

	side
Årsberetning 2023	2
Årsberetning 2022	8
Årsberetning 2021	11
Årsberetning 2020	15
Årsberetning 2019	18
Årsberetning 2018	21
Årsberetning 2017	26
Årsberetning 2016	31
Årsberetning 2015	35
Årsberetning 2014	39

Årsberetning 2023

2023 blev et år med nye spændende aktiviteter og tiltag samt stor tilgang af nye medlemmer. Tak til de mange frivillige trænere, medlemmer og forældre som medvirkede til afholdelsen heraf!

Træning

I 2016 startede vi mikroholdet med allround kampsport, hvor taekwondo blev suppleret med wing tzun og brasiliansk jiu-jitsu. Tre år senere, da de daværende mikrobørn var rykket op på miniholdet, blev dette udvidet fra taekwondo til også at være allround kampsport. I praksis blev der også trænet mere og mere allround på maxiholdet og teenageholdet, hvilket vi tog konsekvensen af i 2023, hvor de formelt blevet ændret til allround kampsport.

Dermed er det nu kun voksenholdet der officielt træner taekwondo. Efter flere forespørgsler blev de dog også introduceret for brasiliansk jiu-jitsu, hvilket skete under en måneds tema-træninger i november.

Graduering

Taekwondo er fundamentet i allround-træningen. Dermed bliver de pågældende udøvere fortsat taekwondo-gradueret. Der er dog intet i vejen for at de på længere sigt også kan blive gradueret i de øvrige stilarter.

Efter et halvt års udsættelse afholdt vi i maj endelig dangraduering, hvor hjælpetræner Laura Xiaoti Christensen fik sortbælte, mens instruktør Lars Krogh Poulsen og Jens H. Sørensen avancerede til 2. dan.

Den forrige dangraduering blev afholdt i efteråret 2019 (før covid-19 nedlukningerne), hvilket havde medført en "sovepude" til mange af de højt graduerede. Efter den netop afholdte dangraduering gjorde vi derfor en indsats for at motivere udøverne til at sætte sig mål om at stige i dangraderne. Det lykkedes, og der var planer om at afholde dangraduering igen allerede i efteråret.

Fem udøvere tog udfordringen op. Men knap var målet sat før en hælsore satte en af udøverne ud af spillet. En hofteoperation reducerede gruppen yderligere, og da vi nåede november var kun nogle af de tre udøvere klar til graduering. Den blev derfor udsat til februar 2024, hvilket betød at gruppen kunne udvides med yderligere 2 udøvere, som pludselig fik travlt med at blive klar.

Stævner

I marts blev Toke H. Groth valgt ind i bestyrelsen. Som en af sine første opgaver kastede han sig over at afholde et klubkampstævne i taekwondo. Det var 18 år siden at vi sidst afholdt et sådan. En 6-personers arbejdsgruppe gik frisk til opgaven og der blev med hjælp fra flere forældre afholdt et fantastisk puljestævne med 16 deltagere i alderen 9-15 år.

Vi havde også fornøjelsen at sende Jens Sørensen (instruktør) til to eksterne stævner i løbet af året. Blandt andet Danmarks mesterskaberne, hvor han vandt bronze!

Samarbejde

I juni blev vi kontaktet af lederen af Ballerup Ungdomsskole (BASK) som var blevet opmærksom på at vi havde en sommerferieaktivitet med selvforsvar for teenagepiger. (Vores selvforsvarskursus kendte han ikke til). Han fortalte at ungdomsskolen havde et selvforsvarshold for teenagepiger (7.-10. klasse), og ville høre om vi var interesseret i et samarbejde.

Vi var bekendt med deres hold og havde 3-4 år tidligere overvejet et samarbejde. Dog var det på daværende tidspunkt en af vores konkurrenter som underviste holdet. Det viste sig, at der havde været flere andre instruktører på efterfølgende.

Nu manglede de en underviser til efteråret og ville høre om vi kunne løfte opgaven. Helst i vores lokaler idet målet fra ungdomsskolens side var at få de forventede 30-40 deltagende piger integreret hos os eller i andre foreninger efterfølgende.

Det var et tilbud som var svært at afslå. Også fordi vi med samarbejdet ville få adgang til at trække på ungdomsskolelederens netværk i kommunen. Men det skulle overvejes grundigt, idet vi ville blive konkurrent til os selv og ikke ønskede at ungdomsskolens selvforsvarshold snuppede deltagere fra vores eget selvforsvarskursus. Samtidig skulle der findes kvalificerede trænere som kunne undervise tirsdag kl. 17-19 som var vores eneste ledige træningstid i hverdagene.

Vi endte med at påtage os opgaven med Claus som primær underviser samt Isabell eller alternativt Linea som assisterende træner. Behovet endte dog med kun at være 1 underviser, fordi deltagerantallet kun nåede op på 15 piger. En af dem mødte dog aldrig op, og flere faldt fra undervejs grundet manglende interesse. Kun halvdelen gennemførte. To ville gerne deltage igen i forårssæsonen, mens en hellere ville deltage i vores næste selvforsvarskursus. Derudover er to fortsat med at træne wing tzun hos os.

Medlemstilgang

Efter sommerferien fik vi ekstraordinært mange henvendelser fra interesserede som gerne ville starte. På blot 5 uger blev der aftalt prøvetræning med 60 nye, hvoraf 40% endte med at blive indmeldt.

Den store tilgang kunne blandt andet mærkes på wing tzun-holdet, som i forvejen var vokset stødt i det forgangne år. Det er nu et af klubbens største hold med cirka lige mange teenagere og voksne.

Vores mindste hold – både i alder og antal – er motorik (gymnastik), der blot tæller en lille håndfuld børn i alderen 3-5 år.

I den modsatte ende af skalaen topper taekwondo-voksenholdet med en gennemsnitsalder over 40 år, hvilken dog faldt lidt da en af vores ældste medlemmer valgte at holde pause grundet travlhed på jobbet. Men håbet er at vi snart ser ham i sparkedragten igen.

Antallet af floorball-udøvere er også vokset til et antal som gør at der ofte må spilles med udskiftere eller flere hold.

Der er fortsat også et pænt antal deltagere på vores selvforsvarskurser, der fungerer som springbræt til wing tzun. Dette er med til at løfte medlemsandelen af piger/kvinder til omkring 40%. Vel at mærke uden at medregne pigerne på ungdomsskoleholdet. Når man tænker på at der i nogle kampsportsklubber er ingen eller kun få piger/kvinder er det fantastisk at vi på flere af holdene (wing tzun, mini- og teenageholdet) har flertal af piger/kvinder.

Omklædningsrum

I 2023 fortsatte vi indsatsen for at få flere til at gå i bad efter træning. Blandt andet er det blevet et krav for at kunne rykke op på teenageholdet (allround). Og sker det at man rykker op og derefter dropper badene, så er det retur til børneholdet.

Et par piger, som mener at de ved bedre end hele Idrætsdanmark, har desværre ikke indset formålet og de positive gevinster ved badningen endnu. Men vi har oplevet på wing tzun holdet hvor meget det har løftet sammenholdet blandt pigerne. Før gik kun en af dem i bad. Nu er der en "fest" med grin og hygge under bruserne efter hver træning.

For at gøre forholdene bedst mulige for pigerne i deres lille omklædningsrum ville vi i foråret skifte deres store spejl. Ballerup Idrætsby tilbød at købe et spejl og stå for udskiftningen heraf, hvilket vi naturligvis takkede ja til.

Det tog endte dog med at blive en langtrukket proces. Først tog det tid at bestille det nye spejl, og da de endelig fandt tid til at nedtage det gamle spejl, var der fugt skade og skimmel-svamp på væggen bagved. Dermed blev kommunens ejendomsafdeling også involveret, og vi skulle helt hen i august før væggen var blevet ordnet og klar til det nye spejl.

Her viste det sig at Ballerup Idrætsby ikke havde købt et rigtigt spejl, men blot spejlfolie som de satte op på en træplade påført klatter af lim. Resultatet var et bølget "tivolispejl" som Idrætsbyen måtte fjerne igen, hvorefter væggen igen skulle males.

Vi blev tilbudt et rigtigt spejl, men var blevet trætte af ventetiden og ville ikke risikere yderligere fejltagelser. Vi købte derfor selv et flot spejl og satte det op sammen med nye knager til at hænge håndklæder på. Ud over dette var der forinden blevet opsat bruserhylder til shampoo og balsam m.m.

Tapeten

Fugtskaden i dameomklædningsrummet var dog ikke det eneste som vi var udfordret med. Sidste lørdag i september var der en mindre vandpyt i salen, da vi mødte til træning om formiddagen. Kommunens teknikvagt kom forbi og mente at det var utæthed i taget, hvilket ikke var overraskende eftersom at andre i bygningen havde haft problemer hermed igennem de seneste år. Der var også afsat penge til reparation eller udskiftning af taget, men arbejdet lader stadig vente på sig.

Mandag morgen ringede vi til Ballerup Idrætsby for at sikre at de var blevet orienteret af teknikvagten. Det var de ikke, men til gengæld kunne de oplyse at der nu lå vand på omkring 15 kvadratmeter af gulvet i det nordvestlige hjørne af salen.

Næste dag strømmede vandet atter ned ad væggen (mod bokseklubben), og ligeså pjaskede vandet ned på skydebanerne hos vores nabo. Om aftenen tilkaldte de teknikvagten, der kom forbi og sagde det samme, som vi havde hørt på om lørdagen. Dagen før havde Idrætsbyen orienteret kommunens ejendomsafdeling, men de kom først forbi torsdag hvor de til egen store overraskelse konstaterede at der var et problem.

Herefter sørgede kommunen for at der blev opsat en affugter i salen. Dog uden at orientere hverken os eller andre herom. De kom heller ikke og tømte affugterens vandbeholder (7 liter), som blev fyldt i løbet af et halvt døgn. Vi klarede derfor selv dette, ligesom at vi også selv havde tørret vandet i salen op. De dummyer som havde stået i det oversvømmede område af salen måtte også lægges ned for at blive tørre.

Heldigvis oplevede vi ikke at der kom mere vand ned i løbet af efteråret. Måske fordi det skyldtes nogle tilstoppede nedløbsrør som kommunen fik renset. Der kom der vand ned i andre steder i bygningen.

I ugen, hvor vandet løb ned ad væggen, var der til gengæld en dag hvor varmecentralen lukkede for vandet grundet udskiftning af vandrør. Igen uden ordentlig kommunikation. Onsdag morgen lå der blot på skoleolerne en seddel med info om at der blev lukket for vandet indtil torsdag på et ikke anført tidspunkt. Vi var tilfældigvis forbi klubben onsdag formiddag og nåede dermed at aflyse aftenens træninger.

Kommunikationen fra kommunen haltede også da vi senere på efteråret fik en mail om at der i uge 50 ville blive udskiftet vinduer, hvorfor vi skulle rykke alt væk derfra. Da vi nåede til uge 51 og ikke havde set nogen nye vinduer blev stuemøbler m.m. rykket tilbage på plads. Håndværkerne dukkede senere uanmeldt op i uge 2 (2024) hvor entré-, kontor- og stuevinduerne blev skiftet.

Status på den planlagte ombygning af Tapeten er at planerne efter 3 års møder og nedskæringer nu kun består i at fjerne en enkelt væg med henblik på at udvide bordtennis-hallen. Det er et tiltag som oprindeligt blev foreslået af vores bestyrelse, men som dengang ikke blev taget seriøst af projektledelsen. Alle øvrige idéer og planer er blevet droppet grundet manglende økonomi. Størstedelen af budgettet på 6 millioner kroner er nemlig blevet brugt på blandt andet arkitekt og entreprenør samt kortlægning af kloakker i relation til projektet.

Forbund

Som følge af vores overgang fra taekwondo til allround kampsport er det nu kun de voksne taekwondo-udøvere samt stævneaktive som skal betale licens til Dansk Taekwondo Forbund (DTaF). Dermed er antallet af licenser faldet markant til stor ærgrelse for forbundet, der har stort fokus på at få flere til at betale licens.

I bestræbelserne herpå valgte DTaF i foråret at indføre et nyt medlemssystem, der skulle udvikles som overbygning til et klubsystem udviklet af to gutter fra Kolding Taekwondo Klub. DTaF forsøgte at tvinge alle klubberne til at benytte klubsystemet mod et årligt gebyr på 3.000 kr. til finansiering af forbundsdelene.

Ved at integrere systemerne var planen at gøre det umuligt at være medlem af en klub uden at betale licens. Samtidig ville medlemmerne få trukket licensbetalingen automatisk fra deres dankort, hvilket ville give ekstraindtægter ved udmeldelser hvor folk glemmer at afmelde betalingen.

I forbindelse hermed skulle licensperioden ændres fra at følge kalenderåret til at være individuel i forhold til indmeldelsestidspunktet. Også dette ville give ekstra indtægter pga. afskaffelse af 5 måneders licensperioden for dem som starter efter sommerferien. Men samtidig ville det medføre en kolossal administrativ byrde for klubber som os, der sammen med kontingentet opkræver licensen og viderebetaler den til DTaF. I stedet for licensbetaling for alle i starten af januar, ville det betyde at vi mindst ugentligt skulle tjekke og betale licens.

DTaF gjorde en ihærdig og beskidt indsats for at få det hele gennemtruffet. Den pågældende IT-leverandør (med kun 1 fuldtidsansat) begik sågar lovbrud ved at kopiere vores og mange andre klubbers hjemmesider til deres eget underdomæne i håb om at det fik klubberne til at bide på krogen.

Vi var hurtige til at få stoppet dette og var klar til at politianmelde leverandøren, hvis ikke alt fra vores hjemmeside under leverandørens domæne blev slettet omgående. I forbindelse hermed opsnappede og afslørede vi forbundets planer, hvilke ellers blev forsøgt skjult. Dermed endte vi forrest i denne kamp, blandt andet på repræsentantskabsmødet hvor vi fik blokeret for ændring af licensperioden.

Hele projektet fra forbundets side har været meget uprofessionelt. For eksempel blev der nedsat en gruppe med en håndfuld personer til at udarbejde kravspecifikation for det nye system. 2 af de 5 personer bestod dog af leverandøren. Gruppeleder var forbundets egen IT-ansvarlig, men han er blevet sat uden for indflydelse. Der blev dog aldrig udarbejdet en kravspecifikation.

Der er blevet udviklet en gratis light-udgave af klubsystemet, som vi og andre kan benytte til licensbetaling m.m. Funktionalitet og layout er dog meget amatøragtig.

Administration

Internt havde vi længe haft som mål at gøre vores indmeldelsesprocedure elektronisk. Som udgangspunkt via hjemmesiden, hvilket krævede en del programmering og derfor var blevet udsat af flere omgange.

Tankerne havde været låst i de årtier gamle indmeldelsesformularer med underskrifter, men da vi fik anskuet udfordringen fra en ny vinkel gik det op for os, at formularen reelt blot var en aflevering af persondata til medlemsdatabasen. Med andre ord kunne indmeldelsen blot klares via e-mail, idet den bekræftende underskrift af medlemskabet skete i form af kontingentbetaling. Dermed fik vi gjort indmeldelsesproceduren simpel og langt mere effektiv til glæde for både de nye medlemmer samt trænerne og bestyrelsens administration heraf.

Tøjleverandør

Et andet mål for året var at finde en ny leverandør af klubbetøj. Det lykkedes som følge af snakken med ungdomsskolens leder, der fortalte at han fik lavet T-shirts hos Copenhagen Floorball Center. Vi var vant til at købe udstyr der, men vidste ikke at de også trykte tøj. Ydermere gør de det i god foreningsånd, hvor service og tilfredshed vejer højere end indtjening.

Vi fik hurtigt bestilt en masse T-shirts, og dermed kunne vi omsider få uddelt T-shirts til de medlemmer som havde disse til gode fra julen 2021, hvor vi som julegave uddelte T-shirts til medlemmerne.

Sociale events

Foruden de vante events som nytårsfrokost, fredagshygge, Panda Night, julehygge, etc. blev der som noget nyt afholdt Teen Building for at introducere de unge for hinanden på tværs af holdene inkl. selvforsvarskurset og ungdomsskolens selvforsvarshold. Et succesfuldt event med 26 deltagere (ud af ca. 40 mulige), som helt sikkert vil blive gentaget næste år.

Vi havde også et event hvor vi samlede vores trænere og ledere til hygge på en af byens spisesteder. Noget som vi desværre alt for sjældent prioriterer tid til.

Jubilæum

Trods flere træningsaktiviteter og sociale events kan vi stadig mærke at aktivitetsniveauet ikke er på samme niveau som før covid-19 pandemien. Med dette i tankerne kom idéen til fejringen af næste års 50 års jubilæum.

Mange havde nok forventet et stort jubilæumsevent, som ville overgå de tidligere afholdte. Sidstnævnte kommer til at ske, men ikke som forventet. Efter drøftelser med klubbens grundlægger og tidligere ledere satte bestyrelsen nemlig som mål at markere jubilæet igennem hele 2024 med afholdelse af 50 events.

Det er et ambitiøst mål med børnedisco, teenageevents, klubolympiade, floorballturnering, strandtur, klubmesterskab, reunions og meget mere ud over de vante aktiviteter. Hermed vil alle medlemmer komme til at mærke jubilæet mere end hvis der blot blev afholdt et enkelt event hvor ikke alle deltager. Samtidig vil det øgede aktivitetsniveau forhåbentligt smitte af på de efterfølgende år og dermed komme endnu flere til glæde.

Trænerteamet blev indviet i den hemmeligholdte idé og plan på et møde i august, hvor der var bred opbakning til gennemførelsen. På grundlægger Palle's 75 års fødselsdag i november løftede vi sløret for medlemmerne.

Der bliver brug for alle frivillige kræfter til at realisere så mange events, men vi er heldigvis mange medlemmer og forældre til at løfte udfordringen. Vi er derfor overbeviste om at vi i fællesskab vil lykkes med at skabe et fantastisk jubilæumsår til stor glæde for alle.

Træningsaktiviteter

- Mikroholdtræninger med forældre (5 stk.)
- Tøndeslagning
- Træningsevent med overnatning
- Klubstævne (16 deltagere)
- DTaF sommerlejr i Jylland
- Poomsae-stævne
- DM poomsae
- Gradueringsseminar
- Selvforsvarskurser (2022/2023 og 2023/2024)
- Ballerup Ungdomsskoles selvforsvarshold
- Jule- og nytårsfloorball

Sociale aktiviteter

- Nytårsevent for voksne
- Flødeboller til alle holdene
- Afslutningsevent på selvforsvarskursus
- Middag for træner-team og bestyrelse
- Fredagshygge/overnatning 10-16 årige
- Panda Night
- TeenBuilding (teenagere og unge)
- Pizzahygge efter kamptræning
- Julehygge på alle holdene

Gradueringer

- 5 mærkeprøver (minihold)
- 3 kupgradueringer
- 1 danggraduering

Faciliteter og rekvisitter

- Kampveste (14 stk.)
- Thaipuder (2 stk.)
- Hjelm til dummy
- Floorball 4 stave
- Skjolde, plethandsker, wallball, kettlebells (BASK)
- Spejl, bruserhylder og knager i dameomklædning

Uddannelse

- Motion og styrketræning for ældre
- DIF og DTaF online-kurser

PR

- Sommerferieaktiviteter i Taekwondo, Nunchaku, Selvforsvar mod kniv, Selvforsvar teenagepiger, Effektivt selvforsvar wing tzun og bras. jiu-jitsu
- LinkedIn + Facebook opslag (selvforsvarskursus)

Møder og kommunikation

- Trænermøder
- Bestyrelsesmøde
- Møder med tøjleverandører
- Møder med Ballerup Ungdomsskole og trænere
- Generalforsamling
- DTaF repræsentantskabsmøde

Repræsentation

- Reception Ballerup Skytteforening 75 år
- Nytårsevent for kommunens foreningsledere

Andet

- Kåring af årets udøvere og trænere

Årsberetning 2022

2022 blev året hvor vi fik vores første "sortbælte" i wing tzun. Efter 2 års udsættelse (pga. covid-19-pandemien) opnåede Claus endelig 1. teknikergrad (1. TG) svarende til 1. dan i taekwondo. Efter 10 år med hvid T-shirt kun han dermed trække i sort T-shirt svarende til det sorte bælte. Gradueringen blev foretaget af stormester Emin Boztepe på et weekendseminar i Hannover, hvor vi deltog med 4 personer. Især vores kvindelige udøvere (Emilie og Isabell) gjorde det godt under seminaret og blev rost af blandt andet de tyske sifu'er.

God tilgang af nye har givet wing tzun-holdet en god kerne af stabile udøvere. Flere af de nye er rekrutteret fra selvforsvarskurset, hvilket har bevirket at der er lige mange kvindelige som mandlige udøvere, hvilket er usædvanligt for kampsport og især wing tzun.

Vores tredje selvforsvarskurset blev afsluttet i foråret. For første gang med udøvere fordelt på 3 niveauer. Der var ingen plan om niveau 4, da vi startede næste kursus i september. Der var heller ikke nok deltagere til niveau 3. Til gengæld blev to af de dygtigste udøvere, Isabell og Silje, klædt på til at indgå i trænerteamet. Dette var en kæmpe hjælp for Emilie og Claus, der på det tredje kursus havde været meget presset med at undervise det stigende antal udøvere på tre niveauer. I november kom der faktisk endnu en hjælpetræner til, men hun er endnu ikke blevet en fast del af trænerteamet.

I foråret blev vores palette af træningstilbud udvidet med et motorikhold (gymnastik) for børn i alderen 2-4 år. Holdet blev startet fordi gymnastikforeningen nedlagde sit tilsvarende hold, hvor Casper gik med sin søn. Efter en snak med andre forældre inviterede Casper dem og deres børn til at fortsætte hos os, hvor Casper påtog sig trænerrollen. Os der har været forbi og se motoriktræningerne har oplevet en lille gruppe børn, der sammen med deres forældre boltrer og hygger sig med motorisk træning og rytme til musik.

På floorball-holdet er der kommet yderligere to spillere (som ikke træner kampsport), hvilket er positivt. Ligesom på motorikholdet har vi dog måttet erkende, at der er store udfordringer med indmeldelser og kontingentopkrævning/-betaling. Der er således udøvere som har trænet siden foråret uden at betale, mens andre har betalt uden at være blevet indmeldt.

I foråret og sommer oplevede vi desværre at vores unge taekwondo-udøvere i alderen 17-22 år stoppede en efter en som dominoeffekt. Det startede med at en flyttede til København NV, hvorfra det med offentlig transport er besværligt at komme til Ballerup. Som følge heraf stoppede en anden, hvilket fik en tredje og dernæst en fjerde til at stoppe. I kølvandet stoppede en femte grundet manglende indstilling til dangraduering som følge af lavt træningsfremmøde.

Da vi trådte ind i 2022 stod det sløvt til med danbærernes træningsfremmøde, hvilket fik den mest stabile til at stoppe. Savnet til klubben og træningerne fik ham dog til at vende tilbage i sommer. I mellemtiden var de øvrige danbærere blev mere aktive, og vi kunne glæde os over at en af danbærerne i foråret gjorde comeback efter 3 års pause. Siden da er der kommet endnu mere gang i træningerne på voksenholdet, hvilket er fantastisk at opleve.

Flere danbærere, som ikke er holdinstruktører, begyndte også at bidrage med undervisning af tematræningerne, hvilket er til stor glæde for alle inklusiv dem selv.

På børnefronten har der især været mange blandt de ældste børn (10-14 år), der er blevet vores største børnehold efter at flere er oprykket fra miniholdet. Ligeså har der været oprykninger fra mikro- til miniholdet samt fra det ældste børnehold til teenage/ungdomsholdet og derfra til voksenholdet. Dette suppleret med fortsat tilgang af nye på alle holdene.

Bad efter træning

I løbet af året igangsatte Danmarks Idrætsforbund m.fl. en kampagne for at sætte fokus på hvor vigtig badning efter træning er for sammenhold og personligt selvværd. Vi har tidligere

haft fokus herpå og gjorde derfor endnu en indsats for at få flere til at gå i bad. Desværre er der nogle få højtgraduerede teenagere, som modarbejder indsatsen og dermed påvirker andre i den gale retning. Men heldigvis er der andre – både yngre og ældre – som har taget positivt imod opfordringen, hvilket har givet mere hyggesnak efter træningerne.

Ulempen ved at flere bader efter træning er at pladsen i dameomklædningen er blevet endnu mere trang. I forvejen kan det nogle onsdage være svært at finde ledig bænklads, så ønsket om udbygning af lokalerne for at få større dameomklædning er meget stort.

Events

Efter 2½ års pause afholdt vi i foråret atter udviklingsseminar i taekwondo. Dog uden deltagere fra vores samarbejds klubber, hvor aktivitetsniveauet stadig var lavt efter covid-19.

Vi afholdt også en enkelt træningsweekend for børn, mens en tilsvarende for teenagere måtte aflyses som følge af for få tilmeldinger. Af samme grund måtte vi aflyse en påskefrokost, som der ellers var taget initiativ til. Til gengæld var der pænt fremmøde til to fredagshygger.

I november fik vi besøg af 13 talenterusvømmere fra Herlev, som blev undervist i selvforsvar.

Lokaler

Grundet energikrisen satte vi i efteråret fokus på at slukke mere for lyset med henblik på at nedbringe strømforbruget. Vi opfordrede Ballerup Idrætsby til at kontakte de øvrige foreninger herom, så idrætten kunne være forbillede og hjælpe kommunen til at begrænse de stigende energipriser. Uden at orientere hverken os eller Idrætsbyen ændrede kommunen dog få uger senere vores indendørsbelysning til at være sensorstyret.

Umiddelbart en god idé, men langt fra gennemtænkt. Bl.a. fjernede man samtidig afbryderne, hvilket betyder at lyset også tænder i dagtimerne og sommerhalvåret, hvor meget af det ellers ville være slukket. Dermed opnås der ingen besparelse, men i stedet 20% højere eludgifter. Der vil også være udfordringer til events med overnatninger, hvor lyset på toiletterne normalt holdes tændt om natten af hensyn til dem der skal på toilettet. Disse og andre u hensigtsmæssigheder er via Idrætsbyen videregivet til kommunen uden foreløbig noget resultat.

Ombygning af Tapeten, herunder Lille Sal som vi træner i om onsdagen, skulle være startet i efteråret. Kommunen har dog sat projektet i bero, fordi det viste sig at blive meget dyrere end det afsatte budget. I forvejen var arkitektens oplæg blevet reduceret kraftigt fordi det ikke hang sammen økonomisk. Samarbejdet med arkitekten er eftersigende også blevet droppet grundet manglende kompetencer, hvilket vi fra starten havde gennemskuet og gjort opmærksom på.

Tøjleverandør

I starten af året måtte vi desværre returnere et større antal T-shirts og hættetrøjer til vores tøjleverandør (Sjællands Erhvervsbeklædning) grundet skæve påtryk. Dette fik leverandøren til at droppe samarbejdet. Vi skulle derfor finde ny leverandør og fik anbefalet Sportwearshop som virkede meget interesseret og positive. Men da alt var aftalt og vi afgav første ordre, meddelte firmaet at det alligevel ikke ønskede at levere til os. Vi havde netop startet nyt selvforsvarskursus og skulle bruge T-shirts hertil. Men heldigvis havde vi en del på lager og klarede os hermed. Siden da har opgaven med at finde en leverandør været standby.

Tak til de frivillige

Slutteligt skal der lyde stor tak til alle som bidrager til at vi med udviklende træninger, spændende aktiviteter, hyggelige arrangementer og godt sammenhold har en fantastisk klub!

Træningsaktiviteter

- Mikroholdtræninger med forældre (5 stk.)
- Tøndeslagning
- Træningsevent med overnatning
- Selvforsvarskurser (2021/2022 og 2022/2023)
- WT seminar i Hannover
- Udviklingsseminar
- DTaF sommerlejr i Jylland
- Selvforsvarstræninger (2 ekstra)

Sociale aktiviteter

- Fredagshygge med film
- Fredagshygge for 10-16 årige
- Flødeboller til alle holdene
- Is til alle holdene (juni og august)

Gradueringer

- 5 mærkeprøver (minihold)
- 3 kupgradueringer
- 1 wing tzun graduering (Hannover)

Faciliteter og rekvisitter

- Kampvest
- Floorball 200 bolde og 2 stave
- Skumbolde (7 stk.)
- Moonhopper
- Skumpinde 160 cm (22 stk.)
- Slam ball 8 kg
- Måtter til selvforsvarstræning i biler
- Personvægt
- DVD-film til fredagshygge

Uddannelse

- DGI-kurser i selvforsvar
- DTaF-onlinekursus
- DIF-onlinekurser 6 stk.

PR

- Sommerferieaktiviteter i Taekwondo, Nunchaku, Selvforsvar mod kniv, Selvforsvar teenagepiger, Effektivt selvforsvar wing tzun og bras. jiu-jitsu
- Undervisning af ca. 100 børn i wing tzun på Taastrup Privatskole
- Undervisning af svømmere fra Herlev i selvforsvar
- LinkedIn + Facebook opslag (selvforsvarskursus)
- Plakater og flyers i Rema 1000
- Pressemeddelelse

Møder og kommunikation

- Instruktørmøde
- Møde med potentiel tøjleverandør
- Generalforsamling
- Event med Årenes Idrætsledere
- DTaF repræsentantskabsmøde

Repræsentation

- Reception Ky Tu Dang
- Reception Bordtennisklubbens 50 års jubilæum

Andet

- Kåring af årets udøvere og træner
- Photoshoot (taekwondo)
- Afskedsfrokost med vicevært

Årsberetning 2021

2021 blev året hvor vi grundet corona-nedlukning fra december til april/maj gik live med online-undervisninger via Zoom i både taekwondo og wing tzun. Heldigvis havde vi adgang til vores lokaler så undervisningen kunne foregå fra træningssalen. Dermed så deltagerne på deres pc-skærm, tablet eller mobiltelefon samme baggrund med spejle og pokaler bag underviseren som ved normal træning.

Selv om nogen i starten var skeptiske ved setuppet endte 65% af medlemmerne (både børn, unge og voksne) at være med. Blandt deltagerne var også fraflyttede medlemmer fra Køge (Michelle Møllerup) og Aalborg (Frederikke Lundahl og Erica Lercke) samt udøvere fra Taastrup Wing Tzun. Forældre, søskende og klassekammerater deltog også, hvilket endte med at give flere medlemmer.

Nogen trænede med fra deres stue eller køkken, mens andre klarede sig med 2 kvadratmeter gulvplads på et lille værelse. Det store engagement var fantastisk at opleve for Claus Thomsen, der stod for næsten alle online-undervisningerne. Selv taekwondo-kamptræning lykkedes online og blev rost af Michelle (vores tidligere kampinstruktør).

Da forårsvarmen meldte sig medio marts samlede Jens H. Sørensen sine elever (10-14 år) til forhindringsløb i Hareskoven. Parallelt med online-træningerne fortsatte de med ugentlige taekwondo-træninger i skoven frem til 21. april, hvor børnene igen måtte træne indendørs.

Dagen efter afholdt vi den sidste online-undervisning for de voksne, som ugen efter begyndte at træne udendørs med Jesper Bjerregaard. 6. maj måtte også de voksne træne indendørs. Dog kun med corona-pas og uden kontakt i starten.

I løbet af foråret havde floorball-holdet også trænet udenfor.

Ultimo april kunne vi også komme videre med selvforsvarskurset for teenagepiger og unge kvinde. Det havde været på pause under nedlukningen, fordi det ikke gav mening at træne online uden makker. Først afholdt vi dog 2 ekstratræninger for at genopfriske de tidligere lektioner.

I slutningen af juni medvirkede vi atter i de kommunale sommerferieaktiviteter med en bred vifte af træninger: Taekwondo, Nunchaku-do, Selvforsvar mod kniv, Selvforsvar for piger samt Effektivt selvforsvar med wing tzun og brasiliansk jiu-jitsu. Der var 68 tilmeldinger (hvoraf 25 dog meldte afbud eller udeblev). Vores medvirken giver god profilering, fordi vi og vores træningstilbud synliggøres i sommerferieaktivitetskataloget som alle skoleelever får med hjem.

Vi ændrede også fronten på vores hjemmeside for bedre at synliggøre vores træningstilbud. Folk der henvender sig om prøvetræning roser fortsat hjemmesiden til trods for at den har et 16 år gammelt layout og endnu ikke er tilpasset mobiltelefoner.

I juli var der atter taekwondo-sommerlejr i Jylland, hvor vi deltog med 4 udøvere. Med blot et par hundrede deltagere var det en relativ lille sommerlejr. Men det var som altid hyggeligt for deltagerne, der flere dage trak i badetøjet for at snuppe en dukkert i den nærliggende sø.

Til wing tzun ændrede vi strategi for hvornår nye udøvere kunne komme til prøvetræning. Tidligere havde vi ladet folk starte når som helst ligesom til taekwondo, hvor det er relativt nemt at hoppe ind og være med til at sparke på puder. I wing tzun kræver det dog væsentlig mere introduktion og hjælp fra instruktøren for at kunne være med. Prøvetræningerne tager derfor meget tid fra de øvrige udøvere, som også bruger energi på at hjælpe. Dermed meget spildt energi hvis den nye ikke fortsætter efter prøveperioden. I stedet blev der i foråret indført venteliste, hvor de nye først fik lov at prøvetræne, når de var nogle stykker, som

kunne starte sammen. I første uge af august fik 6 interesserede lov til at begynde på holdet, og den nye strategi viste sig at være en god idé.

Generelt oplevede vi i løbet af sommeren, at folk ville starte hurtigst muligt og ikke vente til efter sommerferien.

Der var også tilgang på floorball-holdet, der fik fordoblet antallet af spillere, som ikke træner kampsport.

Fra juni og frem gjorde Casper Regel og Jens en indsats for at løfte niveauet af børnetræningerne mandag og onsdag. Fra at være meget stillestående lykkedes det at gøre træningerne mere livlige og spændende, hvilket fik mindst én udmeldt elev til at vende tilbage.

Da corona-restriktionerne blev lempet i august/september kunne vi endelig afholde sociale events igen. I første omgang blev til fredagshygge og måneden efter Panda Night med overnatning for børnene.

I starten af september var der også sol og varme til en strandtur for de unge. Men antallet af tilmeldinger kunne ikke overgå afbuddene, så træningen og hyggen på stranden måtte desværre aflyses.

Udviklingsseminaret (taekwondo) i oktober måtte ligeså aflyses grundet kun 8 tilmeldinger (og ingen fra Hvalsø). Dermed heller ingen dangraduering efterfølgende, hvilket skyldtes at corona-situationen havde påvirket motivationen hos alle kandidaterne, herunder de to som fik deres graduering udsat året før.

Til gengæld var der stor tilslutning til det nye selvforsvarskursus for teenagepiger og unge kvinder der startede 11. september. Fordelt på 3 niveauer (begyndere, øvede og erfarne) var der 23 tilmeldte i alderen 13-30 år. For at håndtere de tre niveauer var det planen at udvide trænerteamet med Tomas Ruiz, men Emilie Esbersen og Claus endte med at måtte klare undervisningerne alene, hvilket ikke var optimalt. Jens, Anton Brødsgaard og Lars Krogh Poulsen hjalp dog til som figuranter ved en træning 4. december.

Omkring 20 elever med ADHD og 4 lærere fra Hedegårdsskolens specialklasser var på besøg to onsdage i september, hvor de blev introduceret for selvforsvar og vores forskellige stilarter.

I slutningen af september startede Laura Xiaoti Christensen, Lisa Ijaz og Linea Prip som hjælpetrænere på mikro- og miniholdet. De kastede sig over opgaven med stort engagement, hvilket var skønt at opleve. Omvendt måtte vi desværre undvære Jesper fra oktober, idet han var uheldig at brække foden.

Corona tilbageblik

Trods flere træninger med corona-smitte blandt udøverne var det minimalt hvad vi oplevede af smittespredning. Måske blev en enkelt børneudøver smittet til en træning i august. Derudover var det kun til selvforsvarstræningen med figuranter at der formentlig skete smittespredning. Dog ikke blandt de mange udøvere på niveau 1 som roterede rundt blandt figuranter, men derimod på niveau 2 og 3 som trænede adskilt og parvis. Tre udøvere samt to trænere (Emilie og Claus) blev 4 dage senere testet positive.

I midten af december opfordrede kulturministeriet foreningerne til at holde lang juleferie for at begrænse smittespredning med den nye omikron-variant op til jul. På det tidspunkt var mange allerede gået på ferie af hensyn til blandt andet bedsteforældre som de skulle være sammen med i julen. Vores øvrige medlemmer ønskede fortsat at træne, men kommunen misbrugte opfordringen til at nedlukke foreningerne fra 19. december til 4. januar. Samtidig spærrede de for vores adgang til lokalerne, hvilket bevirkede at vi blandt andet ikke kunne lave lageroptælling.

Nedlukningen betød at vi måtte aflyse julehyggen med æbleskiver, hvor årets udøvere og træner skulle kåres. Ligeså måtte vi aflyse event med floorball mellem jul og nytår.

Især online-træningerne og den tætte kommunikation med medlemmer og forældre var formodentlig grunden til at vi kun mistede få medlemmer under corona-nedlukningerne. Der var formentlig mindre tilgang af nye, men vi mistede ikke $\frac{2}{3}$ af medlemmerne som nogle taekwondo-klubber oplevede. Dem der stoppede var primært nye medlemmer som grundet corona-restriktionerne ikke nåede at deltage i sociale events og herigennem få tilknytningsfølelse til klubben og træningskammeraterne.

Faciliteter og rekvisitter

I foråret bevilligede DIF og DGI's Foreningspulje os støtte til køb af flere judomåtter for at vi kunne imødekomme den stigende interesse på selvforsvarskurserne. Vi havde ansøgt til 54 kvadratmeter måtter, men endte med at supplere vores eksisterende med 64 kvadratmeter for at kunne lave et samlet areal på 10×10 meter.

På vegne af KFI Erhvervsdrivende Fond og Rema 1000 på Skovvejen fik vi i juni overrakt en pengegave på 25.000 kr. af købmand Dan Scharff Riedel Madsen. Gaven finansierede de ekstra judomåtter samt køb af andet træningsudstyr.

Gaven fra Rema 1000 var også med til at betale for det nye flotte facadeskilt, som i august blev sat op over indgangen. Skiltet, der havde været længe undervejs, nåede lige at komme op inden vi fik besøg af de kulturordførende folketingspolitikere Kim Valentin (V) og Kasper Sand Kjær (S). Sammen med repræsentanter fra Danmarks Idrætsforbund og Dansk Ungdoms Fællesråd ønskede de hos os og en spejderklub at høre om hverdagen i foreningslivet. Det var DIF der havde peget på os som idrætsforeningen som skulle besøges.

De to politikere havde været med til at bevillige penge til DIF og DGI's Foreningspulje, så vi fik naturligvis takket for støtten til judomåtterne. Da overgreb på kvinder samtidig var aktuelt i medierne gav det anledning til at profilere vores selvforsvarskurser hvorfra udvalgte teknikker blev demonstreret på og afprøvet af politikerne.

Vi havde fået Nina Flindt Temte (mor til Siri og Gabriel samt husbond til Bjørn) til at være med under besøget for at fortælle hvordan hun som forælder oplevede klubben. Ud over online-træningerne under nedlukningen fremhævede hun blandt andet god kommunikation, klubånden og de sociale events. Redaktøren fra Ballerup Bladet, der med sin fotograf også var til stede, fik nærmest et solointerview med Nina inden politikerne ankom. Så vi endte med at få en meget flot omtale i avisen.

Under snakken med politikerne og DIF kom vi også ind på den store værdi i at have egne lokaler, hvilket vi i foråret også havde fremhævet til møder med Ballerup Idrætsby og lokalpolitikere. Sammen med tre af vores naboklubber talte vi dog for døde ører til disse møder. Idrætsbyen og politikerne endte med at vælge et af arkitektens forslag, som på flere områder kommer til at give dårligere udnyttelse af Tapeten til trods for at formålet ellers var at skabe bedre udnyttelse.

Heldigvis undgik vi påvirkning af vores lokaler, selv om arkitekten ellers foreslog at skabe fri adgang mellem vores og skytteforeningens lokaler for at lave handicapp toilet til skytterne og for at kunne sætte flueben ud for "fællesudnyttelse" (af toiletterne). Fællesudnyttelse var nemlig et kriterium for projektet eftersom at kommunen tror at det vil give besparelser.

Arkitekten har interesse i tjene på flere ændringer af Tapeten på længere sigt, hvor tanken er at al adgang til foreningslokalerne skal ske gennem hovedindgangen. Endvidere har arkitekten foreslået at der med glasvægge til træningssalene "åbnes op", så man fra fællesarealerne kan kigge på de mange træninger. Dermed er det langt fra sikkert, at vi kan bevare vores lokaler på længere sigt.

På kort sigt betyder projektet, at vi under ombygningen kommer til at klare os uden Tapetens lille sal, hvor vores 10-14-årige børn træner om onsdagen. Dette fordi lille sal skal integreres i dartklubbens nuværende lokaler for at blive AK Dan's nye lokaler. Derefter skal AK Dan's nuværende sal ændres til ny fællessal, som vi derefter kan booke os ind i.

Ledelse og økonomi

Det var ikke kun træningerne, men også møderne som blev afholdt online i starten af året. Herunder også generalforsamlingen, hvilket dog ikke gav flere deltagere.

Som følge af den 5 måneder lange nedlukning fra december 2020 blev der i sommerhalvåret givet kontingentrabat for at kompensere for de mistede træninger og undervisninger. For at få dækket de mistede indtægter søgte vi støtte fra DIF & DGI's corona-hjælpepulje. Støtten, der blev delvist bevilliget, dækkede også andre relaterede tab.

Sammen med pengegaven fra Rema 1000 og støtten fra DIF & DGI's Foreningspulje kom godt igennem året, hvilket gjorde at bestyrelsen i december besluttede at give alle medlemmer en T-shirt i julegave. Nogle måneder forinden var klubtøjskollektionen i øvrigt blevet udvidet med langærmede T-shirts. Som en lille gimmick fik vi også lavet et begrænset antal herreunderbukser med klubtryk.

Kæmpe tak til trænerne som i årets løb sørgede for at holde gang i træningerne ind, ude og online. Også tak til alle andre der har hjulpet til i løbet af året!

Træningsaktiviteter

- Online-undervisning (3 md. pga. corona)
- Træning i Hareskoven børn (5 stk. pga. corona)
- Udendørstræning voksne (pga. corona)
- Mikroholdtræninger med forældre (3 stk.)
- Fitnessstræninger teens og voksne (4 stk.)
- Selvforsvarskursus 2020/2021 (20 teenagepiger)
- Selvforsvarskursus 2021/2022 (23 piger/kvinder)
- Selvforsvarstræninger ekstra (3 stk. pga. corona)
- Selvforsvarstræning (privatundervisning)

Sociale aktiviteter

- Is til teenage/ungdoms- og voksenhold
- Fredagshygge
- Panda night med overnatning

Gradueringer

- 3 mærkeprøver (minihold)
- 2 kupgradueringer
- 1 wing tzun graduering (Taastrup)

Uddannelse

- DIF-kursus Børn og unges udvikling

Faciliteter og rekvisitter

- Knobeskyttere (3 par)
- Kampvest str. XL (1 stk.)
- Kamphjelme XL til 2 Bob'er
- Judomåtter (64 kvm.)
- Terapibolde (45, 55 og 65 cm)
- Togu Jumper (2 stk.)
- Kængurubolde (3 små og 4 store)
- Facadeskilt
- Ingen sko-klistermærker på entrégulv

PR

- Sommerferieaktiviteter i Taekwondo, Nunchaku, Selvforsvar mod kniv, Selvforsvar for teenagepiger, Effektivt selvforsvar wing tzun og brasiliansk jiu-jitsu
- VIP-besøg af kulturordførende folketingspolitikere, DIF og Dansk Ungdoms Fællesråd
- Undervisning af Hedegårdsskolens specialklasser med ADHD-elever (2 træninger i TKD+WT+BJJ)
- Facebook opslag om selvforsvarskursus
- Plakater og flyers i Rema1000
- Pressemeddelelser (2 stk.)
- Artikler i Ballerup Bladet om online-træning, sponsoreret fra Rema 1000 og politikerbesøg

Møder og kommunikation

- Tættere kommunikation med medlemmerne under corona-nedlukning i starten af året
- Generalforsamling (online)
- Teen/ungdoms- og voksenhold (2 online-møder)
- Udøver (1 møde)
- Bestyrelse (1 online-møde)
- Trænerteam hold 16 (1 møde)
- Kommunalbestyrelsesmedlem (1 møde)
- Kultur og Fritidsudvalg (1 møde)
- Ballerup Idrætsby og arkitekt (5 møder)
- Nabeforeninger Tapeten (1 møde)
- DTaF udviklingskonsulent (1 møde)
- DTaF repræsentantskabsmøde

Repræsentation

- Besøg på DTaF sommerlejr, Jylland

Andet

- Kåring af årets udøvere og træner
- Langærmede T-shirts og underbukser med tryk
- T-shirts i julegave til medlemmerne

Årsberetning 2020

2020 blev et år præget af corona (COVID-19). Onsdag den 11. marts meddelte myndighederne, at landet skulle lukkes ned for at begrænse smittespredning. Det skulle ske med virkning fra fredag og mandag, men vi valgte at aflyse træningerne allerede torsdag. Og heldigvis, for lige efter at vi torsdag formiddag informerede medlemmerne herom, fik vi besked fra kommunen om at alle kommunens idrætsfaciliteter ville blive aflåst ved at spærre samtlige nøglebrikker. Det skete med 35 minutters varsel, så vi ikke engang havde mulighed for at hente ting fra klubben inden. Heldigvis havde vi aftenen før vandet planterne i stuen og sikret at alt var som det skulle være.

I de følgende uger forsøgte vi at få adgang til lokalerne for at kunne optage træningsvideoer til glæde for medlemmerne samt for at kunne male lokalerne, nu hvor der endelig var god mulighed herfor. Kommunen var dog ikke interesseret i at imødekomme vores ønske.

Optagelse af træningsvideoer blev i stedet gjort i Fysioman's lokaler i Herlev. Casper Regel og Claus Thomsen oprettede en Youtube-kanal og fik lavet 18 små videoer med taekwondo og wing tzun. Ikke overvældende, men bedre end ingenting. Samtidig henviste vi til andres træningsvideoer, blandt andet Århus Do.

Vi startede også en hjemmetræningskonkurrence med præmier på højkant for at motivere til at få trænet på egen hånd. Tilsammen nåede 26 deltagere at lave 49.188 armstrækninger, 276.405 spark og 4.654 poomsaer/forms på 74 dage. Den mest flittige deltager var 14-årige Laura Xiaoti Christensen, der stod for 40-47% af de samlede antal. Hun nåede op på 4100 spark, 510 armstrækninger og 30 taegeuker på samme dag. Alle, der bidrog til konkurrencen over flere dage, fik præmier. Laura fik både førstepræmien og en flot omtale i Ballerup Bladet.

Vores initiativer i forhold til hjemmetræning var allerede blevet omtalt af Ballerup Bladet i april, og i maj fik vi yderligere omtale da vi gik i gang med udendørstræning straks der blevet givet grønt lys hertil fra myndighederne. Vejret var relativt godt i perioden, hvilket betød at kun 3 træningsdage måtte aflyses grundet regn.

I maj havde Claus 25 års jubilæum som leder af klubben, hvilket også fik fin omtale i Ballerup Bladet.

8. juni kunne vi atter træne indendørs. Dog med restriktioner, som blandt andet betød begrænset kontakt og god afstand til hinanden, begrænset brug af sparkepuder, samt afvask af anvendt udstyr efter hver træning. Som følge heraf blev der ikke afholdt børnekamptræninger i løbet af året.

Kontakt kunne ikke undgås på selvforsvarskurset, der startede i september med 20 teenagepiger på to niveauer. I stedet for skiftende makker måtte der trænes med fast makker, hvilket gik meget ud over både indlæringshastigheden og det sociale sammenhold. Det var tydeligt at se i forhold til det første kursus, som med 10 deltagere blev afsluttet i januar. Vi nåede også at annoncere og få tilmeldinger til et forårskursus, som måtte aflyses pga. corona-nedlukningen. For at holde interessen oppe hos udøverne fra første kursus, afholdt vi genopfriskningstræninger i juni.

På det første selvforsvarskursus blev året indledt med at teenagepigerne fik afprøvet deres kunnen mod 3 figuranter (Casper og Lars Krogh Poulsen samt Jacob Haning fra Hvalsø). Figuranter blev overrasket over det høje niveau, som udøverne havde opnået efter blot 6 x 2 timers træning. For udøverne var det også en god oplevelse, som de gerne ville have mere af. Men der var kun 3 træninger tilbage efterfølgende, hvor der i den ene var besøg af vores tidligere sortbælte og landsholdsudøver Tina Howard, der holdt foredrag om kampstress.

Vi gjorde reklame for selvforsvarskurserne med et selvforsvarevent i et bofællesskab i Smørum. Derudover reklamerede vi for alle vores aktiviteter med plakater i Rema1000 samt via sommerferieaktiviteterne, hvor kommunens børn havde mulighed for at prøve både taekwondo, wing tzun, nunchaku, forsvar mod kniv samt selvforsvar for piger.

Vi fik også fortalt om os selv uden for kommunegrænsen, da der i Fløng havde været episoder hvor skolepiger blev generet af udefrakommende unge mænd. Her tilbød vi at hjælpe med selvforsvarstræning, så pigerne og deres familier bedre kunne komme sig over hændelserne. Grundet corona-situationen kunne skolen dog ikke stille træningslokaler til rådighed.

Som følge af de mange deltagere og to niveauer på efterårskurset tilbød Frederikke Lundahl, der bor i Aalborg, at komme hjem til Ballerup hver anden lørdag for at hjælpe med undervisningerne. Kurset mangler stadig 3 lektioner, fordi det blev ramt af nedlukningen 9. december. Efterfølgende har vi dog afholdt et par privattræninger med en af pigerne, som pga. efterskole ikke kunne deltage i kursets første 4 lektioner.

For en af vores talentfulde teenagere, Anna T. Larsen, der med kamptræning i Albertslund havde mål om international stævnedeltagelse, var skuffelsen stor, da coronaen satte en stopper for både træning og stævner. Motivationen fik endnu et dyk, da hun og en anden af vores unge udøvere, Mikkel Fromberg, fik udsat deres dangraduering på ubestemt tid som følge af sygdom og endnu en nedlukning. Men heldigvis er de nogle positive og seje udøvere, der med støtte fra forældre og klubkammerater nok skal nå deres mål, så snart der er mulighed herfor.

Generelt formåede vi at motivere og skabe relativt gode træningsmuligheder for alle i de måneder, som var ramt af corona-restriktioner og nedlukninger. Måske var det årsagen til at vi efter forårets nedlukning oplevede begrænset frafald. Det vil dog nok kunne mærkes indirekte på længere sigt, fordi sammenholdet blandt medlemmerne ikke er blevet styrket igennem de sædvanlige events såsom træningsweekender, filmaftener og overnatninger, der alle måtte aflyses.

Efter to måneder med mange nye på vores tre børnehold måtte vi i oktober lukke midlertidigt for tilgangen og indføre venteliste. Dels for at kunne holde tilstrækkelig afstand i og uden for træningssalene. Dels for at give trænerne ro til at kunne fokusere 100% på undervisningen og nærværet med de øvrige børn på holdene.

I efteråret lancerede Danmarks Idrætsforbund yderligere en håndfuld e-kurser, hvilke fire af vores trænere kastede sig over. Derudover var planen at vores yngste instruktør, Jens Herlev Sørensen, skulle to weekender til Brøndby for at gennemføre Træneruddannelse 2 sammen med trænere fra andre idrætter. Men desværre måtte også dette afholdes online grundet forsamlingsforbud.

Som følge af forårets nedlukning besluttede bestyrelsen at give medlemmerne fri kontingent i april og maj. En del af de mistede kontingentindtægter og andre corona-relaterede tab blev heldigvis opvejet af støtte fra DIF og DGI's hjælpepulje. Derudover fik vi 25.000 kr. fra Sydbank til støtte for vores udviklende foreningsarbejde for især børn og unge. Herunder indsatsen med at lære teenagepiger selvforsvar.

Nogle af pengene blev brugt på en ekstra sofa for at skabe bedre hyggeområde i stuen. De gamle højtalere i styrketræningsrummet blev også skiftet. I træningssalen blev hifi-anlægget flyttet til hjørnet ved Dannebrog for at komme tættere på projektoren. En opdateret pensumoversigt printet på tapetpapir blev også opsat i salen. Ligeså blev de motiverende citater på entré- og omklædningsdørene udskiftet med tapetpapirudgaver.

Af nyt træningsudstyr købte vi blandt andet et battle rope. Det havde taget over et år at få fat i dette, fordi vi ville have et af markedets bedste, som umiddelbart kun blev forhandlet i USA.

Da det endelig blev annonceret på Amazon i Tyskland, kom coronaen og de globale nedlukninger, hvilket resulterede i at markedet blev ribbet for udstyr til hjemmetræning. Men det lykkedes til sidst, hvor vi endte med at få markedets nok allerbedste battle rope, som siden er blevet brugt flittigt af nogle udøvere.

For at få større glæde af vores forskellige dummyer købte vi en sammenklappelig sækkevogn, som nemt kan køre nogle af dummyerne ind i den ekstra træningshal, hvor vores 10-14-årige træner onsdagen.

Under nedlukningen i foråret blev der tid til at opdatere både stamtræet og vores klublogo. Sidstnævnte fik ændret teksten fra "Taekwondo Ballerup" til "Ballerup Kampsport" i henhold til navneskiftet i 2019.

Vi fik også malet stuen og køkkenet, hvor Lucas Meisler og Claus fik gjort de grønne vægge hvide. Væggene i entréen og enkelte andre steder blev også malet. Ligeså lofterne i stuen, køkkenet og styrketræningsrummet.

Slutteligt skal der lyde stor tak til trænerne, som i årets løb sørgede for at holde gang i træningerne både ind, ude og via YouTube! Også stor tak til alle de andre, som har hjulpet til i løbet af året!

Træningsaktiviteter

- Kamptræning i Albertslund
- Mikroholdtræninger med forældre (3 stk.)
- Tøndeslagning
- Træningsvideoer (12 stk.)
- Udendørstræning privat (1 stk.)
- Udendørstræning (7 uger pga. corona)
- Selvforsvarskursus 2019-20 (10 teenagepiger)
- Selvforsvarskursus 2020-21 (20 teenagepiger)
- Selvforsvarstræninger re-union (2 stk.)
- Selvforsvarstræning (privatundervisning)

Sociale aktiviteter

- Genåbning efter corona-nedlukning (flødeboller)
- Instruktør-fødselsdag (is)

Gradueringer

- 3 mærkeprøver (minihold)
- 3 kupgradueringer

Uddannelse

- DIF Træneruddannelse 1's e-kurser Idrætsskader nej tak (2 deltagere) Træningslære + Børn og unges udvikling + Trænerrollen (3 deltagere)
- DIF Træneruddannelse 2 (1 deltager)
- DIF Spiseforstyrrelser i idrætten (1 deltager)
- DIF Hjernerystelse (1 deltager)
- DIF Pigetræner (2 deltagere)
- DIF Distanceløbet (1 deltager)

Repræsentation

- Nytårsfest for foreningsledere på Baltoppen
- Besøg hos Chung Un, Sønderborg

Faciliteter og rekvisitter

- Plyobox og skumlint
- Skumrør (3 stk.)
- Battle rope
- Frekvensstiger (2 stk.)
- Sækkevogn (sammenklappelig)
- Entré, stue, køkken, styrketræningsrum malet
- Hifi-anlæg flyttet til hjørne ved Dannebrog
- Nye højtalere i styrketræningsrum
- Ekstra sofa til stuen

PR

- Undervisning i selvforsvar i Æblevangens Bofællesskab (Smørum)
- Sommerferieaktiviteter Taekwondo, Nunchaku, Selvforsvar mod kniv og Selvforsvar for teenagepiger
- Artikler i Ballerup Bladet om træning under corona-nedlukning (3 stk.), 25 års leder-jubilæum samt sponsorat fra Sydbank
- Facebook opslag i bl.a. Ballerup og Smørum om selvforsvarskursus
- Plakater (Kampsport + Selvforsvar) i Rema1000
- Pressemeddelelser (6 stk.)

Møder og kommunikation

- Generalforsamling
- Bestyrelse (2 møder)
- Trænerteam (1 møde)
- Møde med udøver og forældre
- Tapeten (3 møder)
- DTaF repræsentantskabsmøde

Andet

- Klublogo opdateret til med nyt klubnavn
- Youtube-kanal oprettet

Årsberetning 2019

2019 blev året hvor vi efter 11 år som flerstrengt forening besluttede at skifte navn fra Ballerup Taekwondo Klub til Ballerup Kampsport Center. Dette for at skabe bedre forståelse og synlighed af vores træningsmuligheder. Navneskiftet er blevet positivt modtaget og har været uden problemer. Dog har der administrativt været mange instanser o.l. som skulle orienteres. Dels arbejde i forbindelse med skift af web-domæne hvor vi endnu mangler udvikling af ny hjemmeside. Ligeså udestår nyt skilt over hoveddøren.

Vi har gjort ekstra indsatser for at profilere vores nye navn. Bl.a. i forbindelse med Skolernes Forårsfestival hvor vi underviste flere 3.-6. klasser i nogle af vores stilarter. Dels bidrog vi til de kommunale sommerferieaktiviteter med 5 forskellige stilarter og temaer.

Træning

Blandt sidstnævnte var "Selvforsvar for teenagepiger" der blev startskuddet til et succesfuldt selvforsvarskursus for målgruppen. Et kursus hvor der over 10 lørdage fra november 2019 til januar 2020 blev trænet et selvforsvarsprogram baseret på brasiliansk jiu-jitsu og wing tzun.

Vores brede tilgang til selvforsvarstræning kunne også ses på miniholdet der formelt overgik til at træne allround kampsport ligesom mikroholdet hvor taekwondo supplementeres med brasiliansk jiu-jitsu og wing tzun. Overgangen skete i takt med at allround-trænende børn rykkede op fra mikro- til miniholdet.

Et andet nyt tiltag var floorball hver tirsdag som siden starten af året har samlet unge og især voksne til ekstra træning og socialt samvær.

De hidtidige udviklingsweekender med taekwondo blev fra foråret ændret til 1-dags udviklingsseminarer hvilke flere har mulighed for at deltage i. Omvendt afholdt vi sommerlejr med wing tzun over 3 dage, hvor vi tidligere kun har afholdt 1-dags seminarer.

Vi var naturligvis også repræsenteret på Dansk Taekwondo Forbunds sommerlejr, som blev afholdt i Ry. Derudover deltog vi i et enkelt stævne med en enkelt deltager.

Sociale events

I januar var børnehold 16 på teambuilding i trampolinparken X-jump. Senere på året var det teenagerne og de unges tur til at hygge sig med Archery Game, der er bueskydning mod hinanden. I mellemtiden var vi naturligvis også en tur på atletikstadion hvor vi afholdt den årlige klubolympiade for alle medlemmer og deres familier.

Internt afholdt vi pyjamashygge for mikroholdet, træningsweekend for de lidt ældre børn samt event med overnatning for de yngste teenagere.

Desværre måtte vi ligesom i 2017 aflyse oldboysarrangementet som følge af manglende tilslutning. Nogle af klubbens tidligere formænd og chefrænere så vi dog til dangradueringen i november, hvor de sad med ved censorbordet. Når fortid og nutid mødes på denne måde giver det dangradueringen noget særligt.

Trænerteamet er blevet udvidet med Anton Brødsgaard (mikro- og minihold), Anna T. Larsen (børnekamp) og Emilie Esbersen (selvforsvarskursus). Derudover har Jens Herlev Sørensen overtaget ansvaret for børnehold 16's onsdagstræning som følge af at Jens Hyldahl i juni valgte at stoppe som underviser efter ca. 35 år.

I løbet af året deltog flere af trænerne i kurser via "KAlsport". Endvidere valgte vi for første gang at deltage i Træneruddannelse 2 under DIF frem for DTaF, hvilket var en god beslutning ifølge Frederikke Lundahl som deltog.

Trænere og udøvere har i årets løb haft stor fornøjelse af vores mange rekvisitter der blev suppleret med skumplint og -bokse til bl.a. plyometrisk træning. Dels har vi fået en wooden dummy hvilken dog har givet nogle udfordringer grundet konstruktionsfejl.

Lokaler

I slutningen af 2018 blev Foreningscentret Tapeten (hvor vi har lokaler) organisatorisk flyttet ind under Ballerup Idrætsby som dermed fik ansvaret for den daglige drift og administration. Dette har foreløbig været meget positivt. Ikke mindst fordi der samtidig er kommet midler til længe tiltrængt renovering. Vores kontaktperson i idrætsbyen, Paw, har været meget imødekommende med fokus på at skabe forbedringer til fordel for os og naboerne. Det har bl.a. resulteret ny indendørsbelysning (omklædning, gange, toiletter og styrketræning) samt ekstra udendørsbelysning over hoveddør og cykelstativer.

I efteråret gik vi selv i gang med at male træningssalen. Bl.a. forud for opsætning af wooden dummy, flytning af hifi-anlæg og anden omrokering i salen.

Den anden træningssal (Tapetens lille sal) havde vi en del udfordringer med i efteråret hvor kommunen flere gange udlejede den til andre uden at orientere os. Det viste sig at kommunen havde valgt ikke at tildele os salen trods vores brug heraf i 19 år – fordi kommunen havde overvejelser om bokseklubbens behov for ekstra træningslokale. Med støtte fra idrætsbyen fik vi alligevel tildelt salen, men kun frem til årets udgang hvor vi blev lovet nærmere afklaring – hvilken vi stadig ikke har fået.

Kommunens videoovervågning med registrering af antal aktive i sportshaller og træningssale virker ikke efter hensigten. Det konstaterede vi og andre foreninger efter offentliggørelse af registreringsdata. Sammenholdt med vores afkrydsningslister er der store udsving. Systemet registrerede ofte færre end det reelle antal, men nogle gange også langt flere.

Forbund

I forlængelse af Dansk Taekwondo Forbunds formandskongres og repræsentantskabsmøde i foråret blev der nedsat et udvalg til vurdering af behovet for en ny licensmodel. Vores formand er med i udvalget og har i den forbindelse analyseret forbundets økonomi hvilket har afsløret at 25% af forbundets udgifter er relateret stævner, som kun 10% deltager i. Trods dette betaler alle hertil idet halvdelen af licensindtægterne bruges til at dække udgifterne. Hvis stævnerne løb rundt i sig selv (ligesom DTaF's kurser og gradueringer) ville der kun være behov for licens til at dække den kollektive ulykkesforsikring, idet forbundets øvrige udgifter kan dækkes af støtte fra Danmarks Idræts-Forbund.

Internationalt har der igen været ramaskrig over World Taekwondo (Federation) der har indført kampdragter med strømpelignende bukser. Generelt er der stor utilfredshed med WTF hvilket eftersigende har bevirket at mange, bl.a. størstedelen af Australien, har forladt forbundet.

Tak til de frivillige

Slutteligt skal der lyde stor tak til alle de trænere og nøglepersoner som bidrager til at vi med udviklende træninger, spændende aktiviteter, hyggelige arrangementer og godt sammenhold har en fantastisk klub!

Træningsaktiviteter

- Mikroholdtræninger med forældre (5 stk.)
- Børnekamptræninger (8 stk.)
- Tøndeslagning (mikroholdet)
- Fællestræning med spisning for taekwondo og wing tzun (20 teenagere og voksne)
- Træningsweekend 8-11-årige (19 deltagere)
- Udviklingsseminarer (2 stk., i alt 42 deltagere)
- Sommerlejr DTaF, Rødovre (5 deltagere)
- Wing tzun-seminarer, Høje Taastrup
- Wing tzun sommerlejr
- Selvforsvarskursus (3 måneder, 10 teen.piger)
- Floorball (torsdage og jul)

Sociale aktiviteter

- X-jump 10-14-årige (15 deltagere)
- Teenageevent med overnatning (14 deltagere)
- Pyjamashygge for mikroholdet (11 deltagere)
- Klubbens fødselsdag (flødeboller m.m.)
- Event med archery game (9 teenagere og unge)
- Olympiade på atletikstadion (77 deltagere)
- Julehygge med kåring af årets udøvere og træner

Stævner

- Poomsae-stævne i Esbjerg (1 deltager)

Gradueringer

- 5 mærkeprøver (minihold)
- 3 kupgradueringer
- Dangraduering (4 deltagere)

Faciliteter og rekvisitter

- Kampudstyr (5 veste, 4 sæt arm-/benbeskyttere)
- Century VS.Bob
- Arme til Century Bob XL
- Nedspringsmåtte stor
- Plyobox og skumplint
- Wooden dummy
- Miniraketspyd (10 stk.)
- Udskiftning af loftlamper i styrketræningsrum, entré, omklædningsrum og på toiletter
- Træningssal malet (delvist)
- Skraldespand til køkken
- Nye bænke i herreomklædningsrum
- Ny belysning i entré, omklædningsrum, toiletter og styrketræningsrum samt udenfor over hoveddør og cykelstativer

Uddannelse

- Idrætsskadekursus (1 deltager)
- Tekniktræning (3 deltagere)
- DIF Træner 2 (3 weekender, 1 deltager)
- DIF & Team DK Trænersymposium (2 delt.)

PR

- Undervisning af 8. klasse fra Skovlunde
- Wing tzun opvisninger i City2 (2 stk.)
- Skolernes Forårsfestival (taekwondo, wing tzun)
- Sommerferieaktiviteter Taekwondo, Wing tzun, Nunchaku, Selvforsvar mod kniv og Selvforsvar for teenagepiger
- Hættetrøje tilføjet klubkollektionen
- T-shirts uddelt til medlemmerne
- Artikler i Ballerup Bladet om navneændring, selvforsvarskursus og dangraduering
- Facebook opslag i Ballerup og Smørum om selvforsvarskursus

Repræsentation

- Nytårsfest for foreningsledere på Baltoppen
- Besøg hos Fit4Fight (Century-forhandler)

Møder og kommunikation

- Generalforsamling
- Bestyrelse (1 møde)
- Trænerteam (3 møder)
- Teenageråd (2 møder)
- Tapeten (1 brugermøde)
- BMSI (1 møde)
- DTaF Formandskongres
- DTaF repræsentantskabsmøde
- DTaF licensarbejdsgruppe (2 møder)

Andre begivenheder

- Navneændring fra Ballerup Taekwondo Klub til Ballerup Kampsport Center
- Anskaffelse af domænet BallerupKampsport.dk

Andet

- Månedskalender

Årsberetning 2018

Mange medlemmer har igennem tiden betragtet klubben som deres andet hjem. Stedet hvor de opholdt sig meget og følte sig hjemme. Sådan var det i bogstavelig forstand også da en af vores medlemmer i efteråret var uden bolig og derfor boede flere uger i klubben. Årsagen var skilsmisse som yderligere en af vores medlemmer måtte igennem. Trods den hårde tid for begge var det fantastisk at se hvordan de blev hjulpet og opmuntret i klubben. Ikke kun af holdkammerater, men også teenagere og unge samt deres forældre. Det understreger det gode sammenhold hvilket vi skal være stolte af.

Ballerup Idrætsby

Klubbens lokaler er også fundamentet for at vi kan afholde events som skaber og styrker sammenholdet. Eksempelvis træningsweekender for teenagere og voksne samt pyjamashygge med pizza, film og overnatning for børn. Vi ved at sådanne events og muligheden herfor er guld værd. Dette skal vi have synliggjort for kommunalbestyrelsen der tilsyneladende ikke er klar over denne vigtige del af foreningslivet hos os. Dette stod klart da vi før jul fik at vide at der er politisk ønske om at bygge et nyt sportscenter i Ballerup Idrætsby, hvilket vi skal flyttes ind i.

Sportscentre med idrætsspecifikke træningssale omkring fælles omklædningsrum, kantine og foreningsdrevet motionscenter er kommet til i flere byer. En anden taekwondoklub har oplyst at de sagde "nej tak" til at være med i et kommende sportscenter i deres by. Det undrede en projektleder fra Danmarks Idræts-Forbund, der henviste til at netop Dansk Taekwondo Forbund var fortalere for sportscentre. Den pågældende klubleder svarede hertil at de ikke længere er medlem af forbundet, og at det skyldes at forbundet primært arbejder for udbredelse af den kommercielle sportstaekwondo. Med fokus på stævneresultater frem for fællesskabet egner sportstaekwondo sig nemlig fint til sportscentre.

Vi kan heller ikke se os selv som del af et sportscenter der er udformet som et butikcenter med glasfacader til hver træningssal, hvor forældre sidder på gangene og venter, hvor der ikke er et styrketræningsrum lige ved siden af, hvor der ikke er eget køkken og egen stue hvor man kan hænge ud, men kun en fælles kantine med dyre drikkevarer, hvor overnatning ikke er lige til, hvor træningsweekender typisk kræver lån af andres træningssale (til tasker og overnatning) og hvor andre tilsvarende bruger vores træningssal.

Ønsket om at flytte os over i Idrætsbyen skyldes bl.a. et stort efterslæb på vedligeholdelsen af Tapeten hvor det også driftsmæssigt kan være billigere med et nyt sportscenter der kræver færre kvadratmeter grundet fællesfaciliteterne. Heldigvis sker opførsel af et sportscenter ikke lige med det samme. Foreløbig er Tapeten blot flyttet organisatorisk, så det nu er Ballerup Idrætsby der står for administrationen og vedligeholdelsen af bygningen.

Videoovervågning

Sammenligning med andre kommuner i forhold til kvadratmeter idrætsanlæg pr. borger har vist at Ballerup ligger over gennemsnittet. Som følge heraf igangsatte kommunen i 2018 flere tiltag i jagten på yderligere besparelser. For at afdække mulige sammenlægninger blev der i vores træningssal og andre steder opsat kameraer der registrerer aktivitet og antal udøvere. Ligesom teknikkerne, der opsatte udstyret, betragter vi det som videoovervågning hvilket på offentlige arealer kun er lovligt hvis det har til formål at forebygge kriminalitet. Kommunen kalder dog blot udstyret for en elektronisk tæller og forsvarer lovligheden med argument om at optagelserne er pixelerede. Ballerup Måløv Skovlunde Idrætsunion, som vi er med i, har forhørt sig hos jurister, der ud fra kommunens oplysninger vurderer at overvågningen er lovlig. Som følge heraf har vi ikke foretaget os yderligere, idet eneste mulighed nok kun vil være en anmeldelse til Datatilsynet. Dette kan dog få kommunen til at tro, at vi har noget at skjule, hvilket ikke er tilfældet.

Få måneder efter opsætningen af kameraer blev vi beordret at gøre plads til at FOF kunne afvikle yoga fredag formiddage i vores træningssal. Som sådan har vi intet imod at andre benytter lokalerne, så længe det ikke går ud over os. Men Jan Preus trænede fast på det pågældende tidspunkt, hvilket kommunen dog var ligeglade med. De ignorerede også arrogant de problemstillinger, som tidligere havde afholdt FOF fra at benytte vores lokaler; bl.a. rengøring og vores ekstraudgifter herved.

Såvel ovennævnte som det følgende er eksempler på hvordan vi ligesom andre foreninger oplever arrogante skrankepaver blandt enkelte personer på kommunen. Det vanskeliggør samarbejdet og giver skår i glæden over at kommunen ellers gør meget for idrætten.

Lysarmaturer

I årets løb havde vi store udfordringer med kommunen i forhold til udskiftning af træningssalens lysarmaturer til nye med LED. For at spare yderligere på elforbruget blev hver anden af de hidtil 7 rækker armaturer sparet væk. Dog kom der 5 armaturer i hver række mod hidtil 4. Da udskiftningen blev varslet i efteråret 2017 opponerede vi mod den lange afstand mellem armaturerne. Kommunen ville dog ikke høre på os og afviste blankt vores tilbud om at betale omkring 30.000 kr. for 8 ekstra armaturer, så de kunne udskiftes 1 til 1.

Vores forudsigelser holdt stik da udskiftningen skete i januar. LED-armaturerne viste sig endda at sprede lyset endnu mindre end de gamle med lysstofrør, hvilket medførte at lyset imellem rækkerne kun oplyste rummet direkte indtil cirka 1,2 meter over gulvhøjde. Vi gjorde opmærksom på dette, men kommunen lyttede først, da en af kommunalbestyrelsesmedlemmerne talte vores sag. Kommunen accepterede at opsætte yderligere armaturer, men i stedet for at opsætte 8 ekstra, som det krævede at lave 7 rækker a 4, blev der blot opsat en ekstra række med 5 armaturer, hvilket kun løste problemet i en tredjedel af rummet. Vi klagede på ny, og igen skete der først noget da kommunalbestyrelsesmedlemmet tog affære. I november blev yderligere 3 rækker armaturer opsat hvilket nu oplyser hele træningssalen i op til cirka 2 meter over gulv.

I stedet for at lytte til vores anbefaling af 28 armaturer og tage imod vores tilbud om at betale en del heraf endte kommunen med at opsætte 40 armaturer, hvilket i tillæg kostede ekstra 2 ugers montagearbejde.

Efter anerkendelsen af at hver anden række lysarmaturer ikke kunne spares væk gentog kommunen samme fejl i bordtennisklubben, der senere fik ekstra armaturer, men fortsat mangler yderligere for at få fuld belysning i deres sal. Resultatet er at de kun kan spille divisionskampe på 4 af 6 borde, fordi boldene flyver ind og ud af mørke områder i midten af salen.

Rekvisitter

Udfordringer var der også lidt af da vi i sommer ville bestille nedspringsmadrasser samt en 5 kg sandtube. Først var producenten flere måneder om at behandle ordren. Dernæst måtte vi opgave sandtuben efter tre mislykkede forsøg. (Sandtuben blev senere i 2019 lavet af Ali's far der også hjælper med skum til madrasserne).

Træningsdummyerne bliver flittigt brugt og blev derfor suppleret med endnu en Versys 1 ("sparkesøjle") til glæde for især børnene. Dels købte vi en Versys 3 der er en "sandsæk" på 3 ben, og endelig blev der bestilt en ny 3-benet "Bob".

Sociale events

Til klubolympiaden på atletikstadion i juni købte vi 9 raketspyd, så vi ikke behøvede at låne atletikklubbens som året før. Det var igen et hyggeligt arrangement, hvor medlemmerne og deres familier medbragte mad til et stort frokostbord som blev nydt efter et par timers aktivitet med længdespring og andre sjove discipliner.

Lækker mad var der også til fællestræningerne hvor unge og voksne wing tzun og taekwondo-udøvere trænede og efterfølgende spiste sammen. Tiltaget med spisning kom til efter initiativ fra Jørn, der tilberedte maden. Formålet var at skabe sammenhold på tværs af stilarterne, da udøverne heraf ellers ikke ser hinanden i det daglige fordi de træner forskellige dage.

Ved den sidste af fællestræningerne underviste Claus Thomsen i aikido, hvilket udøverne efterfølgende gerne ville træne mere af. Som følge heraf blev der i julen afholdt et martial arts seminar, hvor der både blev trænet aikido, escrima (stokkekamp), gulvkamp og forsvar mod kniv. Foruden de forskellige stilarter adskilte seminaret sig ved at aldersspændet mellem deltagerne var fra 9 til 39 år. De var alle seriøse udøvere, hvilket var forudsætning for især de yngste, der ellers ikke ville have tålmodighed til 6 timers træning. Forældrene bakkede op om seminaret og hjalp med forplejningen.

For børnene var der i løbet af året tre hyggeaftener med pizza, film og overnatning hvilke fandt sted i forlængelse af onsdagstræninger hvor der var skolefri næste dag. Mange af børnene elsker events med overnatning i klubben så deltagerantallet nåede helt op på 31 ved et af arrangementerne.

Aktiviteter

En af årets første aktiviteter i klubben var fightclub med 52 tilmeldte fra bl.a. København, Albertslund, Frederikssund, Islev og Solrød. Fra Ballerup deltog 4 udøvere. Desværre var fremmødet og opbakningen fra trænersteam endnu mere begrænset, hvilket bevirkede at Michelle Mollerup måtte klare næste det hele.

Michelle gik på barsel sidst på foråret hvor hun fødte en søn. Frederikke Lundahl var også fraværende i 4 måneder grundet værnepligt, hvilket betød at Claus var uden hjælpetræner på mikro- og miniholdet. Dermed var der mindre overskud til den enkelte elev, hvilket formentlig var medvirkende til at vi mistede en del elever i foråret og henover sommeren.

En anden årsag var sikkert aflysning af miniholdets træningsweekend i maj, hvor kun en fjerdedel af de 23 børn tilmeldte sig. Træningsweekenden har tidligere år været en stor succes, så den ville helt sikkert også have styrket børnenes træningsmotivation og bidraget til fastholdelsen denne gang.

Der var heldigvis positiv medlemstilgang i efteråret, men i december var vi stadig 15% færre end i starten af året. Fra ledelsens side ved vi at det er aktiviteterne ud over træningerne i hverdagene som motiverer, skaber sammenhold og fastholder medlemmerne. Derfor er der gjort meget for at få trænersteamet til at arrangere aktiviteter. Det er blot ikke alle trænere der har overskuddet hertil eller får rykket herpå.

Heldigvis er der også eksterne aktiviteter såsom DTaF's sommerlejr, hvor 7 udøvere deltog. Lejren blev afholdt i Rødovre hvilket gjorde det nemt at kigge forbi vores deltagere og samtidig overvære nogle træninger for at få inspiration. Blandt vores trænere benyttede Michelle Mollerup og Claus denne mulighed.

Claus stod også for afholdelse af de kommunale sommerferieaktiviteter hvor der var mulighed for at prøve kræfter med taekwondo, effektivt selvforsvar (wing tzun) for teenagere, nunchaku samt forsvar mod kniv. Desværre var deltagerantallet meget lavt, hvilket også var tilfældet hos andre foreninger, men vi fik god omtale i Ballerup Bladet idet en juniorjournalist kom forbi en af træningerne for at skrive en artikel om teenageres behov for at lære selvforsvar.

I forlængelse af udviklingsweekenderne i april og september afholdt vi dangraduering med eksterne deltagere fra Hvalsø. Vores egne deltagere var Jens Herlev Sørensen og Jørn Christiansen til 1. dan, Jonas T. Larsen til 2. dan og Jesper Bjerregaard til 5. dan. De klarede det alle godt, men blandt de øvrige deltagere var der desværre en som ikke bestod.

Som nybagt sortbælte debuterede Jens 2 uger senere ved Danmarksmesterskabernes, hvor han sammen med Casper Regel deltog i poomsae-disciplinerne; både individuelt og som synkronhold (med Sebastian Baunsgaard fra Hvalsø).

Uddannelse

Med deltagelse i tre trænerkurser blev Jens også klædt bedre på som hjælpetræner. Det samme blev Frederikke der over tre weekender deltog i en eventprojektlederuddannelse. Ved en af weekenderne sad Claus med i et mentorpanel der gav sparring til de knap 20 unge kursister. Claus selv deltog i et kursus om strategisk arbejde med sociale medier.

Vi fik også etableret et nyt teenageråd og afholdt kick-off herfor. Desværre gik mødeaktiviteten senere i stå, da rådets leder Michelle Scharling tog på efterskole.

Ledelsesmæssigt var der fokus på at skabe bedre kommunikation i og fra trænerteamet. Mens kommunikation for nogen er ligetil og en selvfølge, er der andre som har meget svært herved. Bl.a. grundet generationsforskellene hvor der fx er nogen i "facebook-generationen" som har svært ved at læse og kommunikere via e-mails. Der er stadig et godt stykke vej før vi når i mål hermed.

Tak til de frivillige

Slutteligt skal der lyde stor tak til alle de trænere og nøglepersoner som bidrager til at vi med udviklende træninger, spændende aktiviteter, hyggelige arrangementer og godt sammenhold har en fantastisk klub!

Træningsaktiviteter

- Mikroholdtræninger med forældre (5 stk.)
- Børnekamptræninger (6 stk.)
- Fightclubs i Ballerup, Frederikssund, Nørrebro og Gladsaxe
- Tøndeslagning
- Udviklingsweekender (25+25 deltagere)
- Sommerlejr Chon-Ji, Norge
- Sommerlejr DTaF, Rødovre (6 deltagere)
- Konditionstræninger før dangraduering (4 stk.)
- Fællestræning med spisning for taekwondo og wing tzun, teenagere og voksne (5 stk.)
- Wing tzun-seminarer, Ballerup og Taastrup
- Parkour med Nicholas Dreyer (hold 16)
- Martial arts seminar (11 deltagere)
- Floorball-træninger i julen (11+10 deltagere)

Sociale aktiviteter

- Nytårsfest for voksne (21 deltagere inkl. påhæng)
- Pizza- og filmhygge med overnatning (31 børn)
- Pyjamashygge for mikroholdet (11 deltagere)
- Olympiade på atletikstadion (26 deltagere med familie)
- Oldboysevent i.f.m. udviklingsweekend (10 deltagere)
- Panda night (18 børn)
- Julehygge med kåring af årets udøvere og træner

Stævner

- DM (2 deltagere)

Gradueringer

- 5 mærkeprøver (minihold)
- 3 kupgradueringer
- Dangraduering (4 deltagere)

Uddannelse

- Idræt for børn og unge (1 deltager)
- Trænerrollen (1 deltager)
- Tekniktræning (1 deltager)
- Styrketræningskursus (1 deltager)
- Eventprojektlederuddannelse (2 deltagere)
- Arbejd strategisk med sociale medier (1 delt.)

Faciliteter og rekvisitter

- Foldemåtter (2 stk.)
- Træningsknive (10 stk.)
- Dummyer (Century versys 1 og 3)
- Nedspringsmåtter lille og stor
- Raketspyd (9 stk.)
- Hårtørrer til dameomklædning
- HDMI-forstærker
- Saftevandskander (6 stk.)
- Udsiftning af lysarmaturer i træningssal

PR

- Sommerferieaktiviteter i Selvforsvar mod kniv samt Effektivt selvforsvar med wing tzun
- Artikel i Ballerup Bladet om selvforsvar mod kniv

Repræsentation

- Nytårsfest for foreningsledere på Baltoppen
- Sommerevent for Årenes Årets Idrætsledere

Møder og kommunikation

- Generalforsamling
- Bestyrelse (2 møder)
- Trænerteam (3 møder)
- Teenageråd (2 møder inkl. kick-off)
- Udviklingssamtale (1 stk.)
- Eventmøder (1 stk.)
- Kommunen (3 møder)
- BMSI (1 møde)
- DTaF (4 møder inkl. besøg af udviklingskonsulent)

Andre begivenheder

- Mentor ved eventprojektlederuddannelse
- Censor ved kup- og dangraduering i Norge

Andet

- Månedskalender
- Procedurer o.l. til ny databeskyttelseslov (GDPR)

Årsberetning 2017

Da vi passerede årsskiftet til 2017 var der lukket for tilgang af nye medlemmer på vores største hold, miniholdet. Årsagen var at der havde været en periode med usædvanlig stor tilgang af nye hvilket tog for meget fokus fra holdets øvrige børn. Nu havde trænerne arbejdsro, og vi skulle helt frem til marts før der igen blev åbnet for at nye kunne starte på miniholdet.

Vi undgik også oprykninger til miniholdet ved at hæve aldersgrænsen mellem dette og mikroholdet, hvor de yngste børn introduceres for allround kampsport med både taekwondo, wing tzu og brasiliansk jiu-jitsu (gulvkamp). Dermed skal børnene nu være 8 år for at rykke op eller starte på miniholdet hvilket giver større modenhed blandt holdets yngste.

Med ovennævnte fulgte også udvidelse af mikroholdets træningstid fra 30 til 45 minutter ved at starte allerede kl. 16:45.

Trænere og uddannelse

Desværre valgte Sandra, Jonas og Karoline at stoppe som hjælpetrænere inden de startede på gymnasiet. I stedet vendte Frederikke heldigvis tilbage som hjælpetræner. Hun var hjælpetræner for miniholdet i årene 2010-2014, men assisterer nu primært på mikroholdet. Derudover har hold 16 med de ældre børn fået Jens Herlev Sørensen som hjælpetræner.

Martin og Stefan var i første halvår fraværende som følge af henholdsvis 4 måneder værnepligt og 2 måneder rejse. I andet halvår har deres trænergerninger været tilsvarende begrænset grundet opstart på universiteter.

Som følge af trænermangel og begrænset antal udøvere på voksenholdet med begyndere og lavtgraderede valgte vi i foråret at slå det sammen med rød-/sortbælteholdet. Dermed blev alle voksne taekwondo-udøvere (+25 år) samlet på et hold. Det har løftet stemningen til træningerne, men også udfordret instruktørerne idet niveauet nu spænder fra begyndere til erfarne sortbælter. Dette giver mulighed for at inddrage især rødbælterne til at agere hjælpetrænere for de lavere graderede under dele af træningerne. Denne inddragelse giver øget forståelse og bidrager dermed til rødbælternes egen udvikling.

Året bød på en hel del uddannelse for trænerne. Michelle lagde ud med DTaF's Træneruddannelse 2a og 2c inden hun kastede sig over DGI's coachinguddannelse. Imens fik Casper Regel skrevet og godkendt en afhandling hvorved han fik klaret DTaF-delen af DIF's diplomtræneruddannelse som han gennemførte to år forinden. Derudover deltog Casper, Frederikke, Jesper Bjerregaard og Jens Hyldahl i hver 1-5 små og store kurser arrangeret af Region Hovedstadens Idrætssammenslutning (KAlsport.dk). Sammen med Claus Thomsen overværede Jens Hyldahl også interessante foredrag af bl.a. jægersoldaten B. S. Christiansen til en konference om frivillighed.

Kommunale aktiviteter

I foråret deltog Jens Hyldahl i et opstartsmøde omkring Skoleidrættens Forårsfestival hvor han meddelte at vi gerne ville bidrage med taekwondo-aktiviteter. I de følgende 4 måneder ventede og rykkede vi forgæves kommunen for opfølgning og endeligt program. Dagen før festivalen måtte Jens meddele at vi trods forberedelser og fri fra job ikke længere stod til disposition fordi vi intet havde hørt eller modtaget siden opstartsmødet. Alligevel blev Claus den følgende dag ringet op af lærere som med to forventningsfulde skoleklasser stod uden for vores låst hoveddør. De var klar til at prøve taekwondo, men måtte i stedet finde på andet at lave. Claus fik efterfølgende kontakt til lederen af festivalen der oplyste at yderligere 4 skoleklasser havde planer om at lægge vejen forbi os i løbet af dagen. To af dem måtte som de første finde på andet at lave. Claus fandt tid til at undervise de sidste to klasser, hvoraf den ene dog kom 20 minutter for sent og derfor ikke nåede at være med. Vores mange rykkere

og meddelelse dagen før var ikke blevet videresendt til lederen. Undskyldningen for deres egen manglende kommunikation til os som samarbejdspartner var at lederen som andre involverede selv var frivillig.

Bedre gik det med de kommunale sommerferieaktiviteter hvor der i juli var mulighed for at prøve fire forskellige temaer hos os: Taekwondo, Wing Tzun, Nunchaku og Selvforsvar mod kniv. Det var dog kun først- og sidstnævnte som blev gennemført grundet for få tilmeldinger til de to andre temaer.

Nunchaku

I løbet af året fik vi forespørgsler fra forskellige eksterne personer som gerne ville træne med nunchakuer. Da vi ikke har haft ugentlige nunchaku-undervisninger siden cirka 2011 kunne vi kun tilbyde eneundervisninger hvilket en af personerne fik.

Wing tzun

Vi lagde i foråret og efteråret lokaler til wing tzun-seminarer med sifu Emin Boztepe. Her i deltog 7 af udøverne fra vores wing tzun-hold der i maj også havde besøg af 13 spejderpiger og deres tropsførere. De skulle opnå spejdermærket "Grænsebrydere" og ønskede derfor at prøve selvforsvarstræning.

Da vi nåede jul kunne wing tzun-udøverne se tilbage på et år med næsten uafbrudt træning. Kun 2 træningsdage var blevet aflyst grundet sommerferie.

I sommer afholdt vi for første gang en fællestæning for wing tzun og taekwondo-udøvere. Mange af de deltagende teenagere og voksne havde ikke mødt hinanden før fordi de træner forskellige dage i ugen. Temaet for træningen var gulvkamp som vi gradvist er begyndt at træne mere på alle holdene.

Taekwondo

Med 4 oprykninger fra miniholdet samt 6 nye medlemmer blev hold 16 med de ældste børn fordoblet i antal, hvilket var tiltrængt efter en lang periode med få elever og mange frafald. Dette var motiverende for trænerne som dog også blev udfordret af at skulle undervise delvist på engelsk som følge af 2 elever fra Spanien.

Fremmødet gik desværre den modsatte vej på showteknikholdet hvor træningerne ellers ofte blev rost af forældrene. Men samtidig var deres egen glemsomhed medvirkende til deres børns manglende fremmøde. Med kun 2 fremmødte (og 1 afbud) blev årets sidste showtekniktræning aflyst og holdet sat standby indtil der kan sikres et større og mere stabilt fremmøde.

I foråret fik voksenholdet besøg af Allan Frost fra Fredensborg Taekwondo Klub. Med udgangspunkt i erfaringerne fra Kyokushin Karate gav han en gæsteundervisning i hærkning.

Vi var repræsenteret på hele tre sommerlejre. For 4 af 6 deltagere var DTaF's sommerlejr i Esbjerg deres første, og det var en vellykket debut som gav appetit på flere lejre. Claus underviste både på en sommerlejr i Humlebæk og Chon Ji's sommerlejr i Norge.

Tilmeldingerne haltede til det årlige oldboysarrangement hvor kun 2 tidligere aktive danbærere havde meldt deres ankomst 5 dage forinden. Det bevirkede at vi for første gang i historien aflyste arrangementet til skuffelse, men også forståelse fra både førnævnte og dem som i de følgende dage meddelte at de ville have deltaget og endda i længere tid havde skrevet sammen herom på facebook.

Efterårets udviklingsweekend, som skulle have været afholdt sammen med oldboysarrangementet, blev også udsat (og senere droppet) fordi mange træningsmæssigt var nede i gear. Der blev således kun afholdt udviklingsweekend i foråret.

I årevis er kupgradueringerne startet med opvarmning kl. 10 og nogle gange først sluttet sidst på eftermiddagen. De seneste år dog knap så sent. Dette har altid været et problem i forhold til indtagelse af frokost som typisk springes over eller erstattes af en smule frugt o.l. i pauserne. Dette er u hensigtsmæssigt for udøverne der jo helst skal yde optimalt på dagen. Derfor valgte vi fra november af at ændre starttidspunktet til kl. 9 hvorved gradueringen slutter før kl. 14.

Undtagelsesvis havde vi i 2017 ikke deltagere med til et eneste stævne. I stedet deltog vi til gengæld i tre eksterne fightclub-events.

Udviklingssamtaler og coaching

På teenage-/ungdomsholdet blev udøverne i starten af året tilbudt udviklingssamtaler med Claus hvilket seks af dem tog imod. Under sin coachinguddannelse øvede Michelle sig også med udøversamtaler hvor to af teenagerne kom til at reflektere nærmere over egen udvikling.

Der blev også afholdt samtaler med mindst fire elever der havde mistet træningslysten og derfor sat sig for at stoppe. Som oftest blev instruktørerne også i disse tilfælde involveret for sent i processen hvor ønsket er at blive orienteret allerede når motivationen begynder at dale. Dette fordi det er langt nemmere at øge motivationen end at ændre en beslutning om at stoppe hvor eleven allerede er videre i tankerne mod anden fritidsinteresse.

Sociale events

Heldigvis fik vi i årets løb afholdt flere sociale arrangementer som er med til at fastholde medlemmerne og deres træningslyst. Bl.a. fredagshygge samt 3 mindre børneevents med pizza, film og overnatning.

Mens hold 16 havde en lørdag med opvisning på Ballerup Bibliotek og derefter træningsevent i klubben, havde miniholdet en hel træningsweekend. Endvidere bød året på specialtræninger i forbindelse med børnefødselsdage samt selvfølgelig julehockey.

I slutningen af sommerferien var vi for tredje år i træk vært ved det årlige sommerarrangement for Årenes Idrætsledere i kommunen.

Årets største begivenhed var nok klubolympiaden der blev afholdt på Ballerup Atletikstadion. De cirka 50 deltagende medlemmer og deres familier dystede i forskellige discipliner, bl.a. 100m løb, familieløb og hinkestafet samt raketspyd- og støvlekast. I starten af arrangementet fik de fremmødte medlemmer foræret hver en klub-T-shirts hvilket så godt ud under konkurrencerne.

Flot så det også ud da elever og træningskolleger dannede espalier uden for kirken ved Caspers bryllup. Det tilsvarende espalier ved Jens Hyldahl's bryllup året forinden kunne samtidig ses i månedskalenderen som i 2017 fik nyt layout i A3-størrelse mod tidligere A4. Den nye månedskalender var iøjnefaldende og blev næsten hver uge bladret igennem af især børneudøverne. Opslag til diverse arrangementer og indmeldelsesblanketter m.m. fik også mere farverigt layout som følge af at vi i efteråret købte en farvelaserprinter.

Rekvisitter

Til træningssalen købte vi omkring 30 ekstra sparkepuder og plethandsker. Derudover flere træningsknive og floorballstave m.v. Der blev også snakket med leverandør om bl.a. ny 5 kg sandsæk til styrketræning samt ny nedspringsmåtte til erstatning af den gamle blå, men bestillingen heraf måtte udsættes.

Desværre måtte vi i foråret tage afsked med den gamle lægevægt som i over 30 år har vejet utallige udøvere inden de skulle til stævne. Der var nostalgi i lægevægten, men i praksis tog det sin tid når en gruppe af udøvere skulle vejes. Derfor havde der længe været ønske om

en elektronisk vægt som derfor blev købt da lægevægten af Jens Hyldahl blev båret til genbrugspladsen. Ære være dens minde!-)

Kommune og forbund

I maj fik vi og andre foreninger besøg af en fotograf der skulle tage fotos til kommunens PR-materiale o.l. Vi fik også fotoene til eget brug, men kunne konstatere at de ikke var i en kvalitet som vi selv ville bruge.

Da Ballerup Måløv Skovlunde Idrætsunion afholdt repræsentantskabsmøde valgte vores formand at deltage for at vise flaget. Dels for at få nærmere indblik i BMSI's virke eftersom at vi er medlem heraf.

Vores formand havde også et positivt møde med Dansk Taekwondo Forbunds nye bredde-konsulent der lyttede interesseret til hvordan vores klub er. Ligeså til de tiltag som vi har gjort gennem årene; udvidet pensum, åbne udviklingsweekender, teenageråd, sociale event osv. Konsulenten sugede til sig ligesom hans forgænger gjorde under et lignende besøg hos os få år forinden. Han gav udtryk for at der med tilsvarende gode input fra et par andre klubber var basis for nogle udviklende tiltag og ændringer i forbundet. Desværre valgte DTaF at opsige samarbejdet med konsulenten kort tid efter.

I løbet af året udtrykte DTaF's formand utilfredshed med at vores wing tzun-udøvere ikke betaler DTaF-licens. Det syntes han at de skulle som medlem af en taekwondo-klub til trods for at de i stedet betaler til WT-organisationen EBMAS og i øvrigt ikke vil få noget ud af at betale til DTaF. Tilsvarende har hovedbestyrelsen tidligere forsøgt at pålægge klubbernes ikke-træningsaktive bestyrelsesmedlemmer at betale licens. Det afspejler hovedbestyrelsens fokus på økonomi frem for udvikling som kunne vende det nedadgående medlemstal.

Tak til de frivillige

Slutteligt skal der lyde stor tak til alle de trænere og nøglepersoner som bidrager til at vi med udviklende træninger, spændende aktiviteter, hyggelige arrangementer og godt sammenhold har en fantastisk klub!

Træningsaktiviteter

- Mikroholdtræninger med forældre (6 stk.)
- Børnekamptræninger (8 stk.)
- Showtekniktræninger (6 stk.)
- Fightclub, København (2x) og Roskilde
- Tøndeslagning
- Træningsweekend minihold (22 børn, 3 trænere)
- Træningsevent hold 16 (12 børn, 2 trænere)
- Udviklingsweekend (21 deltagere)
- Sommerlejr Chon-Ji, Norge
- Sommerlejr DTaF, Esbjerg (6 deltagere)
- Sommerlejr, Humlebæk
- Fællestræning i gulvkamp for taekwondo og wing tzun (teenagere og voksne)
- Træning med gæsteinstruktør Allan Frost fra Fredensborg
- Wing tzun-seminarer (2 stk.)
- Eneundervisninger

Uddannelse

- Idræt for børn og unge (1 deltager)
- Trænerrollen (1 deltagere)
- Tekniktræning (2 deltagere)
- Idrætspsykologi (1 deltager)
- DTaF Træneruddannelse 2a og 2c (1 deltager)
- DGI coachinguddannelse (1 deltager)
- Præster bedre i idræts-, arbejds- og privatliv (1 deltager)
- Din udvikling / holdets succes (2 deltagere)
- Idræt og sport – et vigtigt redskab i forebyggelse og helbredelse ved stress (1 deltager)
- Følelsesregulering (1 deltager)
- Konference om frivillighed (2 deltagere)

Gradueringer

- 5 mærkeprøver (minihold)
- 3 kupgradueringer

Sociale aktiviteter

- Nytårsfrokost for voksne (19 deltagere)
- Pyjamasparty (21 børn, 3 trænere)
- Klubolympiade på atletikstadion (50 medlemmer med familier)
- Sommerarrangement Årenes Årets Idrætsledere
- Oldboysarrangement – AFLYST
- Pyjamashygge (17 børn, 2 trænere)
- Ninja Night (19 deltagere)
- Fredagshygge
- Julehygge med kåring af Årets udøvere, trænere og forældre

Faciliteter og rekvisitter

- Sparkepuder (20 koteletter + 1 iranerpude)
- Plethandsker (8 stk.)
- Træningsknive (9 stk.)
- Tricepsreb og træningselastik (Deuserband)
- Fjederclips (4 stk.) til vægtstænger
- Bog "Muskel- og styrketræning"
- Floorballstave (7 stk.)
- Personvægt
- Geleposer til skadebehandling
- Farvelaserprinter

PR

- Taekwondo-opvisning på Ballerup Bibliotek
- Sommerferieaktiviteter i Taekwondo, Wing tzun, Nunchaku og Selvforsvar mod kniv
- Skolernes Forårsfestival
- Besøg af fotograf fra Ballerup Kommune
- Træninger i forbindelse med børnefødselsdage
- Wing tzun-træninger for spejderpiger
- Espalier ved Casper Regels bryllup
- Pressemeddelelser (1 stk.)

Møder og kommunikation

- Generalforsamling
- Mindst 21 møder (interne og eksterne)

Andre begivenheder

- Nytårsfest for foreningsledere på Baltoppen
- Censor ved dangraduering i Hamborg
- Besøg af DTaF's udviklingskonsulent
- Overnattende fra Esbjerg Tkd. før stævne

Årsberetning 2016

Vi befinder os i en tid hvor kampkunst smelter sammen på tværs af stilarter. Tidligere lærte vores medlemmer taekwondo fra navnlig vores koreanske stormester, der havde viden om teknikker, træningsmetoder osv. fra sin taekwondo-skole i Korea. På samme måde foregik det i andre taekwondo-klubber worldwide og ligeså inden for andre klassiske stilarter som karate og judo. I dag er der stadig klubber/skoler som foretrækker den isolerede mesterlære og ikke ønsker at tilføre nyt udefra. Men vi er flere og flere der udvikler os med en åbenhed for omverdenen som vi lader os inspirere af for at skabe et bredere teknisk fundament.

Udviklingens forandringer giver nye og anderledes udfordringer. Først og fremmest er der stærke kræfter i taekwondos hjemland, Korea, som kæmper for at bevare identiteten og tilbagevinde den tidligere position som verdensførende. Ikke mindst af økonomiske årsager fordi også taekwondo er big business.

Udfordringerne på nationalt plan er at mange klubber er gået konkurrencevejen med primært fokus på såkaldt sportstaekwondo (kamp og poomse), hvor værdier og teknisk effektivitet tilsidesættes for at imødekomme konkurrencereglerne som dikteres fra Korea. De mange øvrige klubber (heriblandt os) har bevæget sig i andre retninger eller fastholdt den traditionelle taekwondo.

Det synes umuligt for Dansk Taekwondo Forbund at skabe fællesskab for de ca. 110 danske klubber der med forskellige interesser har mindre og mindre tilfælles. Situationen er ikke ny, men er blot blevet mere udtalt det seneste år hvor 10 klubber valgte at forlade forbundet, hvis primære fokus er blevet stævneafholdelse.

Internt og lokalt er en udfordring at mange af vores medlemmer og deres forældre ligesom omgivelserne ikke ser de igangværende forandringer. For mange er vi blot en taekwondo-klub lig dem i nabobyerne og resten af landet til trods for at vi i mange år har skilt os positivt ud. Man indser dog først forskellene, når man har været i andre klubber.

I mange år har vi udvidet vores taekwondo med elementer fra øvrige stilarter. Bl.a. aikido, jiu-jitsu, shaolin og wushu kung-fu. Vi har blot ikke skiltet hermed. Vores åbenhed for øvrige stilarter bevirkede blot at vi for år tilbage oprettede Copenhagen Nunchaku som en underafdeling og havde et aktivt nunchaku-hold i perioden 2007-2011. Ligeså oprettede vi senere underafdelingen Ballerup Wing Tzun hvor vi har haft undervisning siden 2013.

De positive erfaringer fra sidstnævnte bevirkede at vi i september oprettede et mikrohold for 5 og 6-årige der træner allround kampsport (taekwondo, wing tzun og brasiliansk jiu-jitsu). Dermed signalerede vi mere markant at vi ikke bare er en taekwondo-klub.

På mikroholdet er forældrene med til træningen ca. hver 6. uge. Sammen lærer de gulvkamp som der kan leges videre med derhjemme. Inspirationen kommer fra et børne-træningsprogram i brasiliansk jiu-jitsu som også er blevet introduceret på vores taekwondo-hold. Ligeså er et filippinsk knivforsvarssystem under indlæring blandt både wing tzun og taekwondo-udøverne. Generelt har året båret præg af mange nye teknikker og træningsmetoder som også kommer til at præge udviklingen fremover.

2016 er nok det år hvor vi har anskaffet mest træningsudstyr. Ud over nye sparkepuder, kampveste og skumbolde købte vi bl.a. runde agilityringe, tricepsvægtstang, arnisstokke, foldemåtter, ekstra judomåtter samt træningsknive i både aluminium og skumbelagt træ. Prikken over i'et var sparkesøjlen (sandsækken der står på gulvet), den højdejusterbare træningsdukke (aka Bob) samt træningsduken med arme og ben, der tilsammen har givet nye træningsmuligheder for både børn og voksne. Derudover fik vi nye spejle i træningssalen.

Et andet nyt træningsmæssigt tiltag var tilbud om eneundervisninger i efterårs- og juleferien. Det var først og fremmest unge og voksne, men også børn, som fik personlig undervisning tilpasset den enkeltes ønsker og behov.

Eneundervisningen blev bl.a. benyttet til finpudsning før efterårets dangraduering, hvor Sandra Malisic, Jonas T. Larsen og Karoline Lundahl fik sort bælte. De udmærkede sig bl.a. med breaksekvenser der i sværhedsgrad overgik tidligere år. Gradueringen blev via Skype transmitteret live til Utah, USA, hvor Nikoline Hyllested var på studieophold. Dagen blev afsluttet med flotte taler samt fremvisning af sjove fotos og videooptagelser fra bl.a. deltagernes første år i klubben.

De tre nye danbærere var også i aktion som hjælpetrænere på børneholdene. Dels fik de udfordringen at undervise medarbejdernes børn til julehygge hos IT-koncernen ATEA. De og vores instruktører afholdt også træningsweekender for vores børneudøvere i foråret.

Til miniholdets træningsweekend blev børnene mødt af en rekordstor forhindringsbane hvor næsten alle vores rekvisitter var i anvendelse. Den over 200 meter lange bane blev opstillet dagen før så også teenagerne og de voksne fik glæde heraf. Her endte en af voksenudøverne dog med hjernerystelse efter at han prøvede at skyde genvej mellem to forhindringer.

For teenagerne og de voksne blev der også arrangeret udviklingsweekender. Dog måtte den i foråret aflyses grundet for få tilmeldte. Efterårets udviklingsweekend blev ligesom året før afviklet i kombination med oldboysarrangementet.

Desværre måtte vi i december tage afsked med to oldboys. En af dem var vores ældste medlem, Holger Løhndorf, som i en alder af 66 år tabte sin sidste kamp efter 2½ års kræftsygdom. Holger var blandt klubbens første medlemmer i 1974 og året efter underviste han i vores Albertslund-afdeling. I 1980 overtog han formandsposten efter grundlægger Palle Pedersen, og sammen med Leif Marek stod Holger i spidsen for klubben frem til 1985. I samme periode var Holger også hovedbestyrelsesmedlem i Dansk Taekwondo Forbund. Efter 26 års pause mødte Holger op til vores oldboysarrangement i 2011 som blev starten på et glædeligt comeback. Han gik frisk til udfordringen med at lære det glemte og alt det nye som var kommet til. Han var sågar med på en sommerlejr i 2012. Holger var i alle årene den højtråbende humørbombe som alle elskede. Et fantastisk menneske som vi aldrig glemmer.

Vores yngre medlemmer deltog i tre eksterne træningslejre i 2016. Her var det glædeligt at vi havde i alt seks debutanter med på påskelejren i Kalundborg og sommerlejren i Viborg. På Chon-Ji sommerlejr i Norge var Claus Thomsen atter instruktør.

Med blot 4 stævner var årets stævneaktivitet under forrige års relativt lave niveau – og det laveste i 20 år. En årsag hertil var bl.a. fravalg af et børnestævne hvor arrangørerne kort forinden ændrede deres hidtil velfungerende koncept til en ny stævneform der ikke virkede overbevisende. Til gengæld var der stor tilslutning da vi i oktober var vært for fightclub hvor over 50 udøvere fra forskellige klubber udfordrede hinanden i træningskampe.

Få dage senere blev der kæmpet igen. Dog i anderledes omgivelser idet vi sendte børneholdet med de 10-14-årige på teambuilding med deres fem trænere som blev udfordret i minigolf. Bestyrelsen tog initiativ hertil efter teenage/ungdomsholdets strandtur i september hvor den lange sensommer indbød til hygge og træning i sandet og vandet på Ishøj Strand. Dermed fik de den strandtur som teenagerrådet forgæves havde forsøgt at arrangere i sommerferien.

Teenagerrådet havde derimod held med at arrangere julefrokost for teenagere og unge. Med næsten fuldtalligt fremmøde og hygge til langt ud på natten var det et vellykket og flot punktum for årets sociale arrangementer, der alle styrkede sammenholdet på tværs i klubben.

Foruden medlemsfastholdelse var der også fokus på at skabe mere synlighed udadtil. Det skete bl.a. ved opsætning af plakater samt et øget antal pressemeddelelser som gav bred omtale i lokalavisen. Det medvirkende til at vi i efteråret oplevede stor medlemstilgang og i december måtte indføre venteliste på miniholdet.

Vi fik også god reklame da vi iført dobogs deltog i Ballerup Løbet. Borgmesteren syntes godt om vores lille happening og kom derfor med på holdfotoet. Han blev måske lidt overrasket da han under løbet blev overhalet af en af vores instruktører som løb på bare fødder. Vi var også iført dobogs da vi i bidende kulde dannede espalier uden for kirken ved Jens Hyldahls bryllup.

Til de kommunale sommerferieaktiviteter havde børn i Ballerup og omegn mulighed for at prøve både taekwondo, nunchaku og wing tzun. Da vi i foråret gav 45 minutters opvisning på Ballerup Bibliotek var det heller ikke kun taekwondo, men også nunchaku og wing tzun som publikum fik at se. Det var første gang vi gav opvisning i wing tzun.

I oktober lagde vi lokaler til wing tzun seminar med stormester Emin Boztepe. Han roste vores flotte lokaler, hvilket var store ord fra en som i 20 år har rejst kloden rundt og givet ugentlige seminarer, hvor han har set alverdens forskellige træningsfaciliteter.

Fornemt besøg havde vi også tre dage i august da Thuy Dang kom forbi med en delegation fra Vietnams Militær for at fremvise vores klub. Delegationen bestod bl.a. af de øverste ledere fra militærets martial arts division og træneren for det militære taekwondo-landshold. De var også på sightseeing i København. Men i stedet for Tivoli ville de hellere hygge med Thuy og Claus i klubben.

For vores norske venner fra Chon Ji er Tivoli fast tradition efter Wonderful Copenhagen. Turen dertil resulterede dog i parkeringsbøder til Thuy og Claus. Vi klagede over bøderne som efter 4 måneders sagsbehandling endte med at blive annulleret. To andre og endnu længere klagesager vedrørende kommunale tilskud endte også i klubbens favør.

Bestyrelsen lancerede medlemshåndbogen hvor i tidligere dokumenter med vejledninger, dobogreglement og anden information er blevet samlet. Desuden er nyttig information til nye medlemmer blevet formuleret kortfattet på nogle få sider, som nu uddeles sammen med indmeldespapirene. Der blev også arbejdet på at færdiggøre bestyrelseshåndbogen, der dog stadig mangler lidt, før den kan gøre instruktør- og medlemshåndbogen selskab.

Inden jul designede bestyrelsen en ny månedskalender i A3-format. Traditionen tro blev den uddelt til de medlemmer som er hovedpersoner på fotoene i kalenderen. Der blev også lavet håndklæder med broderede hwarang-tegn samt nye klubtasker i to udgaver tilpasset vores udbud af flere stilarter. Sammen med nye dobogs til trænerne var det julegaver til vores mange frivillige nøglepersoner der bidrager til at vi med udviklende træninger, spændende aktiviteter og godt sammenhold har en fantastisk klub!

Træningsaktiviteter

- Morgentræning (idrætsklasse)
- Mikrohold opstart
- Børnekamptræninger (12 stk.)
- Opvisningstræninger (7 stk.)
- Træning på rekordstor forhindringsbane (220 m)
- Træning på stranden (11 teenagere)
- Fightclub, Ballerup (17 deltager)
- Tøndeslagning
- Træningsweekend minihold (18 børn, 4 trænere)
- Træningsweekend hold 16 (12 børn, 3 trænere)
- Udviklingsweekend (15 deltagere)
- Påskelejr, Kalundborg (6 deltagere)
- Sommerlejr Chon-Ji, Norge (1 deltager)
- Sommerlejr DTaF, Viborg (13 deltagere)
- Eneundervisninger efterårs- og juleferie (12 stk.)
- Fjernundervisning af udøver, Utah, USA
- Wing tzun-seminar (3 deltagere)

Gradueringer

- 5 mærkeprøver (minihold)
- 3 kupgradueringer
- Dangraduering (3 deltagere)

Stævner

- Kampstævne, Esbjerg (1 deltager)
- Teknikstævne, Esbjerg (1 deltager)
- Kampstævne, Rødovre (5 deltagere)
- Wonderful Copenhagen (1 deltager)
- Get2sport-stævne, Nørrebro (6 deltagere)

Sociale aktiviteter

- Oldboysarrangement (25 deltagere)
- Sommerhygge og overnatning (7 teenagere)
- Minigolf hold 16 (18 børn, 5 trænere)
- Julehygge
- Julefrokost for teenagere/unge med overnatning
- Sommerarrangement Årenes Årets Idrætsledere

Uddannelse

- DTaF Træneruddannelse 1a (1 deltager)
- Styrketræningskursus (2 deltagere)
- Ernæringskursus (3 deltagere)
- Sekundantkursus (2 deltagere)
- Idrætspsykologi (1 deltager)
- Præstationskursus (1 deltager)
- Stresskursus (1 deltager)
- Skattekursus (1 deltager)

Faciliteter og rekvisitter

- Spejle i dojang
- Agilityringe
- Stikbold
- Skumbolde (15 stk.)
- Kampveste (5 stk.)
- Sparkepuder (12 stk.)
- Sparkepuder renoveret (3 stk.)
- Sparkesøjle (oppustelig)
- Sparkesøjle (skum)
- Højdejusterbar træningsdukke "Bob" på sokkel
- Træningsdukke med ben og arme
- Foldemåtter (2 stk.)
- Judomåtter (10 kvm.)
- WT-handsker
- Træningsknive i aluminium og skumbeklædt træ
- Arnisstokke (20 stk.)
- Stok til opvisning
- Speedwheel
- Træningselastik (Deuserband)
- Håndtræningsfjeder
- Tricepsvægtstang
- Urtekniv og æbledele
- Toaster
- Kompressor

PR

- Opvisning i taekwondo, wing tzun og nunchaku, Ballerup Bibliotek (26 deltagere)
- Sommerferieaktiviteter Taekwondo, Nunchaku og Wing Tzun
- Ballerup Løbet (8 deltagere)
- Kampagne "Sund hele livet"
- Pressemeddelelser (7 stk.)

Møder og kommunikation

- Generalforsamling
- Mindst 25 møder (interne og eksterne)
- Medlems håndbog

Andre begivenheder

- Nytårsfest for foreningsledere på Baltoppen
- Kåring af Årets udøvere, trænere og forældre
- Gæstecensor ved kupgraduering i Hvalsø
- Bisættelser (2 oldboys)
- Besøg af topledelse og -trænere fra Vietnams militære martial arts division (3 dage)

Årsberetning 2015

Udviklingsweekend integreret med oldboys er nok den begivenhed som 2016 primært vil blive husket for. Derudover nye tiltag som morgentræning og opvisningshold. Året var endvidere præget af ledelsesmæssige udfordringer på både kommunalt, nationalt og internationalt plan.

Kommunen

Vi havde i starten af året møde med kommunen som blev klar over at klubbernes dagligdag på Tapeten er mindre smidig og mere udfordrende end hvad kommunen havde opfattelse af fra Tapetens leder. Forholdene blev dog ikke bedre efterfølgende. Flere gange måtte vi bl.a. påtale den dårlig rengøring som kommunen har udliciteret til Elite Miljø. Vi måtte også igennem et tovtrækkeri i forhold til FOF's brug af vores lokaler i dagtimerne. Generelt oplevede vi at ingen tog ansvar, når vi henvendte os til kommunen, der også løb fra løfter om at forbedre sikkerheden i forhold til vores lokaler.

Endnu engang blev vi udsat for indbrud, hvor vi efterfølgende måtte slås med kommunen, fordi Tapetens leder forholdt sig passivt og i første omgang nægtede at udlevere video-overvågning til politiet. Desværre fik vi stjålet 16-18 sparkepuder. Heriblandt 7 af de 10 gule sparkepuder som vi i sommer havde renoveret med nyt skumgummi.

Dansk Taekwondo Forbund (DTaF)

Forbundet havde gennem 3-4 år ødslet pengene væk, bl.a. med en holdning om at underskud blot er en afskrivning. Et stort underskud kostede ikke kun egenkapitalen men satte også DTaF i gæld til Danmarks Idræts-Forbund (DIF). Et 5-årigt rammebudget pegede i positiv retning, men vores klubformand afslørede store beregningsfejl her i. Dels var budgettet baseret på en forhåbning om at vi på landsplan ville blive 40% flere licensbetalende medlemmer i løbet af 5 år. Dette til trods for at DTaF's hovedbestyrelse (HB) ikke kendte det aktuelle medlemstal og ikke var klar over at det var faldende.

Parallelt med den dårlige økonomistyring var DTaF ved at få udviklet et nyt web-system, hvor leverandøren lovede en masse trods utallige forsinkelser og udestående resultater. Vores klubformand var med i en testgruppe der afdækkede kritisk kvalitet af det foreløbige system og som følge heraf anbefalede at afbryde samarbejdet med leverandøren. Men også her ville HB ikke erkende den dårlige situation.

Ovennævnte bevirkede at klubberne måtte igennem 1 ordinært og 3 ekstraordinære repræsentantskabsmøder før web-projektet blev standset og der blev valgt en ny HB som fra august begyndte at rette op på forholdene i DTaF.

For at rede økonomien er den nye HB nødt til at køre en stram økonomistyring. Som følge heraf blev der bl.a. set nærmere på det nye fællessekretariat (placeret under DIF), som har vist sig at være både dyrt og ineffektivt. Vi og andre klubber har tidligere stillet spørgsmål ved dette fællessekretariat, men der blev dengang talt for døde ører fordi den daværende HB-formand var leder af sekretariatets styregruppe og derfor havde personlig interesse her i.

En følge af sekretariatets ineffektivitet blev at HB fremrykkede afskaffelsen af de hidtidige taekwondo-pas som på sigt bliver overtaget af en elektronisk udgave. Passene kan stadig fås og udstedes af klubberne selv, og det vil fortsat være muligt at få stemplet passene til stævner, lejre og kurser. I klubben har vi endnu ikke besluttet hvorledes vi fortsætter med passene fremover.

Kukkiwon og World Taekwondo Federation (WTF)

Koreanernes *pengemaskine* tog mere fart i løbet af året, hvor WTF skærpede kravene til licensbetalinger fra atleter, sekundanter, holdledere og dommere. Kukkiwon annoncerede at alle gradueringsberettigede ved årets udgang ikke længere kunne dangraduere, idet man i

stedet indførte centraliseret styring bl.a. via Kukkiwon Nordic (eller Scandinavia) som skulle oprettes. For at promovere dette såkaldte brandingprojekt tog Kukkiwons vicepræsident og chefen for internationale anliggender rundt i de nordiske lande, hvor de med arrogant attitude og falske oplysninger forsøgte at vinde opbakning. Parallelt hermed indførte Kukkiwon krav om deltagelse i gradueringsseminar. I forhold til formålet viste det sig som ventet at være lige så indholdsløst og værdiløst som WTF's sekundantseminar og Kukkiwons instruktørseminar, som koreanerne også stillede krav om.

De koreanske forretningsmetoder blev i en offentlig rapport sidestillet med korruptions-skandalen i FIFA, idet WTF's krav om Kukkiwon-diplom er ulovligt, fordi Kukkiwon er en afdeling under den sydkoreanske stat hvilken der således stilles krav om betaling til. Kukkiwon blev også ramt af anden korruptionsskandale, som medførte stor offentlig kritik med demonstrationer i Seoul. Klager fra mange stormestre resulterede endvidere i at Kukkiwon måtte bøje sig og afskaffe de såkaldte skipgradueringer, hvor man mod anselig betaling kunne erhverve op til 7. dan, hvis man blot tidligere havde bestået 1. og 2. dan. Massiv modstand bevirkede også at Kukkiwon udsatte sit brandingprojekt i foreløbig 1 år.

Træning og aktiviteter

Samarbejdet med Thuy Dang og især Hvalsø Taekwondo Klub fik en ny vinkel, da vi omdøbte de hidtidige danfortræninger til udviklingsweekender og integrerede den i september med vores årlige oldboysarrangement. Fortidens danbærere fik dermed oplevet nutidens unge udøvere, hvorefter nutidens voksne udøvere deltog i oldboystræningen. Det nye koncept var således et forsøg på at forene generationerne hvilket lykkedes til glæde for alle.

Desværre fik seniorerne ikke mulighed for at prøve kræfter af til veteranstævner som året forinden, da for få tilmeldinger resulterede i aflysninger. Vi skulle ellers have lagt lokaler til det i efteråret.

For en af vores seniorer, Carsten Bie, var fokus dog på et andet arrangement 3 uger senere, nemlig danggradueringen hvor han og 3 fra Hvalsø opnåede sort bælte, mens Casper Regel steg i graderne til 3. dan.

Efteråret bød også på spændende gæstetræninger med Riccardo Bao Quoc, der er 8-dobbelt europamester i den vietnamesiske kampkunst viet vo dao. Han var også med da vi kickstartede det nye opvisningshold som hurtigt blev populært blandt udøverne. Riccardo gav også lidt undervisning i morgentimerne, hvor Sandra Malisic fra august var begyndt at træne i forbindelse med at hun er i idrætsklasse på Hedegårdsskolen. Siden hen fik Sandra selskab af Thomas Dreyer til morgentræningerne.

Opstarten af opvisningsholdet skete i forlængelse af at Claus Thomsen (formand) efter 15 år stoppede på DTaF's opvisningshold (DTDT) for i stedet at bruge energien på sine elever. Han havde som den eneste aktive på DTDT været med siden holdet i år 2000 blev gendannet efter flere års pause.

Da Ballerup Bibliotek afholdt foreningernes dag gav vi atter en opvisning med vores dygtige børn og unge. Mere PR blev det til i sommerferien, hvor Goran underviste knap 30 børn til de kommunale sommerferieaktiviteter. Grundet forestående familieførelse stoppede Goran dog efterfølgende som instruktør. Det samme gjorde Lars desværre også. Men heldigvis kunne vi i stedet byde velkommen til Sandra som ny hjælpetræner. Carsten havde vi i sommerhalvåret også glæde af som hjælpetræner.

Nogle af vores instruktører var hårdt pressede grundet afgangprojekt, sygdom i familien o.a. Det manglende overskud oplevede vi også blandt eleverne, især børnene der som følge af skolereformen har fået mindre tid til fritidsinteresser. Dette har de seneste par år medført nedgang i medlemstallet hvilket har kunnet mærkes på træningsfremmødet.

Medlemsnedgangen og aflysningen af veteranstævner bevirkede at kun 14 medlemmer var stævneaktive i løbet af året, hvoraf de fleste kun deltog i et enkelt stævne. Til gengæld kunne vi glæde os over at lidt flere deltog i påske- og sommerlejrene end året forinden. På en sommerlejr Norge var vi atter repræsenteret med Claus der som populær underviser fik ekstraordinær ros fra arrangørerne.

Vi havde også 2 deltagere på wing tzun seminar, hvor de samtidig blev gradueret. Vores niveau og erfaring med wing tzun er steget stødt i årets løb, men desværre gik fremmødet i modsat retning grundet folks manglende tid.

Uddannelsesmæssigt var det et lærerigt år med omkring 20 kursusdeltagelser. Mens nogen deltog i fagspecifikke aftenkurser afholdt af Idrætsrådet Region Hovedstaden (KAIsport.dk) var fx 3 af vores teenagere på introkursus i foreningsledelse. I den tungere ende kunne vi glæde os over at endnu en af vores instruktører, Casper, afsluttede diplomtræneruddannelsen der er den næsthøjeste under DIF.

Lokaler og arrangementer

I foråret blev der efter flere måneder uden rengøringsassistent endelig lavet aftale med en ny. Men desværre sprang personen fra inden han kom i gang, hvilket betød at klubben hele året var uden en til at gøre rent i køkken og stue. Der er dog blevet gjort lidt rent ind imellem af bl.a. formanden og hjælpsomme forældre m.fl.

Desværre kan vi foreninger med rådighed over kommunalt ejede klublokaler ikke som tidligere tage disse for givet. To foreninger på Tapeten oplevede således i årets løb at få indskrænket deres lokaler. Den ene fordi nogle grupper af førtidspensionister skulle have et sted at opholde sig. Den anden fordi en tredje forening behøvede endnu mere plads til elite og talentudvikling.

Heldigvis kan vi stadig glæde os over at have nogle fantastiske lokaler, som i årets løb bl.a. er blevet pyntet med motiverende ordsprog og citater opslået i bl.a. omklædningsrummene. Et af dem inspirerede endda til et firmamotto efterfølgende. Nye aviscollager og et stort stamtræ m.m. prydede også lokalerne sammen med klubbens egen månedskalender hvor i der var fotos fra aktiviteter året før.

Lokalerne modtog også ros da vi var vært for et sommerarrangement i Eksklusivklubben af Arenes Årets Idrætsleder. Borgmesteren beundrede også lokalerne da han uanmeldt kom forbi og fik en rundvisning.

I årets første måneder blev der afholdt 2 temaaftener med henholdsvis hockey (floorball) og bordtennis. I juledagene stod den atter på hockey. Denne gang med nye floorballstave som siden da er blevet brugt flittigt. Desværre måtte vi endnu engang aflyse julefrokosten grundet begrænset tilslutning, selv om der reelt kunne deltage over 75 voksne medlemmer inkl. ægtefæller og kærester. Det lykkedes heller ikke at få afholdt børnetræningsweekend selv om der flere gange blev taget tilløb hertil. Teenagerne nåede til gengæld et enkelt hyggearrangement med overnatning inden året gik på hæld.

Tak for indsatsen

Før sommerferien blev der givet nye sorte klub-t-shirts til trænere og ledere. Dette som tak for deres frivillige indsats i klubben. Påskønnelsen heraf kom dog for alvor til udtryk ved årets afslutning hvor bestyrelsen besluttede at give en økonomisk bonus i julegave til de trænere som havde været ansat i over 2 år. Samtidig blev der givet julegaver til andre af klubbens frivillige samt interessenter og samarbejdspartnere. For uden indsatserne og hjælpen fra de mange omtalte ville vi ikke have vores fantastiske klub!

Stævner

- Kampstævne, Fredericia (4 deltagere)
- Poomsestævne, Esbjerg (2 deltagere)
- Kampstævne, Taastrup (7 deltagere)
- Teknikstævne, Islev (1 deltager)
- Kampstævne, Rødovre (1 deltager)
- Get2sport-stævne, Nørrebro (4 deltagere)

Træningsaktiviteter

- Tøndeslagning
- Kamplejr, Nørrebro (1 deltager)
- Påskelejr, Kalundborg (6 deltagere)
- Danfortræningsweekend, Albertslund (11 delt.)
- Sommerlejr, Norge (1 deltager)
- Sommerlejr, Esbjerg (7 deltagere)
- Morgentræning (idrætsklasse)
- Fightclub, Gladsaxe (hhv. 3 og 1 deltager)
- Udviklingsweekend, Ballerup (13 deltagere)
- Gæstetræninger med Toke Groth
- Gæstetræninger med Riccardo Bao Quoc
- Viet Vo Dao seminar, Rødovre
- Opvisningshold opstart
- WT-seminar, København (2 deltagere)
- Børnekamptræninger (12 stk.)

Gradueringer

- 5 mærkeprøver (minihold)
- 3 kupgradueringer
- Dangraduering (2 deltagere)

Sociale aktiviteter

- Oldboysarrangement (over 40 deltagere)
- Temaaftener med bordtennis og floorball
- Julehygge
- Julehockey
- Julehygge og overnatning (10 teenagere)
- Sommerarrangement for Årenes Årets Idrætsledere

Uddannelse

- 1-2 Idrætsleder (3 deltagere)
- Styrketræningskursus (2 deltagere)
- Idrætspsykologikursus (1 deltager)
- Sportsernæringskursus (1 deltager)
- Træningsplanlægningskursus (1 deltager)
- Seminar om elite (1 deltager)
- Træner 1b og 1c (2 deltagere)
- Træner 2b (2 deltagere)
- Træner 2c (1 deltager)
- Diplomtræneruddannelse (1 deltager)
- Kukkiwon instruktørkursus (1 deltager)

Faciliteter og rekvisitter

- Sparkepuder (11 stk.)
- Sparkepuder renoveret (10 stk.)
- Vægthandsker (9 par)
- Markeringskegler (8 stk.)
- Floorballstave og bolde
- Badmintonketsjere (2 stk.)
- Stamtræ, aviscollager og fotos
- Citater
- Nye nøglebrikker

PR

- T-shirts til alle nye medlemmer
- T-shirts til trænere
- Opvisning, Ballerup Bibliotek
- Sommerferieaktivitet taekwondo
- Skoleundervisning wing tzun, Taastrup
- Pressemeddelelser (2 stk.)

Møder og kommunikation

- Generalforsamling
- Mindst 20 møder (interne og eksterne)

Andre begivenheder

- Indbrud
- Nytårsfest for foreningsledere på Baltoppen
- Kåring af Årets udøvere, trænere og forældre
- Gæstecensor ved kupgraduering i Hvalsø
- Stop nationalt opvisningshold efter 15 år (Claus)

Årsberetning 2014

Som Sjællands ældste taekwondo-klub kunne vi i september fejre 40 års jubilæum. I modsætning til de 3 tidligere jubilæer holdt vi denne gang blot et mindre formelt arrangement fredag aften, hvor medlemmerne og deres familier hyggede sig med hoppeborg, bordtennis og bordfodbold. Den følgende dag blev jubilæet fejret ved den årlige oldboystræning og spising. Tilsammen 2 fantastiske dage i skøn kontrast fra de yngste børneudøvere til de *pensionerede gråbælter* hvor man trods aldersforskellene fornemmer den samme klubånd, som også er fællesnævner for vores teenagere og voksne udøvere. Mens flere og flere klubber glemmer *do*'et i deres snævre fokus på det sportslige, har vi formået at bevare både taekwondos og klubbens kerneværdier samtidig med at vi er på forkant med udviklingen. Vi kan noget som andre ikke kan, hvilket formentlig er årsagen til at andre klubber – ikke kun taekwondo – ser op til os. Det skal vi være stolte af!

Vi skal fortsat værne om vores lokaler og faciliteter, som ikke kun er byens flotteste men også er blandt landets bedste i taekwondo-sammenhæng. Da bygningen tilhører kommunen er det dog ingen selvfølge at vi fortsat kan råde alene over lokalerne. Vi ved at kommunen overvejer at proppe flere idrætsforeninger (bl.a. kampsportsklubber) ind på Tapeten. I den forbindelse har de afdækket udnyttelsen af Tapeten foreningslokaler for at finde ledige tidsrum hvor andre kan benytte lokalerne. Dermed er der øget risiko for at vi på sigt kommer i en situation, hvor vi skal dele vores lokaler med andre. Derfor er det vigtigt at vi arbejder hårdt på at blive flere medlemmer og have træningsaktiviteter alle ugens dage.

Ovennævnte er en af de strategiske årsager til at vi i 2014 formelt oprettede en underafdeling med wing tzun i stil med vores nunchaku-underafdeling (som dog ikke har haft undervisning siden 2011). Ved at have flere kampstilarter når vi ud til flere målgrupper. Mens taekwondo primært tiltrækker børn, henvender wing tzun sig til unge og voksne. Ud over at være en af de mest effektive former for selvforsvar har wing tzun den fordel, at der ikke er modstridende overlap med taekwondo (som der fx er med karate). De bagvedliggende principper og tekniske udførelser er faktisk så forskellige, at det er fascinerende for de erfarne taekwondo-udøvere, som nu også træner wing tzun.

Medlemsmæssigt blev wing tzun-holdet mere end fordoblet i løbet af året, hvilket i nogen grad opvejede det frafald som vi oplevede på taekwondo-siden, hvor vi især havde svært ved at fastholde medlemmerne på et af børneholdene. En af årsagerne hertil var mangel på aktiviteter ud over den daglige træning. Går man til boldsport er der fx kamp hver weekend, hvorimod vi som udgangspunkt kun har tøndeslagning og gradueringer (inkl. mærkeprøver) suppleret med måske 1-5 stævner pr. år. Vi så gerne at især børnene havde 2-3 træningsweekender at se frem til i løbet af året – frem for at der går 2-3 år imellem at vi arrangerer disse værdifulde begivenheder. Det kræver lidt men betyder utroligt meget for udøverne. Men nogen skal tage initiativet! Det var der heldigvis en forælder der gjorde i efteråret, hvor klubbens 4 yngste trænere gav 17 børn en sjov og uforglemmelig oplevelse.

Vi lagde lokaler til den ene af årets 2 træningsweekender for højtgraderede, hvor vi dog gerne havde set større opbakning fra ikke mindst vores egne rød- og sortbælters side. Året bød også på påskelejr i Kalundborg og sommerlejr i Esbjerg samt kadettlejr og wing tzun-seminar i København. Endvidere var vi repræsenteret med instruktør på sommer- og vinterlejr i Norge, hvor der blev undervist i både taekwondo, nunchaku-do og wing tzun.

Året vil også blive husket for opstarten af veteranstævner for seniorer +30 år. Initiativet blev taget i Vanløse, hvor det første blev afholdt i foråret, hvorefter vi tog værtsrollen i efteråret. Det var små intime puljestævner med under 30 deltagere – men bestemt ikke kedelige. For både damer og herrer gik til den med smil på læberne, hvilket gav god stemning både under og efter kampene, hvor nye bekendtskaber blev knyttet.

Selv om vi har fokus på talentudvikling er vi ikke længere end del af kommunes elite-samarbejde med Team Danmark. Ligesom i 2013 fravalgte vi også muligheden for at blive støttet af Team Ballerup. Begge dele skal ses i forhold til talentudøvernes niveau og træningsindsats samt at den økonomiske støtte er relativt lille i forhold til de administrative kræfter som samarbejdet koster.

Vores gruppe af talentudøvere på kampsiden udgøres efterhånden af flere som er *opvokset* på børnekampholdet. Dermed ser vi nu tydeligt udbyttet af børnekampkonceptet, der blev startet i 2010. Fremmødet til børnekamptræningerne var dog ikke så stor som i året forinden. Måske fordi det ikke lykkedes for børnekampudvalget at inddrage andre forældre til at overtage tovholderens opgaver, da denne valgte at trække sig fra posten.

Der var heller ikke den store aktivitet i teenagerådet (tidligere kaldet ungdomsrådet), der også mistede deres tovholder. Det blev dog alligevel til 3 sociale events efter initiativ fra andre teenagere.

Det har været en fordel for bestyrelsen at blive reduceret til færre personer, hvilket bl.a. gør reaktionshastighed, koordinering, mødeafholdelse og beslutningsprocesser mere effektive. Dog savnes der nogle flere udvalg hvortil der kan uddelegeres små og store opgaver, som tilfældet var, da der blev nedsat et udvalg til at arrangere jubilæet.

Klubben sætter stor pris på de forældre som hjælper med alt fra kagebagning til handyman-projekter. Et af disse var at ombetrække sæder m.m. i fitnessrummet, der bliver benyttet af flere og flere, som har fået øjnene op for at det er vigtigt at supplere kampsporten med målrettet styrketræning. Både for at minimere risikoen for skader samt for at opnå bedre kropskontrol og råstyrke.

Styrketræning er sammen med meget andet blevet integreret i det nye pensum, som efter et års arbejde blev færdiggjort i sommer. Selv kamp teknik blev specificeret, hvilket var noget som vi længe havde ønsket men ikke troede muligt. Dette har vakt beundring fra eksterne, som gerne vil have tilsvarende pensum i deres klubber. Internt blev det nye pensum også positivt modtaget, hvilket gjorde det let at implementere. Selv til kupgradueringen i november, hvor pensummet for alvor skulle stå sin prøve, gik det bedre end ventet. Endda med nogle sidegevinster som vi ikke havde forudset.

Udøver- og trænerspecifikke kurser er også integreret i det nye pensum, hvilket forhåbentlig vil motivere de af vores trænere som sjældent er på skolebænken. Halvdelen af vores trænere og ledere var dog på uddannelse i løbet af året. En af dem påbegyndte DIF's diplomtræneruddannelse, der forventes afslutte i juni 2015. Da der kunne opnås merit for næsten en tredjedel af uddannelsen blev det muligt at tage denne på tværs af 2 holdforløb og dermed blive færdig 1 år tidligere. Det krævede dog en del benarbejde at få aftalen herom på plads, men det lykkedes samtidig med at der blev opnået stor besparelse på kursusgebyret.

En af vores instruktører flyttede i februar til Næstved for at blive uddannet til fysioterapeut. Et halvt år senere vendte en anden instruktør hjem efter et tilsvarende studieophold i Esbjerg. Dermed har klubben fået sin egen fysioterapeut, som ved skadebehandling kan give endnu bedre rådgivning end hvad træner teamet tidligere har kunnet. Og netop genoptræning har vi desværre haft en del af i året, hvor det ikke kun var de voksne men også teenagerne som var ramt af skader o.l.

Af øvrige uheld skal det nævnes at vi startede året med at yde brandslukning til en påsat bilbrand på området. Vi var forskånet for indbrud men blev i stedet ramt af hærværk da 3 drenge en sommeraften begyndte at slå hul i tagvinduerne hos os og en af naboerne. Tilfældigvis var en af vores trænere i klubben da det skete, hvilket betød at 2 af drengene blev pågrebet og tilbageholdt indtil politiet ankom. Den tredje meldte sig selv efterfølgende.

En af drengene fik flere låseteknikker at føle. Men det havde været sjovere at lære os at kende på anden måde. Fx da vi i ugerne før og efter afholdt sommerferieaktiviteter for interesserede børn i kommunen. Antallet af deltagere var begrænset men vi fik i det omdelte aktivitetskatalog synliggjort både taekwondo og wing tzun. I foråret afholdt vi et seminar for kvinder, der ville prøve kræfter med wing tzun, og sidst på året havde vi besøg af idrætsskoler fra Østerhøj- og Hedegårdsskolen som prøvede taekwondo.

Vi fik også synliggjort klubben via nye t-shirts, som blev uddelt til medlemmerne. Farvede børne-t-shirts til de yngste og hvide klub-t-shirts til teenagere og voksne. Vi gjorde også god reklame da vi underholdt borgmesteren o.a. med en opvisning på Ballerup Bibliotek. Til gengæld udnyttede vi ikke mulighederne for at få en masse omtale i lokalavisen. Vi deltog i 11 stævner med 22 udøvere men sendte kun 1 pressemeddelelse til avisen. Førhen var vi i avisen hver måned og dermed kendt af alle, hvilket gjorde at folk tænkte på taekwondo før karate, judo og jiu-jitsu når de eller deres børn ville lære selvforsvar og kampsport.

Misbrug af klubbens fastnettelefon bevirkede at denne blev nedlagt. I en periode havde vi også problemer med det trådløse netværk, hvilket dog blev løst da en af voksenudøverne udskiftede routeren. Reolen med sparkepuder blev også repareret og tilføjet afstandsstykker mod væggen, så gavlene ikke længere vrides i stykker når børnene under stafetløb bruger reolen som stopklods.

I stuen blev de tilbageværende 2 pendler over bordene udskiftet med 4 nye (plus 1 ekstra) og der blev suppleret med flere spotlamper, hvilket gav meget mere lys i lokalet. Dermed blev det lettere at læse de fitnessmagasiner m.v. som blev købt til stuen. Sidst men ikke mindst købte vi nyt bordtennisbord, hvilket også var tiltrængt.

Slutteligt en tak til alle de medlemmer og forældre m.fl. som har medvirket til at vi fik endnu et godt år i klubben. Ikke mindst en stor tak til trænerne, som uge efter uge bidrager med værdifuld undervisning til glæde for vores aktive udøvere.

Stævner

- Kampstævne, Fredericia (5 deltagere)
- Malmø Open (2 deltagere)
- Veteranstævne, Vanløse (3 deltagere)
- Get2sport-stævne, Nørrebro (4 deltagere)
- Kampstævne, Taastrup (9 deltagere)
- Wonderful Copenhagen (1 deltager)
- Stævne, Rødovre (6 deltagere)
- Teknik Cup, Fredericia (1 deltager)
- Veteranstævne, Ballerup (4 deltagere)
- DM, Odense (3 deltagere)
- Get2sport-stævne, Nørrebro (4 deltagere)

Træningsaktiviteter

- Tøndeslagning
- Danfortræningsweekend, Albertslund (8 delt.)
- Gæstetræning med Dan Haarh Madsen, Son Taekwondo
- Påskelejr, Kalundborg (3 deltagere)
- WT-seminar med Emin Boztepe, København
- Sommerlejr, Norge (1 deltager)
- Sommerlejr, Esbjerg (9 deltagere)
- Kadetlejr, Nørrebro (1 deltager)
- Danfortræningsweekend, Ballerup (7 deltagere)
- Børnetræningsweekend (17 deltagere)
- Vinterlejr, Norge (1 deltager)
- Børnekamptræninger (15 stk.)

Gradueringer

- 5 mærkeprøver (minihold)
- 3 kupgradueringer
- Ingen dangraduering

Sociale aktiviteter

- Teenageovernatning (16 deltagere)
- Hoppeborg for børn
- 40 års jubilæumshygge
- Oldboysarrangement (30 deltagere)
- Teenagehygge
- Julehygge
- Julefrokost (19 deltagere)
- Juleovernatning (10 teenagere)
- Fredagshygge (1 stk.)

Uddannelse

- Styrketræningskursus (1 deltager)
- Ernæringskursus (3 deltagere)
- Sportspsykologikursus (3 deltagere)
- Idrætsskadekursus (2 deltagere)
- Teen Coach kursus (1 deltager)
- Diplomtræneruddannelse blok 1+2 (1 deltager)

Faciliteter og rekvisitter

- Børnesandsæk
- Sparkepude med fjeder til montering på ribbe
- Kamphandsker
- Træningspistol
- Træningselastikker
- Håndfjedre
- Sandsæk 11 kg
- Styrketræningsbænke ombetrukket
- Bordtennis bord
- Pendler og spots til stuen
- Fitnessmagasiner m.m. til stuen

PR

- T-shirts til alle medlemmer
- Opvisning, Ballerup Bibliotek
- Sommerferieaktiviteter taekwondo og wing tzun
- Wing tzun seminar for kvinder
- Undervisning af idrætsskoler fra Østerhøjskolen
- Undervisning af idrætsskole fra Hedegårdsskolen
- Streamer til bilerne
- Diverse infomails
- 1 pressemeddelelse

Møder

- Generalforsamling
- Mindst 35 møder (interne og eksterne)

Andre begivenheder

- Bilbrand på Tapeten
- Hærværk tagvindue
- Spørgeskemaundersøgelse
- Nytårsfest for foreningsledere på Baltoppen
- Kåring af Årets udøvere, trænere og forældre
- Gæstecensor ved kupgraduering i Hvalsø