



Hwa-Rang Nyt

NYHEDSBREV TIL MEDLEMMER, FORÆLDRE OG ANDRE INTERESSEREDDE

April 2008

Mål og planer for 2008

Foråret banker på døren med solen, som lyser flere timer dag for dag. Det bringer de fleste i bedre humør, og vi føler os fulde af energi. Sådan havde vi det også, da vi i bestyrelsen satte mål og lagde planer for indeværende år, der forhåbentlig kommer til at blomstre lige så meget som sidste år.

Herunder nogle af de mål og planer, som vi præsenterede på generalforsamlingen i februar:

- Ophænge foto af grundlægger Palle Petersen i dojangen
- Etablere hejseværk til sandsæk nr. 2
- Indkøbe medaljehylder og skoreoler
- Opsætte trådløst netværk og pc m.m.
- Indkøbe udstyr til videoanalyse
- Gøre hovedrent, male, renovere borde, reparere ribber osv.
- Udvide og styrke instruktørteamet
- Fastholde mængden af træningstilbud
- Afholde træningsaktiviteter og sociale events
- Afholde førstehjælpskursus og multidisciplinstævne for børn m.fl.
- Afholde lederseminar for unge
- Deltage i relevante træningslejre
- Udvide klubbogkolektionen
- Styrke sammenholdet og opbakningen til hinanden
- Fastholde vores medlemmer og tiltrække nye
- Opstarte ombygningsprojektets 3. fase

Kampstævne i Roskilde

Her en lille beretning fra et puljestævne, som blev afholdt den 12. januar i Roskilde:

Ammad vandt sine 2 puljekampe og gik dermed videre til finalen. Denne tabte han desværre efter et utroligt tæt opgør, som endte med pointscoren 11-12. Men han fik en velfortjent sølvmedalje – og en hævet fod, som måtte under behandling i 30 minutter hos samaritterne ☺

Kian havde 2 kampe, som han kæmpede godt. Desværre resulterede det denne gang ikke i nogen sejre.

Frederikke havde en kedelig men heldig start på sine 4 kampe. Hun vandt nemlig de første uden at gå på gulvet, idet modstanderne trak sig. De efterfølgende kampe tabte Frederikke desværre, men hun fik en flot bronzemedalje.

Modstanderen i Aqib's først kamp var 30-40 cm højere, hvilket var medvirkende til, at Aqib tabte denne kamp meget hurtigt. I anden kamp havde Aqib og modstanderen nogenlunde samme størrelse, så den kamp gik bedre. Aqib måtte dog se sig besejret pga. manglende rutine.

Urfan Hameed

Familieforøgelse

Tillykke til Ali Ijaz og hans kære hustru, der den 25. februar blev forældre til en lille sød pige, der har fået navnet Lisa ☺

Generalforsamling

Kontingent

På generalforsamlingen i februar blev det besluttet at hæve klubkontingentet, som har været uændret i 10 år. Det betyder, at månedskontingentet pr. 1. april vil være:

- | | |
|--|---------|
| • Unge og voksne | 115 kr. |
| • Børn u. 15 år | 90 kr. |
| • Børn u. 15 år begynder
(dvs. børn der kun tilbydes 1 træning om ugen) | 60 kr. |
| • Nunchaku (tillæg) | 50 kr. |

Nyt bestyrelsesmedlem

Thomas Bo Nielsen blev på generalforsamlingen valgt ind i bestyrelsen, der glæder sig over at have fået besat den plads, som har været ledig i det forgangne år. Thomas er far til Christian på hold 14. Selv træner han på hold 3 og er desuden hjælpetræner på børnebegynderholdet om onsdagen.

Nyt mærkeprøvepensum

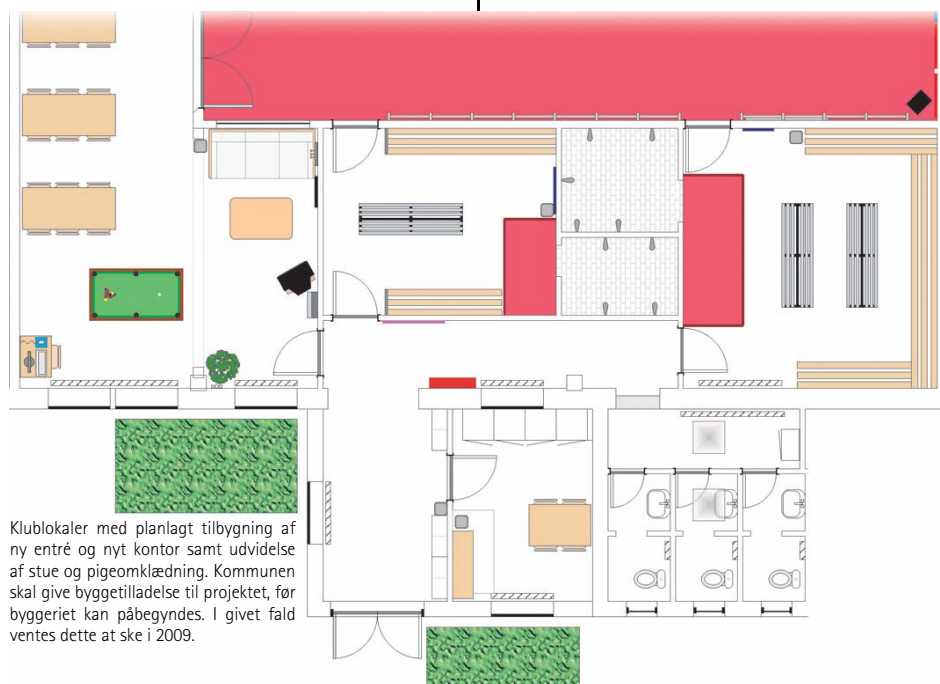
Vi har udviklet et nyt børnepensum, som fremover vil være gældende ved mærkeprøver på miniholdet. Det gamle pensum var opdelt i stand-, håndteknik-, sparke- og teorimærker. I det nye pensum er strukturen ændret, så der f.eks. hører 1 stand, 1 blokering, 1 slag, 1 spark og lidt teori til hvert mærke. Derudover er pensummet udvidet med kamptechnikker og pudespark samt koordinations- og styrkeøvelser som f.eks. mavebøjninger. Endelig er der tilføjet elementer såsom at kunne binde sit bælte.

Til mærkeprøverne vil børnene ikke blive testet i hele pensummet, da dette er for tidskrævende. Tanken er i stedet, at dele af pensummet bruges af både instruktør og børn til at vurdere, hvornår de er klar til at gå til mærkeprøve. F.eks. kan børnene selv vurdere, om de kan lave 10 mavebøjninger, som er krav til det første mærke. Børnene får dermed små mål, som de til træning og derhjemme kan arbejde på at nå.

Det nye pensum vil snarest være at finde på hjemmesiden og vil selvfølgelig også blive uddelt på miniholdet.

Ny hjælpetræner

Allan Lind er blevet hjælpetræner på miniholdet og overtager dermed efter Cecilie Slagslunde. Læs mere om Allan i hans profil på hjemmesiden. Du kan også skrive til ham via: allan.lind@balleruptaekwondo.dk



Klublokaler med planlagt tilbygning af ny entré og nyt kontor samt udvidelse af stue og pigeomklædning. Kommunen skal give byggetilladelse til projektet, før byggeriet kan påbegyndes. I givet fald ventes dette at ske i 2009.

Guld til DM kvalifikation

Endelig kom dagen, hvor træningen skulle vise at have betalt sig. Nervøsiteten meldte sig fra om morgenen. Men senere vandt spændingen over nervøsiteten. Tanken om, at omkring 3 personer blev indlagt pga. knockout, gav mig blod på tanden. Derudover strejfedes endnu en tanke mig; nemlig at jeg underviser klubbens kamphold og derfor helst skulle vinde for at vise andre, at det er muligt.

På stævnedagen fandt jeg ud af, at vi skulle kæmpe med elektroniske kampveste. Dvs. at man skal sparke med en vis styrke, før vesten registrerer point. Det gjorde mig lidt nervøs, idet jeg også kæmpede med sådanne veste ved Scandinavian Open i november. Men samtidigt er det positivt, idet man dermed undgår dommerfejl.

Min første modstander var en kæmper fra Nørrebro ved navn Mahmood. Han er en dygtig kæmper, som træner på deres elitehold. Efter nogle hårde runder med masser af spark og aggressivitet fra min side endte kampen uafgjort. Vi skulle derfor ud i sudden death, hvor vinderen bliver den, som først scorer point. Det lykkedes ingen af os at score i runden. Dermed skulle kampen afgøres af dommerne. Jeg blev udnævnt til vinder, hvilket jeg også havde forventet, idet jeg havde været den mest aggressive kæmper.

I min næste kamp mødte jeg en kæmper ved navn Rehman, som også var meget dygtig. Første omgang var stille, fordi jeg prøvede at læse modstanderen. Han brugte en masse finter, hvilket gjorde det svært for mig. I anden omgang kæmpede jeg mere aggressivt med en masse spark mod hovedet, og her overtog jeg føringen. Efter dette var min taktik at spare på kræfterne og vente på, at modstanderen lavede fejl. I tredje omgang forsøgte jeg at lave knockout. Men modstanderen var fej og sparke-de mig på låret, hvorved jeg kom til skade.

Jeg ville kæmpe videre trods smerten, som jeg måtte bide i mig. Min modstander udnyttede min svaghed og det stod nu lige. Jeg måtte for anden gang ud i sudden death. Jeg var nervøs, fordi jeg ikke kunne sparke grundet skaden, som min modstander havde påført mig. Jeg vidste, at jeg måtte stoppe hans angreb, hvilket jeg derfor gjorde. Jeg vandt kampen og dermed guld. Jeg havde således også kvalificeret mig til DM, hvor jeg skulle forsvare guld.

Hasan Abbasi

Efterskrift: Hasan vandt senere sølvmedalje ved DM, som blev afholdt på Nørrebro den 29. marts.

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

Kampudvalg

I 2007 oplevede vi en stigende interesse omkring kampholdet. Denne positive interesse er fortsat i år, hvor nu også børn fra miniholdet træner med til kamptræningerne. For at fastholde og styrke interessen yderligere har vi dannet et kampudvalg, der vil støtte op om kampholdet.

Kampudvalget består af:

- Urfan Hameed
Holdleder, kampkoordinator og forældrekontakt
- Birgitte Hyldahl
Kampkoordinator, hjælpetræner og sekundant
- Casper Jørgensen
Kamptræner, kæmper og sekundant

Den grundlæggende kamptræning foregår om søndagen kl. 12:00-14:00. Træningen indledes med udendørs løbetur i løbesko og evt. løbetøj. Derefter er der udstrækning og træning på normal vis i dojangen.

Kamptræningen er for både børn, unge og voksne, som har lyst til kamp. Deltagelse i kamptræningen er nødvendig, hvis du vil deltage i kampstævner. Samtidig er det et godt supplement til den almindelige træning, idet man får øget styrke, kondition og smidighed samt fremmer den mentale kontrol, selvtillid og udholdenhed.

Vi bestræber os på, at der løbende også er mulighed for, at kampholdet efter behov kan komme til supplerende kamptræning i andre nærliggende taekwondo-klubber.

Kampholdet træner målrettet mod følgende stævner, som vi forventer at deltage i:

- 25. maj Børnekampstævne, Gladsaxe
(max 9 år og max gult bælte)
- 31. maj Begynderpuljestævne, Esbjerg
(min. 8 år og min. gult bælte)
- 16. aug. Wonderful Copenhagen
(kun talentkæmpere)
- 27. sep. Begynderpuljestævne, Fredericia
(min. 8 år og min. gult bælte)
- 8. nov. Scandinavian Open
(kun talentkæmpere)
- 30. nov. Børnekampstævne, Ringsted
(under 10 år og max gult bælte)

Udøvere, som træner fast på kampholdet, skal gerne have eget beskyttelsesudstyr til både træning og stævner. Øvrige udøvere på kampholdet bør som minimum have en tandbeskytter. Alt udstyr kan købes eller bestilles i klubben. Dermed er du sikker på at få det rigtige udstyr, idet trænere og kampudvalg kan vejlede her i. Klubben har med BudoXperten en fordelagtig indkøbsaftale, så prisen er den samme eller billigere, hvis du køber via klubben.

Du kan skrive til kampudvalget via e-mail:

kampudvalg@balleruptaekwondo.dk

Du er selvfølgelig også velkommen til at kontakte os i klubben, hvis du har spørgsmål eller andet, som du gerne vil drøfte.

Kampudvalget

Kupgraduering fremover

På trænermødet i februar blev der besluttet nogle tiltag, som bliver gældende for de kommende kupgradueringer:

Der bliver minimumskrav til deltagelse i et antal kamptræninger før hver graduering. Ligeså bliver der fysiske krav, som i første omgang ventes at omfatte armstrækninger, kropshævninger og hop over høj forhindring. De endelige krav er p.t. under udarbejdelse.

Frem for den mundtlige overhøring i teori ved gradueringerne vil udøverne som udgangspunkt kun blive hørt i teori ved stikprøvekontrol fremover. Instruktørerne får dermed større ansvar for at sikre, at eleverne først indstilles til graduering, når de kan den påkrævede teori jf. pensum.

Ved gradueringen 27. januar oplevede vi mange søskende og forældre indtage plads i dojangen. Desværre medførte dette en del uro som følge af trafik ind og ud af salen, mens udøverne var på gulvet under gradueringen. Da dette forstyrrer udøverne, ser vi os desværre nødt til fremover at lukke dørene til dojangen, så pårørende må nøjes med at overvære gradueringen gennem vinduerne fra stuen.

Dangraduering

Kommende dangraduering vil blive afholdt lørdag den 1. november. Derudover vil der være danfortræning i weekenderne 10.-12. oktober og muligvis 19.-21. september.

Aktivitetskalender

K = Kamp
T = Teknik

April

- 25.-26. Seniorarrangement
- 30. Mærkeprøve på miniholdet

Maj

- 1. Kamparrangement
- 14. Bestyrelsesmøde
- 15. Fællestræning med Jan Teller
- 17.-18. Instruktør 2 kursus, Ballerup
- 24. Danish Open (T), Kolding
- 25. Børnekampstævne, Gladsaxe
- 31. Begynderpuljestævne, Esbjerg

Juni

- 8. Kupgraduering
- 18. Mærkeprøve på miniholdet
- 27. Sommertræning starter



Danish i action ved miniholdets tøndeslagning 6. februar.