

Årsmelding 2009



**Ringerike
Taekwondo klubb**

Innhold

Styret har denne perioden bestått av	3
Styrets oppsummering av året.....	3
Instruktørene har vært	3
Økonomi	3
Medlemmer	3
Dojang.....	3
www.ringeriketkd.com.....	4
Ringerike TKD legat 2009	4
Årets utøver.....	4
Graderinger	4
Klubb gradering 9. Juni 2009.....	4
Gradering på Sommerleir 3. Juli	4
Juleavslutning samt gradering for barn 19.- 20. desember 2009	4
Gradering på vinterleiren 13. desember 2009	4
Sosiale aktiviteter.....	4
Peppes Pizza for ungdoms- og voksenpartiet	4
Spinning på "Move!"	4
Juleavslutning for barn og ungdom og gradering for barn.....	5
Sortbeltesamlinger.....	5
Hamar, 30. oktober til 1. november	5
TTU Sommer- og vinterleir.....	5
TTU sommerleir på Brandbu	5
TTU vinterleir på Langhus.....	6
Gjesteinstruktører i klubben.....	6
Grandmaster Cho Woon Sup.....	6
Master Jon Lennart Løbak	6
Styret i Ringerike TKD takker for 2009.	6

Styret har denne perioden bestått av

Leder Geir Karlsen

Nestleder: Aksel Ranvik

Styremedlem: Anders S. Helmen

Varamedlem: Sivert Bakken

Styrets oppsummering av året.

Styrets arbeid har i tillegg til de faste oppgavene vært preget av to ting. Det ene er bytte av system for innkreving av medlemskontingent. Og det andre var vært at vi fikk muligheten til å begynne å trene i kampsportrommet nede.

Overgangen til det nye medlemssystemet ble en lang prosess, hvor de siste kontraktene ikke var i orden før året var over. Vi har tapt en del penger på selve overgangen da det for enkelte tok lang tid og komme i gang med det nye systemet. Men nå som systemet er oppe og går virker det til å fungere veldig fint. Vi må bli noe flinkere til å følge opp oppmøte på trening da spesielt for barna slik at vi får fulgt opp at vi har kontrakter med alle. Dette er noe kommende styret og da spesielt instruktørene må gjøre en jobb på.

Vi flyttet til kampsportrommet nede etter sommeren. Dette på grunn av at karateklubben flyttet til ny og egen hall. Flott for dem og da med nye muligheter for oss. Det har vært ubetinget positivt for utviklingen i klubben å komme ned. Vi har nå fått bedre plass og muligheter til å trene på en bedre måte. Vi har investert mye penger i rommet nede, og enda er det mye vi skal gjøre for å gjøre rommet til et supert sted å trene TKD. Vi håper nytt styre fortsetter å gjøre rommet til noe mer enn en treningshall.

Instruktørene har vært

Geir Karlsen 3 Dan.

Roger A Lippert 3 Dan.

Anders S. Helmen 1 Dan.

Camilla Cho 1 Dan.

Daniel Fecadu 1 Dan.

Økonomi

Regnskapsåret viser et underskudd på ca 6000 kr. Dette er et mye bedre resultat en det styret hadde ventet. Dette sett i sammenheng med at vi har brukt ca 30 000 kr bare på nye matter. Samt diverse andre investeringer i det nye rommet og TKD utstyr. Slik at dersom vi ikke hadde kjøpt nye matter ville vi faktisk ha gått med overskudd.

De tiltakene styret har iverksatt virker nå til å gi avkastning. Slik at dersom våre rammebetingelser ikke blir endret for kommende kalenderår så forventer vi å gå med overskudd i kommende år.

Medlemmer

Ved utgangen av året hadde klubben ca 81 medlemmer. Det er lavere enn ønsket, men det var et godt inntak høsten 2009 og mange av de medlemmene som har sluttet, har gjort det den siste tiden. Vi ønsker fortsatt å gå opp i medlemsmasse. Vi ønsker særlig å få inn en del i alderen 18 år og oppover.

Dojang

Vi trener nå i "kampsportshallen" i 1.etg av Ringerikshallen, og vi disponerer også "karaterommet" i 2etg til barnetreninger. Samt at vi har nå større muligheter til å utvikle klubben dersom vi blir flere. På sikt ønsker vi å gjøre pusse litt opp og gjøre det litt finere i rommet vårt i 1.etg.

www.ringeriketkd.com

6 forfattere på siden nå. Geir, Anders, Axel, Camilla og Nils- Erik.

Ringerike TKD legat 2009

Det ble ikke tildelt legat for 2009.

Årets utøver

Geir Karlsen ble på sommerleiren 2009 tildelt prisen for årets mannlige utøver for sin utrettelige innsats både i klubben og i TTU. Dette er vi veldig stolte av og alle veit at det er vel fortjent. Gratulerer!

Graderinger

Klubb gradering 9. Juni 2009

8.-9. juni hadde vi en treningshelg med Master Jon Lennart Løbak. Helgen ble avsluttet med en gradering på søndagen. Master Jon var godt fornøyd med nivået og kom med tips til hva vi burde øve mer på til neste gang.

Gradering på Sommerleir 3. Juli

Noen få voksne fra klubben graderte på sommerleir og alle stod til sin respektive grad.

Juleavslutning samt gradering for barn 19.- 20. desember 2009

Som tredje året på rad arrangerte vi juleavslutning for barna, og som året før var gradering med Master Jon Lennart Løbak for barna en del av arrangementet. Det var trening, pizza, film, overnatting i hallen og masse sosial omgang for klubbens unge utøvere. Graderingsdommer Løbak var godt fornøyd med nivået blant klubbens unge, og hadde også denne gang noen ting som vi måtte ha ekstra fokus på videre. Han bemerket også at han hadde sett fremgang på de punktene som han hadde påpekt tidligere.

Gradering på vinterleiren 13. desember 2009

Også i år hadde vi en del utøvere oppe til gradering på vinterleir. De fleste var i aldersgruppen ungdom og voksne i og med at klubbgraderingen i vinter bare var for barn. Ved å bare kjøre barnegradering i klubben om vinteren drar flere utøvere fra klubben på vinterleir. Dette mener vi er positivt fordi da blir utøverne mer kjent med miljøet i TTU utenfor klubben, de får trent med dyktige mastere og blir kjent sider ved Taekwondo de ellers ikke hadde visst om. I år stod alle som gikk opp til gradering fra Ringerike TKD.

Sosiale aktiviteter

Peppes Pizza for ungdoms- og voksenpartiet

20 stykker fra ungdoms- og voksenpartiet dro ut og spiste på Peppes Pizza den 20. Februar. Det var en koselig liten kompensasjon for at julebordet uteble. Klubben hadde ordnet slik at det ble på "spis-så-mye-du-vil-prinsippet" med gode priser.

Spinning på "Move!"

Den 15. Mai dro rundt 20 av klubbens utøvere på en spinning-time hos treningsstudioet "Move!". Klubben hadde leid en bedriftstime og sponset økten. Det var litt annerledes treningsøkt i TKD-sammenheng, men like fullt en god og meget slitsom økt. Da kunne vi alle ha god samvittighet for all isen som skulle spises to dager seinere. Etter økten fikk vi høre at vi kunne skryte av å ha vært med på det man på Move kaller en "sort time" i intensitet, hva enn det betød.

Juleavslutning for barn og ungdom og gradering for barn

Som tredje året på rad har det blitt arrangert juleavslutning med trening og overnatting i hallen og som i fjor var det også med gradering.

Klokken 10:00 var det trening for ungdom og voksne med Master Jon Lennart. Det var en langøkt på to og en halv time med innlagt pause. Treningen fokuserte mye på forståelse av grunnteknikker og selvforsvarsteknikker. Etter denne treningen var unnagjort var det tid for barnas innmarsj. Det var om å gjøre å få registrert seg, lagt fra seg sakene sine å skifte til trening. Masteren kjørte én økt preget av grunnteknikker og poomse for å presse de små stjernene til å kunne holde både konsentrasjonen og disiplinen oppe. Trening nummer to var litt mer uformell og med mer lek – det er tross alt barn.

Etter treningene var det pause hvor alle barna fikk skiftet og dusjet, før det var på tide med mat. Hele kafeteriaen var dekket med papptallerkener, kopper og servietter – tid for pizza! Barna spiste og koste seg og det var bra stemning i kafeen. Det var både nok og mer enn nok av pizza, slik at det var muligheter for litt nattmatt til brannvaktene.

Da alle var gode å mette begynte Daniel å gjøre i stand påmelding til fotballturnering. Alle som ville kunne melde seg på og alle fikk spille. Det ble tre lag, med innbyttere og det hele. Axel var dommer, og hadde tatt med trøyer til alle for å skille lagene. Barna fikk utløp for energi, vi synes det var helt greit med tanke på antall liter brus som ble konsumert til Pizzaen.

Programmet gikk videre til oppvisning. Noe av det som ble vist frem var blant annet Poomse, kamp, plate-knekking og taksteinknusing. Denne gangen klarte vi oss uten tur til legevakten... Etter denne lille seansen var det kampsport-film på programmet, men før filmen kom i gang kom det en rødkledd figur, også kjent som "TKD-nissen" – godteposer til alle! Filmen som ble vist var "The Medallion" med Jackie Chan i hovedrollen. Anders var filmansvarlig og lånte projektor av Nils Erik Jørgensen. Filmen ble godt mottatt og var tilpasset deres alder. Da filmen var ferdig nærmet det seg leggetid og barna la seg enten på "bråkerom" eller "stillerom". Leggingen foregikk så å si uten problemer.

Dagen etter var det opp å stå, få i seg mat, rydde å pakke litt og gjøre seg klar til dyst. Klokken 09.00 var det fellestrening for alle barna, for å komme i gang, etterfulgt av pause. Klokken 11:00 var det oppstilling til graderingen og alle måtte være klare. De ble delt inn i forskjellige grupper, og når man ikke var oppe til gradering, trente man med Geir – man skulle være svette i panna etter gradering i Ringerike TKD! Det var satt opp en kiosk av Camilla og Anders, hvor det ble solgt brus, vafler, kake, klubbeflekter med mer. Graderingen var grundig og tok for seg alle delene av pensumet. Alle stod til ny beltegrad, og helgen var vellykket!

Sortbeltesamlinger.

Vi har deltatt på flere sortbelte samlinger. Her beskrives bare en av dem.

Hamar, 30. oktober til 1. november

De som dro til Yudanja-samling i Hamar i høst var Geir, Anny, Camilla og Yebio. Samlingens instruktører var Master Patrick, Master Are Simens og Master Jon Lennart.

TTU Sommer- og vinterleir.

TTU sommerleir på Brandbu

I år som før var sommerleiren på Brandbu en suksess. Vi var mange også i år og treningene holdt en høy standard, som vanlig. Blant mange spennende, kjente og kjære master-instruktører så vi igjen blant annet Nuno Damaso, Thomas Jensen, Svein Anderstuen og mange flere. I år som i fjor ble det arrangert egen junior-leir parallelt med den ordinære sommerleiren, med eget opplegg for de yngre

utøverne, som også i år var en suksess.

TTU-shoppen på sommerleiren ble i år styrt av vår kjære klubbleder Geir Karlsen, som førte til han måtte tilbringe mye tid der. Det skal sies at så mye orden og så godt utvalg har vi aldri sett i TTU-shoppen. Honnør til Geir for det! Anders Helmen var såpass skadet at trening var utelukket for hans del, kunne da bruke mye tid til å hjelpe Geir i shoppen, sammen med Camilla Cho og Daniel Fecadu.

Ellers var mye av leiren som den pleier å være, med trening, sosialt samvær og gode TKD-venner, både fra egne og andre klubber – sånn skal det være! Både barn og voksne så ut til å nyte fellesskapet som TTU er. Det ble blant annet i år også holdt nybegynnerkurs i koreansk, som mange fant interessant. Det var også mye fint vær i år, så stranden som vi dro til i felleskap en gang, ble hyppig frekventert av mange i løpet av uka. Som så mange ganger før var sommerleiren et minnerikt arrangement for mange, med ønsket om å dra tilbake, så fort man har kommet seg hjem etter endt leir. Vi håper minst like mange ønsker å bli med på leir neste år også!

TTU vinterleir på Langhus

Vinterleiren ble utført i kjent stil med kjente mastere, gode venner, treninger og opplevelser. Den ble som vanlig arrangert av Ski TKD-klubb med stor suksess. Vi var omtrent 25 stykker fra vår klubb, som en av de største der. Denne gang var også Master Nuno Damaso på plass for å spre sin inspirasjon og treningsglede til oss utøverne. Det går ikke an å ikke bli imponert av den mannen!

Gjesteinstruktører i klubben.

Grandmaster Cho Woon Sup.

Grandmaster Cho besøkte klubben 25-26 april med samarbeid med Nittedal TKD. Det var litt få barna som møtte opp denne gangen, det er synd, men de som var der fikk en god treningsøkt. Grandmaster Cho var i Ringerike på lørdag og i Nittedal på søndag.

Master Jon Lennart Løbak

Master Jon Lennart har vært på besøk ved to anledninger, begge med tilknytning til gradering som er nevnt over.

Styret i Ringerike TKD takker for 2009.

Geir Karlsen
Leder

Axel Ranvik
Nestleder

Anders S Helmen
Styremedlem

Sivert Bakken
Varamedlem