



Hwa-Rang Nyt

NYHEDSBREV TIL MEDLEMMER, FORÆLDRE OG ANDRE INTERESSEREDDE

Maj 2010

Team Ballerup i 10 år

I december rundede erhvervsklubben Team Ballerup sin 10 års fødselsdag, og i januar blev der for 11. gang uddelt sponsorater til dygtige sportsudøvere i kommunen. Vi fik denne gang kun støtte til talentudvikling, hvor vi i de forgangne 10 år også har fået til eliten. Årsagen hertil skal bl.a. findes i det øgede fokus på talentudvikling i Dansk Taekwondo Forbund og Team Danmark.

Vi er glade for den tildelte støtte og glæder os over at være den eneste klub, som er blevet støttet af Team Ballerup i alle årene. Det er en anerkendelse af vores målrettede arbejde og de mange flotte resultater, som vi i årenes løb har hentet hjem. Heriblandt:

- DM-guld (2000-2010)
- EM-guld (2001-2003) og bronze (2005)
- Korean Open guld (2002)
- US Open 5. plads (2003)
- VM-deltagelse (2003 og 2007)

Vi ser frem til at vores medlemmer fortsat dygtiggør sig og opnår flotte resultater ved nationale og internationale mesterskaber.

Bestyrelsen

Super børnekamptræning

Forud for børnestævnet i Gladsaxe 5. juni valgte klubben (Claus) som noget nyt at lave ekstra børnekamptræninger fra 1. maj.

Mor eller far SKAL være til stede, idet vi forældre gør saftevand og frugt klar, mens børnene varmer op. Derefter skal vi ind i træningssalen og holde puder for børnene samt hjælpe med kampudstyret.



8 af de 13 børn som indtil videre har deltaget i træningerne.

Det er hård træning, hvor "mini-ninjaerne" kommer til at svede meget. Men børnene nyder de intensive træninger, hvor der er fokus på hvert enkelt barn. Vi forældre er glade for at være med og får snakket godt sammen efter træning, mens børnene er i bad. Det er super godt og sjovt for alle ☺

*Goran Malisic
(far til Sandra og Andreja)*

Flidspræmie til Nikoline

Nikoline Hyllested Andersen fik 20. maj overrakt en klubløbetrøje af sine trænere. Gaven var belønning for at hun i et halvt år har trænet flittigt og ikke haft fravær.

Luft ind gennem næsen

Vi instruktører lærer vores elever, at trække vejret ind gennem næsen og puste ud gennem munden. Men hvorfor bør indånding ske gennem næsen? Forklaringen kunne for nylig læses på Illustreret Videnskabs hjemmeside. Her beskrives også årsagen til at pattedyr samt de fleste fisk, padder, krybdyr og fugle har to næsebor. Blandt årsagerne er bedre lugtesans. Næseborene er hos nogle dyr meget adskilte, hvilket måske betyder at de kan retningsbestemme kilden til en lugt.



To små næsebor er desuden bedre end ét stort, da det giver mindre risiko for, at få fremmedlegemer ind i næsen. To næsebor giver også hovedet bedre strukturel styrke. Hos os mennesker giver den bruskholdige skillevej mellem næseborene således en god afstivning af næsen.

Hos mange pattedyr er næseborene med til at regulere vand- og temperaturbalancen. Næsen er med dens relativt store indre overfladeareal et vigtigt åndedrætsorgan, når det gælder evnen til at bevare vand og varme i kroppen under vejrtækningen. Næsens indre overflade og næsehulen har mange små blodkar, som gør det muligt at opvarme indåndingsluften og gøre den fugtig, inden den trækkes ned i lungerne og åndes ud igen. Dette sikrer en optimal gasudveksling i lungerne og er med til at bevare en indre kropstemperatur på 37° C.

Tilsvarende er to næsebor med det større overfladeareal en fordel for dyr, som ikke har svedkirtler. Fx hunde, der nedbringer kropstemperaturen ved at lade vand fordampe fra overfladen af deres snude og næsehulens indre.

Claus D. Thomsen

Landets bedste trænere

Danmarks Idræts-Forbund afholder i juni og august Masterclass for 10 af landets bedste ungdomstrænere. De samles for at udveksle erfaringer og herigennem bidrage med input til indholdet i en ny uddannelse for ungdomstrænere. Masterclass-gruppen skal desuden være ambassadører for den nye uddannelse og være med til at skabe opmærksomhed omkring ungdomstrænerens særlige kompetencer.

DIF har blandt de indstillede personer valgt vor formand og instruktør, Claus Thomsen, til at være en af de 10 trænere, som skal deltage i Masterclass.

Michelle's ophold i Korea

På en træningslejr i påsken spurgte master Cho fra Norge, om jeg havde lyst til at tage 2 måneder til Korea og hjælpe en master Kim (5. dan) på hans nye taekwondo-skole. Jeg ville få flybillet, kost og logi betalt mod at stille min tid til rådighed. Afgang var om blot 2 uger, så det blev en meget hurtig beslutning om at tage af sted.

Turen til Korea startede skidt pga. vulkanudbruddet på Island. Flyet blev flere gange aflyst. Først efter en uge kom jeg af sted på den over 17 timer lange rejse via Paris.

Turen fra Paris til Seoul var en drøm, idet jeg kom til at sidde på business class med velkomstdrink, 3-retters menu og vin m.v. Flysædet havde benstøtte og kunne ligges helt fladt ned. Der var et lille tv med et stort udvalg af film, og der var afslappende musik i hovedtelefonerne. Det var luksus!



På Buddha's fødselsdag 21. maj pyntes der op med lamper.

Efter ankomsten til Seoul lørdag morgen kørte vi sammen med master Kims mor ud til et lille tempel, hvor de tit kommer. Her sad jeg med til en lille prædiken for master Kim. Derefter kørte vi ud og spiste frokost på en restaurant med damerne fra templet.

Om eftermiddagen mødte jeg master Kims kone, Hyun Ok Kang, og deres søn Sao Lim.

De bor i en lejlighed i byen Dungan. Jeg har fået mit eget værelse og badeværelse. Lejligheden virker meget tom. I stuen er der en sofa og et tv, men hverken sofa-bord, hylder med pynt eller vægbilleder. I køkkenet er der ingen ovn. De har ingen gafler og ingen spiseknive, så jeg får øvet fingermotorikken med spisepindene.

Listen er lang over de ting jeg har oplevet: Flotte templer med gyldne Buddha-figurer, et shoppingcenter på 10 etager, vandshow til lys og musik, kæmpe zoo med delfin-show, lotusblomsthav og meget mere.



Traditionelt koreansk show med musik, dans og akrobatik.

På min 21 års fødselsdag var vi ude og spise koreansk BBQ, og jeg blev overrasket med fødselsdagssang, islagkage og gaver.

Derudover har jeg været på besøg hos familie og venner, og været på forskellige restauranter. På de traditionelle koreanske restauranter sidder man på en lille pude på gulvet ved et lavt bord. Det er hyggeligt, men ikke altid lige behageligt, for der er ikke meget plads til at bevæge benene.

Til måltiderne er der marinader, salater og grøntsager tilberedt på forskellige måder. Det mest populære tilbehør er Kimchi, som også tit bliver brugt i de forskellige retter.



De mange små skåle med marinader, salater og grøntsager.

I Korea spiser man ris til alle måltider, også morgenmad, hvilket jeg dog kun har oplevet 2 gang. Her i familien spiser de nemlig Kellogg's Frosties og ristede toastbrød om morgenen, hvilket jeg er glad for.

Jeg har smagt alverdens mærkelige og for mig ukendte ting. Koreanerne spiser meget fisk til hovedmåltiderne og som snacks. Så jeg har spist mange forskellige skaldyr og fisk, fx blåmuslinger og sardiner. Også rå fisk. Blæksprutter har jeg også fået både som tørret, kogt, revet og stegt. Endvidere sommerfuglelarver, svinehud, hønsefødder og meget andet, jeg ikke aner hvad var.

Alle steder er folk venlige og vil gerne snakke med mig, men det er de færreste koreanere der kan tale engelsk. Max 10 af dem, som jeg har mødt – og deres engelsk har været meget begrænset. Master Kim

og hans kone, der har boet i USA i 6 år, kan også være svære at forstå pga. deres asiatiske accent og begrænsede ordforråd.

Master Kims skole blev startet 1. februar. Min opgave her er at undervise på engelsk, så børnene lærer sproget samtidig med taekwondo. Indtil videre er der 40 elever på 5-12 år fordelt på 4 hold. De træner alle ugens hverdage, men kun 1 time pr. gang.



Master Kims nye skole hedder Black Belt English Taekwondo..

Jeg skal også snakke med børnene uden for træningen. Det er dog svært, når de næsten ikke kan engelsk. De kender ordene på øvelser og teknikker i træningen. Derudover kan de fleste sige: *My name is ...*, *I am ... years old* og *My favourite color is ...*

Mine hverdage ser nogenlunde sådan ud:

- 9:30 Morgenmad
- 10:00 Rengøre dojang eller slappe af
- 12:00 Frokost
- 12.35 Køre med skolens bus og hente børn i børnehaven eller ved deres bopæle
- 13.30 Undervise 1. hold
- 14.30 Køre børn hjem og hente de næste
- 15.30 Undervise 2. hold
- 16.30 Køre børn hjem og hente de næste
- 17.00 Undervise 3. hold
- 18.00 Køre børn hjem og hente de næste
- 18.30 Undervise 4. hold (kun 1-3 børn)
- 19:30 Køre børn hjem og støvsuge klubben
- 21:00 Aftensmad og afslapning

En gang om ugen går vi også i parken og deler flyers ud for at reklamere for skolen. Hver måned afholdes der også graduering, og børnene opnår sort bælte efter 1 år.



Børnene elsker at lege Nudelgame med Michelle.

I Korea arbejder de fleste 6 dage om ugen, og børn går i skole hver anden lørdag. De ældre børn bruger meget tid på at studere, så venner er lavt prioriteret. Kvinder med børn er ofte hjemmegående men har trods dette en lang uddannelse.

Master Kims søn er 2 år. I Korea siger man dog at han er 3 år, fordi man i det første leveår siger at man er 1 år osv. Han bliver afleveret i børnehaven kl. 10. Her ringer man på dørklokken, hvorefter pædagogen kommer ud og henter barnet. I børnehaven har de et tv, som vist tit er tændt. Deres

legeplads er lille og består kun af et klatrestativ, en vippe og to gynger. De små børn sover først til middag efter kl. 15, og kl. 18 bliver de hentet. Pga. den sene middagslur, er sønnens sengetid først kl. 23.



Instruktør og børn har hver en hvid og en sort dobog.

Koreanernes travle hverdage betyder at de fleste unge og voksne ikke dyrker sport. Der er derfor ingen taekwondo-hold, hvor jeg kan træne med. Men jeg håber at finde et sted hvor jeg kan træne inden hjemrejsen.

Michelle Møllerup

Kupgraduering

Tillykke til Emil Thomsen, Lukas Bang, Mads Storgaard-Nielsen, Cecilie Lagersted, Jacob Jørgensen, Mikkel Scheerer, Christian Bie, Wilhelm Lundstrøm, Mie Laursen, Isabella Magnussen, Laura Lundsgaard, Anne-Thea Uldahl og Lucas Eiruff samt Erica, Jais og Scott Lercke, der søndag d. 7. marts bestod deres første graduering. Ligeså tillykke til alle andre der bestod!

Aktivitetskalender

Maj

- 29. Kampstævne, Ringsted

Juni

- 5. Børnekampstævne, Gladsaxe
- 13. Kupgraduering
- 16. Mærkeprøve på miniholdet
- 25. Sommertræning starter
- 27.-3. TTU sommerlejr, Bosei

Juli

- 17.-23. DTaF sommerlejr, Vejen

August

- 14. Sommertræning slutter
- 21. Wonderful Copenhagen, Valby
- 23. Trænermøde