

# Årsmelding 2010

## Ringerike Taekwondo klubb



# Innhold

Styret har denne perioden bestått av .....	3
Styrets oppsummering av året.....	3
Instruktørene har vært .....	3
Økonomi.....	4
Medlemmer .....	4
Dojang.....	4
www.ringeriketkd.com.....	4
Ringerike TKD legat 2010.....	4
Graderinger .....	5
Klubbgradering sommer .....	5
Klubbgradering jul 19.12.10 .....	5
Gradering på sommerleiren.....	5
Gradering på vinterleiren .....	5
Sortbeltesamlinger.....	5
TTU Sommer- og vinterleir.....	6
Konkurranser.....	6
Norges Cup I .....	6
NorgesCup II.....	6
NorgesCup III .....	6
NorgesCup IV .....	6
Gjesteinstruktører i klubben.....	6
Kurs og utdanning.....	7
Styret i Ringerike TKD takker for 2010 .....	7

## Styret har denne perioden bestått av

Leder Geir Karlsen

Nestleder: Anders S. Helmen

Styremedlem: Aksel Ranvik

Styremedlem: Agnethe Reymert

Varamedlem: Titina Bakken

## Styrets oppsummering av året.

Styret har denne perioden jobbet med å fordele arbeidsoppgaver. Slik at alle skal ha noen ansvarsområder. Geir har vært med lenge i styret og ønsker å nedtone sin delaktighet i klubben på styre siden. Dette på grunn av for mange andre forpliktelser. Noen oppgaver er delegert til Anders som takler dette på en mesterlig måte. Samt at oppfølging av medlems håndtering nå er i ferd med å bli overtatt av Agnete.

Fordeler vi arbeidsoppgavene på alle, så blir det ikke så mye på hver. Vi har vært aktive og deltatt med stor suksess på Ringeriksdagen der vi også ble bemerket med tittelen beste stand. Veldig hyggelig. Og en god dag. Takket være iherdig innsats av Titina deltok også klubben for første gang på Ringeriks maraton. Det håper jeg vi kan gjøre igjen. Det er viktig å bygge opp en sosial ramme rundt klubben.

Det siste året har vært en god periode for klubben. Vi har også med stor suksess startet opp en junior gruppe for 1-3 klasse. Dette har blitt et populært tiltak. Vi må jobbe med videreutvikling av instruktører neste sesong. Dette er vårt svakeste punkt. Instruktørene er de viktigste i klubben og de vi må satse på å utvikle. Det er derfor et viktig punkt på budsjettet og kunne utdanne og videreutvikle våre instruktører. De får ingen lønn. Derfor er det viktig å ta vare på dem med å sende dem på instruktør kurs og trenings samlinger.

## Instruktørene har vært

### **Instruktører Barn 1 og 2 og Ungdom og voksne:**

Geir Karlsen, Anders S. Helmen, Camilla Cho, Anny Aasvang, Daniel Fecadu, Roger Lippert

### **Instruktører juniorgruppa:**

Geir Karlsen og Anders S. Helmen

### **Instruktører kamp:**

Anders S. Helmen og Per Ivar Pedersen

### **Hjelpeinstruktører:**

Mikkel Tiller og Kristoffer og Aleksander Kvannli

Camilla Cho reiste til England før sommerferien 2010 og vi mistet der en dyktig instruktør, som vi håper å få igjen når hun kommer tilbake.

Kristoffer og Aleksander Kvannli ble med på instruktør-teamet etter sommerferien 2010.

## Økonomi

Året har vært godt økonomisk og har gått som styret har planlagt. Vi har noen år på rad nå gått med underskudd. Vi har i år snudd dette til å gå så vidt i overskudd. Dette viser at de tiltak vi har iverksatt har fungert. Vi har fulgt budsjettet og brukt penger på de tingene vi mener er viktig for å utvikle klubben. Avtroppende styre har lagt opp til en økning i kontingenter som vi mener er riktig ut i fra at kontingentene har vært på samme nivå i flere år. Det gir også styret mulighet til å videre utvikle klubben. Samt at vi ønsker å bygge opp en liten egenkapital til fremtidige investeringer.

## Medlemmer

Per 1.1.2011 hadde klubben 98 medlemmer. Det er høyere enn fjoråret, men kommer i stor grad av at vi har startet Juniorgruppa. Hadde det ikke vært for den hadde vi hatt omtrent det samme som forrige år. Vi ønsker fortsatt å gå opp i medlemsmasse og stadig vil vi gjerne ha inn medlemmer over 18 år. Der har vi mye som kan gjøres.

## Dojang

Vi trener fortsatt i Kampsporthallen i 1. etasje i Ringerikshallen. Kampsporthallen oppe disponerer vi også, og deler ofte gruppene slik at én gruppe trener oppe og én nede. Vi ønsker å ruste opp begge disse rommene noe på sikt. Blant annet er ikke hele gulvet oppe dekket med matter og det ønsker vi å få ordnet.

De mattene vi bruker, både oppe og nede, er våre egne. Det er bra fordi vi er nå ikke lenger avhengige av å bruke andre klubbens matter. Den ene langveggen i rommet nede har vi fått malt, noe som gjorde en stor forskjell. Det ble veldig bra og lokalet ble penere, lysere og ser renere ut enn det har gjort før. Ringerike TKD-logoen er også på plass på veggen igjen, nå nede. Det er ennå mye som kan gjøres for å få et mer attraktivt treningsrom, og vi er fornøyd med hvor vi trener.

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

Hjemmesiden til klubben er ett av klubbens største informasjonskanaler til utøvere og foreldre. Geir har store deler av året hatt hovedansvaret for hjemmesiden og har helt klart vært viktigst i å bygge opp siden til det den har blitt. Anders har tatt over det formelle ansvaret for siden og det er de to som har skrevet det aller meste der.

I løpet av 2010 har det blant annet blitt postet bilder, informasjon om samlinger, seminarer, graderinger og konkurranser, i tillegg til klubbens historie. Vi ønsker å bruke denne kanalen enda mer aktivt videre blant annet ved å ta i bruk nye funksjoner på siden og være flinkere til å gi beskjed om flere happening som skjer i regi av blant annet TTU og kampsportforbundet.

## Ringerike TKD legat 2010

Det ble ikke tildelt noe legat for 2010 da det ikke ble funnet økonomisk forsvarlig.

# Graderinger

## ***Klubbgradering sommer***

Igjen var det klart for mange å prøve seg på gradering til ny beltegrad. Denne gangen var vi ikke så mange, men innsatsen var stor, og nivået høyt.

Jon Lennart Løbak var det som også denne gang var graderings-master. Han holdt noen innholdsfulle treninger for alle på lørdag og styrte graderingen søndag.

Det var tre grupper som graderte med rundt åtte på hver gruppe - altså litt færre enn vanlig. Deltakerne var for det meste barn og ungdom, og alle besto graderingen til sin respektive grad. Master Løbak kunne fortelle at han var fornøyd med nivået på utøverne og kunne med glede la dem knyte belter med nye farger rundt livet.

## ***Klubbgradering jul 19.12.10***

Det ble kjørt en barnegradering julen 2010. Totalt 54 barn graderte. Graderingen som foregikk på søndagen gikk veldig fint og alle barna sto til sin grad. Av barna var det én utøver som utmerket seg enda litt ekstra med bra konsentrasjon, gode teknikker og mye innsats på treningene. Han fikk lov å gradere én hel grad - fra gult belte og rett opp til grønt. Vi gratulerer!

Videre bemerket graderingsmaster Jon Lennart Løbak at nivået jevnt over var veldig bra, noe som er svært hyggelig å høre, spesielt fra en så grundig master.

Vi gratulerer alle med bestått gradering og håper de kommer tilbake etter juleferien med ladede batterier, med mye motivasjon og vilje til å bli enda bedre.

## ***Gradering på sommerleiren***

Graderingen på sommerleiren i Danmark var det noen få i klubben som deltok på. Det var ungdommer for det meste og alle stod til sin grad her.

## ***Gradering på vinterleiren***

På vinterleiren i Ski prøvde rundt 15 stykker fra vår klubb seg på gradering. Dette var ganske mange, men denne gangen var det ikke hundre prosent av utøverne våre som stod til ny grad. Dette synes vi i flere av tilfellene det gjaldt var litt rart, selv om det er graderingsmasterne som bestemmer. Det har aldri vært noen kultur i TTU å betvile graderingsmasters skjønn i graderinger så det var heller aldri aktuelt å klage. Men for de som ikke stod så var det ikke problematisk å få grunnlag for avgjørelsen til masterne. Noen ganger klarer man det, andre ganger ikke.

## **Sortbeltesamlinger.**

Klubbens instruktører har vært aktive på sortbelte samlinger. Spesielt Geir og Anders har vært på mange.

## **TTU Sommer- og vinterleir.**

Klubben deltok på sommerleiren som ble avholdt i Danmark med en god del utøvere. Også på vinterleiren var klubben deltagende. På vinterleiren satt vi ny deltager rekord.

## **Konkurranser**

### ***Norges Cup I***

Klubben reiste med fire utøvere og kom hjem med en bronsemedalje, en sølvmedalje og en gullmedalje! Det har gått flere år siden klubben forrige gang stilte opp på NC, men er nå i gang igjen med kamplag og gode resultater! Anny Aasvang tok gullet, Sondre Sæther tok sølv og Mikkel Tiller bronse. I tillegg var Tom Taucher, som dessverre tapte sin første kamp, med som utøver og Anders Helmen med som lagleder.

### ***NorgesCup II***

Denne gangen var vi 7 stykker som reiste, hvor 6 konkurrerte. Én av utøverne "låner" vi fra Vestoppland fordi han ikke har noe kamplag å gå for der han går. Han tapte dessverre sin andre kamp og vant bronse. Mikkel Tiller fikk sølv og Anny fikk bronse.

### ***NorgesCup III***

Tre utøvere gikk kamp for Ringerike TKD i Bergen, helgen 18.-19. september og kom tilbake med tre medaljer!

Utøverne som deltok denne gangen var:

Kristoffer Kvannli (sølv) i klassen Ungdom gutter -49 kilo

Aleksander Kvannli (gull) i klassen Ungdom gutter -49 kilo

Anny Aasvang (gull) i klassen junior kvinner -68 kilo

### ***NorgesCup IV***

Stevnet ble denne gangen avholdt i Nannestadhallen i Nannestad og deltakerne fra vår klubb var:

Mikkel Tiller i klassen gutter junior -55 kilo

Aleksander Kvannli i klassen gutter ungdom -49 kilo

Kristoffer Kvannli (sølv) i klassen gutter ungdom -49 kilo (sølv)

## **Gjesteinstruktører i klubben.**

Grandmaster Cho Woon Sup og Master Jon Lennart løbakk har vært gjeste instruktører.

## **Kurs og utdanning.**

Geir og Anders besto begge til 1. Dan i Sangrok Hapkido 12.09.10. De graderte etter et ettårig intensivkurs i Hapkido hos Sangrok Mudo på Lilleaker. Kurset var tilpasset og laget for utøvere med sort belte i lignende kampsport fra før som f.eks. Taekwondo og Karate. Instruktør og graderingsmaster var master Henrik Hunstad. De trente og graderte sammen med en gjeng på rundt 20 personer, hvor de fleste i gruppa besto. Dette er noe Geir og Anders vil bruke til å heve nivået på utøverne i klubben, enda et hakk, spesielt med tanke på selvforsvar.

## **Styret i Ringerike TKD takker for 2010**

Geir Karlsen  
Leder

Anders S. Helmen  
Nestleder

Titina Bakken  
Varamedlem

Axel Ranvik  
Styremedlem

Agnethe Reymert  
Styremedlem