Fannemel på 18. plass i Finland.

HOPP. Mens Vegard Haukø Sklett og Atle Pedersen Rønsen sikret norsk dobbeltseier i kontinentalrennet i hopp tirsdag endte Anders Fannemel (bildet) opp på 18. plass. Han hoppet 89 og 91,5 meter i sine to hopp, mens vinner Sklett hadde 95,5 og 97 meter i sine hopp og var 3,0 poeng foran Pedersen. Sistnevnte på 96 og 95,5 meter. Østerrikeren Michael Hayböck, som vant mandagens renn, ble nummer tre, men slått med 6,0 poeng av Sklett. Rennet gikk i finske Rovaniemi. NTB

Räikkönen tilbake

MOTORSPORT. Med finske Kimi Räikkönen tilbake i et formel 1-sete for Lotus vil seks tidligere VM-vinnere gjøre opp om verdensmestertittelen neste år. Räikkönen, som vant VM i 2007, returnerer til formel 1-sirkuset etter to sesonger utenfor sporten. 32-åringen var blant verdens best betalte idrettsutøvere da han valgte å gi seg etter 2009-sesongen. Siden den gang har finnen kjørt rally. Räikkönen offentliggjorde tirsdag at han gjør comeback som formel 1-fører. NTB

SCORET NI. Elin Sunde Tveter scoret ni mål for Ålesund HKs 2. lag i helgens kamper.
FOTO: MORTEN HJERTØ

Rekordungt ÅHK-lag

HÅNDBALL. 17,5 år var gjennomsnittsalderen på Ålesund Håndballklubbs andrelag som i helga vant begge sine kamper i Trøndelag.
– Alle jentene framstod med fantastisk innsats og godt humør som gjorde at vi vant begge kampene, oppsummerte trener Henrik Tveter i Ålesund HK etter kampene mot Skaun og HiT.
Ålesundslaget vant 25-24 mot Skaun lørdag før de fulgte opp med 33-21 mot HiT dagen etter. For Ålesund HK 2 var disse fem mestscorende med antall scoringer i løpet av to kamper: Elin Ulvestad Sætre 11, Elin Sunde Tveter 9, Andrea Hoff Rishaug 8, Andrea Seth 6, Marte Gjøringbø 6.
Toerlaget til samarbeidsklubben har så langt fem seirer og fire tap etter ni serierunder.

JARLE MORDAL
jarle.mordal@smp.no

LUFTIG SPARK. Erik Heggem med et flygende siespark under graderinga i Larsengården Idrettshall lørdag. Heggem bestod prøvene til svart belte.
FOTO: JAN-TORE FURE

Vellykket gradering

Det var mange blide fjes å se etter helgens gradering i Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb.

KAMPSPORT. – Tre ganger i året har vi graderinger. Da får vi besøk av Per Andresen, som er den eneste i Norge som har graderingen 8. Dan av svart belte. Han var svært fornøyd med det han fikk se av våre utøvere og alle bestod med glans, sier Jan-Tore Fure i Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb.

De hadde også besøk av utøvere fra tilreisende klubber i Molde, Fræna, Nordøya og Åndalsnes.

Seks fikk svart belte. Det var knyttet størst spenning til sekstetten som skulle opp til sort belte.

– Denne gangen hadde vi rekordmange opp til svart belte. Og dit kommer de ikke gratis. De må søke skriftlig et halvt år i forvegen om å få gå opp til denne graderingen. Vi melder ikke opp noen uten at vi er sikker på at de består prøvene, sier Jan-Tore Fure som er leder i Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb.

De seks som gikk opp til svart belte og fikk godkjennelse av master Andresen var disse:

Erik Heggem (17), Anett Hersel (22), Emma Frøland (17), Simen Grønningsæter (18), Jørn Kristian Hoel Knutsen (18) og Tomas Roaldsnes (18).

Mange av disse har begynt i klubben som barn og gått den lange vegen via barne- og juniorgrader.

– I vår kampsport begynner man med hvitt belte, så går man videre til gult, grønt, blått, rødt og så ender vi opp med svart belte er det er ni graderinger. Per Andresen er den eneste i Norge med 8. Dan, den nest øverste graderingen, forklarer Jan-Tore Fure.

> **Tre ganger i året har vi graderinger**
> JAN-TORE FURE

Graderingen til svart belte bestod av en hard fysisk test der det gås fem mønster som er en sammensetting av Taekwon-Do teknikker som skal gåes kraftfullt og teknisk korrekt. De går mot en innbilt motstander. Så var det flere firevendinger med spark, stegsparring, selvforsvar og knusing. I tillegg kommer 5 x 2 minutter sparringskamper, puchup og teori.

Og så den yngste garde var oppe til graderinger og alle bestod, det vil si barna fra 8 til 13 år.

Instruktørene var også oppe til gradering; Laila Haram, Jan-Tore Fure og Otto Heltne gikk opp til 2. dan, Einar Rasmussen og Katla Skeide på til 1. dan-3.

Glatt gulv. – Aktiviteten er stor i klubben vår, vi har 200 medlemmer på trening. Og vi er fornøyde med mye treningstid i Larsgården Idrettshall, sier Jan-Tore Fure.

Men gulvet i hallen er fortsatt et problem. – Gulvet er glatt, men vi håper det blir bedre. For vi har ikke fullt utbytte slik det er nå, slår Fure fast.

Uten at han vil utdype problemene med golvet videre. De håper 2012 vil gi forbedringer. For de er svært tilfredse med antall treningstimer og hallens sentrale plassering.

JARLE MORDAL
jarle.mordal@smp.no

SVART BELTE. Ferske sortbelter sammen med Master Per Andresen, fra venstre: Simen Grønningsæter, Jørn Kristian Hoel Knutsen, Emma Frøland, Per Andresen, Anett Hersel, Tomas Roaldsnes og Erik Heggem.

SVINGSPARK. Jørn Kristian Hoel Knutsen med et svingspark ut mot Erik Heggem.