



## *Årsmelding 2006*

### *Ringerike Tae kwon do klubb*



## Styre har i perioden bestått av.

Leder:	Geir Karlsen
Styremedlem:	Roger A Lippert
Styremedlem:	Tor-Øystein Solberg.
Vara:	Frithjov Nerby.

## Styrets visjon for perioden var disse punktene.

- Minst mulig administrasjon.
- Mest mulig fokus på trening, trenings samlinger, trening, trening og mer trening.
- Gjeste instruktører.
- Kursing av egne instruktører og utvikling. Dette tror vi gir en bedre klubb.
- Fordele de faste arbeidsoppgavene som må gjøres.
- Alle i styret/instruktørene har like mye å si.
- Vi ønsker en så flat organisasjon som mulig.
- Alle som vil bidra med noe er velkomne.

Vi mener at det er ønskelig at medlemmene får mest mulig informasjon. Det er også viktig for klubbens utvikling at folk har et inntrykk av at dette er en seriøs klubb som tar sine medlemmer på alvor. Vi ønsker derfor å øke kommunikasjonen innad i styre/instruktørene og fra oss og ut til medlemmene.

Styrets kommunikasjons strategi er derfor disse punktene.

- informere via e-post liste. Geir har starta opp og driver denne.
- [www.ringeriketkd.com](http://www.ringeriketkd.com) forbedre og utvikle denne og holde den vedlike. Geir jobber med den, men ønsker bidrag fra alle.
- Utvikle og forbedre pensum. Geir jobber med denne og ønsker å utvikle denne på linje med en TKD bok på lang sikt.
- Forbedre info materiell. Geir har begynt på dette, oppfordrer de andre til å bidra.
- Reklame. Øke reklameringen for klubben. Også kvaliteten på dette.
- E-post og msn, samt telefon bruk imellom styret og instruktørene løpende om aktuelle ting.
- Sette av 10 minutter etter trening og tøyte godt ut og prate om "tilstanden" i klubben. Samt treningshelger, sommer og vinter leir.

## Instruktørene har vært.

Geir Karlsen, Roger A Lippert, Tor-Øystein Solberg og Karl Gylseth.

Anders S Helmen har vært med som junior instruktører. Kim R Pedersen og Frithjov Nerby har også tatt noen treninger. Kim R Pedersen har også hatt treninger på fredag og søndager.

## Graderinger.



Klubben har avholdt en egen gradering i år. Det skjedde i mai og som vanlig var grandmaster Cho Woon Sup leid inn for anledningen. Klubben hadde denne gangen leid hovedhallen i ringerikshallen for at utøverne skulle gå god plass. Dette opplevde vi som veldig bra. I tillegg så fikk de som ville se på graderingen god plass å være på.

Klubben hadde også en liten kiosk hvor det var mulig å få kjøpt en kaffekopp og noe å bite i til en rimelig penge. Det var også utvalg av t-skjorter og gensere. Mange takk til Emma som stilte opp og hjalp til med utsalget.

Gradering for klubben på høst semesteret foregikk på TTU vinterleir.

## Sosiale Aktiviteter.

### - Sommeravslutning.

Det ble avholdt sommeravslutning på Onsakervika denne gang. Klubben stilte opp med gratis pølser og brus til alle som deltok. Det var godt oppmøte og det gikk unna mye pølser. Ellers så var det bading i en frisk temperatur for noen av oss og volleyball spilling.

### - Pizza tur sammen med Master Cho.

Klubben inviterte de som hadde lyst av medlemmer på ungdom og voksen partiet til å bli med på Dolly dimpels og spise pizza sammen med master Cho. Dette gjorde vi både etter graderingen og når master Cho var hos oss på treningshelg sammen med Nittedal.

### - Vi gikk ut og spiste på vinterleiren.

Klubben inviterte ut alle som ble med på vinterleiren for å spise sammen på lørdags kvelden. Planen var å reise på Egon og spise der. Menn der var det fullt så vi tok turen til Peppes pizza. Nå hadde det vært pizza til middag på vinterleiren så mange valgte å spise noe annet en pizza.

## Sortbelte Samlinger.

### - Islev april

Islev TKD Danmark inviterte til Yudanja og Kodanja samling. Klubben var tilstede med Geir, Roger, Tor-Øystein og Nils Erik. Som alltid var det god stemning når vi er på treningstur. Islev TKD hadde laget et godt opplegg og sørget for gjeste instruktører av ypperste klasse. Jesper Rosen var det mange som ble imponert over.

### - Hamar oktober.

Hamar TKD klubb inviterte til en sortbeltesamling med Master Svein Anderstuen og master Jan Terje Sletten. I oktober. Ringerike var representert med to utøvere denne gang (Kim og Geir). Treninger var det mange av på sortbeltesamlingen hvor det var omtrent 40 utøvere som deltok. Begge to fra Ringerike reiste hjem med mange gode ider, fra en spennende treningshelg.

### - Lillesand.

Kim deltok på Dan seminaret i Lillesand og avla sin teoriprøve for 1 Dan her.

## TTU Vinterleir på Langhus.



Ringerike TKD deltok på vinterleiren med 17 utøvere + 2 foreldre som også var med. Det var en helg fylt med mange gode treninger og også hyggelig å se igjen mange kjente i TKD miljøet. Spesielt morsomt var det å trene med Master Chin 7 Dan fra Korea. Han holdt gode treninger og var utrolig inspirerende å trene med.

Sjeldent å se en så engasjert instruktør. De fleste av oss som ikke kan snakke koreansk forsto lite av det han sa, men han hadde et kroppsspråk som ikke var

til å missforstå. Vi håper å se han igjen på sommerleiren. Geir hadde også en treningsøkt for grønnbelte partiet på vinterleiren. Andre instruktører var. Master Svein, Master Jan-Terje, Master Patrick, Master Morten og Master Bjørn, og selvfølgelig vår grandmaster Cho Woon Sup.

Kim og Lars deltok også på oppvisningen med en sekvens som de hadde øvet hardt på dagen i forveien. Flere fra klubben graderte og gjorde en god figur. Spesielt hyggelig var det med Kim som gikk opp og besto til 1 Dan sort belte. Vi gratulerer.

## TTU Sommerleir på Larkollen.



15 av klubbens medlemmer deltok på TTU sin sommerleir på Larkollen denne gangen. Litt færre en sist år, men vi hadde en flott opplevelse vi som deltok Ny leirplass er alltid spennende. Vi opplevde at treningsforholdene kanskje var noe bedre her. Men den sosiale rammen rundt Brandbu var savnet.

Som vanlig var det masse treninger og mye som skjedde. Geir var den eneste fra klubben som graderte i år og har nå 3 Dan.

Roger og Geir kommer nokk til å huske best fra denne leiren å stå ute i skogen og holde på ei furu, for så å bruke den som sparringspartner. Vi skjønnte at det er mye vi fremdeles ikke forstår når det gjelder å presse

energi der vi sto ute i skogen og holdt på buskene. Våre tanker gikk litt til han som kom på tur med hunden sin og fikk øye på 40 stykker i drakt som sto og holdt på hver sitt tre. ☺

## Konkurranser.

Emma og Tor-Øystein har trent sammen med Ringerike karateklubb og MMA klubben i tillegg til å trene TKD. Dette har medført at de valgte å melde seg på All stylte open som er et åpent stevne som gikk i vårt naboland. Begge reiste forventningsfulle på tur til søta bror for å sparke og slå i fra seg. Beklageligvis så ble begge to slått ut relativt bokstavig, men begge virker til å ha fått mersmak på denne typen konkurranse og er nå om mulig enda oftere å se i ringerikshallen både med TKD drakt og med boksehansker på.

## Gjeste Instruktører.

### - Jon Lennart Løbak 3 Dan

Jon Lennart Løbak kom til klubben og kjørte en tirsdagstrening for ungdom og voksen partiet. Dette ble en teknisk trening etter bestilling fra Geir. Da han synes Jon er god på dette. Geir måtte selv være på jobb denne dagen og fikk ikke deltatt. Men tilbakemeldinger fra medlemmene var at dette var en bra treningsøkt.

### - Grandmaster Cho Woon Sup



Endelig kom helgen da Grand master Cho kom til Ringerike tae kwon do klubb. Denne helgen var ikke som andre helger med master Cho, fordi denne gangen så var ikke bare Cho i hønefoss men også i Nittedal. Pga godt samarbeid mellom Ringerike og Nittedal endte denne helgen som en stor suksess. Vi alle i klubben koste oss denne helgen med mange gode men tekniske treninger. Det var mange på treninger denne helgen, og det

var i alt 7 svart belter fra klubben på treningene på lørdagen!!. Nittedal kom 13 stykker til Ringerike på lørdagen. Dette var utrolig bra :).

Som sikkert mange vet er Grand master Cho den høyeste graderte i Norge med hele 8 Dan (eller grader) på belte. Derfor var det stor å få han på besøk igjen i klubben.

Mange fra klubben reiste på Dolly Dimpels for å spise pizza på kvelden. På søndagen dro 4 fra klubben til Nittedal og trente der helt til klokken 15.00. Vi håpet å få med flere, men de var nok slitne etter lørdagen. Vi alle som dro var helt utslitt og det ente med at to av utøverne sovnet utslit mens Geir måtte kjøre oss tilbake til Hønefoss. Dette er en trenings helg som vi tror mange fikk mye ut av. Artikkel skrevet av Kim.

## Medlemmer.

Klubben har per 30. desember 2006 107 medlemmer. Dette er et tall vi er svært godt fornøyd med. Vårt mål fremover er å holde medlemstallet stabilt. Vi har alltid plass til flere medlemmer, men er godt fornøyd med å ligge i overkant av 100 medlemmer. Vi ønsker oss enda flere voksne medlemmer i klubben og vil fortsette å markedsføre klubben i håp om å bygge en enda mer solid klubb.

## Dojang.

Klubben har treningslokale i Ringerikshallen. Dette er et økonomisk bra alternativ. Dessverre er rommet vi disponerer veldig lite til vårt formål. Klubben ble ved tildeling av rom for sesongen 06/07 tildelt treningstid i kampsport rommet nede på fredager. Men styret valgte å takke nei til dette, da vi ikke har trenings dag på fredager. Vi har forsøkt med treninger fredager tideligere, men med litt laper oppslutning. Derfor valgte vi å gi de andre klubbene muligheten til å benytte fredager. Slik at rommene i ringerikshallen blir utnyttet best mulig.

Nå har det utviklet seg et samarbeid mellom alle klubbene på fredag og søndag som styret synes er et glimrende tiltak. Vi er takknemlige for muligheten til å trene sammen med de andre. Stor takk fra styret til karate klubben og mma klubben. Vi har stor respekt for kampsport mentaliteten dere utviser ved å invitere til samarbeid ☺.

Yebio Fecadu gjorde et flott tiltak for klubben og fikk i stand en ordning med HIBU som gjør at vi nå på tirsdager disponerer gymsalen på HIBU. Dette gir oss muligheten for å trene i en stor hall en gang i uken med ungdoms og voksen partiet. Dette har vært veldig flott for disse partiene. Nå er det noe usikkert hvordan det går med videre trening på HIBU, med tanke på neste år. Yebio skal forhandle med HIBU om videre leie av lokalene der.

## Økonomi.

Klubbens økonomi kan kalles for stabil. Det har vært en godt år økonomisk sett. Se regnskap for nærmere detaljer. Vedlagt regnskapet for første gang kommer en vareopptelling. Etter at klubben flyttet til nytt lager så har vi fått bedre oversikt.

Geir Karlsen disponerer nå klubbens konto. Alle foreningskontoer skal nå i følge lovverket være knyttet opp mot et personnummer. Slik at Geir har tilgang til klubbens konto via sin nettbank. Det er også anskaffet et betalingskort på klubbens konto for å mest mulig unngå bruk av kontanter og bedre klubbens bilag til regnskapet. Klubbens regnskap er satt bort til et regnskapsfirma slik at ingen i klubben fører regnskap. Styret opplever det som en god løsning at en ekstern person fører regnskapet.

## [www.ringeriketkd.com](http://www.ringeriketkd.com)

Klubbens hjemmeside driftes av Geir når han har litt ledig tid. Den har et meget godt besøk og vi får stadig tilbakemeldinger både fra klubbens egne medlemmer og fra andre kampsport mennesker. Mange tusen sider blir åpnet på hjemmesiden hver måned. Dette er hyggelig. Geir har påbegynt å bygge en ny side som blir mer inkluderende for medlemmene. Målet her er å få til en side som er web basert, slik at siden også kan arbeides på av andre en Geir. Ny side er allerede laget, men foreløpig ikke publisert enda. Det er enormt mye arbeid i å bygge opp en ny side, men noe skal man jo drive med ☺. Se vedlegg.

## **Ringerike TKD legat 2006.**

Klubbens instruktør legat ble i år tildelt Tor-Øystein. Han hadde en flott tur til Korea og har skrevet et reisebrev om litt av det han opplevde på turen. Se vedlegg.

## **Kurs.**

Karl Gylseth og Frithjov Nerby har tatt del en av Trener 1 kurset. Og er i gang med trenerutdanningen.

Geir Karlsen har i regi av sin jobb innen kriminalomsorgen tatt kurs i konflikthåndtering modul 1 og 2. Og har utdannet seg til pasifiseringsinstruktør for Ringerike Fengsel og kriminalomsorgens utdannings senter. Dette innebærer også en god del greps teknikker og selvforsvar. Han vil nå instruere ansatte i kriminalomsorgen i disse temaene, erfaring fra denne jobben kan også brukes til å styrke klubbens kunnskap om selvforsvar.

*Styre i Ringerike TKD takker for i år.*

---

Geir Karlsen  
(Leder.)

---

Roger A Lippert  
(Nest leder)

---

Tor-Øystein Solberg  
(styremedlem)

## Et forsinket reisebrev fra Korea. Av Tor-Øystein.

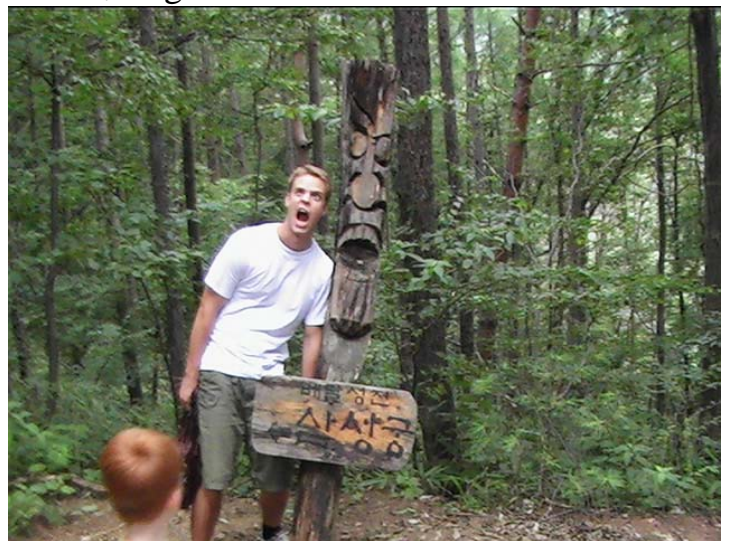
På årsmøte i januar 2006 var jeg så heldig å bli valgt ut til å få årets reiselegat, forventningene var store, og det var opplevelsene også. Til tider. Vi reiste nedover en ganske stor gruppe. 16 mennesker i alt, fordelt på Norge, Danmark og Island. Allerede på flyplassen møtte jeg Morten, Ørjan og Thomas, som ble "gjengen min" på turen. Alle sammen rutinerte og dyktige utøvere det var morsomt å bli kjent med.

### Uke 1:

Da vi tumlet ut på flyplassen etter den lange flyturen, litt slitne og støle var det første jeg oppdaget temperaturen. Det var jo faktisk ikke så ille. Trodde jeg. Inne i bygningen gikk klimaanlegget for fullt, og når vi gikk ut døra var det som å bli slått i fjeset med en vaffel som nettopp er tatt ut av jernet. Varmt og fuktig. Vi kom oss i bussen og ble fraktet av sted til vårt første opphold. Et slags idrettsgymnas ute på landsbygda. Her ble jeg lagt på rom med Morten og fire dansker. Hyggelige folk alle sammen. Uken på Sunghwa idrettsgymnas er ikke det mest imponerende minnet jeg har fra turen. Og det som overrasket mest var hvor slappe og udisiplinerte koreanerne var.

På Sunghwa var det ikke noe unormalt syn å se spytting inne i Dojangen. Til vår store forskrekkelse ble dette heller ikke slått ned på av masteren som trente dem. Dette inntrykket ble heldigvis forbedret seinere på turen, og i løpet av uken av elevene i en hapkidoklubb vi fikk trene i hver dag første uka. Videre bar det opp i fjellene på tempelopphold. Spennende å få et innblikk i en helt annen hverdag enn det vi er vant til fra hjemme. Vi fikk innføring i flere av munkenes ritualer og stod opp styggtidig for å delta i bønneritualet som innbefatter de 108 bukkene vi har gjort noen ganger på trening. Munken som drillet oss stoppet riktignok ikke på 108 men 200 er også et pent tall.

Tor-Øystein på tempelbesøk. (Jeg er han i hvit t-skjorte.)



## Uke 2.

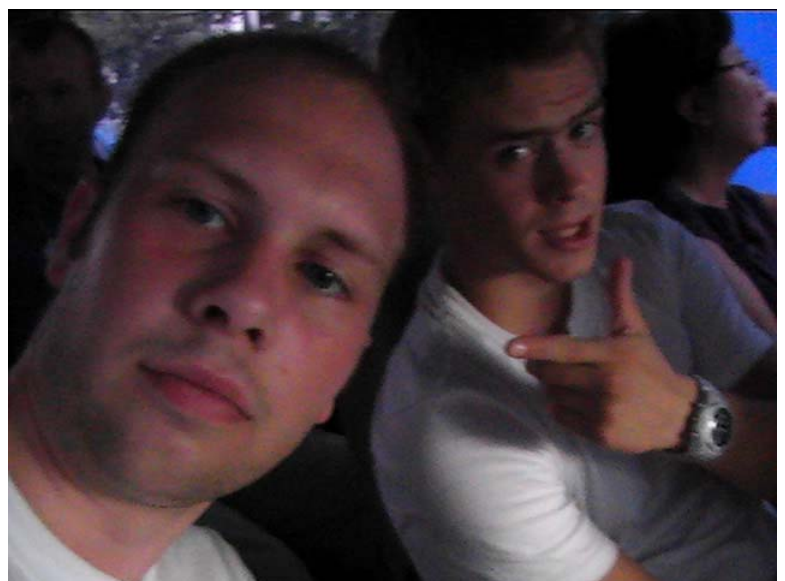
Videre dro vil til Kwanju. En liten by på størrelse med København. Her trente vi sammen med Chosun University og så på byen. Spesielt nattelivet vel og merke. Kwanju har et ganske lite sentrum, men et virvar av butikker, spisesteder og barer. Spesielt sistnevnte ble hyppig frekventert. Det er veldig spesielt å være høyere enn alle andre rundt deg, slik at når du ser bortover gata ser du bare en masse hoder som traver av sted. Og når vi følte oss ferdige for kvelden var det bare å hoppe i en taxi og vise lappen der det stod adressen vår på koreansk..



Min-Kyoung og Jin-Young. Søte og hjelpsomme jenter.

De var riktignok ganske vant til turister i Kwanju, men sjelden noen som kom så langt borte fra som Skandinavia. Det var spennende det. Vi var enige om at vi aldri har følt oss så interessante. Helt overlatt til oss selv var vi heldigvis ikke. Vi ble tatt godt vare på av de koreanske elevene, spesielt av jentene Jin-young og Min-Kyoung. De skal ha mye av æren for at uka i Kwanju ble så vellykket som den ble.

Siste uken var i Seoul, og opplevde storbyen. Seoul er en STOR by. Folk over alt, bygninger over alt. Biler over alt. Vi brukte for det meste metroen når vi skulle noe sted. Toget går fort og effektivt. Aktiviteter i løpet av uken besto blant annet i flere besøk i Kukiwon, Besøk på Quecs kjøpesenter og turer til parker osv. Jeg er historisk interessert, og beit meg spesielt merke i de gamle kongegravene midt i Seoul sentrum. Her lå det gravhauger i egne små parker. Haugene var dekorert med små statuer som hadde holdt seg utrolig godt mot forurensing og slitasje.



Ørjan og jeg på vei hjem fra besøk i en slags nasjonalpark.

Siste uka bodde vi på hotell, og standarden virket ganske ok. Det eneste vi reagerte litt på var at det stadig var stor utskiftning i klientellet. Etter hvert fant vi ut at det ikke var alle som var der for å overnatte, da det stadig dukket opp umake par rett etter arbeidstid, som var forsvunnet igjen til kvelden. Ikke det at det plaget oss nevneverdig. Alt i alt var personalet hjelpsomme, og det var rent rundt om kring.



Morten i kjempeform, jeg litt opptatt med kameraet.

Selv om første uka skuffet hva TKD trening angikk var det en kanonbra tur, med mange spennende opplevelser og mye nytt å se og lære. Jeg anbefaler alle som får muligheten til å reise til Korea noen gang å gjøre dette. Dog må man huske på at det er varmt og fuktig i Korea, og at dette kan være belastende, spesielt for små barn. I tillegg bør man selvsagt være litt mer enn alminnelig interessert i kampkunst, Koreansk kultur, og svette t-skjorter.

Tor-Øystein Solberg. 1. Dan  
Ringerike TKD 17.12.2006