

Noe du synes vi burde skrive om?

Har du god idé til reportasje?

Kontakt oss på [ung@smp.no](mailto:ung@smp.no)

SPORT KULTUR REPORTASJER SKOLE UTDANNING REISE LIVSSTIL HOBBY POLITIKK YRKESVALG HELSE M.M.

Sommerposten  
**Ung**



tips oss på [ung@smp.no](mailto:ung@smp.no) og [ungsport@smp.no](mailto:ungsport@smp.no)

se også ungsidene på [smp.no](http://smp.no)

## DAGSORDEN

ØVIND GODD  
[ung@smp.no](mailto:ung@smp.no)



## Brann-slukker

**FOTBALL.** 20. oktober 2007 startet en trend som aldri ser ut til å ende: AaFK har blitt Branns marerittmotstander. Ikke bare går Brann på kvantitativt mange tap mot AaFK - tapene har også vært av de sureste slagene.

Tidligere var Rosenborg innehaver av rollen som Branns marerittmotstander: fra 10-0-seieren i 1996 til da de fratvøvet Brann seriegullet på Brann Stadion i 2006.

Etter dette har AaFK overtatt rollen som ligaens brannhydrant og festbrenns. Det hele startet da AaFK ødela Branns planlagte gullfeiring på Color Line Stadion i 2007. Anført av landslagsspillerne Martin Andresen, Jan Gunnar Solli, Petter Vaagan Moen og Torstein Helstad var ett poeng mot nedrykksstruede AaFK med Håvard Sakariassen på topp tilsynelatende bare en formållitet.

Scoringer av Amund Skiri og Tor Hogne Aarøy - samtidig som innbytter Eirik Hus-eklepp bommet på åpent mål på overtid - la imidlertid en tykk strek over hele gullfesten i Bergen.

Selv året etter da AaFK knapt vant kamper, klarte Søren Akébys menn å manøvrere fram nok krefter til å knuse Brann 4-2 hjemme og 2-1 borte. Mons Ivar Mjelde måtte gå, og Branns nye marerittmotstander var i ferd med å bli litt av en festbrenns. De siste årene har AaFK nærmest lekt seg med Brann de gangene de har gjestet Ålesund, noe fem strake hjemmeseierer henrytter.

At Brann har gjennomført en meget god sesong i år, er ingen hemmelighet: Ilkvel har det blitt nye sviende nederlag mot AaFK. På Ullensvaal feide Rekdals menn Brann av banen og ødela nok en gullfest i Bergen.

Noe mer gledelig glensyn med Ålesund ble det heller ikke i helgen. Brann hadde alle forutsetninger for å ta en medalje i årets eliteserie, men selv om AaFK hadde mininødt å spille for, og Brann gjorde en uvanlig god kamp i Ålesund, måtte de nok en gang gå tomhendt hjem.

Gang på gang slukker heltente AaFK-spillere et Brannlag totalt uten gnist.

# Emma med svart belte

Ukens torsdagsgjest er tøffe Emma Frøland (17) fra Vatne som fikk svart belte i Taekwon-Do lørdag. Et mål hun har måttet jobbet iherdig og målbevisst for å nå.

**KAMPSPORT.** Emma har trent Taekwon-Do i snart ni år. Hun startet i Haran Taekwon-Do klubb sammen med flere venner, og fortsatte fordi hun syns det var kjempeskikt. Dessuten var det flere i familien hennes som trente Taekwon-Do tidligere.

– Jeg byttet klubb i oktober 2009, og er veldig glad for det. Nå trives jeg kjempeskikt i Ålesunds klubben og må virkelig skryte av samholdet og ikke minst den herlige gjengen som gikk opp til 1. Dan, svart belte sammen med meg på lørdag.

**Svart belte.** – Det var en fantastisk følelse å ha bestått graderingen 1. Dan – svart belte. Det var et bevis på at ett år med hard trening vir-

## Taekwon-Do er en fantastisk sport

EMMA FRØLAND

kkelig gir resultater. Vi var en gjeng på seks som har trent i lag og tok det svarte beltet samtidig. Klubben har satsert veldig mye på oss i det siste og jeg tror de var stolte av oss. Og alle har jobbet målrettet, spesielt nå i oppkjøringen til NM. Det var god støtte i det samholdet vi har hatt, og det har gitt meg en trygghet.

– Taekwon-Do er en fantastisk sport. Det er ekstremt god trening og du trenger ikke ha ambisjoner om å bli best i verden for å begynne. Det kan rett og slett være for å komme i form, eller å lære seg litt selvforsvar. Graderingen var slitsom og det var mye vi måtte i gjennom, men absolutt verdt det når jeg kunne ta på meg det svarte beltet. Et virkelig stort mål ble nådd, forteller Emma.

**Forbilde.** – Jeg ser veldig opp til Irene Giskegjerd som er en av trenere mine. Rett og slett fordi hun er fantastisk flink og har en herlig personlighet. Hun har hjulpet meg veldig og har hatt veldig mye å si når det gjelder min utvikling i Taekwon-Do. Det jeg beundrer ved henne er at hun alltid er positiv og glad, jobber hardt og er en siktkelig gjedesspreder!

For tiden bor Emma i byen sammen med to venner og går



**SVART BELTE.** Emma Frøland ble lørdag innehaver av svart belte i Taekwon-Do. – Det var en fantastisk følelse å ha bestått graderingen til svart belte, sier 17-åringen.

FOTO: VICTORIA S. RØNNE

andre året studiespesialisering på Latinskolen.

– Hva er målene fremover?  
– Å stå på med treningen, lære meg de nye mønstrene og fortsette å delta på sparringstreningene, for å kunne konkurrere mot svartbelter. Blir også 18 år ganske snart og skal da konkurrere mot svartbelte senior damer. Det kan bli en utfordring! Trenger all den treningen jeg kan få. For jeg ønsker å bli god og skal virkelig jobbe for å bestå graderingen 1. Dan-1 til sommeren.

**Indre trygghet.** –Hvorfor bør jenter og gutter lære seg sjølforsvar?

– Fordi jeg tror det gir en indre trygghet og bedre sjøltillit. Om du

kan grunnleggende sjølforsvar og vet hva man skal gjøre greier du forhåpentligvis å holde hodet kaldt og komme seg ut av eklesituasjoner. Om flere lærer å forsvare seg sjøl vil kanskje antall voldtekter minke og flere er kanskje mindre redde når de er ute eller alene, sier torsdagsgjesten.

Sjøl har Emma blitt veldig mye flinkere teknisk etter at hun begynte å satse seriøst.

– Nå merker jeg at sparringen begynner å bli mye bedre, fordi jeg endelig får det til. Dette gikk opp for meg etter NM, der jeg fikk to medaljer. Utrolig moro å se at all egen treningen ga resultater!

## TORS DAGSGJESTEN

**NAVN:** Emma Charlott Vatnehol Frøland

**ALDER:** 17 år

**IDRETTE:** NTN Taekwon-Do

**KLUBB:** Ålesund NTN Taekwon-Do klubb

**FAVORITTMAT:** Taco eller kyllingfillet

**FAVORITTMUSIKK:**

Det aller meste, men kanskje mest pop-musikk der Rihanna er klart en av favorittene.

**FORBILDE:** Irene Giskegjerd

VICTORIA SYNNES RØNNE  
[ungsport@smp.no](mailto:ungsport@smp.no)