



Hwa-Rang Nyt

NYHEDSBREV TIL MEDLEMMER, FORÆLDRE OG ANDRE INTERESSERED E

Juni 2010

Sved på panden

Der var gang i kamptræningen 17. april, da vi havde besøg af gæsteinstruktør Carsten Kersø fra Vejle. Træningen var tilrettelagt efter et niveau fra orange bælte og op. Der var 18 deltagere til de 2 gange 2 timers træning. I den første blev der trænet basiskamp såsom step. Efter frokost blev der trænet sparkekombinationer, hvor man skulle være på dubberne for at følge med. Alle arbejdede hårdt og nød de gode træninger. Planen er at arrangere tilsvarende træninger med gæsteinstruktør til efteråret.



Birgitte, kampudvalget

Kampstævne Ringsted

29. maj var der stævne i Ringsted, hvor vi deltog med 7 kæmpere. Patrick Jørgensen var først på gulvet i en spændende kamp, der blev afgjort i sudden death. Næste kamp tabte han til en stærk modstander, som henviste Patrick til tredjepladsen.

Martin Scharling kæmpede en flot første kamp. Finalen blev en jævnbyrdig kamp, hvor modstanderen desværre fik scoret et afgørende point i de sidste sekunder. Men en velfortjent sølvmedalje kom om halsen.



Casper vandt første kamp overlegent men tabte finalen.

Frederik Steffensen nåede også finalen i sin vægtsklasse, hvor han måtte se sig slået af en hurtigere modstander.

Sandra Malisic og Frederikke Lundahl tabte deres kampe. Det samme gjorde Nicki Bang men han fik stor ros af modstanderen for sine kraftfulde spark. Modstanderen var så udmattet, at han tabte næste kamp.

Efter en overlegen første kamp blev Casper Regel desværre skadet i finalen, hvilket betød at han ikke var i stand til at vinde trods sin sædvanlige fightervilje.

Stor ros til forældre og søskende for den flotte opbakning.

Birgitte, kampudvalget

Børnekampstævne

Så kom dagen vi havde ventet på gennem flere uger. Hver lørdag op til børnestævnet havde Jonas trænet kamptræning og aldrig har vi fået en så træt dreng hjem igen. Op mod stævnet kunne vi mærke at Jonas blev mere og mere spændt. For hvad var det mon at han var gået med til?

Endelig blev det lørdag d. 5 juni og vi kørte alle spændte og fulde af begejstring ud til Gladsaxe Sportshal. Spændingen steg og da Jonas skulle kæmpe sin første kamp, skete det som vi frygtede – han fik et spark over håndledet. Men Birgitte fik meget hurtigt Jonas klar igen og han kæmpede færdig. Dog tabte han sin første kamp, men vandt heldigvis de næste puljekampe.



Lucas Paulsen i en meget spændende finale.

Stor tak til Birgitte som tog sig af Jonas under kampene. Sammenholdet blandt de 9 børn på holdet var rigtig godt og det er ikke sidste gang vi vil deltage. Vi fik en meget glad og stolt dreng hjem.

Maria og Mogens

Glæden er det hele værd

Det har været rigtig godt med børnekamptræningen og det var sjovt at være med til stævnet. Katja har pralet til alle hun kender med sin medalje, så bare at se glæden her er det hele værd. Hun havde glædet sig til stævnet, så det var dejligt at opleve at hun havde det så sjovt.



Katja Henriksen fik både guldmedalje og fighterpokal.

Det var en bedre stævnedeltagelse end det vi tidligere har oplevet, hvilket bl.a. skyldes at der var 3 trænere til at hjælpe. I det hele

taget vil jeg sige at der er mere struktur og bedre træninger end der, hvor Katja tidligere trænede. Hun er blevet gladere for at træne, så stor ros til klubben for det.

John Henriksen

Medaljer og fighterpokaler

For mange af børnene var det deres første stævne og alle var spændte. Børnekamptræningerne frem mod stævnet betød at de var godt rustet til dagens udfordringer.



Asger, Lucas, Jonas, Simon, Mikkel og Spirilen (klubmaskot).

Det er specielt at stå i sin første kamp til sit første stævne og kæmpe mod én man ikke kender. Men sikken energi de unge krigere kæmpede med. Der blev kæmpet flot over hele linjen. Desværre var vores 5 drenge i samme vægtsklasse, hvilket betød at 3 af dem efter puljekampene mødtes og slog hinanden ud på vej til finalen.



Katja, Karoline, Andreja og Jessica med medaljer og pokaler.

Det blev til mange sejre og flotte medaljer. Sølv til Lucas og Karoline samt guld og fighterpokaler til Andreja og Katja. Ud over medaljehøsten, fik børnene også et godt udbytte af socialt samvær, hvor fællesskabet blev styrket. En stor oplevelse for alle børn og voksne. Tak til Claus, Birgitte og Casper for deres trænerindsatser.

Torben Wager Nielsen

Sommertræning

I skolernes sommerferie skruer vi som altid ned for blusset ved at ændre de normale træninger til ugentlige fællestræninger på tværs af holdene. Perioden er fra 25. juni til 14. august, hvor der for børn er træning om mandagen kl. 17. For unge og voksne er træningen kl. 19 om mandagen samt fra 29. juli også om torsdagen.

Michelle's ophold i Korea

Fortsat fra Hwarang Nyt maj 2010

Som tidligere nævnt opnår man sort bælte efter et år, idet man går til graduering hvor måned. De der halter bagefter får lov at vente ca. en uge, hvor de får ekstra fokus til træning. Herefter går de op til en lille ekstra prøve kun for dem. Alligevel er der forældre som klager over at det er for svært og tager for lang tid at få bælte sammenlignet med andre klubber.

Selv om børnene træner 5 dage om ugen, er deres niveau ikke særlig højt. Heller ikke disciplinen for den sags skyld. For nemheds skyld bliver der ikke varieret i undervisningerne. I hver træning laves de samme få opvarmnings-, udstræknings- og styrkeøvelser. Derefter trænes det pensum som børnene skal kunne. Næsten alle teknikker udføres på stedet og altid på samme måde.



Pensum til de to første bælte er en smule mindre end det danske. Til bælte derover er pensum minimalt i forhold til Danmark. Dertil skal nævnes at deres første bælte svarer til gult bælte i Danmark, da de ikke har 10. kup.

I undervisningen bruger vi i løbet af ugen også meget tid på sjov og leg. Bl.a. er der Fun Friday hver uge, dvs. stort set ingen taekwondo om fredagen.

Og lige en bemærkning til dem der synes at klubkontingent er dyrt. I Korea koster det typisk 500 kr. pr. måned. På skolen hvor jeg underviser koster det 650 kr. fordi eleverne samtidig lærer engelsk.



Når man kigger ud over byen her i Korea er udsigten meget anderledes end i Danmark. Der er højhuse overalt. Op til 65 etager, hvilket betyder at der er mange mennesker. På de 4-sporede motorveje er der konstant kø på alle tider af døgnet, så det tager en evighed at komme frem.

Jeg oplever stadig en masse. Jeg har været på flere forskellige markeder, i svømmehal,

i en meget anderledes sauna, på jazzbar, i shoppingcentre og set en taekwondo-musical. Jeg har været på landet og besøgt Master Kims bedsteførelses hus, hvor vi grillede og spiste BBQ på koreansk manér i deres flotte have samt sovet på gulvet.

Jeg har også besøgt og fået lækker middag hos Jae og hans familie (Claus' tidligere naboer). Jeg mødte dem i Danmark sidste år inden de flyttede tilbage til Korea, hvor Jae nu arbejder for præsidenten. De har også taget mig med til en gammel traditionel by, hvor jeg så hvordan koreanerne levede før krigen.



Senest har jeg været til et koreansk bryllup, hvilket er meget anderledes end i Danmark. Det var et fint og dyrt bryllup hos nogle velhavere. Det foregik i en sal pyntet med smukke blomsterdekorationer. Der var ca. 400 gæster hvoraf halvdelen ikke kendte brudeparret men blot kendte deres familie eller venner. Brylluppet blev indledt med en kort ceremoni. Dernæst var der spisning med lækker 5-retters menu. Herefter gik alle hjem. Dvs. ingen fest. Det hele var overstået på 2 timer, hvilket er normalt for et koreansk bryllup.



På restauranterne er det meget populært med en indbygget grill i bordet. Ofte får man koreansk BBQ, hvilket jeg elsker. Det består af små stykker lækker kød som man griller. Derefter lægger man kød, grønsager og marinader på et salatblad, som man pakker sammen og propper i munden.

Under måltiderne ser man hvor høflige koreanerne er. De har mange skikke og normer. Fx fylder man ikke selv sit glas op. I stedet får man en anden til at skænke op, hvorefter man tager flasken og skænker for den anden. Det foregår altid med to hænder, som vi kender det fra taekwondo, hvor man giver eller modtager med den ene hånd, mens den anden hånd holdes under den fremstrakte arm. Man kan også skænke ved at holde den anden hånd på siden af glasset eller flasken.

De er også meget hjælpsomme med at lægge mad i ens skål, når man har tømt denne. Og man når ikke altid at sige fra. For så længe man sidder ved bordet, er det ensbetydende med at man ikke er færdig med at spise, og man bliver hele tiden tilbudt mere mad. Derfor rejser man sig fra bordet, når man er færdig med at spise – selv om de andre stadig spiser.

Jeg er flere gange blevet håndfodret med jordbær, da det er normalt at den ældre generation håndfodrer de yngre for at vise gestus og hjælpsomhed. Det er ikke mad eller interessen herfor der mangler i Korea. Kvinderne bruger ofte lang tid på at lave mad og servicere resten af familien.

Jeg har i øvrigt hørt at det er hårdt for en mand når han første gang skal spise hos svigerforældrene. Modernen vil gerne have en svigersøn der kan spise meget mad, og fædre ser gerne at svigersønnen kan drikke meget alkohol.

Michelle Mollerup



Kupgraduering

Tillykke til Louise Ramsing, Mikkel Nielsen, Adam Jungersen, Katja Henriksen, Katrine Jørgensen og Clara Holm, der søndag den 13. juni bestod deres første graduering. Ligeså tillykke til alle andre der bestod!

Aktivitetskalender

Juni

- 25. Sommertræning starter
- 27.-3. TTU sommerlejr, Bosei

Juli

- 17.-23. DTaF sommerlejr, Vejen

August

- 14. Sommertræning slutter
- 18. Bestyrelsesmøde
- 21. Wonderful Copenhagen, Valby
- 22. Klubtur til Dyrehaven og Bakken
- 23. Trænermøde

September

- 2. Klubbens fødselsdag
- 4. Oldboystræning og grillhygge
- 18. Kampstævne, Fredericia

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