



Hwa-Rang Nyt

NYHEDSBREV TIL MEDLEMMER, FORÆLDRE OG ANDRE INTERESSERED E

November 2009

35 års jubilæum

Hele familien bag 13-årige taekwondo-udøver Oliver deltog 5. september i et veltilrettelagt jubilæumsarrangement, hvor ikke mindst opvisning og underholdning af høj kvalitet var i fokus. Det blev en hyggelig eftermiddag og aften. Selv vores *skeptiske* 15-årige søn havde en god oplevelse, da der var et godt mix til både voksne og børn/unge, fordi der i den tilstødende sal, hvor hoppeborgen stod, var plads til lidt teenager-hørn, hvis der altså ikke lige var storproduktion og udlevering af burgere og hapsdogs, som var aftenens menu.



Specielt var vi imponeret over opvisningen som foregik i højt tempo og med god musik – var flot og for os ikke-taekwondo kendere, en super introduktion til, hvor bred disciplinen og ikke mindst klubben reelt er. Det var helt tydeligt, at der lå en god portion forberedelse bag.



Det hele blev sat i gang af borgmesterens håndtryk til alle (det er jo valgår ☺) og hans i øvrigt rigtig gode og joviale tale. Det er tydeligt, at klubben har opbygget en god relation til kommunen, som kun kan være en fordel i det daglige arbejde.



Vi har ikke haft lejlighed til at deltage i så mange af klubaktiviteterne (f.eks. fredags-hygge), så jubilæet gav god mulighed for at møde ildsjælene, der tegner klubben. Vi fik også en interessant snak med grundlægger Palle Petersen, som kunne fortælle hvordan det hele startede!

Vicki Varming og Torben Sandgren

Ideer til børnelogo?

For 1½ år fik nunchaku-holderet Thuy til at tegne Copenhagen Nunchaku's logo med den svingende humlebi. Siden da har vi ønsket at få et lignende taekwondo-logo, der f.eks. kan bruges på T-shirts til børn.

Vores lykkedyr er den lilla Spiril med gule prikker, som klubbens forældre m.fl. vandt i Djurs Sommerland, da vi var på sommerlejr i 1999. Vores umiddelbare tanke har derfor været, at det nye børnelogo skal være med en Spiril-lignende figur. Problemet er blot, at Spirilens ansigt ikke er så livagtigt. Derfor er vi ikke kommet videre med børnelogoet.



Vi giver nu jer mulighed for at hjælpe med ideer til børnelogoet. Frem til nytår vil der således være mulighed for at bidrage med forslag til, hvordan logoet kan se ud. Det behøver ikke at være forslag til hele logoet men må gerne være begrænset til f.eks. figurens ansigt, hår, ører eller bæltefarve. Måske vil nogen foreslå, at der i logoet skal være både en pige og en dreng, mens andre kan have gode ideer til, hvordan figuren(e) skal stå eller lave et sejt spark. Endelig kan der være nogen, der har gode ideer til hvad der skal stå af tekst i logoet.

Alle forslag er velkomne, både skrevne ord og skitser, og du må gerne bidrage med flere forslag. Aflever dem på papir til bestyrelsen eller en af trænerne inden jul. Du kan også sende dine ideer via e-mail til klubben. Vi vurderer de indkomne forslag og ideer sammen med Thuy, der tegner det endelige børnelogo til os. Forslag og ideer som bidrager til det endelige børnelogo vil blive belønnet ☺

Bestyrelsen

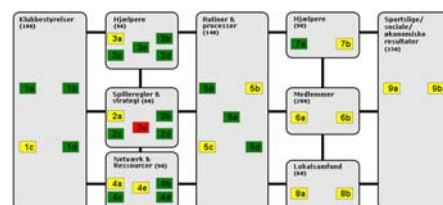
Kupgraduering

Tillykke til Christian Sørensen, Carsten Bie, Tobias Rasmussen, Ebubekir Sener, Mark Videbæk, Amalie Klitsgaard, Celina Foelsby, Mette Nielsen, Alexander Ruhnau, Jessica Paulsen, Sille Bursøe, Christine Rasmussen og Marcus Raaschou, der søndag den 15. november bestod deres første graduering. Ligeså tillykke til alle andre, der bestod!

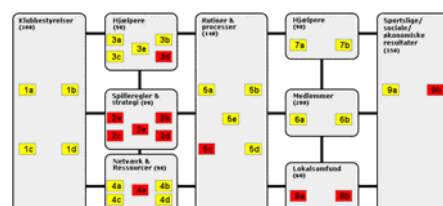
Mønsterklub i Ballerup

Vi og 9 andre eliteklubber, som er støttet af Team Ballerup, gennemgik i efteråret en såkaldt mønsterklubanalyse, hvor hver klub fik vurderet ledelsesmæssige forhold. Dvs. en organisations- og forretningsanalyse. Seancen tog en hel dag, hvor en proceskonsulent stillede bestyrelsen 130 spørgsmål, som skulle besvares med flest mulige eksempler fra dagligdagen. Den samlede vurdering gav et antal point, der viste hvor langt klubben var fra at være en ideel mønsterklub (1000 point).

Forinden var 115 andre danske eliteklubber blevet analyseret. Deres scorer lå fra 492 til ca. 890 point med et gennemsnit på 693.



Vi scorede 824 point, hvilket efter alt at dømme var højeste scorer blandt Ballerups øvrige eliteklubber. Et resultat, som vi alle kan være meget stolte af. Resultat fra de forskellige organisationsområder er vist i illustrationen herover. Farverne rød og gul indikerer om man er langt fra eller tæt på at være en mønsterklub. Man er mønsterklub på områder, hvor farven er grøn. Til sammenligning er de 115 danske eliteklubbers gennemsnit illustreret herunder.



Det er ikke nødvendigvis dårligt, hvis nogle områder er langt fra at være mønsterklub. Det viser blot, at der er forhold, som måske kan forbedres. Men det kan også være, at man bevidst har fravalgt noget. I vores tilfælde gælder eksempelvis, at vi ikke er afhængige af sponsorer og derfor ikke bruger ressourcer herpå i modsætning til andre eliteklubber.

Mønsterklubanalysen resulterede i nogle relevante anbefalinger, som der vil blive arbejdet videre med. Bl.a. udarbejdelse af en kommunikationspolitik samt hyppigere brug af medlemsundersøgelser.

Bestyrelsen

Oldboytræf under VM

VM blev som bekendt afholdt i Ballerup Super Arena i dagene 14.-18. oktober. Mange af klubbens nuværende og tidligere medlemmer tilbragte en eller flere dage med at se flotte kampe og opvisninger.

Klubbens tidligere nøglepersoner (oldboys) benyttede lejligheden til at mødes. Blandt dem var tidligere formand Holger Løndorf, som mange ikke havde set siden 1982. Gensynets glæde var derfor ekstra stor, og som nuværende leder af klubben var det en ubeskrivelig oplevelse at være vidne til.



Richard Madsen, Jan Preus, Carsten Reenberg, Claus T., Bo Detlefsen, Jimmy Stålkær, Thuy Dang, Jens Hyldahl, Claus Mørkholt, Leif Marek, Holger Løndorf og John Pedersen.

Søren Reenberg, der til daglig bor i Florida, deltog også i sammenkomsten men kom af uforklarlig årsag ikke med på fotoet. Meget ærgerligt kunne klubbens grundlægger Palle Petersen og tidligere formand John Villy Scheerer ikke deltage på dagen. Men forhåbentlig har gensynet motiveret alle til fremover at møde op til klubbens årlige oldboysarrangementer, der altid afholdes første lørdag i september.

Claus D. Thomsen

Sportsernæring

I oktober deltog vi 6 trænere på Team Danmarks sportsernæringskursus. Det var et godt og udbytterigt kursus. Vi lærte bl.a. at det efter hver træning er vigtigt at få et restitutionsmål tid. Dette kan fx bestå af en bolle med mager ost og en banan. Eller en lille pakke frugtkiks og 450 ml kakaomælk.

Restitutionsmåltidet skal indtages senest en halv time efter træningen. Formålet er bl.a. at få genopfyldt glykogenlagrene, som kroppen har brugt under træningen.

Vi lærte også, at sukkerholdigt saftvand med kun halv dosis saft er ideel sportsdrik. Derfor vil saftvand i klubbens køleskab fremover være ekstra fortyndet.

På kurset fandt jeg i øvrigt ud af at min tidligere manglende energi til træning og pludselige *hedeslag* skyldtes alt for lidt mad og vand. Det er ikke uden grund, at der er et ordsprog, som lyder: *Uden mad og drikke duer helten ikke!*

Efter kurset har vi i bestyrelsen snakket om at få kursusinstruktøren til at holde nogle foredrag for alle i klubben. De vil i givet fald blive afholdt i træningstiden, hvor det er vigtigt at også forældre deltager.

Monica Wong

Opvisninger i gågaden

Vi har de seneste år kun lavet opvisninger i forbindelse med DTaF's opvisningshold. Men med miniholdets opvisning i maj var vi atter i gang, og lørdag den 22. august viste vi hele 4 opvisninger i taekwondo og nunchaku, som imponerede byens borgere.



Sandra og Simon viser kamp i gågaden.

Vi lavede opvisningerne i samarbejde med Skovlunde Jiu-jitsu og Ballerup Kyokushin Karate, der også blev inspireret af vores flotte shows. Skovlunde Jiu-jitsu indså at det har stor effekt at bruge musik. Det samme bemærkede klubbens oldboys, da de så opvisningerne til jubilæet.



Monica i baglæns fald fra stol mens hun sparker til Christian.

Ovennævnte har motiveret til, at der nu arbejdes på at oprette et opvisningshold, der med 1-2 træninger om måneden skal vedligeholde og videreudvikle nuværende shows. Træningen vil foregå samtidig med tekniktræningen søndag. Opvisningsholdet bliver i første omgang for udvalgte rød- og sortbælter, som efter behov suppleres med f.eks. børn, når der skal laves opvisninger.

Teknikholdet fremover

Formålet med teknikholdet er egentlig at træne mod stævner. Men de nuværende konkurrenceregler motiverer ikke hertil, og fremmødet til tekniktræningerne er derfor begrænset. Det er derfor *overkill* at have Claus, vores mest erfarne instruktør, til at bruge hver søndag på at undervise holdet.

Vi har overvejet at lukke teknikholdet og dermed frigøre Claus for en undervisning. Han har i lang tid undervist 6 lektioner om ugen, hvilket er alt for meget og går ud over hans egen træning. Claus og 4 andre trænere har dog valgt at give teknikholdet en chance ved at de fremover skiftes til at stå for undervisningen. Dog vil der ca. hver 5. gang være fritræning (hvor Allan åbner).

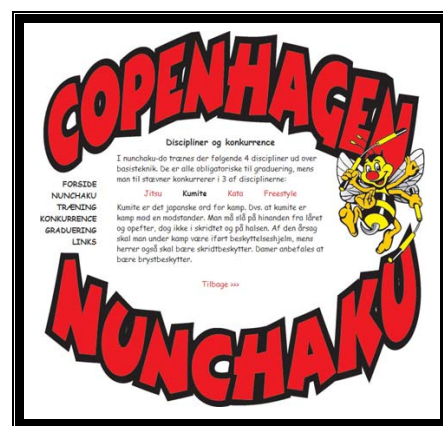
På opslagstavlen hænger der en oversigt over hvem, der underviser ved kommende tekniktræninger. Der er plads til, at man på oversigten kan tilmelde sig de træninger, som man forventer at deltage i.

Tekniktrænerne

Nunchaku intro og DM

Efter flere anmodninger afholder vores nunchaku-hold nu nogle intro-træninger, hvor interesserede kan prøve at træne med de sort/gul nunchakuer. Det foregår lørdag den 16. januar med træning for børn og forældre kl. 10-12 samt træning for unge og andre voksne kl. 13-15.

Ugen efter vil der igen være ekstraordinær nunchaku-aktivitet i klubben. Vi er nemlig vært for DM i nunchaku, som afholdes lørdag den 23. januar. Her er der mulighed for at opleve konkurrence i både kumite, kata og freestyle. De to førstnævnte svarer til kamp og taeguk i taekwondo. Der vil også være opvisning af Danmarks to dygtigste instruktører.



Læs mere om intro-træningerne og DM på CopenhagenNunchaku.dk der i øvrigt har fået helt nyt layout. Hjemmesiden er på elegant vis opbygget med udgangspunkt i logoet fra Copenhagen Nunchaku, som er holdets navn udadtil blandt de selvstændige nunchaku-klubber.

Aktivitetskalender

K = Kamp
T = Teknik

November

- 26. Team building for unge
- 28. DM (T), Risskov
- 28. Pokalturnier (K), Slesvig-Holstein

December

- 9. Mærkeprøve på miniholdet
- 11. Julefrokost for hold 1+3+11
- 16. Bestyrelsesmøde
- 16.-17. Julehygge efter hver træning
- 17. Fællestræning med Jan Teller
- 22. Sidste træningsdag før juleferien
- 28.-29. Nunchaku træningsarrangement

Januar

- 4. Første træningsdag i 2010
- 11. Trænermøde
- 16. Nunchaku intro-træninger
- 23. DM i nunchaku
- 30. Kampstævne, Roskilde

