ballerup Erhvervsråd og Ballerup Kommune.

Kupgraduering

Tillykke til Babak Moarefi, der søndag den 7. oktober bestod sin første graduering. Ligeså tillykke til Bijan Rad, Mikkel Chabert, Frederik Steffensen, Patrick Helsing, Simon Kristensen, Emil Bjerre, Nikolaj Kristensen, Patricia Madsen, Marcus Hansen, Nikolaj Baess og Mark Pless, der søndag den 27. januar bestod deres første graduering. Også tillykke til alle andre, der bestod ved de to gradueringer.



Nyheder via e-mail

Hvis du ikke allerede modtager nyheder og information via e-mail fra klubben, kan du tilmelde dig servicen ved at sende en anmodning herom til:

mail@BallerupTaekwondo.dk

Aktivitetskalender

K = Kamp
T = Teknik

Februar

- 6.-7. Tøndeslagning på holdene
- 18. Generalforsamling kl. 19
- 23. DM kvalifikation (K), Fredericia

Marts

- 5. Mærkeprøve på miniholdet
- 29. DM (K), Nørrebro

April

- 12. Teknikstævne, Skanderborg
- 30. Mærkeprøve på miniholdet

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