

er på treningsleir



på ELVIS.

BEGGE FOTO: STEIN CATO NYBAKKEN

Om lag 70 Tae Kwon Do-elever fra Beak Ma i Elverum og Rena var i helga samlet på treningsleir i Elverum. Gradering, trening og sosialt samvær var de viktigste punktene på programmet.

STEIN CATO NYBAKKEN
979 67 989 • scn@lokal-avisa.no

ELVERUM: Gymsalen på Elverum videregående skole lukter svette og konsentrasjon. Krigsropene gjaller mellom veggene, her er alle aldri representert. Master Tan er i full gang med å instruere et titall elever i blokkering, slag og spark.

Om lag 70 medlemmer fra Beak Ma i Elverum og Rena var samlet til felles treningsleir for første gang denne helga.

For mange var nok graderingen til ny beltefarge det viktigste, men også muligheten for litt sosialt samvær, forteller én av instruktørene, Ragnar Furuli.

– For det første ønsket vi å samle Rena og Elverum for å bli litt kjent med hverandre. Mange kjenner bare de som trener på samme parti som dem, sier han. Derfor ble det lagt opp til trening på dagtid og lek og samling på kveldene. Veldig mange barn deltok i helga.

Holde på medlemmene

Klubben som altså har avdelinger både i Elverum og Rena har til sammen 130 medlemmer, men det er mye gjennomtrekk – spesielt blant ungdommen, innrømmer Furuli.

– Istedenfor å vokse enda mer prøver vi å vri fokuset over på å beholde de vi har. Nå har vi medlemmer fra seks til femtiture år. En slik samling som dette er et viktig ledd i å skape trivsel og samhold, sier han. Han sier Taekwondo er en sport uten reservebenk og at alle som ønsker får lov å være med uavhengig av ferdighetsnivå. Selv har han trent i 24 år og har svart belte i 5. Dan.

– Slitsomt

For deltakeravgiften fikk elevene flere timer med trening lørdag og søndag og fire måltider mat hver dag.

I kantina på ELVIS møter vi de fire treningskameratene Jonas Kihl,

Egir Eidheim, Syver Enger og Tord Prestegard. Alle er åtte år gamle og trener på Beak Ma på Rena. Maten smaker godt etter flere timer med slag og spark i salen.

– Det er slitsomt men moro, sier de fire guttene.

Alle har trent Taekwondo i ett års tid og denne helga er det også gradering. Nå skal ny farger på beltene erobres. Noen skal ha oransje mens andre skal opp til Bruns stripe.

Graderingen kan sammenlignes litt med det å ha en prøve på skolen. Guttene må kunne vise instruktørene at de kan det de har lært.

– Men dette er mye lettere enn skolen, sier Egir Eidheim. I løpet av dagen har guttene lært noen nye spark de må trene på for å gjøre seg fortjent til de nye fargene.

Poomse

Ragnar Furuli forteller at mye av helga også går med til å trene såkalt «Poomse». Veldig enkelt forklart kan det sammenlignes med skyggeboksing.

Bevegelsene utføres under trening mot en usynlig motstander. Til å begynne med lærer elevene hver enkelt bevegelse, og når de blir mer øvet, blir de i stand til å sette dem sammen til en flytende serie. Etter hvert lære de seg å bruke hele kroppen for å få så mye kraft i hver enkelt teknikk som mulig

– Du får selvtilitt, lærer selvdisciplin og målet er at du kort og godt skal bli et bedre menneske, sier Furuli.

For ordens skyld kan vi ta med at etter ei slitsom helg lykkes alle i å gradere seg.



TRENING: Taekwondo er 70 prosent spark og 30 prosent slag.

Surt tap mot Fyllingen



ERGERLIG: Kaptein Lars Nordberg sa de ikke fikk uttelling på sjansene.

FOTO E.KJERNET

Elverum Håndball Herrer tapte med to mål på søndag.

ELDAR KJERNET
02418 • ek@lokal-avisa.no

ELVERUM: Elverum er i ferd med å bakse seg lenger ned i hengemyra. Det knepne tapet, 25-27 (13-11), virker ikke motiverende og føyer seg inn i rekke av tap mot jevn gode motstanderne. Det virker som det mangler litt finsiktig av taktikk og noe mental opplading så bør etter hvert seierne sitte.

Elverum spilte rotete, slapp ikke til i angrep og scoret ikke da de burde. Fyllingen var så raske i vendingene så Elverum framsto tafatte og litt bakpå.

Gutta tok taket i kampen de første fem minuttene, men Fyllingen tok seg raskt inn og holdt stand fram til pause. Dette fortsatte også i 2. omgang til det var igjen fem minutter.

Da kræsjet Elverum og Fyllingens siste mål lå i nettet da det var igjen seks sekunder. I kampen ledet Elverum på det meste med 4 mål, men greide aldri punktere den. Selv om han ble toppscorer med 10 mål, banens beste og fikk en pris fra Taiga'n var Kjetil Aanestad skuffet og litt lei etter kampen.

– Kampen gikk greit til de siste fem minuttene, sier han.

– Tapet demper gleden av å få slike påskjønnelser og det er et veldig surt tap.

Elverum bra på Sjusjøen

Johanne Hauge Harviken fra Strandbygda kapret en fjerdeplass i helgens Sjusjørenn, mens Vebjørn Gilde fra Hernes havnet på 6. plass på Sjusjørennet søndag.

MONIKA SØBERG
950 31 126 • ms@lokal-avisa.no

ELVERUM: I Klassen for menn 17 år havnet Vebjørn Gilde, som går for Strandbygda, på en sjetteplass. Gilde kom kun 34 sekunder bak

vinneren Håvard Solås Taugbøl fra Lillehammer. Rennet var på fem km, og tiden Gilde brukte var 15:07. Johnny Christoffer Berg Adsen fra Heradsbygd kom på 25. plass.

I klassen jenter 13 år var det flere elverumsinger i toppen. Nummer fire ble Johanne Hauge Harviken Strandbygda, nummer fem Vilde Aaseth fra Jømna/Heradsbygd og nummer sju Christina Sveen fra Strandbygda. Det var flere Elverum-skiløpere som gjorde det godt på Sjusjøen. I klassen Gutter 11 år ble Kristian Fodstad Karlsen fra Jømna/Heradsbygd Langrenn nummer seks, Nummer 18 ble Hermann Stensby fra Strandbygda IL. For gutter 15 år innkasserte Aaseth, Vebjørn Strandbygda IL en åttendeplass.

Elverum på tredje plass

Elverums håndballgutter 18 år bet godt fra seg i Framhallen lørdag og søndag. Nå ligger laget på 3. plass i serien etter helgas tre kamper.

STEIN CATO NYBAKKEN
979 67 989 • scn@lokal-avisa.no

ELVERUM: To seiere og én uavgjort mot en antatt bedre motstander gjør at Elverums håndballgutter 18 år nå ligger på tredje plass i SPARserien. Begge kampene lørdag vant

Elverum-guttene komfortabelt mot Fram og Tistedal. Resultatene ble 31-22 og 30-22.

– Vi hadde god kontroll på begge kampene, sier trener Axel Stefansson.

Søndag ventet derimot Fjellhammer. Der forventet de langt mer motstand. Og det fikk de også forteller Stefansson.

– Vi startet veldig dårlig og fikk to utvisninger. Til pause lå Elverum under med seks mål. Men i andre omgang skjedde det noe. Sør-Østerdølene fightet seg tilbake og en stund ledet de med to mål over Fjellhammer.

– Så klarte vi å rote det bort i de siste spilleminuttene. Heldigvis fikk vi en straffe i siste sekund av kampen, sier trener Axel Stefansson. Sluttresultatet ble 24-24