

## ***2009 års verksamhetsberättelse för Cheun Tong Tae Kwo-Do klubb***

Föreningens styrelse ber att för verksamhetsåret 2009 få avge sin berättelse.

### **Allmänt om åretsverksamhet.**

Vår förening har under verksamhetsåret 2009 bedrivit sin verksamhet i Vinstorpsskolan, Lomma samt i Väckelsångsskolan, Väckelsång. Som tidigare har även viss annan aktivitet förlagts på annan plats, exempelvis våra träningsläger som genomförts i Urshult respektive Malmö.

Den stabila och välordnade ekonomiska situationen kvarstår och förstärks ytterligare då vi under året även blivit godkända som bidragsberättigade för den verksamhet som bedrivs i Tingsryds kommun.

Föreningen har fortsatt att subventionera träningsläger, tränarutbildningar samt vissa svartbältesgraderingar (första och fjärde dan) då styrelsen bedömt att det dels funnits finansiell grund för detta och dels att nyttan av dessa är stor för föreningen.

Vårt medlemsantal är fortsatt stabilt, dock har ökningen från 2008 avmattas och vi ser att medlemsantalet planat ut kring 50-60 betalande medlemmar.

Vårt familjefokus har fortsatt vara vårt signum, både i Lomma och i Väckelsång. På båda platser fick vi nya medlemmar som kom som familj, vilket vi bedömer vara en bra grund för den trevliga stämning vi har i vår förening. För övrigt har vår träning fortsatt som vanligt, det vill säga ålders- och könsneutral.

### **Tränings- och medlemsavgifter**

Årsmötet 2009 beslutade att bibehålla avgifterna som fastslogs 2008. Dessa avgifter är

Medlemsavgift, passiv medlem	100:-/år
Medlemsavgift, aktiv medlem	400:-/år
Träningsavgift, per termin (vår/höst)	350:-/termin

Detta kan ytterligare klargöras: aktiv, tränande medlem = 550:- på våren och 550:- på hösten

## Familjerabatt

Den familjerabatt som beslutats om kvarstår vilket kan sammanfattas enligt nedan:

Första familjemedlemmen betalar normal avgift enligt ovan, därefter:

- medlem 2 betalar 100:- mindre per termin, dvs. 450:-per termin
- medlem 3 betalar 200:- mindre per termin, dvs. 350:- per termin
- medlem 4 (eller fler) betalar 300:- mindre, dvs. 250:- per termin

## Medlemsantal per 31/12, 2009

Vårt medlemsantal var 54 registrerade och försäkrade medlemmar, fördelade på 33 i Lomma och 21 i Väckelsång, att jämföra med förra året (2008), då vi var 47 medlemmar, 32 i Lomma och 15 i Väckelsång.

## Sista betalningsdag

Som tidigare informerats: er avgift används till att hålla er medlemmar försäkrade och att hålla träningsutrustning och sjukvårdsutrustning i bästa form. En intressant och tydlig effekt av detta är att *vissa typer av övningar inte får genomföras om inte alla tränande är fullt försäkrade.*

## Materialanskaffning

Under året har inget direkt behov funnits av större materialanskaffning då befintlig utrustning har funnits vara i adekvat skick.

## Medlemsskap i andra organisationer

Cheun Tong TKD är ansluten till Svenska Tae Kwon-Do förbundet, och till International Tae Kwon-Do Federation och har fullgjort samtliga förpliktelser gentemot dem.

## **Informationskanaler, närvaro på Internet**

Vår närvaro på Internet utgörs huvudsakligen av vår hemsida **cheuntong.se**. Här har allas våran Stefan med varlig hand lagt upp och hanterat den information som vi behöver ha ut och göra tillgänglig. Det finns en sektion för små meddelanden liknande gamla "klotterplanket", det finns även en sektion för bilder där det lagts till bilder från våra olika aktiviteter, ex. från seminariet med GM Rhee i september 2009. Man kan hitta information om styrelsen med mailadresser till respektive person, träningstider, priser samt en hel del information om TaeKwon Do. Under året har även en nedladdningsbar PDF-fil tagits fram som beskriver hur man uppträder på ett korrekt vis. Vår Facebook-närvaro finns fortfarande men är i stort sett helt inaktiv.

## **Skador**

Till styrelsen har inte inkommit några rapporter om skador under verksamhetsåret.

## **Träningsverksamhet**

Verksamheten har under 2009 genomförts dels i Vinstorpsskolans gymnastiksal i Lomma och dels i lekhallen på på Väckelsångsskolans daghem (måndagar) och i stora gymnastiksalen i Väckelsång (onsdagar). Nytt för året är att det i Väckelsång erbjuds fri träning med närvarande instruktör mellan 19.00 och 19.30, denna träning brukar bestå i dels hinderbana med brottning och dels mönster- och teknikträning där var och en själv ansvarar för sin träning men med möjlighet att ställa frågor till instruktör vid behov. 19.30 startar sedan den formella träningen som vanligt. Detta har visat sig vara uppskattat då det givit var och en en möjlighet att själv koncentrera sig på de saker som man personligen anser sig behöva träna på.

Liksom tidigare bedrivs träningen ålders- och könsneutralt, dessutom även neutralt avseende grad, alla tränar kort sagt tillsammans. Ibland tas hänsyn till storlek då vissa övningar inte fungerar om det är för stor skillnad i längd på de tränande. Liksom tidigare år så hanterar våra duktiga instruktörer dessa spridda grupperns behov med utmärkt kompetens och träningsmomenten blir individuella för var och en. I Lomma har under året Nils Håkansson och Sabina Bokhari-Friberg ansvarat för träningen, Jimmy Ivarsson och Stefan Ringström har närvarat i mån av tid. I Väckelsång har Robert Gallus ansvarat för den dagliga verksamheten och Ted Strand närvarat i mån av tid.

En glad nyhet har varit att Sabina organiserade och startade en barngrupp i Lomma som tränade mer barnanpassad TaeKwon Do på tisdagar, ett mycket uppskattat initiativ som omedelbart drog till sig dussintalet nya barn.

## **Tävlingsverksamhet**

Under året har ingen tävlingsverksamhet bedrivits. Jag ber att få hänvisa till årsberättelsen för verksamhetsåret 2007, inga faktorer har förändrats sedan dess.

## **Årets händelser**

Vi har under året genomfört 2 graderingar per plats, Lomma och Väckelsång. I Lomma har gradering utförts av Sveriges chefinstruktör, Master Yeo Chin-Huat och i Väckelsång har Ted Strand, på uppdrag av Master Yeo, genomfört gradering. Ted Strand signerar numera graderingsdiplomen i Väckelsång.

Våra träningsläger genomfördes planenligt och blev lyckade, som vanligt.

En instruktörsutbildning hölls av Ted Strand i februari i Lomma där de flesta av våra instruktörer deltog.

Master Yeo höll ett mycket uppskattat mönsterseminarium i Malmö dit alla svartbälten var inbjudna, ett väldigt bra seminarie som gav mersmak. Tydligt skall dessa bli återkommande.

Master Yeos årliga julmiddag genomfördes på Big Bowl i vanlig ordning, julbord med tillhörande bowling.

Under verksamhetsåret har ett protokollfört möte genomförts i samband med träningslägret i Urshult.

I september åkte Ted Strand, Stefan Ringström och Sabina Bokhari-Friberg till Glasgow i Skottland för att delta i ett instruktörsseminarium som genomfördes utav Grandmaster Rhee Ki Ha, 9 dan och tekniskt ansvarig för hela ITF. Detta seminarium var mycket uppskattat och gav många "nya" insikter och förändrade många av våra tekniker.

## **Instruktörernas funderingar:**

**Jimmy Ivarsson:** Hej! Kommer inte på mycket specifikt. Men vi hade ju en uppvisning i Lomma i våras (Pilängshallen) inför uppstarten av barngruppen som senare kom att aktiveras på tisdagar innan ordinarie träningspass.

Deltog på uppvisningen gjorde Micke P, Viktor P, Pierre S, Julia S, Hanna, Nisse, (kan ha glömt någon) under ledning av Jimmy I. Körde klassisk uppvärmning, styrka, mönster, en-steps sparring, spad-mits tekniker. Ca 20-25 min sen fick åskådarna delta och det var stor uppslutning kring detta. Säkert 25-30 personer, barn med föräldrar som provade på. Fys, koordination, balans, fallteknik och mits träning. Avslutades med att Jimmy talade lite om Respekt, Artighet, Etik, Moral och TKD:ns ursprung. Bra respons från deltagarna, många frågor och mycket diskussion. Verkade mycket uppskattat. Bra stöd och engagemang från Lomma eleverna. Slutsats: Genererade en ny barngrupp!

**Sabina Bokhari-Friberg:** Hösten 2009 startade vi en barngrupp i TKD för barn mellan 5-8 år. Målet för denna grupp har varit att utveckla grundläggande fysiska färdigheter såsom kondition, balans, uthållighet och koordination men mycket stort fokus ligger på de teoretiska aspekterna. Vi pratar mycket om hur man ska vara en bra människa och handla på ett moraliskt sätt. Vi har utgått från TKDs grundsatser *artighet, integritet, ståndaktighet, självkontroll* och *okuvlig anda* och diskuterat dessa med barnen. De har varit väldigt lyhörda och deltagit i diskussionerna med intresse och idérika kommentarer.

Vi har fått väldigt positiv respons, både från barnen och föräldrarna. Så det verkar som att alla parter är nöjda! Det har varit väldigt roligt och givande att följa barnens utveckling och det har alltid varit lika energigivande och glädjebbringande att instruera dem.

**Nils Håkansson:** Året som gått har varit lite annorlunda. En timmes barnträning i veckan har införts, med Sabina som ansvarig förra terminen (HT2009) och denna terminen (VT2010) är ansvaret allas. Barnträningen var förra terminen lagd innan den vanliga tisdags träningen men denna terminen sker barnträningen samtidigt med vanliga träningen genom att dela på lokalen. En gradering har genomförts, 2010-03-06, där Viktor och Mikael.P, Tina och Sara, Li och Robin graderade sig. Jimmy och Stefan verkar vara på väg tillbaka, vilket är mycket trevligt.

**Julia Schönknecht:** Bara på ett halvår har det hänt mycket nya saker inom vår klubb. Seminarium i Glasgow, tkd-gruppen visar sin rätta anda under Lommas invigning av hamntorget, "prova-på-dag" i Lomma, mönsterträning med Master Yeo i december samt träning tillsammans med Väckelsångänget är bara några av grejerna. För att inte nämna om vår återkommande och trevliga hälsokost på pizzerian i Lomma.

Barngruppen är igång på tisdagar men hålls samtidigt som vuxenträningen. I sin helhet fungerar det bra, dock är det ont om plats. Vi skiftar från gång till gång att hålla i barnträningarna. Vuxenträningarna varierar även dem från gång till gång och nu har även gamla och efterlängtrade ansikten börjat dyka upp igen. På lördagsträningen är det oftast samma morgonpigga människor som deltar, men även på dessa kan det hända att en stor grupp smålänningar dyker upp på och tränar, något som de gjorde i marsmånad. Den senaste tkd-tiden kan helt enkelt sammanfattas som ny kunskap och nytänkande, nya såsom gamla ansikten, för att inte glömma att vi har det kul och roligt tillsammans.

**Pierre Schönknecht:** Det är roligt att så många nya ansikten har kommit till klubben. Och detta gäller på båda håll. I Lomma har vi marknadsfört klubben mer än jag har varit med om innan. En del tränare visade upp sig på idrottens dag i Lomma och detta gjorde många ungdomar intresserade av sporten. Vi visade även upp oss på invigningen av biblioteket i Lomma. Resultatet av detta blev att vi delade upp oss i två grupper på träningarna.

Sabina och Mikael Johansson tog barnträningarna och barnen var mycket nöjda med dem. Dock blev Sabina tvungen att åka iväg så nu delar vi på lokalen på tisdagar. Vi blev tvungna att dra ner på basketen här på grund av att det alltid var något barn som skadade sig vid dessa tillfällen, och det har bara blivit bättre av detta.

Träningarna har utnyttjats fullt ut på den lilla ytan vi har till användning. Tränarna har turats om att ta barnträningarna. Själv har detta givit mig mycket, då jag fått lära mig hur det är att undervisa i Taekwon-do. Under en stor del av året var det Nisse, Sabina och Julia som stod för träningarna. Detta har de skött exemplariskt som vanligt, då de alla alltid har olika träningar att erbjuda. På senare tid har Jimmy och Stefan återvänt, även Mats och detta har givit träningarna en ännu större variation vilket är mycket bra. Det ska bli kul att se hur 2010 års träningar kommer att bli.

**Stefan Ringström:** Så har då ännu ett verksamhetsår kommit till vägs ände, i mina ögon ett för oss händelserikt och gott verksamhetsår. När jag ser tillbaka på det kan jag liksom de övriga instruktörerna och ledarna konstatera att Sabinas initiativ, barngruppen i Lomma, kanske är den enskilt största. En eloge till Sabina för allt hon orkat med att göra, men även till Micke J som ju ställt upp bredvid henne vid varje träningstillfälle för att vara just det stöd som alla ledare känner att dom behöver. Man kan så här i efterhand också konstatera att när Sabina under våren fick chans till studievistelse i Frankrike så har andra klivit fram och axlat manteln. Jag tänker då bland annat på Nils Håkansson och Julia Schönknecht.

Men det har ju hänt så mycket mer. På Lomma Hamninvigning så var vi en av få föreningar (den enda?) som visade upp sin verksamhet. En populär uppvisning av blandade färger. Ted körde en del avancerade hopp och breaking tekniker, oppvärmad på grusplanen. Man gör inte så, det går inte, men det är det ingen som berättat för Ted.

Master Yeo höll ett svartbältesseminarium strax före jul. Mycket uppskattat, mycket bra och inte minst, väldigt välbehövligt. Detta ska bli ett återkommande evenemang, trevligt och bra.

För min personliga del så kan jag se tillbaka på ännu ett år då jag varit ute och tränat på tok för lite av olika skäl. Men än om man är väck ett tag så är det fortfarande en underbar känsla, att var gång man kliver in i lokalen, mötas av den värme och gemenskap som gör vår förening så unik. Resan till Skottland var naturligtvis en annan höjdare. Ted skrev ju ovan att där var 16 svartbälten som körde ett mönster vi inte kunde, FEL, där var säkert hundra svartbälten som körde massvis med okända mönster. Jag minns att jag försökte hålla låg profil och smälta in i massan. Det fungerade en timme, sedan stod det tre skandinaver ensamma framför Grandmaster Rhee Ki Haa och visade tekniker så som dom så ut "in the eighties". Nå. Riktigt så illa var det väl inte. Men det stod klart att vi behöver putsa och uppdatera våra tekniker och delta i seminarier om vi vill hålla internationell standard. Ted och jag lärde ju oss våra tekniker just på åttiotalet.

**Ted Strand:** Liksom förra året har jag även detta år arbetat för mycket men jag har även under 2009 lyckats få in ett par träningstillfällen i Lomma samt i Väckelsång. Jag tycker överlag att alla våra tränande är engagerade och "hungriga". I Väckelsång ser jag hur en del av de yngre ta mer ansvar och hur de växer i rollen som förebilder, vilket känns mycket bra.

I samband med seminariet med GM Rhee fick jag för en gångs skull själv tillfälle att träna mina tekniker vilket är ganska ovanligt då jag är förhållandevis högt graderad. Det var en mycket speciell känsla att stå vid sidan av och titta på när sexton svartbälten körde ett mönster jag inte kunde. Det var länge sedan det hände sist kan jag tala om.

Från detta seminarie fick jag med mig mängder med inspiration och kunskap, och inte minst goda förhoppningar om ett fortsatt samarbete med den brittiska TKD-organisationen UKTA som leds av GM Rhee. Tyvärr föll jag och slog mig ganska illa under andra dagen och fick sitta vid sidan av och titta på sista dagen, men det gav mig samtidigt god möjlighet att observera alla de Masters, Senior Masters och inte minst Grandmaster Rhee i hur de agerade och instruerade. Mycket lärorikt kan jag meddela.

*Yours in Tae Kwon-Do, Ted*

**Robert Gallus:** Cheuntong TKD i Väckelsång säsongen 2009. Sammantaget kan man bara beskriva säsongen som utomordentligt bra med tanke på hög tränings-närvaro, folk som engagerar sig i att både hålla i träningarna o hjälpa varandra med tekniker o mönster. Vi har blivit en stor familj där alla hjälper alla. ☺ Robban

## Avslutning

Hela styrelsen vill med denna årsberättelse passa på att tacka för det gångna året

Denna förening utgörs av sina medlemmar, att vi har en fin förening med god stämning är er förtjänst. Tack!

Jag speciellt tacka följande:

- våra instruktörer och hjälpinstruktörer i både Lomma och Väckelsång
- våra styrelsemedlemmar som arbetar med administration
- våra passiva medlemmar som stödjer vår förenings verksamhet
- Stefan Ringström, som aldrig ger upp, som alltid har idéer och som driver
- Mikael Palmgren som med lugn håller ordning på vår ekonomi
- Sabina Bokhari-Friberg som hanterar vår korrespondens
- Master Yeo som hjälper oss med våra tekniker
- Jimmy Ivarsson som med sitt engagemang och sin integritet är en inspirationskälla

Det hade inte gått att bedriva vår verksamhet lika bra utan era insatser. Tack!!!

För styrelsen, Ted Strand, stolt ordförande för föreningen Cheun-Tong Tae Kwon-Do.