



HWA-RANG

FEBRUAR 1985



FRA REDAKTIONEN

Man skal aldrig give aldrig. Selv om jeg var efterhånden lunde på, at redaktionen nok ville få noget omhængt på gaden, er det med meget møje og besvær lykkedes for os at producere endnu et nummer af HVA HAVS HVT.

For nybegyndere er det måske en overraskelse, at der i det hele taget EKSTISTERER et blad i klubben. Men bladet har ikke desto mindre bestået i en årrække under omstændelige forhold med skiftende redaktioner. Nu vil VI prøve at gøre det så godt vi nu kan.

Men nu til den mere alvorlige side af sagen i Dette er det første klubblad i 1½ år. Det vil vi prøve at rette op på. Vi vil her i bladredaktionen prøve at få klubbladet til at udkomme en gang i kvartalet (optimistisk, ikke ?) Vi vil prøve at redigere for, hvad der er foregået i det forgangne kvartal, samt oplyse om, hvad der skal ske i den kommende tid.

MEN : INTET ER MULIGT UDEN DIN HJÆLP !

HUSK, at har du noget på hjerte, så kom endelig frem med det. Vi er åbne for både ros og kritik af bladet, klubben osv., men HUSK at underkrive med navn.

HUSK, at vi har en pen

red postkasse, som vi selvfølgelig håber alle medlemmer af klubben vil bruge flittigt, så der ligger en masse breve til næste gang. Bladredaktionen vil også blive meget glad, hvis der er medlemmer, der har fotos fra stævner osv. vi kan låne, da det kniber for os selv at være med alle vegne.

Angående breve, artikler og fotos kan i henvende jer til Bjørn (Doc) eller Jens mandag og onsdag, hvor vi (som regel I) er til træning.

Venlig hilsen redaktionen

Bjørn Madsen

Jens H. Nielsen

INDHOLD :

Forsiden : Dangraduering april-85. Bagest Steiner, Terry, Claus, John P. og Hr. Shin. Forrest Hamed og Bjørn.

side 2 : Redaktionen's side

side 3 : Indlæg + foto

side 4-5 : Dangraduering

side 6 : Fotos

side 7 : Vintertræning-85

Bagsiden : Adresser

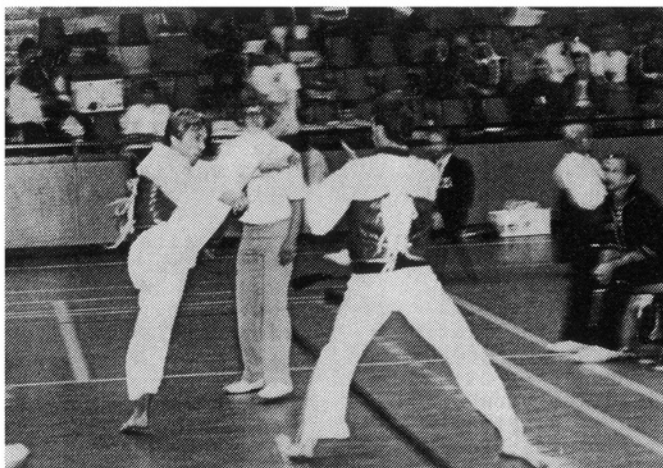
GENERALFORSAMLING

Jeg synes, at det er virkeligt sløjt med fremmødet til generalforsamlingen. Det virker som om, at det virkeligt er få, der interesserer sig for, hvad der foregår i klubben.

Du skal huske på, at som klubmedlem kan du være med til at bestemme, hvad der skal foregå i klubben, samt at du kan komme med forslag om, hvad du synes, der kunne være rart at starte af aktiviteter.

Derfor : HUSK at mød op i år, da DU kan være den ene stemme, der bliver udslagsgivende for, at det du selv synes er bedst for klubben bliver en realitet.

hilsen Jens



FRA REDAKTIONENS BILLEDARKIV : BO DETLEFSEN I ANGREB.

ANGÅENDE

OPSLAGSTAVLEN

Opslagstavlen, der er ude i gangen, er blevet opdelt i 3 kolonner :

BESTYRELSEN

hvor det selvfølgelig kun er bestyrelsesmedlemmer der har adgang til at sætte materiale op eller pille det ned igen.

STÆVNER

Hvor du kan se, om der er nogen stævner i den kommende tid, du vil tilmelde dig.

EVENTUELT

er der, hvor medlemmerne kan sætte noget op på tavlen, F.eks. postkort fra ferien, annoncer mm.

hilsen redaktionen

DANGRADUERING I HAMBURG

D. 20/4-85 var det endnu en gang tid for dangraduering. Træner John P. mødtes en sen fredag aften med 5 forventningsfulde 1. kup'er under uret. De forventningsfulde var Steiner, Claus, Hamed, Terry og undertegnede (Doc). Vi fik os vel etableret i en liggekupé og så frem til en velfortjent nattesøvn, så vi kunne møde friske og veloplagte til lørdagens strabadser. Vi lå forsåvidt ganske behageligt, så længe toget holdt stille; men det gør Parisekspresen ikke ret tit, og vores nattesøvn blev reduceret derefter.

Vi ankom godt smadrede til Hwa-Rang Sportschule kl. 8 lørdag morgen. Vi fik hurtigt vækket Thuy, Jeanette og de andre fra Tåstrupklubben. De var taget derned dagen før for at kunne sove længe - men hvorfor skulle vi dog lide alene?

Efter at have besat Karstadt's cafeteria et par timer dryssede vi planløst rundt i indkøbscentret. Der var lang tid til kl. 14!

Kl. 14 startede gradueringen. Nerverne var lidt på højkant, skønt vi jo egentlig var ganske godt forberedte takket være Dipó's og John P.'s intensive søndagseksercits. Foruden os var Lars og Jan Erik ankommet, urimeligt

veloplagt efter at have taget turen i bil. Der var nogle stykker fra Tåstrup og Midtdjurs samt en masse tyskere, af hvilke vi kunne nikke genkendende til en del fra Lehrgang. Vi var i alt 20-25 stykker.

Efter en kort opvarmning bød sa bum nim Shin, Boo Young, 7. dan, velkommen. Sammen med sin bror og et par andre koreanske mestre forestod han gradueringen. Afbrudt af pauser blev vi højlet igennem til ca. 19.30. Pensum bestod af grundteknik, frikamp og breaktests.

Grundteknikken var det konditionsmæssigt mest krævende. Vi startede med de sædvanlige slag, spark og blokeringer, derefter kombinationer. Så trænede vi ilbon daeryon og tilsidst tae gueks. Vi gik først Koryo, derpå 2 til som kunne være alt fra il djang til pal djang. Vi var oppe 3-4 af gangen og gik forskellige tae gueks samtidig, så det var med at holde tungen lige i munden!

Da alle havde vist grundteknik var der frikamp. Der var 2-3 kampe for hver (og betydeligt flere for dem, der skulle op til 2., 3. eller 4. dan!). Da kampene var korte og uden fuld kontakt, var rædselshistorierne hjemme fra klubben vildt overdrevne.

Sidst på programmet var breaktests. Vi havde hjemmefra trænet flyvende ap chagi (high kick) og flyvende do yop chagi til den store guldmedalje, og dog havde vi nogen betænkelighed over for denne sidste del af gradueringen. Da vi fandt ud af, at vi skulle bruge de temmelig lunefulde plastbrætter i stedet for rigtigt træ, sank humøret yderligere. Til en graduering gælder det imidlertid om at yde sit bedste, og det lykkedes faktisk helt godt for de fleste. Pensum til 1. dan var flyvende ap chagi, 1 håndteknik og en frivillig teknik.

Efter afviklingen af gradueringen sluttede hr. Shin af med ros og kritik (langt overvejende det sidste !). Vi bestod dog alle, og Terry fik endda ros for den bedste indsats overhovedet ved denne graduering. Tillykke med det !

Den ny erhvervede dansgrad blev fejret på en nærliggende orientalsk restaurant. Hr. Shin havde bestilt en række koreanske retter med betydeligt mere saft og kraft end dansk sovs og kartofler. Men hvad, en sund og naturlig tørst skader vel næppe.

Da vores tog først afgik kl. 3.30 natten til søndag, var vi nødsaget til at tilbringe aftenen i Hamburgs pulserende nattelev. Det blev dog ikke så vildt for vores vedkommende, da en dangraduering tærrer både på kræfterne og økonomien (det er måske af præventive årsager, at

dangradueringerne er så dyre ?).

Efter et døgn næsten uden søvn var vi noget mætte, da vi stod på Hamburg Hauptbahnhof. Bedre blev det ikke, da Stockholmekepressen viste sig at være små 30-40 min forsinket (banegårde er ikke så afsindigt spændende om natten). Efter 6 timers togrøjse i en almindelig siddekupé (vores træner sparrer !) nåede vi mere døde end levende til København efter en lang, begivenhedsrig weekend. Men hvem ved - vi gør det jo nok igen ?

Bjørn Madsen - DOC

NYE SORTBÆLTER

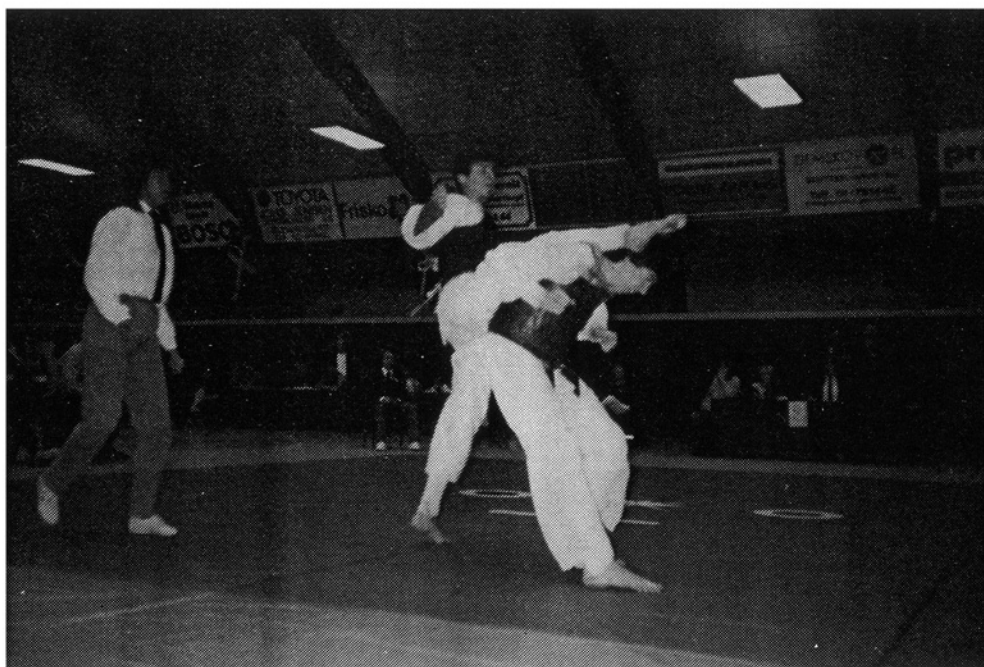
Til de nye sortbælter, der er kommet til klubben, vil vi sige et rigtigt stort tillykke, da det trods alt ikke er en hverdagsbegivenhed. Det kan tage mellem 4 og 6 år at tage 1. dan, og det koster masser af flid, træning, samt ind imellem skader og andet ubehag.

KØKKENET

Til de forældre, der trofast har stået i køkkenet, vil klubben gerne sige mange tak for den store hjælp, da det er megen tid de har brugt på at hjælpe medlemmerne i klubben. Vi håber på et lige så glimrende samarbejde i det kommende år.



SØREN (ØVERST) OG JENS (NEDERST) I AKTION
VED DEN SENESTE AMBASSADOR CUP



VINTERTRÆNING - 85

Vintertræningen foregik i år d. 28-29/12 her i klubben. En "rigtig" vinterlejr blev det desværre ikke til - der var for småt med tilmeldinger til, at arrangementet kunne løbe rundt. Det er ærgerligt for bestyrelse og arrangører at måtte droppe en lejr, når der er gjort et stort forarbejde og bestilt trænere. Jeg har hørt, at prisen afholdt mange fra at deltage, så måske var det en ide for medlemmerne at skrive en tilmelding til vinterlejren på ønskesedlen til næste jul ?

De, der mødte op, fik rig lejlighed til at komme af med julemaven ved de 4 træninger. Vi startede samlet lørdag morgen. Laust Palle tog sig af opvarmningen, så bum nim Shin, Boo Young forestod selve træningen. Som altid lagde hr. Shin vægt på grundteknikken. Vi blev hejlet godt igennem, det var nu egentlig ganske rart oven på julefrokosterne !

Da det kneb gevaldigt med pladsen om morgenen, blev det besluttet at opdele næste træning, således at højeregraduerede trænede eftermiddag og laveregraduerede om aftenen. Både opvarmning og træning blev ledet af så bum nim Bark, 7. dan, fra Malaga i Spanien. Han tog pusten fra mange af os med sin

hurtighed og akrobatiske smidighed. Opvarmningen startede med kaninhop frem og tilbage i salen, efterfulgt af en række anatomisk usandsynlige strækøvelser. Selve træningen var tempo-præget og centreret omkring kampteknik. Hr. Bark demonstrerede teknikkerne med en sådan hurtighed, at vi af og til var i tvivl om vi skulle lave 1, 2 eller 3 spark !

Søndag morgen mødte vi søvndrukne, stive og ømme i kroppen efter lørdagstræningen. Igen stod programmet på grundteknik med hr. Shin. Det kneb gevaldigt med at få de stive ben ordentligt ud i standene ! Hr. Shin fortalte en del om korrekt vejtrækning og åndedrætsøvelser. Det har han gjort før, men alligevel er der stadig nogle, der trækker vejret helt forkert under træningen. Vi sluttede af med at prøve åndedrætsøvelser i praksis.

Tilbage var blot at sige hr. Shin og hr. Bark tak for god træning. Derefter tog vi hjem, mange erfaringer rigere og - forhåbentlig - et par kilo lettere.

DOC

ADRESSELISTE

BESTYRELSEN

FORMAND

Leif Marek
Baltorpvej 46
2750 Ballerup
(02) 97 36 54

NÆSTFORMAND

John Pedersen
Blommevangen 11, I tv
2760 Måløv
(02) 65 93 25

SEKRETÆR

Finn Jørgensen
Baltorpvej 209 2-2
2750 Ballerup
(02) 97 98 79

KASSERER

Lars Hansen
Jægertoften 4
2740 Skovlunde
(02) 91 01 20

BESTYRELSESMEDLEMMER

Steen Petersen
Gudenåvej 13 II th
2720 Vanløse
(01) 19 18 85

Jens H. Nielsen
Baltorpvej 229 5. tv
2750 Ballerup
(02) 65 30 81

Flemming Kristensen
Grantofteparken 354
2750 Ballerup
(02) 65 43 16

TRÆNERE

John Pedersen

Claus Mørkholt
Måløv Hovedgade 66 II
2760 Måløv
(02) 97 43 83

Oladipo E. Amissah
Baltorpvej 185
2750 Ballerup
(02) 65 86 81

Steen Petersen

Flemming Kristensen

Jens H. Nielsen

Dan Rasmussen
Magleparken 126 3. tv
2750 Ballerup

Michael Christensen
Baltorpvej 223 3.
2750 Ballerup
(02) 65 09 30