

# Årsmelding 2007

## Ringerike Taekwondo klubb



# Innhold

Styret har denne perioden bestått av .....	3
Styrets visjon for perioden var disse punktene.....	3
Styrets kommunikasjons strategi er disse punktene.....	3
Styrets oppsummering av året.....	3
Instruktørene har vært .....	3
Økonomi .....	4
Medlemmer .....	4
Dojang.....	4
www.ringeriketkd.com.....	5
Ringerike TKD legat 2007.....	5
Graderinger .....	5
Klubb gradering 24-25 mars 2007. ....	5
Barne gradering og trening med Grandmaster cho.       1-2 desember 2006. ....	6
Gradering på vinterleiren 2007. ....	6
Sosiale aktiviteter.....	7
Sommeravslutning. ....	7
Klubben gikk ut for å spiste middag sammen med Master Allan. ....	7
Julebord.....	7
Jule avslutning for barn.....	7
Sortbeltesamlinger .....	8
Yudanja samling på Lyngby 9-11 mars .....	8
Cup og Dan samling på Island. ....	8
TTU Dan seminar på Ringerike .....	8
25 års jubileum Lyngby. ....	9
Dan seminar på Larvik 9-11.11 2007.....	9
Yudanja samling på Hamar.....	10
TTU Sommer og vinterleir.....	10
TTU sommerleir på Brandbu .....	10
TTU vinterleir på Langhus.....	11
Konkurranser.....	11
NC III 22-23.9.2007.....	11
Muje 2007.....	11
Gjeste Instruktører i klubben.....	12
Grandmaster Cho Woon Sup. ....	12
Master Allan Olsen .....	12
Landslagstrener Master Thomas Jensen Besøkte klubben 6. Oktober. ....	13
Kurs.....	13
Prosjekter og prosjekt grupper. ....	13
Ny dojang.....	13
Administrasjons dokument.....	13
Reisebrev fra Korea Karl Gylseth. ....	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
Reisebrev fra TTU's Koreatur 2007 Fritjov Nerby.....	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>

## Styret har denne perioden bestått av

Leder:	Geir Karlsen
Styremedlem:	Roger A. Lippert
Styremedlem:	Amra Osmanovik
Vara:	Fritjov Nerby.
Valg komité	Fritjov og Lars.

### 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.

Styret har i år hatt en ny utfordring. Dette har vært instruktører som ikke har møtt opp til sine treninger. Overlatt ansvaret for treningen til personer som ikke er godkjente til å ha treningen. Gitt beskjeder om at de ikke kan ha trening 1-2 timer før treningen startet. De personene dette gjelder forstår ikke hvor ødeleggende dette er for klubben. Ei heller konsekvensene av dette. De nødvendige grepene håper vi har blitt tatt for å unngå dette i fremtiden.

### Styrets kommunikasjons strategi er disse punktene.

- informere via e-post liste. Denne ligger nå på klubbens hjemmeside og alle kan melde seg på den selv. Flere i klubben kan sende ut slike meldinger nå.
- [www.ringeriketkd.com](http://www.ringeriketkd.com) forbedre og utvikle denne. Ny hjemmeside er utviklet i år og har et potensial til å bli enda bedre.
- Utvikle og forbedre pensum. Geir jobber med denne og ønsker å utvikle denne på linje med en TKD bok på lang sikt. Noen av klubbens instruktører bidrar også i dette.
- Forbedre info materiell. Geir driver med dette i ledige stunder, men oppfordrer de andre til å bidra.
- Reklame. Øke reklameringsen for klubben. Også kvaliteten på dette.

### Styrets oppsummering av året.

Vi har lagt ned mye arbeid i år. Til tross for et dårlig økonomisk år så har vi skapt et år med flere aktiviteter for klubbens medlemmer en noen gang tideligere. Vi har også jobbet godt i styre. Vi har hatt 6 formelle styremøter, men har alltid løpende kontakt og tar ting etter hvert som det dukker opp. Vi håper å få til et styre med bedre arbeidsfordeling slik at styret blir mindre avhengig av de som har vært med i lang tid. Påbegynt administrasjons dokument er et steg i den retningen. Dette er noe som vil ta lang tid å bli ferdig med. Men vi ønsker nytt styre lykke til og håper de fortsetter med å skape masse aktivitet for klubbens medlemmer.

## Instruktørene har vært

Geir Karlsen, Roger A Lippert, Nils Erik Jørgensen, Kim R Pedersen, Per Ivar, Turid Kjos  
Fritjov Nerby, Karl, Anders, Jostein, Anny og Camilla

Kim R Pedersen har også hatt noen konkurransetreninger på div tidspunkter.

## Økonomi

For første gang på svært mange år så går klubben i år med et underskudd. Dette har ikke sittende formen vært med på tideligere, slik at dette er en ny og kjedelig opplevelse. Dette kommer av sist årsmøte som ikke tok hensyn til innstillingen fra daværende sittende styre. Det ble delt ut to legater på Korea tur istedenfor et legat til alle instruktørene a 15000 til Islands tur som foreslått fra styret. Klubbens årsmøte delta da ut to Korea turer, men også Islands tur til alle instruktørene. Slik at her ble det delt ut ikke 15000 som budsjettert fra styret, men kr 47701.

På grunn av en omlegning av innfordringen av medlemskontingent til Norges kampsport forbund. Heretter kalt NKF så måtte kontingenten betales via klubben og ikke direkte faktureres medlemmet som tideligere av CMS. Dette medførte at styret ved formen foreslo en liten økning i kontingenten for å kompensere dette. Årsmøte valgte å ikke støtte dette og satt i praksis ned klubbens kontingenter. Dette har medført at i stedet for kr 900 til utgift til NKF så har klubben i år hatt kr 28 110 i utgift til NKF.

Litt oppsummert på de to postene så kan man se at det ble delt ut 32 701 mer i legat en foreslått av styret og det ble kr 27 210 i merutgift til NKF på grunn av at man ikke foretok en justering av klubbens kontingenter. Totalt har vi på de to postene kr 59 911 i merutgift for klubben på grunn av siste års årsmøte. Dette sammen med et noe lavere medlemstall en periode har medført det negative regnskapet vi har hatt i år. For de i klubbens styre som fremdeles mener at det bør være mulig å finne et bedre egnet treningslokale så har dette vært lite motiverende. Styret valgte å ikke ta innstramminger i klubbens øvrige budsjett på grunn av disse to vedtakene på årsmøtet siden vi hadde noe oppsparte midler å tære på. Men avtroppende styret håper at kommende årsmøte viser en annen innstilling en sist årsmøte og justerer opp klubbens kontingenter noe til et nivå som ligger ca der vi var tideligere. Slik at vi igjen kan drive klubben med en sunn økonomi, og med muligheter for å på sikt investere i nye treningslokaler. Dette er fremdeles bare en visjon. Da det ikke har blitt foretatt en skikkelig analyse av hvilken mulighet vi har for å skaffe eget, leid, eller andre alternative lokaler. Prosjekt gruppe ble opprettet til å ta seg av dette.

Geir Karlsen disponerer 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.

## Medlemmer

Klubben har per 25. desember 2007 108 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 07/08 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 trenerer fredager tideligere, men med litt lader opplutning. Derfor valgte vi å gi de andre klubbene muligheten til å benytte fredager. Slik at rommene i ringerikshallen blir utnyttet best mulig.

Det er fortsatt et godt samarbeid mellom kampsport klubbene i hallen. Karate klubben er i spissen for dette samarbeidet og vi setter stor pris på dette. Styret overlater til påtroppende styre å jobbe videre med hva vi skal gjøre med dojang.

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

Klubben har nå fått ny hjemmeside. Vi har kjøpt en tjeneste fra et firma og fått en profesjonell hjemmeside. Hjemmesiden ligger nå ute på nettet og det medfører at alle som har lyst kan bidra på siden. Så lagt så er Geir web master og lager en del ting på siden.

Anders, Kim og Nils-Erik lager noen artikler på siden og er med på å skape litt liv. Anders har kommet med en god del artikler i løpet av året og vi har store forventninger til videre artikler fra han. Kim jobber mest med å komme i gang med kamp trening. Siden har meget godt besøk og vi har blant annet fått en mulighet til å publisere nyhetsmeldinger direkte til medlemmene og dette fungerer svært godt. Hjemmesiden er vår viktigste informasjons kanal, og vi tror den vil bli enda viktigere i fremtiden. Vi håper våre medlemmer blir mer engasjert i siden og ønsker å bidra til utvikling og gjør dette til en enda bedre side.

## Ringerike TKD legat 2007

Årsmøte 2007 mottok for første gang en søknad fra to medlemmer om å få tildelt årets legat. Dette er første gang i klubbens historie. Tidligere har det kommet forslag fra sittende styret i klubben om hvem som bør tildeles legatet og så har det vært opp til årsmøte å bestemme. Nytt i år var altså at to stykker skrev en søknad og mente de hadde gjort en såpass god innsats for klubben at de fortjente legatet. Etter noe diskusjon på årsmøtet så gav årsmøtet legatet til de to som hadde søkt. Enkelte instruktører i klubben var imot denne tildelingen.

Fritjov Nerby og Karl Gylseth reiste derfor på Korea tur. Nytt også denne gangen var at årsmøtet gikk ut over klubbens legat og delte ut ikke 15000 som legatet er på men 30000 altså to legat. Det er da en forventning om at utøverne som reiser til Korea skal utvikle seg til en bedre instruktør for ringerike tkd og gi tilbake til klubbens medlemmer. Styret må si at disse to utøverne ikke har levd opp til disse forventningene. Slik at styret vil i etterkant anse utdelingen av årets legat som ikke formålstjenlig for klubben.

Men guttene skrev etter noen påminnelser et par flotte reisebrev fra sin tur slik at klubbens medlemmer kan få dele litt av deres opplevelser i tae kwon do sitt hjemland Korea. Begge reisebrevene finner du vedlagt årsmeldingen.

## Graderinger

### *Klubb gradering 24-25 mars 2007.*

I helgen 24-25.3 2007 ble det avholdt trening og gradering med grandmaster cho woon sup. 38 medlemmer graderte denne helgen. Det var hovedsakelig yngre utøvere som gikk opp til gradering denne gangen. Klubben fikk mange nye gulbelter på barnepartiet. Amra ble tildelt en oppmerksomhet fordi hun gjorde en ekstra god innsats på graderingen. Tor-Øystin, Karl og Artjom var ansvarlige for et lite utsalg av klubb effekter. Artjom var også med og tok et par treninger på lørdagen.

Denne gangen forsøke vi noe nytt. Vi la opp til to treningsøkter for barnepartiet. En med master Cho og En med en klubb instruktør. Samme opplegget hadde vi for ungdom og voksne opp til blått belte. Mens for de litt høyere graderte så hadde vi to økter med master cho. Vi opplevde dette som en god løsning hvor vi fikk mye utbytte av treningsdagen på lørdag. Målet er jo å gi medlemmene best mulig utbytte av helgen. 5 utøvere fra Nittedal kom også å trente med oss på lørdagen. Det er alltid hyggelig å få besøk. Jo flere som kommer å trener jo hyggeligere er det.



Eneste vi savnet var enda flere av klubbens medlemmer som kom for å trene med vår kjære grandmaster. Men vi som deltok trente for dere alle. Master cho sørget for at vi alle dro svette og slitne hjem igjen på lørdagen.

## **Barne gradering og trening med Grandmaster cho. 1-2 desember 2006.**

Vi inviterer til trening og barnegradering med grandmaster Cho Woon Sup for klubbens medlemmer 1-2 desember. Helgen er også åpen for medlemmer av andre klubber. Vi legger denne gangen opp til en barnegradering. Dette slik at våre nye medlemmer på barnepartiet kan få muligheten til å gå opp og gradere uten å måtte reise på vinterleir. Vi håper at dette skal bli populært og kanskje kan bli noe vi fortsetter med. Barn med blått belte eller som har passert 13 år må reise på TTU vinterleir for å gradere der. Neste mulighet for å gradere i klubben vil være like før sommerferien 2008. Så det kan jo være spennende for dere som akkurat har begynt å ta det første belte i desember. Søndag skal grandmaster Cho til Nittedal for å ha trening der. Det er mulig for klubbens medlemmer å bli med dit og trene også.



## **Gradering på vinterleiren 2007.**

Det ble en tøff gradering på vinterleiren for cup graderte. For noen av våre cup graderte så ble noen forventninger om et nytt belte knust.

Master John Lennart var graderingsdommer sammen med kyosa Geir og Kyosa Jarle. Det ble ikke fattet noen beslutninger i "dommerpanelet" som jeg ikke var enige i eller kan stå inne for. Graderingen tror jeg ble oppfattet som litt tøffere en det mange er vandt til. Men dette var en gradering som var i tråd med TTU sitt graderings pensum. Det kom ingen overraskelser for de utøverne som har trent mye og deltatt på samlinger. Slik at oppsummert så vil jeg si at graderingen var tøff for noen, men rettferdig.



For noen av klubbens barn ble skuffelsen over å ikke få grønt belte stor. Dette fordi det ble delt ut grønt belte til svært mange av de som gikk opp til gradering på klubbens barnegradering. Hele målsetningen med graderingen var å hovedsakelig dele ut halve belter. Men dessverre så besluttet Grandmaster Cho at hele 7 av 10 skulle få det grønne beltet. I min personlige oppfattning burde kun 1-2 av de som graderte på klubbens barnegradering hatt det grønne beltet.

Det er vanskelig å sammenligne barn med voksne. Barn trenger mere tid på å utvikle seg. Derfor finnes disse barnegradene. Ikke fordi det skal ta lengre tid for barn å gradere seg, men for at barna skal kunne utvikle seg og bli flinke utøvere og når den tid kommer at de kan gå opp til sort belte, så skal de være modne for dette.

Jeg vil på veie av klubbens instruktører som har diskutert dette kraftig si at vi forstår veldig godt at noen ble skuffet på denne graderingen. Dette på grunn av forventningene som ble bygget opp under barnegraderingen på grønbelte nivå. Enkelte kan nå kanskje føle at de må stille bak i rekkene foran noen som de opplever seg som "like gode som"

Men alle skal vite at de som tok 7.1 cup på vinterleiren hadde en MYE tøffere gradering en de som fikk samme grad under klubbens barnegradering. Derfor er det besluttet at de som har gult belte med grønn teip på skal stille opp foran de som har hvitt og grønt belte når vi stiller opp på rekker. Selv om dette formelt sett er samme grad.

Fra og med neste gradering vil delte belter falle bort. Vi vil legge oss på samme system som Ski TKD og Brandbu mudo og kun benytte teip på hvitt, gult og grønt belte som barnegraderinger. Dette for å få likhet i TTU slik at det blir lettere å stille opp når vi alle samles til treninger.

## Sosiale aktiviteter

### Sommeravslutning.

Klubben hadde sommeravslutning på Røsshols stranda 14. juni. Vi var heldige og fikk godt være til tross for utrykk for regnbyger tidelig på dagen. Roger skulle være grillmester, men måtte trekke seg på grunn av hjemlige forhold. Artjom, Tor-Øystein, Amra og Vita tok jobben i stedet og lagde en flott avslutning for de som møtte opp.

### Klubben gikk ut for å spiste middag sammen med Master Allan.

Klubben inviterte medlemmene med ut å spiste på Salt og Pepper. Klubben valgte denne gangen å spandere middag på de som møtte opp. Dette ble av styret sett på som et sosialt tiltak. Hyggelig samvær med klubbens medlemmer og noen foresatte.

### Julebord

Per-Ivar stod for arrangementet i år. Et oppmøte med ca 17 stk var en trivelig kveld med god julemiddag og musikk. Det ble en del morsomme konkurranser og julegaver til de heldige.



### Jule avslutning for barn

Det hele startet opp lørdag mellom 15.00-16.00. Da kunne de foresatte levere de håpefulle og det ble ordnet med registrering og betaling for deltagelsen. Alle måtte oppbevare sine eiendeler i det ene kampsport rommet frem til etter trening. Totalt så deltok det 68 stykker på jule avslutningen. Da kommer oss noe større i tillegg.

Vi startet opp med en felles trening. Hele 50 stykker deltok på den treningen. Vi delte oss så opp i to grupper og de videregående fikk trent på mønstre som vi ikke så ofte får tid til å trene på ellers. Samt at vi fikk jobbet litt men noen teknikker som vi alltid kan bli flinkere på.

Treningen vell overstått. Liten pause og det ble en oppvisning. Kim hadde regien på dette med Geir som støttespiller. Oppvisningen ble godt mottatt og jeg håper at kanskje noen av de som deltok på oppvisningen har lyst til å bli med på noe slikt igjen. Camilla, Anders og Anny viste en poomse som de også viste frem på vinterleiren. Tom knuste planker og Anders og Jostein hadde en knuse sekvens med planker som de høstet stor applaus for på vinterleiren. Noen flere var også med på oppvisningen og gjorde også en flott innsats. Moro å se på!



Etter oppvisningen ble det litt pause før det var pizza og brus til alle. Hele 26 pizza ble konsumert på rekord tid. Vi hadde bestilt rikelig med pizza så det var mat til alle og vell så det. Maten smakte og noe senere så skulle det være film fremvisning i TKD rommet oppe i 2 etasje. Men rett før filmen startet så kom TKD nissen på besøk. Han kom med gode poser til alle sammen. Mottagelsen ble mer en han hadde håpet på og han fikk nesten brukt for selvforsvar der det var mange som kanskje hadde lyst på en ekstra godte pose. Det hjalp heller ikke at han ble avslørt etter ca 5 sekunder og hadde nettopp vært i brytekamp men noen av de små. Autoriteten var nokk ikke helt tilstede. Men moro var det.

Filmen startet og mange synes det var moro å se en Jackie Chan film. Et par sener var kanskje litt tøffe for noen, men filmen var morsom. Noen var litt tørste og sultne igjen etterpå og klarte å spise enda litt mere pizza før de måtte gå å pusse tenner og gjøre seg klar for natta.

Enkelte ville sove fra kl 23.00. Andre ville ikke sove i det hele tatt. I følge nattevakten så var det ikke 100 % stille før nærmere 03.00. Så det var en ganske trøtt gjeng som sto opp kl 08.00 med hjelp av litt musikk. Frokost ble spist og så var det en felles trening i 1,5 time. Plutselig så var hele juleavslutningen over.

Stor takk til de foreldrene som var med og hjalp til. Uten deres hjelp som nattevakter, og hjelp til mat og drikke m.v så hadde vi ikke fått dette til. Vi skal sammen evaluere dette i etterkant og se hva vi kan gjøre enda bedre til neste år. Da vi tror at dette var en suksess og må gjentas. Kanskje med enda mer på programmet.



## Sortbeltesamlinger

### *Yudanja samling på Lyngby 9-11 mars*

Lyngby TKD inviterte til en sortbelte helg med Grandmaster Cho 9-11 mars. Ringerike TKD var tilstede ved Geir, Nils-Erik og Kim. Nå skulle det vise seg at Grandmaster Cho var reist til Korea på grunn av sykdom i familien fikk vi fortalt.

Men det ble jo en treningshelg allikevel. Master Allan og Master Søren fra henholdsvis Islev og Lyngby var jo heller ikke så verst å trene med. I tillegg var det gjeste instruktører der som gjorde samlingen til en spennende opplevelse. Spesielt de to damene som var fysioterapeuter hadde mange interessante tanker om hvordan man skulle trene TKD. Nå var begge tideligere utøvere på mønster landslaget til Danmark, slik at dette var to damer med god bakgrunn.

### *Cup og Dan samling på Island.*

Roger, Kim, Anders, Karl, Geir og Turid deltok på Yudanja og Cup samling på Island. Dette var en stor opplevelse for alle. Mange av oss hadde aldri vært på Island tideligere, slik at dette ble en helt spesiell opplevelse. Gode treninger, god mat og fantastiske opplevelser av Islands kultur og flott natur var det vi satt igjen med. Vi håper at vi kanskje kan få til en slik tur om noen år igjen. Et besøk på Blue lagoon var også lagt inn i opplegget. En opplevelse vi sent glemmer.



### *TTU Dan seminar på Ringerike*

Ringerike TKD var vertskap for TTU Dan seminar. Instruktørene var Grandmaster Cho Woon Sup og Master Jan Terje Sletten. Klubben måtte ta dette litt på sparket. Men takket være flott innsats fra Nils-Erik og Turid så gikk dette på skinner og var godt gjennomført.

## 25 års jubileum Lyngby.

Dette var mer et jubileum enn en sort belte trening. Men vi fant ut at vi måtte ta turen. Vi kjørte med fly og siden vi var litt seine med å bestille fant vi ut at vi måtte bruke ett flyselskap ned dit og ett annet hjem igjen. Sterling som vi kjørt med til Danmark hadde en veldig firkantet rutine rundt dette med innsjekking av bagasje. Vi hadde sagt ifra om hvor mange bagger vi skulle ta med, men vi trodde det gikk greit å ha med 2 à 5 kilo istedenfor én à 20, men dette gikk ikke. Kim og Anders måtte derfor ta med seg en bag hver som håndbagasje. Veldig tåpelig siden flyet ikke var halvfullt engang. Reisen var kort og grei egentlig, det var så tom at ingen av verken Kim eller Anders satt på de reserverte plassene sine. Anders fant seg tre tomme seter og la seg over alle tre, så han sov ganske greit. Vi tok tog fra flyplassen til København, så derfra til Virum.



Vi kom frem ganske sent på kvelden og det var mørkt ute. Vi vurderte lenge å gjette oss til veien siden både Geir og Kim hadde vært der før, men ingen av dem er spesielt kjent for sin gode hukommelse så vi ringte taxi. Det tok så lang tid før taxien kom at vi heller bestemte oss for å gå og spørre om veien. Kim var ikke snau og vi fant frem til slutt, ganske slitne. De fleste sov, selv om det satt noen oppe og så på film blant annet. Vi la merke til at det ikke var kommet så mange, men det kom flere etter hvert. Vi gikk å la oss med en gang.

Vi trente i kjelleren på en skole. I Danmark er det vanlig å lage en kjeller med diverse haller og sportsrelaterte ting under og ved siden av skoler. Danmark virker som et fantastisk land og bedrive idrett i.

Dagen etter var det fullt kjør som det pleier, vi ble delt inn i voksen- og barnegruppe, Anders var akkurat på kanten så han ble med på noen av hver. Treningene var bra og vi gikk igjennom mye rart. Om kvelden var det feiring av jubileet, men potetgull, godteri og drikke. Noen taler ble holdt da og Lyngby fikk noen fine gaver også. Så dro mange av oss på en Indisk Restaurant som ikke lå mange hundre meter unna. Det var veldig god mat og alle hygget seg. GM Cho holdt blant annet tale om Lyngby TKD-klubb. Når vi kom tilbake derfra satt vi og hygget oss i en mer avslappet stemning og vi lærte til og med en morsom lek.

Søndag var det noen få treninger før det var på tide for hjemreise. Flyet vårt gikk ikke før rundt elleve om kvelden, så vi tre hadde en del time å slå i hjel. Vi dro inn til København og vi la fra oss bagasjen i noen oppbevaringsbokser på tognstasjonen. Vi virra rundt i byen i en del timer og så oss rundt og fant ut at København er en fin by, før vi dro til flyplassen ganske mange timer for tidlig. Det ble en del susing rundt der også, men vi fikk i det minste sjekket inn all bagasjen denne gang.

Vi satt igjen med en god følelse etter helgas begivenheter og var fornøyd med det.

## Dan seminar på Larvik 9-11.11 2007.

Vi kom litt før åtte på kvelden og da vi kom var den kamptrening for Larvik-utøverne, og vi slappet litt av mens vi så på den. Vi fikk beskjed om at det hadde blitt endring i programmet og det var trening for oss fra klokka åtte, så vi gikk og skifta og hadde en trening med en av instruktørene fra Larvik.

For de som lurer så er forskjellen på et danseminar og en svartbelte-/yudanjasamling at på yudanjasamlinger så kan man gjøre noen ting som ikke er i pensum også, og man må ha vært på mer enn en samling før man kan ta svart belte. Danseminar er for å gå gjennom stort sett hele pensum før gradering og ta teoriprøva. Man trenger bare å ha et seminar før svart belte.

Det kom ikke så mange som jeg hadde trodd, og mange kom på lørdag. Egentlig var det meningen at både Master Svein og Master Jan-Terje skulle komme og instruere men siden det kom så få, så var det ikke noe vits. Master Svein var den som hadde de fleste treningene og instruktørene fra Larvik hjalp til. Anders var den eneste med 2. Cup der, Resten hadde 1. Cup eller svart. Så Anders fikk en del spørsmål om det, selv om det var lov å komme for 2. Cup'er.

På lørdag var det mange trening pluss teoriprøve. Mange brukte tiden sin til å lese, noe Anders syntes var kjedelig, i og med at han ikke skulle ta prøva. De leste og leste og slik som jeg forsto bestod alle sammen. Roger hadde sagt at han trodde at han ikke kom til å klare det men det gjorde han.

Lørdag kveld dro de fleste av oss ned til en kinarestaurant som het "China city". Det var veldig hyggelig og man kunne ikke be om bedre mat enn det vi fikk der.

## **Yudanja samling på Hamar**

Anders og Artjom tok turen til Hamar fredag kveld. Det foregikk da en trening fra 1800 til 2100 som tok for seg litt selvforsvar, bryting og litt uten om det helt vanlige. Folk fikk brukt litt av de musklene de ikke var så vant til å bruke. Praktiske opplysninger ble også gitt, som de gjerne pleier å bli etter første trening. Folk fant seg litt til rette, traff igjen kjente og noen gikk ut for å spise.

Hallen vi trente Het "Espern" og det var et topp-moderne treningsanlegg med dansehaller, kampsportthaller, klatrevegger og treningsutstyr. Det var et ombygd tog-lager, og ombygningen skjedde for tre år siden, så alt var ganske nytt og i beste kvalitet. Det var til og med barnehage der man kunne putte barna mens man trente.

Lørdag var en dag for mange treninger. Første trening var felles for alle sammen, den ble holdt av M. Anderstuen og M. Sletten. Det var en ganske slitsom oppvarmingsøkt før det gikk over i grunnteknikk på alle de fleste nivåer. En trening som krevde en god slant selvdisciplin og konsentrasjon. Gjengen ble så delt opp i Dan-gradert og cup-graderte for å trene på hvert sitt sted. Sletten og Anderstuen kjørte hver sin trening og byttet på hver gang. Fokus var mye på Poomse, grunnteknikk og Machoe kyoregi (avtalt kamp) og vi fikk svar på alt vi lurte på. Vi fikk også gått gjennom 2-mot-1-teknikkene. Om kvelden dro det en god gjeng ut for å spise. Ganske mange kom på lørdagen.

På søndag ble det mye forvirring på grunn av flytting av klokka, og det var nok av folk som både kom alt for tidlig og også en god time for sent. Alle tok selvfølgelig med et smil og masterne var litt fleksible. Det var egentlig meningen og ha en meditasjonsøkt om morgenen men det ble heller en rolig økt og meditasjonen ble tatt den siste trening i stedet med M. Anderstuen. Treningen som var mellom disse to var en poomse-trening med master Are.



Alt i alt har dette vært en vellykket helg med bra treninger, og Hamar TKD fortalte at de skulle gjøre dette årlig. Masterne som instruerte fikk en bukett med blomster hver, helt til slutt.

## **TTU Sommer og vinterleir.**

### **TTU sommerleir på Brandbu**

Ca 15 av klubbens medlemmer deltok på TTU sin sommerleir på Brandbu denne gangen. Som før var dette årets høydepunkt for taekwondo utøvere i Norge, der vi fikk trene med noen av verdens beste instruktører. 3 stk fra klubben vår cup graderte og bestod. Gratulerer!

Artjom var i år den mest aktive og deltok på de fleste treningene. Været holdt oss inne de første dagene, men mot slutten av uka kom sola litt frem siste dagen der noen hadde treningen ute.

Takk til foreldre som stilte opp og passet på de mindre utøverne på leieren.



## TTU vinterleir på Langhus



Ringerike TKD deltok på vinterleiren med 21 utøvere og noen foreldre som også var med. Det var en helg med mange gode treninger og også hyggelig å se igjen mange kjente i TKD miljøet som vanlig.

Instruktørene var Master Svein, Master Jan-Terje, Master John Lennart, og selvfølgelig vår grandmaster Cho Woon Sup. Geir hadde også en treningsøkt.

Graderingen var for mange cup graderte en tøffere gradering enn til vanlig, der Master John Lennart graderte, sammen med Kyosa Geir og Kyosa Jarle. For de som graderte var dette bare positivt når Master John Lennart kommer til oss i mai/juni for gradering. Ellers var det mange i klubben som bidro til en flott oppvisning som var veldig bra. 17 fra klubben graderte denne gangen, der to stykker ikke klarte seg denne gangen. Gratulerer også til Roger som nå også har fått 3 Dan.

## Konkurranser.

### NC III 22-23.9.2007.

Kim, Anders og Doni har deltatt på NC III (Norges Cup) der de konkurrerte i poomse og kamp. Anders gikk to poomser og kom på en 3. plass. Kim og Doni gikk kamp. Det tok seg litt hard ut, men de kom på en grei 2. plass.

### Muje 2007.

Dette var en perfekt konkurranse for de som ikke hadde vært men på å konkurrere på stevner før, enn også for den erfarne utøver. Det var lettkontakt kamp og alt hadde en slags uformell "feeling" over seg. Konkurransen ble holdt av Larvik TKD klubb og ble en stor suksess.

Helgen var ikke bare konkurranse, det ble også holdt en trening på fredag og to på søndag. I tillegg til dette, var det også feiring av jubileumet til Larvik TKD klubb med servering av kinesisk mat lørdag kveld. Den kvelden ble det både holdt taler og utdelt gaver til de som hadde startet og hjulpet klubben opp gjennom tiden, som blant annet GM Cho og Master Svein Anderstuen.



Reglene på Muye var at et lag skulle bestå av 3 til 5 personer og alle grenene skulle bli dekket. Man måtte også ha to personer i kamp og to i poomse (så noen måtte delta i flere grener). Det ble meldt på 13 lag og noen klubber hadde flere lag. Vår kjære klubbe stilte opp med ett lag som bestod av: Geir, Kim, Camilla, Doni og Anders.

Ringerike har aldri vært med på Muye utenfor Sommerleir før så dette var en ny opplevelse for de aller fleste av oss og det absolutt en bra en. Alle på laget var enig om at dette måtte vi gjøre neste år også, og at vi skulle prøve å få i stand flere lag i tillegg. På fredagen var det teknikk og poomse-trening med GM Cho, hvor han blant annet viste mange av de oppdateringene som er i poomsene her og der. Den dagen ble egentlig stort sett brukt til å registrere seg, møte igjen gamle kjenninger, finne ut hvor man skulle sove, se seg litt rundt og eventuelt gruede seg til dagen etter.

Lørdag var dagen alle var så frem til og det ble en kjempebra dag med mye moro. Kamp og high kick var først, så var det poomse og long jump, etter det var det push-ups og til slutt var det knusing av takstein. Vi kom på 7.- Eller 8. plass sammenlagt som lag og de prisene ringerike vant var: 3. Plass poomse Anders 1. Plass kamp Kim 3. Plass long jump Doni 3. Plass poomse Anders 1. Plass poomse Camilla. Vinnerne av lagkonkurransen ble: 1. Plass Åsnes 1 2. Plass Ski 3. Plass Åsnes 2 Vinnerne får beholde vandre-pokalen i ett år, men Åsnes hadde allerede hatt den ett år så nå mangler de bare å vinne pokalen en gang til før de får den til odel og eie.

Søndag var en dag for avslapping og hvile for mange av deltagerne, og ikke alle orket å stå opp tidlig nok til frokost og trening etter gårsdagens begivenheter. Mang valgte å ta det rolig og lege ømme muskler og småskader som eventuelt oppsto dag en før, selv om master Svein serverte to kjempemessige treninger.

Så kom slutten av vårt opphold i Larvik og vi synes det har vært en super helg, også GM Cho virket å være storfornøyd med det hele. Så dro alle det hjem til sitt og gledet seg til neste konkurranse, det gjorde i vertfall vi i Ringerike.

## Gjeste Instruktører i klubben.

### Grandmaster Cho Woon Sup.

Vår kjære grandmaster har besøkt klubben to ganger i løpet av året. Begge ganger i forbindelse med en gradering og som en del av et samarbeide med Nittedal TKD.

### Master Allan Olsen

Helgen 8-9 september arrangerte vi sammen med Nittedal TKD en treningshelg med Master Allan Olsen fra Islev TKD. Dette var første gang i klubbens moderne historie at vi forsøkte å dra i gang en treningshelg så tidlig i sesongen. Vi var svært spendte på hvor mange som kom til å møte opp.

Barnepartiet stilte opp med 24 utøvere og det var veldig bra. Vi tror de fikk en treningsøkt utenom det vanlige og at alle hadde en morsom treningsøkt.

På ungdom og voksen gruppen var det ikke så godt oppmøte, men mellom 15 - 18 stykker var tilstede på alle treningene. 3 av disse var fra Nittedal. Allan leverte noen gode treninger og alle de som deltok virket fornøyde. Dette var en vitamin innsprøytning for mange av oss. Amra hadde organisert et lite utsalg med vafler, kaffe og brus. Samt at noen foreldre og foresatte stilte opp og hjalp til med å steke vafler og selge utstyr og noe å bite i.

Til lunch hadde Geir ordnet med rundstykker og pålegg samt juice og nektar til drikke etter selvbetjenings prinsipp. Lørdags kvelden gikk vi ut for å spise middag på Salt og Pepper. Ca 30 stykker møtte opp og vi hadde en hyggelig kveld sammen.

Søndagen var det trening i Nittedal. 6 stykker møtte opp der. I tillegg til 2 av oss fra Ringerike. Litt få, men Allan leverte en god treningsøkt for de som møtte opp. Slik at vi fikk ekstra god oppfølging alle sammen. Alt i alt så var dette en suksess, som vi må forsøke å få til igjen. Takk til alle som var med.



## ***Landslagstrener Master Thomas Jensen Besøkte klubben 6. Oktober.***

Master Thomas Jensen kommer på klubb besøk til Ringerike TKD for å trene oss i poomse og grunnleggende teknikker og teknikk forståelse knyttet oppimot poomse.

## **Kurs**

Geir Karlsen har i regi av sin jobb innen kriminalomsorgen nå et års erfaring innen kursing i konflikt håndtering. Han vil også fortsette utdanning og videre og blir fast instruktør innen kriminalomsorgen i dette.

Ingen har deltatt på trener kurs denne sesongen. Styret legger opp til en omfattende kursing neste sesong. Såfremt årsmøtet gir støtte til styrets planer vil vi utdanne 4 instruktører neste sesong.

## **Prosjekter og prosjekt grupper.**

### ***Ny dojang.***

En prosjekt gruppe som skulle ta seg av ny Dojang ble opprettet 23.2.07. Denne gruppen ble ledet av Roger Lippert og besto av Roger, Nils-Erik, Fritjov. Formålet med gruppen var å utrede muligheter å se på alternative treningslokaler. Denne gruppen har ikke gjort noe i løpet av året.

### ***Administrasjons dokument.***

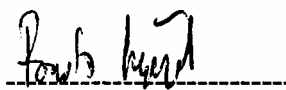
Styret har påbegynt å lage et administrasjons dokument. Dette dokumentet skal være lik en instruks på hvordan drive klubben. Dett dokumentet har hovedsakelig Geir jobbet med. Dokumentet ligger nå på en prosjektside på klubbens hjemmeside. Dette vil vi forsøke å jobbe videre med i løpet av neste år. Såfremt nytt styre finner dette som formålstjenlig. Nytt styre vil uansett ha tilgang til dette via hjemmesiden.

***Styre i Ringerike TKD takker for i år.***




---

Geir Karlsen  
(Leder.)



---

Roger A Lippert  
(Nest leder)



---

Amra Osmanovik  
(styremedlem)

## Reisebrev fra Korea Karl Gylseth.

Dato 14. juli til 4. august

Vi reiste fra Norge på dagen den 14. juli. På Gardermoen møtte jeg resten av gjengen jeg skulle reise med. Det var en hyggelig gjeng og en fin blanding av folk. Først gikk flyet til Frankfurt, Tyskland. Der måtte vi vente på neste fly som skulle ta oss videre til Korea. På flyplassen ble det en del stress for min del, fordi jeg allerede hadde klart å miste lommeboken min, med alle pengene og kortet. Men vi fikk blokkert kortet og ordnet med



noen overføringer slik at Tomas tok ut penger til meg. Etter ett par timer tok Korean Airlines oss videre til Incheon uten for Seoul. Turen var lang, men vi var så heldige å ha hver vår lille tv, slik at vi kunne fordrive tiden med å spille spill eller se filmer. Turen tok mange timer, men vi reiste mot klokka og det gjorde at vi ikke kom frem så veldig sent på dagen. Når vi hadde landet og funnet bagasjen, hamstret vi litt drikke og sjokolade for en lang busstur ventet oss. Noen timer senere ankom vi Deajoen. En forholdsvis liten by som ligger sentralt i landet. Her ble det litt venting. Jeg lærte meg raskt hvor begeistret koreanerne var for blondt hår, det var tydelig veldig stas!

Så kom bilene som skulle bringe oss opp til tempelet, der vi skulle tilbringe den neste uka. Vi ble lempet inn i to biler og vi ble kjørt oppover mot tempelet. Med oss var en tolk som vi pratet litt med. Før vi begynte på den bratteste delen av veien, stoppet vi for å spise middag. Bordet var allerede dekket når vi kom inn. Dette ble vårt første måltid i Korea. Det ble inntatt sittende på gulvet og med pinner. Siden dette var første gang jeg brukte slike var det et slit å få i seg nok mat til å bli mett. Spisepinneteknikken må innøves, og etter det er meget enkelt, men før er det strevsomt. Jeg rakk ikke å bli skikkelig mett før de andre var på vei inn i bilene igjen. Da vi kom fram var det blitt mørkt, men et gatelys viste oss at vi sto på en plass foran tempelet. Så ble vi vist til rommene, gutter og jenter for seg. Vi fikk to tepper hver og en bønnepose. Teppene var madrass og dyne og bønneposen var pute. Vi var slitne etter reisen, men det tok litt tid før jeg sovnet første natten allikevel. Siden jeg ikke var rask nok til å sovne, måtte jeg ligge og høre på de andre snorke.

Neste morgen ble vi vekket til frokost, klokken 06.00. Frokosten besto av rester fra gårsdagen, et par risslag og grønnsaker. Siden vi var de siste som tok mat, ble maten ryddet vekk, når vi hadde forsynt oss. Dette la et lite press på oss, fordi vi møttest spise opp all maten vi tok, men det var få måltider. Etter frokosten deltok vi på vår første seremoni. Den inneholdt en del sang, noe solo, noe i kor. Men alltid mens en av munkene slo på en trebjelle med en pinne. Når seremonien var ferdig fikk vi en liten omvisning på tempelet og en kjapp beskrivelse om hvordan vi skulle oppføre oss. Vi fikk ikke løpe og skulle hilse på alle på tempelet, med samlete hender og et bukk. Etter en opplevelsrik dag, fikk vi kommet oss til sengs i 22.00 – tiden. Det siste vi ble fortalt før vi skrudde av lyset var at vi skulle opp halv fire neste dag.



De neste dagene gikk stort sett med til å sove, spise og be. Det var et tøft opplegg, kun ca fem timer søvn om natta og mye aktivitet. Den tredje dagen var det dharmatalk. Vi viste ikke helt hva vi gikk til når vi møttest utenfor tempelet i syv - tiden. Seremonien startet med en del hilsing, både til Buddha og til sjefsmunken. Så fikk vi beskjed om å sette oss. Kvinnene til høyre i tempelet og mennene til venstre. Vi hadde forbredt noen spørsmål vi skulle stille. Vi fikk stilt tre. De to første tok den han ca 15 minutter å svare på. Spørsmål nummer tre tok omtrent to timer. Maser Birger lurte nemlig på

hvorfor noen munker tilbringer opptil seks år under bakker, uten å se dagslys, kun mediterer. Jeg husker hvordan den lille mannen i gulldrakt trakk på smilebåndet når det spørsmålet kom. Jeg må ærlig innrømme at jeg ikke kan si hva konklusjonen ble. Bare at det var noen med konsentrasjon og tålmodighet.

Den nest siste dagen i tempelet så vi på en forestilling i Deajoen. Den inneholdt mange tradisjonelle og kulturelle innslag noe som var både underholdene og lærerikt for oss. Da vi hadde pakket sakene våre og tatt farvel, ble vi kjørt ned til Deajoen og derfor tok vi buss sørover til byen Gwangju. Her møtte vi homestay-ene våre. Jeg skulle bo hos Jee Youn Park og familien hennes. De neste dagene inneholdt langt mer tradisjonell TKD-trening. I utgangspunktet var det kamptrening, men siden vi hadde fått et ganske dårlig inntrykk av kamplaget, så valgt vi å trene for oss selv. Kamplaget virket ikke veldig glade for å ha oss der, ingen hilste eller smilte. Vi fikk senere vite at de hadde et forbud mot å smile, det gjaldt vist noe med at hvis de smilte, var ikke innsatsen på treninga god nok. I Gwangju bodde det to norske, Erle og Ørjan. De hadde bodd der siden desember og skulle hjem til jul igjen. De viste oss rundt, når vi ikke trente. De visste om en del gode og rimelige restauranter i nærområdet. Dagen inneholdt to økter. Etter den andre hendte det vi dro ned til "downtown". Der var det mye folk, og mye å se. Innbyggerne hadde nok ikke sett veldig mange hvite før, for de glante uhemmet på oss. Det var en del merkebutikker som vi kjente som var der, som for eksempel Adidas. Også en del vestlige hurtigmatkjeder hadde etablert seg der, noen av oss kunne ikke motstå fristelsen. Jeg bodde hos en veldig hyggelig familie, men engelskkunnskapene var heller dårlige. Jee Youn kunne litt, nok til å gjøre seg forstått i de fleste tilfeller. Foreldrene kunne ingen ting. Men broren June kunne en del, og han hjalp oss å prate med resten av familien.



Vi trente på Chosun University, og fikk se igjen mange mastere vi hadde sett på sommerleirene. Vi hadde mange bra treninger og fikk terpet mye poomse. Noe av det jeg husker best fra uka er Gwangju, er da vi først hadde vært ute og spist en god middag, så hele gjengen var stapp mette og nesten ikke orket å bevege på seg, da fikk vi beskjed om at vi skulle ha yoga om en halv time. En ting er sikkert, jeg skal aldri trene yoga med full mage igjen. Når denne uka var ferdig ble vi kjørt til Seoul med buss. Det var Chosun-TKD-kampteam buss, så den var svært eksklusiv. Enorme seter som nesten kunne ligges flatt var ikke å forakte på kjøreturen. Det første inntrykket vi fikk av Seoul var at byen var enorm. Det tok vist tre timer å kjøre igjennom byen, på motorvei. Men med et folketall på over ti millioner, er det ikke så rart. Da vi kom fra til hotellet, var det første gang vi fikk senger på to uker. Hotellet vi bodde på var et av de mange "love-hotels" –ene. Det betyr at mange av kundene ikke hadde med seg bagasje og var som regel en mann i dress og ei jente i miniskjørt. Denne siste uken brukte vi til å se severdigheter og kjøpe suvenirer.



Noe av det som var veldig flott var keiser palasset "Changgyeonggung". Her fikk vi virkelig et innblikk i vakker koreansk arkitektur. Palassområdet var enormt og midt inni var det vakre hager. Den andre dagen vi var i Seoul fikk vi beskjed om å være klare i halv femtiden. Vi skulle trene med en gammel mester på andre siden av byen. Dette var en type trening jeg ikke var vant med. Mye pusting og bevegelser som ikke var lette å utføre, men det var gøy i ettertid. Til slutt måtte vi innse at turen var over. Vi reiste til en liten terminal midt inne i Seoul, det sjekket vi inn bagasjen og satte oss på en buss som tok oss ut til flyplassen. Flyturen hjem gikk bra, men denne gangen reiste vi mot klokka, som gjorde at vi kom fra midt på natta. Flyturen det siste stykket, fra Frankfurt og hjem, var ganske kjipt. Jeg var trøtt og ville sove, men det satt en dame på hver sin side av meg som hadde på lys og leste avisa.

Turen hadde vært svært vellykket og jeg sitter igjen med mange gode og noen mindre gode inntrykk av en kultur som er ulik vår på mange områder, flere enn jeg først trodde.

Karl Hals Gylseth

## Reisebrev fra TTU's Koreatur 2007 Fritjov Nerby

Sommeren 2007 reiste jeg (Frithjov Nerby) og Karl Gylseth til Sør-Korea sammen med Grand master Cho og en gjeng flotte Taekwondo utøvere. Turen var opprinnelig tre uker lang, men jeg kunne dessverre bare være med de to siste på grunn av jobb. Likevel er jeg svært fornøyd med turen og jeg synes det var en opplevelse for livet. Korea var på en måte veldig annerledes fra alle andre steder jeg har vært.



*Random landskap*

Turen gikk rundt om kring i landet slik at vi fikk opplevd så mange sider av det som mulig. Den første uka, som jeg ikke deltok på, reiste de langt opp i fjellene i Korea for å sove på et tempel sammen med munkene. Der fikk de erfare hverdagen til en munk og se hvordan det var å leve som dem. Etter det jeg fikk høre var det lite søvn, masse bønner, merkelig mat som måtte spises opp og en disiplin vi i Norge ikke kunne tenke oss at fantes lengre.



### **Uke 2.**

Det var nå den andre uka av turen og jeg var på flyet på vei nedover til Seoul. I Seoul møtte Grand master Cho meg på flyplassen. Fra Seoul bar flyturen videre til Kwangju, men først spiste jeg mitt første Koreanske måltid. Dette var noe som kan minne om det vi kjenner som wienerschnitzel, men etter min smak mye bedre. Denne retten falt fort i smak og jeg spiste den opptil mange ganger i løpet av turen.

Vi var nå på vei til Kwangju. Her skulle vi bo hos hver vår vertsfamilie i ca en uke. Her skulle vi besøke og trene på et universitet, oppleve hvordan vanlige koreanere bodde, møte forskjellige mennesker som var viktige innen Taekwondo eller venner av GM Cho. Vi fikk for eksempel møte selveste faren til GM Cho, jeg kan ærlig innrømme at jeg følte en anelse av ærefrykt da jeg så han. Vi tilbrakte også veldig mye sammen med to nordmenn, Ørjan og Erle, som bodde i Kwangju og trent ved dette universitetet. Og for å si det kort, jeg tror vi alle var veldig fornøyde og takknemmelige for at Ørjan og Erle var med oss, de kunne jo begge to kommunisere på Koreansk! Uten dem, og GM Cho, ville det blitt en langt mer strevsomt opphold. For det å møte en Koreaner som kunne engelsk var neste like sjeldent som en nordmann som snakker latin.



*Karl og Koreanske Taekwondo studenter*

Som nevnt hadde vi noen treningsøkter på universitetet denne uka, men, med kjempe flaks som jeg har, presterte jeg å bli syk bare få dager etter jeg ankom Korea. Jeg fikk heldigvis vært med på et par treningsøkter,

ellers var jeg fotograf for de som trente, dette var så klart noe jeg anså som mindre spennende, men sånn ble det.



*Dojangen i Kwangju*

*Meg og Master Kim*

Når det gjaldt det å leve sammen med, og bo som Koreanerne var dette nesten som å skli inn i en film. Bord og stoler fantes men ble sett på som unødvendigheter, folk gikk alltid barbeint og maten var veldig simpel og ensformig, ofte bestående av rester (i hvert fall der jeg bodde). Alt av verdier, normer og regler var så totalt forskjellig fra her hjemme. Et eksempel som jeg la veldig godt merke til var forholdet gutt-jente. Det var nesten ikke lov til å gi jenta en klem før man ble ansett som forlovet. Og alt snakk om "blomsten og bien" var totalt tabu.

I løpet av den andre uka dro vi også på en liten utflukt. På den lille turen sov vi over hos noen venner av GM Cho, og dro til bake til Kwangju dagen etter.

På denne turen spiste vi sammen med noen av munkene fra tempelet de andre hadde vært på den første uka. I tillegg dro vi å så på et tempel langt opp i fjellet med litt av en historie bak seg. Dette tempelet, som bestod av flere bygninger, lå opprinnelig mye lenger ned i fjellet, men ble flyttet med alle sine bygninger da myndighetene fant ut at det skulle bygges en demning som ville oversvømme dem. Bare historien om å flytte dem istedenfor å rive er ganske fantastisk, men da jeg så templene måtte jeg virkelig bøye meg. Det var nok litt av en jobb ja.



*Hele gjengen*

Vi var også å så på det landområdet som prosjekt ”Taekwondo park” skulle bygges på. Dette var et stort skogområde hvor planene var å bygge en stor Taekwondo park med arenaer, dojanger, spisesteder, kultur bygg, museer og masse mer. Ganske fantastisk, men omfattende prosjekt vil jeg si. Etter dette bar turen tilbake til Kwangju. Et par dager senere skulle vi videre på turen vår, nå til Seoul.



### **Uke 3.**

Den tredje og siste uka tilbrakte vi på sightseeing og shopping i den sørkoreanske hovedstaden Seoul, her bodde vi på hotell. Vi var på forskjellig shoppingsentre og markeder med både tradisjonelle og moderne ting. På sightseeingdelen var vi en tur innom Kukjwong, hvor blant annet hovedsetet for internasjonal Taekwondo befinner seg.

Vi var også å så det gamle Keiserpalasset. Dette er en av de drøyeste bygningene jeg noen gang har sett. Størrelsen, fargene, formen, ja selve arkitekturen og omgivelsene, alt var ganske så storslagent. Vi gikk turen uten guide, men dette viste seg å ikke være noe problem. GM Cho kunne visst minst like mye om palasset og det gamle keiserdømmet som hvilken som helst av de ansatte guidene.



*Karl og meg ved keiserpalasset.*



*Palassets hovedbygning.*

Vi var også en tur og trente sammen med en veldig respektert Grand Master, som vi uten GM Cho bare kunne drømt å håndhilse på. Det begynte nå å nærme seg slutten av turen og vi var slitne etter mange morsomme og interessante opplevelser.



*Noen av de vi var med*

Tiden for å reise hjem til Norge var inne og på flyplassen skilte de som skulle fly til Oslo lag med de som skulle til Bergen. Vi var alle enige om at turen hadde vært en opplevelse og erfaring uten like. Jeg tror ikke den var en eneste av oss som ikke tenkte at dette hadde vært en høyst vellykket tur på den lange flyturen tilbake til Norge. Jeg synes i hvert fall dette var en opplevelse for livet og ønsker å lære bort og fortelle videre alt jeg har sett, opplevd og lært.

Så, tusen takk til Ringerike Taekwondo klubb som lot meg og Karl dra av sted til Sør-Korea.

Fritjov Nerby