



# Hwa-Rang Nyt

NYHEDSBREV TIL MEDLEMMER, FORÆLDRE OG ANDRE INTERESSEREDDE

Maj 2009

## Tillykke fra borgmesteren

Vores dygtigste konkurrenceudøvere var 12. maj på forsiden af Ballerup Bladet i anledning af, at borgmesteren havde inviteret kommunens danske mestre til reception på rådhuset. Da Ballerup er vært for VM i taekwondo til efteråret, havde borgmesteren i sin tale ekstra fokus på Ballerup Taekwondo Klub, hvor han også nævnte vores mange børn og succesen hermed.

Borgmesteren fik hjælp af Monica Wong og Joachim Hunosøe til at fortælle om disciplinerne i taekwondo, hvorefter de sammen med Mia Ekvall, Toke Groth og Claus Thomsen fik overrakt blomster, gavecheck og en lille erkendtlighed fra borgmesteren.

## Fed fredagshygge

Efter initiativ fra Flemming (bestyrelsen) er Fredagshyggen tilbage til glæde for os alle. Hyggeaftenerne i marts og april var store tilløbsstykker. En fyldt dojang med gang i den, hyggesnak i stuen samt kaffe og te med hjemmebagte kager smukt dekoreret med bl.a. det sydkoreanske flag. Flot!

Forældre, unge og børn morer sig i stor grad med hoppebolde, bobspl, Twister og andet gejl. Bordtennis er det mest populære. Faktisk så populært, at vi til hyggeaftenen i april blev nødt til at låne et ekstra bordtennisbord af skytteforeningen. Sent om aftenen er bordtennisbordene stadig i gang, og her er det forældrene, der ikke vil hjem – lige ét spil mere ☺

Popcorn og slik bliver også nydt, når der vises film på storskærm. Både for børnene og de lidt ældre, hvoraf nogle overnatter med film til langt ud på natten.

Monica Wong

## Ny bestyrelse

Efter et forår med to generalforsamlinger er der nu en ny bestyrelse på plads med følgende besætning:

- Claus Thomsen, *formand*
- Thomas Bo Nielsen, *næstformand*
- Monica Wong, *økonomiansvarlig*
- Flemming Jørgensen, *menig*
- Paul Erik Lundstrøm, *menig*

Den nye bestyrelse er kommet super godt fra start og ser frem til i fællesskab at løfte de mange spændende udfordringer, som resten af året kommer til at byde på.

## Nyt ansigt i bestyrelsen

Jeg tænker, at det måske er en ide, hvis I alle sammen ved lidt om mig, nu da jeg er blevet valgt ind i klubbens bestyrelse. Så her er en lille biografi.

Først og fremmest – tak for valget! Jeg vil gøre mit bedste for, at vores gode klub, bliver ved med at være et dejligt sted at komme for alle medlemmer, forældre og hvem der ellers kigger forbi. Jeg ved, at jeg har et stort arbejde med at lære jer alle at kende. Det skal nok komme hen ad vejen.



Jeg er fra 1963 – født og opvokset i Herlev. Jeg gik på daværende Køllegårdsskole og efterfølgende Herlev Statsskole (som i dag hedder noget andet), hvor jeg blev student i 1982. Jeg arbejdede en del nede på min fars tankstation på Hjortespringvej (Caltex, Chevron, Hydro Texaco og nu vist nok YX). Gad vide om det er mig, der er ved at komme op i årene – alt har skiftet navn!

Jeg er gift med Henriette. Vi har to drenge på 8 og 6 – Wilhelm og Oscar. Vi bor på Lindeengen i Skovlunde, hvor vi er rigtig glade for at bo.

Jeg arbejder hos PBS (dem med Dankortet og Betalingsservice), hvor jeg som Problem Manager følger op på fejl og problemer, analyserer trends, rapporterer på dem og foreslår forbedringer. De sidste par år har jeg været Transformation Manager, idet PBS har outsourcet al IT til IBM, hvor jeg er projektleder for PBS' del af opgaven. Det er nogle fjollede lange titler, men de hedder nu engang sådan. På godt gammelt dansk arbejder jeg med EDB hos PBS ☺

Hiv endelig fat i mig, hvis I vil vide mere – og selvfølgelig hvis der er ting i gerne vil drøfte omkring klubben og bestyrelsen.

Paul Erik Lundstrøm

## 35 års jubilæum for alle

Sæt X i kalenderen lørdag d. 5. september, hvor vi fejrer klubbens 35 års fødselsdag. Det sker med et festligt arrangement, der i løbet af dagen byder på oldboystræning, børneaktiviteter, underholdning og fest.

Kontakt bestyrelsen, hvis du gerne vil være med til at arrangere jubilæet. Forslag og ideer til dagen er også hjertelig velkomne.

## Minibørnelejr

Min datter Laura og hendes veninde Mie havde glædet sig hele ugen til arrangementet og var fulde af spænding og glæde, da de blev afleveret fredag aften. Det var lidt sejt at sige i klassen, at de skulle på taekwondo-overnatning.



Laura, Karoline og Mie var blandt de 26 deltagende børn.

Alle forventninger blev indfriet – der blev leget, trænet og spist en masse kage. Efter fællesspisningen lørdag var det en glad og meget træt pige, som jeg havde med hjem!



Laura i aktion til arrangementets opvisning for forældre m.fl.

En stor tak til Claus og Monica for deres store indsats og engagement. Det var en meget positiv oplevelse.

Jette Lundsgaard

## Nyt fra DTaF

Dansk Taekwondo Forbunds medlemsblad bliver elektronisk, licensen stiger fra 160 til 200 kr., og der er nye minimumskrav for uddannelse før dangradueringer:

- 1. dan – Hjælpetrænerkursus
- 4. dan – Træner 1 uddannelse

Endelig vil antallet af vundne kampe fremover være afgørende for, om man må deltage i begyndergruppen til kampstævner.

## Helteværdig indsats

Vi var ude og kæmpe lørdag den 31. januar til puljestævne i Roskilde. Blandt børnene var bl.a. Stefan Petrovic og Frederikke Lundahl, mens junior og voksenkæmperne var Christian Reenberg, Casper Regel og jeg.



Ammad Hameed scorer point med spark på sin modstander.

De små krigere leverede en helteværdig indsats imod deres væsentlig større modstandere, hvilket førte til lærerige kampe og to flotte bronzemedaljer. Casper kæmpede bravt og blev ved at kæmpe trods smerter fra første kamp. Hans engagement blev belønnet med en flot fighterpokal.



Christian, Monica og Casper med medaljer og fighterpokal.

For Christian og jeg var det vores første kampstævne, hvilket vi klarede med glans. Eftersigende leverede vi begge strålende præsentationer over forventning. Christian vandt en bronzemedalje, mens jeg kunne glæde mig over en guldmedalje.

Monica Wong

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

## Kupgraduering

Tillykke til Efi Kimchi, Josefine Lind, Bent Thomsen, Karoline Lundahl, Gilbert Kimchi, Jonas Zadah, Louise Bjerregaard, Frederik Espenhain, Christian Bylov, Mark Koldtoft, Casper Christiansen, Simon Nielsen, Nadja og Michael Arpe, der søndag den 15. marts bestod deres første graduering. Endvidere tillykke til alle andre, der bestod!



## Konkurrence

I forrige nummer af Hwa-Rang Nyt var der en konkurrence, hvor man ved at kigge på børnehjemmesiden og svare på et enkelt spørgsmål kunne vinde en flot hvid T-shirt med klubbens logo trykt på ryggen. Ingen svarede på spørgsmålet, så konkurrencen er nu blevet forlænget indtil vi starter på sommertræningen. Læs mere om konkurrencen i forrige nyhedsbrev, som du finder via klik på "nyheder" på hjemmesiden.

## Når de seje er på tur

Toke, Claus, Christian Ø., John Villy og jeg var i Sønderborg og Hamburg til danfortræningsweekend. Med os var Michelle fra Bagsværd samt Jacob og Flemming fra Hvalsø. Efter en lidt lang køretur ankom vi til Chung Un Taekwondo Klub, Sønderborg. Det var sent, så der var kun tid til at snakke lidt, inden soveposerne blev taget frem.

Næste morgen startede vi med en grundtekniktræning af John Villy og efter frokost en træning af Allan Paulsen. Derefter kørte vi mod den tyske grænse, hvor vi handlede lidt ind til weekendens slikforbrug ☺

Da vi ankom til Hamburg, besøgte vi først Thuys nye Nail & Tattoo Studie. Overfor lå en malaysisk restaurant, hvor vi spiste lækker aftensmad for billige penge. Derefter drog vi videre til Tangun Sportschule, der har imponerende store lokaler. Ud over to træningssale er der et kæmpe fitnesslokale med ca. 40 maskiner. Der var tænkt på alt, for der var hårtørrer og skabe i pigernes omklædningsrum.

Klokken var 9, da vi søndag morgen startede træningen. Opvarmningen startede med kast af medicinbolde, hvilket var hårdt men også sjovt. Vi trænede 3½ time, hvor Thuy underviste. Bagefter var der dømt grillhygge og åbningsfest i Thuys studie, inden vi vendte næsen hjemad mod Danmark. På hjemturen købte vi sodavand og slik til klubben i grænsehandlen.

Monica Wong

## Sommertræning

I skolernes sommerferie skruer vi som altid ned for blusset ved at ændre de normale træninger til ugentlige fællestræninger på tværs af holdene. Som følge af sidste års lave fremmøde vil der i år kun være børnetræning om mandagen, mens unge og voksne træner mandag og torsdag. Dog ikke torsdag d. 16. og 23. juli (uge 29-30).

Børn (hold 13-17):

Mandage kl. 17:00 - 18:30

Unge og voksne (hold 1-11):

Mandage og torsdage kl. 19:00 - 21:00

Der er sommertræning i perioden 27. juni til 16. august (begge dage inklusiv).



En fokuseret Mette i starten af børneopvisningen 16. maj.

## Aktivitetskalender

K = Kamp  
T = Teknik

### Juni

- 6. Børnekampstævne, Gladsaxe
- 12. Fredagshygge
- 14. Fightclub
- 16. Bestyrelsesmøde
- 17. Mærkeprøve på miniholdet
- 18. Fællestræning med John Villy
- 19.-20. Nunchaku træningsweekend
- 21. Kupgraduering
- 27. Sommertræning starter

### Juli

- 11.-17. Sommerlejr, Esbjerg

### August

- 11. Bestyrelsesmøde
- 15. Wonderful Copenhagen (K), Valby
- 16. Sommertræning slutter
- 24. Trænermøde
- 27. Fællestræning

### September

- 2. Klubbens fødselsdag
- 5. Jubilæumsarrangement
- 26. Sjællandsmesterskab (T)

### Oktober

- 14.-18. VM i Ballerup Super Arena