



Hwa-Rang Nyt

NYHEDSBREV TIL MEDLEMMER, FORÆLDRE OG ANDRE INTERESSEREDDE

Oktober 2008

VM 2009 i Ballerup

Efter en lang bureaukratisk proces er den formelle aftale omkring afholdelsen af VM kamp 2009 nu endelig kommet på plads i forhold til World Taekwondo Federation. Det betyder, at de videre aftaler nu kan indgås. Bl.a. aftalen med Ballerup Kommune. VM skal nemlig afholdes i Ballerup Super Arena blot 300 meter fra vores klub. Der vil være åbningsceremoni 10. oktober, og kampene vil foregå i dagene 14.-18. oktober (efterårsferien).

Realistisk streetfight

Sidste år udvidede vi klubbens forretningsområde med nunchaku, som i august 2007 resulterede i opstarten af Sjællands første nunchaku-klub med navnet Copenhagen Nunchaku.

Nu udvider vi igen. Denne gang med træning i realistisk streetfight kombineret med kung-fu. Træningen er for personer med mange års erfaring inden for kampsport. Den nuværende gruppe på 2-3 udøvere har hver omkring 20 års erfaring fra bl.a. Taekwondo, Karate, Wing Tsun og Four Range Fighting System.

Comeback efter 30 år

I forbindelse med de månedlige fællestræninger for unge og voksne gav klubbens grundlægger Palle Petersen undervisning den 21. august. Det er knap 30 år siden, at han sidst underviste i klubben, så det var en historisk og nostalgisk begivenhed. Palle hyggede sig og var glad for at få rystet støvet af skulderne efter de mange års fravær fra rollen som underviser i dojangen. En stor del af træningen bestod i kast og faldteknik, hvor Palle delte ud af sin erfaring fra judo, som han i sin tid underviste i på politiskolen. Det blev en lærerig træning, hvor deltagerne også så Palle i aktion på judomåtterne.

Ved forårets fællestræninger var gæstetrænerne Rasmus Petersen (tidl. chefinstruktør), John Villy Scheerer (tidl. formand og landsholdsudøver) og Jan Teller (aikido-jutsu, tidl. formand for Måløv Judo). De leverede ligeså nogle spændende og lærerige træninger.

Ved efterårets fællestræninger forventer vi at få besøg af John Pedersen (tidl. formand og landsholdsudøver) samt Betina Greval (tidl. landsholdsudøver).

Kids.BallerupTaekwondo.dk

Klubbens hjemmeside får ofte stor ros. Ikke kun fra vores medlemmer og forældre men også fra forældre til børn, der gerne vil starte til taekwondo. Hjemmesiden giver et godt indtryk af vores velfungerende og gode klub, hvor der ud over træning på højt niveau også lægges vægt på det sociale sammenhold.



Sideløbende med renovering af vores fine klublokaler har vi i sommer udviklet endnu en hjemmeside målrettet klubbens mange børn. Linket til den nye hjemmeside er:

<http://kids.BallerupTaekwondo.dk>

Domænet er det samme som vores almindelige hjemmeside, men udseendet og sprogbrugen er vidt forskellig. Kig forbi og lad dig inspirere.

Børnearrangementer

I foråret afholdt vi en forlænget træningsweekend, hvor 44 børn deltog. Sådanne weekender og andre arrangementer vil vi gerne afholde mange flere af. De kræver dog en del arbejde at afvikle, og klubbens instruktører er i forvejen fuldt beskæftiget med deres undervisninger, som de klarer frivilligt ved siden af arbejde og studie.

Heldigvis har vi i klubben mange hjælpssomme forældre, som vi gerne vil invitere til at tage del i at arrangere børneaktiviteterne. Det kan være alt lige fra weekend- til aftenarrangementer i og uden for klubben.

Interesserede forældre opfordres til at tage kontakt til bestyrelsen, som kan fortælle nærmere om ideer og muligheder. Ligesa lytter vi gerne til jeres ideer. Der er afsat økonomi til aktiviteterne, hvilket bestyrelsen også kan fortælle nærmere om.

Guld til Frederikke

31. maj gjorde Ballerup sig atter bemærket ved et kampstævne. Denne gang i Esbjerg hvor vi deltog med 6 kæmpere, som alle fik medalje med hjem.

Bedst gik det for Frederikke Lundahl, der kæmpede flot og vandt en overbevisende guldmedalje. Ud over en tur på medaljeskamlen måtte hun dog også en tur på skadestuen for at få tjekket sin ømme fod.



Frederikke Lundahl ved sit første stævne i 2005.

Blandt vores øvrige deltagere var der sølv til Ammad Hameed, Cecilie Slagslunde og Hasan Abbasi samt bronze til Aqib Hameed og Linea Slagslunde. Tillykke til alle!

Der skal lyde en kæmpe ros til udøvernes udholdenhed. Især til dem som trods flere spark i skridtet, slag på hals og i hoved samt ømme albuer og fødder bed smerten i sig og kæmpede bravt videre!

Kampudvalget

Kupgraduering

Tillykke til Kennet Corbitsø, Cecilie Bruun, Katrine Bruun, Mathilde Schlütter, Mickie Rosendal, Andreas Jonsson, Marko Arsovic, Mikkel Christophersen, Muhammed Özge, Milana Arsovic, Oliver Sandgren, Nicholas Simonsen, Danish Hameed, Signe Bjerre, Frederik Espenhain, Noah Gross, Isabella Sørensen, Rasmus Christophersen, Sandra Malisic, Ghani Zadah, Jannik Lau, Nikolaj Hinnerskov og Jann Johansen, der søndag den 8. juni og 5. oktober bestod deres første graduering. Også tillykke til alle andre, der bestod.



40 glade deltagere efter veloverstået kupgradueringen 8. juni.

Konkurrence

På klubbens nye hjemmeside for børn er der en opfinder, som tænker og får gode ideer. Hvad sker der med hans hoved, når han får en idé og løfter pegefingeren?

Hvis du kan svare på dette spørgsmål, har du mulighed for at vinde en hvid T-shirt med klubbens logo trykt på ryggen.

Betingelserne for at deltage i konkurrencen er, at du er kontingentbetalende medlem og har din egen e-mailadresse, hvorfra du indsender svaret til klubben, som skal have dit svar senest lørdag den 15. november. Der trækkes lod blandt de rigtige besvarelser, og vinderen annonceres i næste nummer af Hwa-Rang Nyt.

Kung-Fu Panda

De der har set tegnefilmen Kung-Fu Panda er nok enige i, at den varmt kan anbefales. Det er en sjov og underholdende film med gode moraler fra kampkunstverden.



Trådløst netværk

Til jer der ikke ved det, kan vi oplyse, at der i klubben er trådløst netværk, således at det fra en bærbar pc er muligt at komme på Internettet. Dette af hensyn til forældre, som eksempelvis ønsker at tjekke e-mails eller klare andet arbejde, mens de venter på, at deres børn træner. Adgangskoden til det trådløse netværk kan bl.a. oplyses af bestyrelsen.

Snart bliver der i stuen også opstillet en pc, som frit kan benyttes. På den måde kan eksempelvis klubbens unge trænere tage direkte i klubben efter skole og på pc'en klare deres lektier inden deres træning eller undervisning.

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

Nunchaku nybegyndere

Det svinger stadig for vores nunchaku-udøvere, som i øjeblikket træner hårdt og målrettet mod deres første graduering, der samtidig er en instruktørexamen.



Træningen i det første år er foregået på et lukket hold for at give udøverne ro til at udvikle sig uden også at skulle tænke på at oplære nybegyndere. Som planlagt er tidspunktet nu nået, hvor dørene åbnes for andre unge og voksne, som er interesseret i at træne nunchaku.

Minihold og mikrohold

Vores minihold for 7-8 årige børn vokser og vokser. Efter sommerferien er antallet nået op på 40 børn. Alle med masser af energi og lyst til at lære.

Succesen ryktes, hvorved endnu flere vil træne på miniholdet. Men også forældre med 3-6 årige børn henvender sig i håb om, at vi starter et mikrohold for børn under 7 år. Dette er nemlig omtalt som et ønske på hjemmesiden. Men vi har i øjeblikket ikke ressourcerne hertil, idet alle vores instruktører er spændt hårdt for med op til 5 undervisninger om ugen.

Vi har dog ikke lagt ideen på hylden. For blandt jer læsere sidder der sandsynligvis flere, som har potentiale til at hjælpe med et mikrohold. Man behøver nemlig ikke at være højtgraderet instruktør for at undervise et mikrohold. Vigtigst er, at man har gode pædagogiske evner og via leg kan træne og lære børnene lidt taekwondo.

Tanken med mikroholdet er 1 ugentlig undervisning à ca. 45 minutter. Eksempelvis søndag omkring kl. 12 (i pausen mellem teknik- og kamptræningen). Holdet skal i første omgang kun være for 5-6 årige med begrænsning på max 16 børn. Forældrene skal være i klubben, mens der trænes. Der er behov for mindst 2 (helst 3) personer, som engagerer og forpligter sig til at deles om undervisningen i mindst 1 år.

Vi hører meget gerne fra personer, som har interesse i at hjælpe med et mikrohold. Det gælder både medlemmer samt forældre, der har en fortid som taekwondo-udøver.

168 flødeboller og kager

I anledning af klubbens 34 års fødselsdag var der købt stort ind af flødeboller, så der var til alle medlemmer i ugens løb. Der blev også spist kager, som søde forældre og ægtefæller havde bagt ☺ Tak!

De nye klistermærker med klubbens logo blev også delt ud til medlemmerne, som nu har dekoreret madkasser, bærbare pc'er, biler m.m. Klistermærkerne er lamineret og dermed slidstærke, så de ikke mister farven i en bilvask. Yderligere klistermærker kan købes i kiosken for 5 kr.

Endelig fik vi i anledning af fødselsdagen lavet 2 nye portrætfotos til dojangen. Et af klubbens grundlægger Palle Petersen og et af stormester Shin Boo Young.

Nyt gradueringspensum

Kravene til fysik og kamptræning før hver kupgraduering er nu formuleret i et tillæg til det eksisterende pensum fra DTaF:

	Arm-stræk	Krops-hævning	Spring-højde	Kamp-træning
10. kup	5	1	Knæ	1
9. kup	10	2		2
8. kup	15	3		3
7. kup	20	4	Skridt	4
6. kup	25	5		5
5. kup	30	6		6
4. kup	35	7	Navle	7
3. kup	40	8		8
2. kup	45	9		9
1. kup	50	10	Solar-plexus	10

Med kamptræning menes der antal siden forrige graduering.

Udvidelsen af pensummet vil gradvist blive indført på holdene efter nærmere vurdering fra de respektive instruktører. Håbet er, at de nye krav vil motivere til mere målrettet træning, så der opnås bedre fysik og mere kamperfaring. Formålet er netop at sikre dette i forhold til kupgradueringerne og samtidig medvirke til, at springet ikke er for stort, når man som udøver senere står foran en dangraduering.

Aktivitetskalender

K = Kamp
T = Teknik

Oktober

- 18. SM Teknik, Herlev
- 22. Bestyrelsesmøde
- 23. Fællestræning
- 25.-26. Nunchaku graduering og DM

November

- 1. Dangraduering og fest
- 8. Scandinavian Open, Herning
- 19. Bestyrelsesmøde
- 20. Fællestræning
- 22. DM Teknik, Gladsaxe
- 30. Børnekampstævne, Ringsted

December

- 10. Mærkeprøve på miniholdet