



Hwa-Rang Nyt

NYHEDSBREV TIL MEDLEMMER, FORÆLDRE OG ANDRE INTERESSEREDDE

September 2009

Velkommen

Hjertelig velkommen til alle jer nye, der er startet i klubben her efter sommerferien. Vi håber, at I får en masse gode oplevelser med både taekwondo og de venskaber, som I vil knytte i klubben. Ligeså håber vi, at jeres familier vil opleve klubben som et dejligt sted at være.

35 succesrige år fejres

Mandag den 2. september 1974 afholdt Ballerup Taekwondo Klub sin første træning i Måløvhallen. Klubben blev en succes allerede fra første dag, og der gik ikke længe før vi markerede os nationalt og internationalt.



Udviklingen er fortsat i 35 fantastiske år. Vi fejrer dette med et festligt arrangement lørdag den 5. september, hvor vi glæder os til at se alle medlemmer med familie samt tidligere medlemmer, venner, sponsorer og samarbejdspartnere m.fl.

- 11:00 Oldboystræning
- 14:00 Reception
- 15:00 Velkomst v. formanden
- 15:15 Opvisning
- 16:00 Børnekonkurrence
- 17:30 Spisning
- 19:00 Børnediskotek
- 21:00 Fest

Den årlige oldboystræning er primært for gamle sortbælter og stormester Shin Boo Young. Vi har også inviteret andre mestre, bl.a. Ko Tae Jeong samt Theo P. Salm, der i 1968 introducerede taekwondo i Danmark.

Efter oldboystræningen åbnes dørene til en hyggelig eftermiddag og aften med bl.a. hoppeborg og børneaktiviteter i sal 2.

10 års elitekarriere slut

Allan Bjørk Pedersen deltog i marts ved Dutch Open, hvor han ved et uheld blev ramt på knæet og pådrog sig en ledbåndsskade. Dutch Open var det første af tre vigtige stævner i forhold til at kvalificere sig til VM, hvilket knæskaden desværre satte en stopper for.



Allan har været på landsholdet i 10 år og havde håbet på at kunne afslutte elitekarrieren på hjemmebane, når VM i næste måned afholdes i Ballerup Super Arena. Men med knæskaden braste VM-drømmen, og Allan har nu sagt farvel til landsholdet. Dette er dog ikke lig træningsstop. Allan agter stadig at slutte med et godt stævneresultat, når han er skadefri. Derudover fortsætter han sin træning af nunchaku, systema og wing chun.



I de kommende år vil Allan også komme til at udleve en anden drøm – sammen med sin kæreste Marta – idet de omkring nytår skal være forældre. Mon ikke den lille snart begynder at sparke i mors mave ☺

Fantastisk sommerlejr

Turen startede skønt med Michelle og jeg samt stormester Cho Woon Sup i Per Fly's tætpackede bil på vej mod Esbjerg. Vi "kom til" at vise Cho et sjovt foto af Per fra et pool party ugen forinden, hvilket gav krudt til grinemusklene. Desværre kom vi for sent til den indledende fællestræning, men til gengæld nåede vi at slå telte op, inden regnen begyndte at sile ned. Der var åbningsfest om aftenen, hvor vi dansede og hyggede gevaldigt. Bagefter fortsatte vi i Risskovs store klubbelt.

Søndag morgen bød så på en flad luftmadras og besøg på den nærliggende McDonald's. Om aftenen ankom Claus med en ny luftmadras – og lakridskonfekt ☺

Dagene derefter bød bl.a. på Kyoshu af Karsten Dam, en hardcore træning af Cho (der dog kun betegnede den som medium), boksning, nunchaku sammen med Risskov, Svendborg og Norge, realistisk selvforsvar med Henrik Frost (det gav ømme mave-muskler) samt en afslappende morgen-træning med Ko Tae Jeong.

Glemsom var jeg som altid. Jeg præsterede at glemme min taske adskillige steder samt min jakke og mobil i bokseklubben osv. Jeg glemte også hvor min spiseplads var – blot få minutter efter, at jeg havde fået den gode idé at stille bord og bænke ud i solen.



Jeg fik nye venner og bekendtskaber, og vi hyggede med alle de andre klubber, f.eks. vandkamp, besøg i svømmehallen og is i solen. Vi deltog i nunchaku-opvisning til Fight Night, hvor også nogle kæmpere samt DTaF's opvisningshold m.fl. sørgede for god underholdning.

Torsdag eftermiddag gik turen videre til Hamborg, så det var tid til at sige farvel til sommerlejren og mine mange nye venner. Desværre kunne jeg ikke være med til afslutningsfesten, men sikke en dejlig lejr det havde været!

Monica Wong



Film vi aldrig glemmer

For mange voksne kampsportsudøvere var Bruce Lee-filmene startskuddet til, at de som børn eller unge begyndte at træne en eller anden form for kampkunst. For den yngre generation har det været film som Karate Kid samt film med Jean Claude van Damme, Jackie Chan eller Jet Li m.fl. Uanset skuespiller husker man måske ens første kungfu-film ganske tydeligt. Og det er ren nostalgi, når man i dag, flere år senere, genser filmene. Selv de gamle Hong Kong-film, hvor man i dag kan grine endnu mere af de overdrevne lydeffekter, urealistiske scener osv.



Men hvad gør man, når man husker brudstykker fra en af datidens kungfu-film, men ikke husker filmens titel? Man søger selvfølgelig på Internettet. Men desværre lykkedes det ikke i mit tilfælde trods ihærdige forsøg. Men så er det godt, at man har elever som Christian Ebert, der med en lidt anden tilgang til Internet-søgningen fandt filmen, som jeg ledte efter.

Filmen hedder "Ninja in the dragon's den" og er fra 1982. Minsandten om den ikke kan ses i sin fulde længde på YouTube. Umiddelbart kunne jeg huske nogle kampscener på stylder, hvilket var en af de få ledetråde, som jeg havde til at søge efter. Men meget overraskende huskede jeg utallige detaljer og replikker fra filmen, da jeg atter så den. Til trods for, at det er mange år siden, at jeg sidst havde set filmen.

Det er i øvrigt sjovt at se denne og andre gamle kungfu-film her mange år senere, hvor man selv er blevet erfaren udøver inden for kampkunst. Man genkender flere af teknikkerne og ser måske nogle detaljer, som man får lyst til at afprøve og bruge i ens træning eller undervisning. Selvfølgelig ser man også flere af de mange filmtricks, som man fortsat kan smile af.

Claus D. Thomsen



Miniholdet udvides

Hidtil har miniholdet været for 7-8 årige, dvs. at det var tid til at rykke op på det ældre børnehold om onsdagen, når man fyldte 9 år. Det er dog ikke alle børn, der har følt sig klar til oprykning så tidligt, og de har derfor valgt at blive på miniholdet i længere tid, hvilket har været helt i orden.



Instruktørerne på de to børnehold har nu besluttet at hæve den vejledende aldersgrænse, så man først rykker fra miniholdet til det ældre børnebegynderhold, når man fylder 10 år. Børnene må gerne rykke op allerede som 9-årige, hvis de har lyst og føler sig klar hertil. Men de behøver nu ikke længere føles sig presset til at skulle rykke op, fordi de er blevet 9 år.

Struktureret ledelse

Vi lever i en dynamisk verden, hvor der hele tiden stilles krav til forbedring. Man skal ikke hvile på laurbærrene, selv om det går godt, men hele tiden søge at udvikle og optimere. Vi kender dette fra træningssalen, hvor vi altid søger at forbedre vores taekwondo-kunnen. Det samme gælder bestyrelsens ledelse af klubben samt vores instruktørers undervisningsmetoder, hvor vi stiller høje krav.

Samtidig møder vi stigende krav udefra. Bl.a. i forbindelse med elitekommunesamarbejdet med Team Danmark, som vi er involveret i sammen med 5 andre udvalgte eliteklubber. I relation til dette og vores sponsorsamarbejde med erhvervsklubben Team Ballerup skal vi i indeværende måned gennemgå en såkaldt mønstreklubanalyse. Det er en organisations- og forretningsanalyse, der har til formål at belyse de områder i klubben, hvor der med fordel kan gøres en øget indsats for at opnå forbedringer.

Vi er allerede opmærksomme på et af disse områder, nemlig klubbens instruktører og hjælpetrænere. De er vigtige grundpiller, som bestyrelsen gerne vil støtte mere op om for at sikre bedre trivsel og udvikling. Bestyrelsen vil derfor fokusere mere på trænerne og samtidig inddrage dem mere i arbejdet med de mål og visioner, som er valgt i klubben. Det vil bl.a. blive gjort via udviklingssamtaler, som bestyrelsen har indført og fremover vil afholde årligt med hver enkelt instruktør og hjælpetræner.

Bestyrelsen

Udskiftning i bestyrelsen

Suppleant Heidi Christophersen er tiltrådt bestyrelsen efter at Thomas Bo Nielsen har valgt at fratræde sin post af arbejdsmæssig årsag. Heidi har straks kastet sig over sin første opgave, som er at hjælpe resten af bestyrelsen med at arrangere 35 års jubilæet. Heidi er i øvrigt mor til Rasmus og Mikkel, der startede i klubben for 2½ år siden. Vi håber, at I alle vil tage pænt imod Heidi i hendes nye rolle som bestyrelsesmedlem ☺



Hvad er mit holdnummer

I den travle hverdag kan det til tider være svært at huske, hvad tid ens børn træner i løbet af ugen. Endnu sværere er det at finde ud af, hvilket holdnummer, de træner på. Selv instruktørerne har svært ved at huske de forskellige holdnumre, der ikke er helt lige til.

Der er ingen hjælp at hente på hjemmesiden, for her står der kun træningstider for nybegyndere og enkelte børnehold. Dette er med fuldt overlæg, så ubudne gæster ikke kan regne ud, hvornår der ingen er i klubben. I stedet har bestyrelsen nu hængt en holdoversigt på opslagstavlen. Vi håber at denne kan være til hjælp.

Kupgraduering

Tillykke til Kathrine Lyngdorf, Jonas Larsen, Patrick Jørgensen, Camilla Bistrup, Patrick Danielsen, Martin Nielsen, Luisa Pehrsson, Mathias Larsen, Sandie Neander, Alexander Rol, Linnea Flagstad og Lucas Paulsen, der søndag den 21. juni bestod deres første graduering. Ligeså tillykke til alle andre, der bestod!



Aktivitetskalender

K = Kamp
T = Teknik

September

- 13. Fightclub, Glostrup
- 24. Fællestræning
- 26. Kampstævne, Esbjerg

Oktober

- 3. Sjællandsmesterskab (T), Skive
- 7. Mærkeprøve
- 14.-18. VM i Ballerup Super Arena
- 15.-17. Danfortræning
- 22. Fællestræning med John Villy