Í taekwondo þjálfa menn bæði líkama sinn og sál

Taekwondodeild ÍR er elsta starfandi taekwondodeild á Íslandi. Upphaf hennar má rekja til æfinga vina og vandamanna þriggja einstaklinga í hinni ævafornu kóresku bardagalist í ÍR-húsinu 1990. Var það fyrir tilstuðlan umráðamanns hins gamla musteris íslenskra íþrótta við Túngötu, Guðmundar Þórarinssonar frjálsíþróttaþjálfara, að félagsskapur sá er Michael Jørgensen frá Danmörku, Kolbeinn Blandon og Ólafur W. Hand stofnuðu, Taekwondofélag Reykjavíkur, rann inn í Íþróttafélag Reykjavíkur árið eftir.

Í byrjun voru það nær eingöngu vinir og vandamenn stofnendanna þriggja sem æfðu. En fljótlega spurðist starfsemin út og eins og með aðra sprotastarfsemi í ÍR-húsinu jókst ásókn í ástundun íþróttarinnar ört. Deildin tók hins vegar ekki að vaxa fyrir alvöru fyrr en eftir að æfingar hófust í nýju félagsheimili ÍR við Skógarsel haustið 1993. Voru vistaskiptin kærkomin þar sem aðstaða til æfinga var öll hin ákjósanlegasta þar. Dafnaði deildin vel í Skógarselinu. Tímafjöldinn til æfinga jókst til muna auk þess sem margfalt fleiri gátu stundað æfingar í salnum hverju sinni. Starfsemin tók fjörkipp og iðkendum fjölgaði strax. Stunduðu 120–140 manns æfingar nokkuð reglulega, þar af um 20 konur, í barna- og fullorðinsflokkum.

Árið 1995 er merkilegt í sögu deildarinnar en það ár fóru þrír af félögum hennar, þau Ólafur Björn Björnsson, Sigrún Anna Davíðsdóttir og Sverrir Tryggvason, til Noregs að þreyta próf fyrir 1. dan, svart belti. Stóðust þau öll prófið með sóma. Voru þetta fyrstu svörtu belti félagsins og reyndar fyrstu svörtu beltin sem Michael Jørgensen hafði þjálfað alveg frá grunni. Á þessum tíma hafði hann sjálfur æft taekwondo í 18 ár, kominn með 4. dan og þar með orðinn svonefndur meistari.

Upp frá þessu hefur iðkendum félagsins sem náð hafa svörtu belti fjölgað smám saman. Svartbeltingar félagsins eru í dag orðnir tíu. Þeir eru auk ofangreindra: Reynir Alfreð Sveinsson, Brynjar Þór Sumarliðason, Hlynur Örn Gissurarson, Gústaf Halldór Gústafsson, Jóel Kristinn Jóelsson, Magnús Örn Úlfarsson og Hulda Rún Jónsdóttir. Einn fyrrverandi liðsmaður ÍR um langan tíma, Erling Örn Jónsson, er og kominn með svartbelti en það tók hann sem liðsmaður annars félags.

Meistari Michael Jørgensen sparkar í átt að Ólafi Birni Björnssyni á sýningu í ÍR-húsinu við Túngötu árið 1992.

Blóðtaka að missa Michael Jørgensen

Talsverð umskipti áttu sér stað árið eftir er Michael, aðalþjálfari deildarinnar frá upphafi, fluttist af landi brott árið 1996 til að gerast landsliðs- og ólympíuþjálfari Norðmanna. Það var mikil blóðtaka fyrir deildina að missa mann með þá þekkingu, kunnáttu og reynslu í taekwondo sem hann hafði. Hann hafði búið svo um hnútana að uppbyggingarstarfinu, sem hann hafði sjálfur lagt grunninn að innan ÍR sem utan, mætti halda áfram er hann hyrfi á braut. Hafði Michael byggt upp sterkan hóp sem hafði alla burði til að halda áfram uppbyggingu íþróttarinnar á þeim grunni sem hann hafði lagt – bæði innan ÍR sem utan.

Að frumkvæði Michaels var Ólafur Björn Björnsson skipaður aðalþjálfari deildarinnar og hefur hann sinnt því starfi af mikilli kostgæfni og fórnfýsi allar götur síðan. Hann hefur notið aðstoðar reyndra félagsmanna við þjálfunina. Þar hafa verið atkvæðamiklir þeir Sverrir Tryggvason, Magnús Örn Úlfarsson, Reynir Alfreð Sveinsson, Hlynur Örn Gissurarson, Gústaf Gústafsson, Jóel Jóelsson, Darri Freyr Helgason, Brynjar Þór Sumarliðason, Einar Þór Ingvason, Sigrún Karlsdóttir og Ásthildur M. Jónasdóttir.

Taekwondo er kóresk bardagaíþrótt sem varð formlega til um miðja 20. öldina. Íþróttin byggist þó á hefðum sem hafa verið hundruð og jafnvel þúsundir ára að þróast. Má segja að taekwondo sé blanda af mörgum bardagalistum sem eiga uppruna sinn að rekja til Kóreu. Oft er spurt hver sé munurinn á taekwondo og karate því í augum leikra virðist í fljótu bragði vera um sömu íþrótt að ræða. Munurinn liggur í að fætur eru notaðir mun meira í taekwondo. „Við notum fæturna 75% og hendur 25% í

kýlingar og varnir og því verða menn sterkari í löppunum en höndunum. Þetta er fyrst og fremst sjálfsvarnaríþrótt og við höfum ekki komist í kast við lögin með okkar nemendur, enda rík áhersla lögð á prúðmennsku," sagði Hlynur Örn Gissurarson, þá nýkjörinn formaður deildarinnar, í blaði sem ÍR gaf út í mars 1995 í tilefni vígslu ÍR-heimilisins við Skógarsel.

Fyrir unga sem aldna og bæði kynin

Í keppni er tekist á í þremur þriggja mínútna lotum. „Full snerting er leyfð í fullorðinsflokkum í höfuð og fyrir ofan mitti, en þó má ekki kýla með hnefum í höfuð. Við erum með þunna hjálma, tannhlíf, pungbindi og handahlífar og sköflungahlífar. Þetta er ekki til að dempa kraftinn í spörkunum heldur til að forðast beinbrot og það eru engin slys hjá okkur, ekki einu sinni nefbrot," sagði Hlynur Örn einnig.

Byrjendum eru fyrst kenndar bardagastöður, högg með höndum, spörk og varnir. Síðan taka við ýmsar samsetningar á tækninni og lögð er mikil áhersla á andlega þáttinn. Að stunda taekwondo hefur í för með sér þjálfun þreks og fimi, sjálfstrausts og viljastyrks sem þarf til að sigrast á þrautum þeim sem iðkandinn stendur frammi fyrir hverju sinni. Er um alhliða þjálfun að ræða þar sem gjörvileikinn snýst um hraða, kraft, jafnvægi og samhæfingu hreyfinga.

Þessi unga ólympíuíþrótt – keppt var í henni fyrst á leikunum í Atlanta 1996 – er þó alls ekki bara fyrir sterkbyggða og vel þjálfaða einstaklinga. Þvert á móti þykir hún henta nánast hverjum sem er, óháð aldri, kynferði og líkamsburðum. Þannig hafa ætíð verið starfandi öflugir barnahópar hjá taekwondodeild ÍR við hlið fullorðinsflokka. Í þeim síðarnefndu hafa innan um yngra fólk verið iðkendur á miðjum aldri. Hluti iðkenda hefur stundað íþróttina ánægjunnar vegna og sér til uppbyggingar. Aðrir hafa æft af kappi með það í huga að vinna til afreka í keppni.

Kvondó verður taekwondo

Í fyrstu var heiti íþróttarinnar íslenskað svo sem á við um nær allar aðrar íþróttir og deildin dró nafn af því, Kvondódeild ÍR. Æfingar hjá henni hófust í október 1990, þrisvar í viku, en deildin var formlega stofnuð 11. nóvember 1990. Á þeim tíma er talið að iðkendur íþróttarinnar í heiminum hafi verið um 20 milljónir.

Michael Jørgensen var formaður deildarinnar fyrstu árin eða þar til Hafsteinn Einarsson tók við af honum í júlí 1993. Hafði þá borið á fækkun iðkenda en nýja stjórnin greip til auglýsingaherferðar um haustið. Bar hún þann árangur að innan tíðar voru iðkendur orðnir milli 60 og 70. Æft var í tveimur flokkum fullorðinna þrisvar í viku og einum barnaflokki tvisvar í viku. Seinna meir átti kynningarstarf af þessu tagi eftir að verða

mikilvægur þáttur í starfinu, til að laða að nýja iðkendur.

Starfsemin jókst síðan eins og fyrr segir og iðkendafjöldinn tvöfaldaðist fljótlega eftir að deildin flutti endanlega úr ÍR-húsinu við Túngötu í félagsheimilið við Skógarsel í janúar 1994. Vegna aukinnar ásóknar var svo komið haustið 1994 að þrír menn sáu um þjálfunina í stað eins í fyrstu og höfðu einnig aðstoðarþjálfara.

Strangur agi einkennir iðkun taekwondo og skilaði árangurinn af starfi deildarinnar sér fljótt í keppni. Á fyrsta Íslandsmeistaramótinu, sem haldið var árið 1993, höfðu ÍR-ingar algjöra yfirburði yfir önnur félög, þá var nánast ekki um samkeppni að ræða. Og þá eignaðist ÍR níu Íslandsmeistara af tólf á Íslandsmótinu 1995. Í hlut félagsins komu og fleiri silfur- og bronsverðlaun á mótinu en nokkurs annars.

Sækja út fyrir landsteinana í keppni

Og það var ekki bara hér heima að ÍR-ingar voru sigursælir. Þeir sóttu fljótlega út fyrir landsteinana í þeim tilgangi að öðlast reynslu og meiri þekkingu á íþróttinni. Í ljós kom að þeir voru gjaldgengir.

Í janúar 1995 lögðu Ólafur Björn Björnsson, Magnús Örn Úlfarsson og Hlynur Örn Gissurarson í víking og voru meðal 90 keppenda á opna norska meistaramótinu. Ólafur Björn tapaði naumlega í undanúrslitum í -83 kg flokki en var öruggur um bronsið. Sömu verðlaun hlaut Magnús Örn eftir tvær harðar viðureignir. Hlynur Örn keppti í -70 kg flokki og beið lægri hlut fyrir keppanda sem varð í öðru sæti í hans flokki. Á þessu stigi var enginn ÍR-ingur kominn með svart belti eða 1. dan-gráðu. Voru nýliðarnir í íþróttinni að keppa við sér mun reyndari menn og gráðuhærri.

Mikil áskorun blasti við taekwondomönnum ÍR haustið 1995. Ákveðið hafði verið að Norðurlandamót í íþróttinni færi fram í Reykjavík í janúar árið eftir. Menn voru staðráðnir í að standa sig vel og stunduðu þrotlausar æfingar í aðdraganda mótsins undir leiðsögn kennara síns Michaels Jørgensen. Hann var og skipaður þjálfari landsliðsins sem þátt tók í mótinu, en af tíu liðsmönnum þess voru átta úr ÍR. Þetta voru þeir Magnús Örn Úlfarsson (+83 kg), Kjartan Dagbjartsson (+83 kg), Ólafur Björn Björnsson (-83 kg), Brynjar Þ. Sumarliðason (-83 kg), Hlynur Gissurarson (-76 kg), Styrmir Sævarsson (-76 kg), Sverrir Tryggvason (-70 kg) og Erlingur Örn Jónsson (-70 kg), ÍR. Að auki voru báðir keppendur Íslands í unglingaflokki úr ÍR, þeir Reynir Sveinsson (-76 kg) og Kristmundur Einarsson (-64 kg).

Með engan hnút í maganum

Uppskera ÍR-inganna var eins og til var sáð, góð. Í hlut þeirra kom fjöldi silfur- og bronsverðlauna. Hlynur Örn stóð sig einna best, vann tvær viðureignir áður en hann tapaði úrslitaglímu fyrir Dana. „Ég er ánægður með árangurinn. Ég kom afslappaður til úrslita, ekki með neinn hnút í maganum, á heimavelli og vel studdur af flestum keppendum og áhorfendum. Það er ekki hægt að hafa það betra og aldrei að vita hvernig gengur næst," sagði Hlynur við Morgunblaðið eftir bardagann.

Reynir Alfreð Sveinsson keppti til úrslita í unglingaflokki en tapaði naumlega, einnig fyrir Dana, og hlaut því silfur. Í eldri flokki, -70 kíló, hafnaði Erlingur Örn Jónsson í þriðja sæti. Ólafur Björnsson varð einnig í þriðja sæti í -83 kílóa flokki og í +83 þyngdarflokknum urðu Kjartan Dagbjartsson og Magnús Örn Úlfarsson báðir í þriðja sæti.

Í apríl 1996 fluttist aðalþjálfari taekwondodeildar ÍR, Michaels Jørgensen, til Noregs sem fyrr segir. Hann var þó ekki alveg horfinn deildinni því hann hefur komið nokkuð reglulega til landsins, nokkra daga í senn, og haldið hér æfingabúðir. Þjálfað þá ÍR-inga sem lengst voru komnir hverju sinni. Ekki var liðið ár er Michael kom aftur. Dvaldist hann hjá ÍR í tíu daga í febrúar 1997 og var með æfingar alla dagana. Var það vítamínsprauta fyrir forsvarsmenn og þjálfara deildarinnar. Í samráði við hann var samin þriggja ára starfsáætlun fyrir deildina, til ársins 2000. Stefnan var að fjölga iðkendum um rúmlega helming eða um sextíu virka félaga og koma á laggirnar keppnishópi sem róa myndi á erlend mið til keppni.

Liður í þessu var að fá Michael til landsins sem oftast á næstu árum til námskeiðahalds. Hefur hann komið nær ár hvert en í tvígang árið 1998. Í bæði skipti virkuðu æfingabúðir hans sem mikill hvati á starfsemi deildarinnar. Auk æfingabúðanna ráðguðust þjálfarar hennar og stjórn við hann varðandi þjálfun og uppbyggingu deildarinnar og lögðu helstu línur í þeim efnum. Auk Michaels hafa heimsótt deildina bæði danskir og sænskir meistarar og haldið æfingabúðir og námskeið.

Ólafur Björn Björnsson Íslandsmeistari 1996. Ólafur bar öruggan sigur úr býtum á Íslandsmótinu 1996 sem haldið var í Hagaskóla.

Meistarar og stórmeistarar leiðbeina ÍR-ingum

Á árinu 2001 kom stórmeistarinn Cho Woon Sup og hafði iðkendur ÍR í fjögurra daga æfingabúðum sem mikil ánægja var með enda mikill snillingur á ferð. Hann kom aftur árið eftir og dvaldist þá í viku. Michael Jörgensen sótti ÍR-inga einnig heim það ár.

Gústaf Halldór Gústafsson (svartur) og Jóel Kristinn Jóelsson (hvítur) að æfa við Gróttu á ágústkvöldi árið 2002.

Áframhald varð á heimsóknum erlendra þjálfara til landsins 2003. Í mars 2004 kom til ÍR danski meistarinn Allan Olsen og hélt vel heppnaðar æfingabúðir. Til þeirra bauð ÍR nokkrum iðkendum annarra íslenskra félaga. Annar meistari, Jon Lennart Løbak frá Noregi, sem er 3. dan í taekwondo og 4. dan í Kyong Dang (vopnaburði), kom til ÍR í nóvember og mæltust æfingabúðir hans vel fyrir.

Loks kom danski meistarinn Allan Olsen í helgarheimsókn til ÍR í febrúar 2006. Hann var þá orðinn flestum ÍR-ingum að góðu kunnur enda að koma til félagsins í fjórða sinn á tveimur árum. Fyrir iðkendur þóttu heimsóknir hans hvalreki því þar var á ferðinni afbragðs taekwondomaður sem gagnlegt og lærdómsríkt var að æfa hjá.

Atorkusamir við að fjölga í deildinni

Ár hvert hefur átt sér stað nokkur nýliðun í deildinni. Sumir hætta en alltaf bætast nýir í hópinn í staðinn. Slíkt er til marks um lifandi starfsemi og fjörlega og atorkusama liðsmenn. Til að tryggja að eðlileg endurnýjun ætti sér stað hefur ætíð verið lögð mikil áhersla á barnahópinn. Það hefur þótt nauðsynlegt til að kjarnahópur félagsins væri ætíð sterkur. Karlmenn innan deildarinnar tóku þessa nauðsyn kannski of bókstaflega 1996. Voru með eindæmum duglegir og atorkusamir við að fjölga í deildinni því áður en árið var úti höfðu fæðst fimm kvondóbörn á árinu. „Já, það er fjör í Kvondódeild ÍR!“ sagði í skýrslu þáverandi stjórnar til aðalfundar í desember 1996.

Taekwondo-íþróttin hefur ekki notið mikillar umfjöllunar fjölmiðla þar til á allra síðustu árum. Því gripu stjórnir ÍR-deildarinnar jafnan til þess á fyrstu árum hennar að efna til auglýsingaherferðar í þeim tilgangi að vekja athygli á íþróttinni og bjóða fólki að leggja hana fyrir sig. Deildin hefur nær ætíð verið rekin með afgangi og því átt lítilsháttar fé til þessa kynningarstarfs. Það skilaði yfirleitt árangri. Aukinheldur stofnaði stjórn undir forystu Ólafs Hand árið 1996 til foreldrafélags í þeim tilgangi að fá foreldra iðkenda til að æfa einnig.

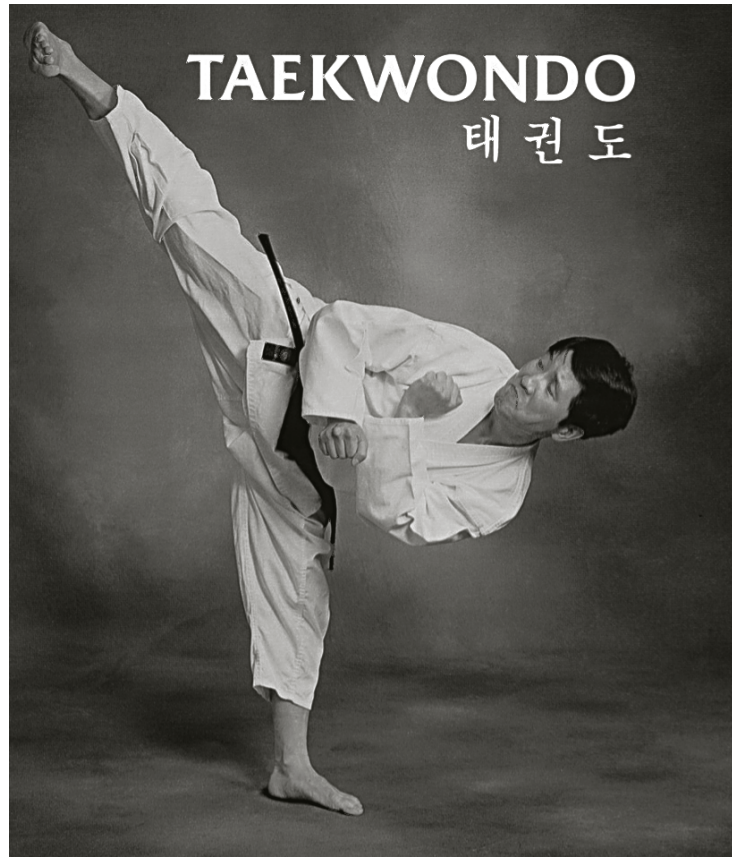
Réðu blaðamann til kynningarstarfa

Árið 1997 var lagt enn meira kapp en áður á að fá nýja félaga í deildina. Til kynningarstarfa í því sambandi réð deildin Þorstein G. Gunnarsson blaðamann. Starf hans skilaði fljótlega mjög góðum árangri og uppgangur varð mikill í deildinni. Á þessum tíma var starf deildarinnar jafnvel öflugra en árin á undan. Kynning á starfseminni fór fram í blöðum, með útvarps- og blaðaauglýsingum, viðtölum í útvarpi, sýningum o.s.frv. Þorsteinn á hrós skilið fyrir framtakssemi sína í þágu deildarinnar. Virkir félagar í taekwondodeildinni voru um 100 og fór fjölgandi. Settu forsvarsmenn deildarinnar stefnuna á að félagsmenn yrðu ekki undir 160 þúsaldarárið 2000.

Segja má að taekwondodeild ÍR hafi sinnt útrásarstarfi fyrir íþróttina, því ásamt því að hlúa að innra starfinu hafa forsvarsmenn deildarinnar aðstoðað við stofnun deilda hjá öðrum íþróttafélögum. Aðstoðaði hún þannig við stofnun og uppbyggingu taekwondodeildar hjá íþróttafélaginu Þór á Akureyri og HK í Kópavogi árin 1997 og 1998. Ólafur Björn Björnsson yfirþjálfari og Hlynur Örn Gissurarson tóku sér meðal annars ferð á hendur og héldu æfingabúðir hjá Þór á Akureyri og svonefnd beltapróf. Ágætt samstarf tókst með þessum félögum og sameinuðust þau gjarnan um að halda æfingabúðir með erlendum þjálfurum. Með stofnun nýju deildanna var komin forsenda fyrir stofnun sérsambands um íþróttina innan Íþrótta- og ólympíusambandsins (ÍSÍ) sem talið var verða íþróttinni til framdráttar, bæði varðandi útbreiðslu innanlands og til aukinna möguleika á árangri á erlendum mótum.

Góður árangur í mótum

Árangur ÍR-inga í mótum hefur frá upphafi verið góður. Framan af voru yfirburðir félagsmanna miklir og nutu þeir þess að ÍR var fyrsta félagið til að taka íþróttina upp. Allt fram á árið 1997 báru ÍR-ingar höfuð og herðar yfir önnur félög hvað varðar árangur á mótum, bæði Íslandsmótum sem og öðrum mótum. Á fyrstu árum íþróttarinnar voru a.m.k. tvö opin mót haldin í stöð varnarliðsins á Keflavíkurflugvelli með þátttöku varnarliðsmanna. Þar báru ÍR-ingar sigur úr býtum í flestum flokkum, en þar háðu þeir flestir sína fyrstu viðureign við menn sem komnir voru með svart belti.



Stórmeistarinn Cho Woon Sup sparkar hliðarspark af fádæma lipurð.

Í seinni tíð eru liðsmenn taekwondodeildarinnar aftur farnir að láta að sér kveða á mótum innanlands og standa reglulega á verðlaunapalli. Kjarnakona í félaginu, Sigrún Karlsdóttir, bar hróður ÍR víða og gerði það gott á mótum heima sem erlendis allt fram á haustið 2005 er hún gekk yfir í annað félag. Hlaut hún brons á alþjóðlegu móti í Kaupmannahöfn sumarið 2003. Ofar stóð hún á palli er taekwondo var í fyrsta sinn keppnisgrein á Smáþjóðaleikunum, í Andorra 2005.

Varð hlutskörpust í sínum flokki og vann gullverðlaun. Síðar um sumarið tók hún 1. dan-gráðu og hlaut þar með svonefnt svart belti.

Sigrún stundaði háskólanám í Bandaríkjunum síðustu misserin sem hún var í ÍR og stóð sig vel á háskólamótum þar vestra. Ósjaldan vann hún þar til gullverðlauna og vorið 2005 varð hún háskólameistari Michiganríkis í sínum flokki.

Starfsemi taekwondodeildarinnar hefur staðið nokkuð og fallið með virkni stjórnarmanna. Slái þeir af getur það bitnað á starfinu. Þannig var komið vorið 2001 að starfsemi deildarinnar var ekki eins og best verður á kosið og brottfall nemenda nokkurn veginn í hlutfalli við það. Ný stjórn reyndi að snúa þróuninni við. Hugðist hún hefja deildina upp í það að vera bæði öflugur og áhugaverður kostur fyrir nýliða sem hygðust æfa taekwondo. Lagt var í kynningarherferð um haustið 2001 og aftur 2002 og 2003. Meðal annars með útgáfu stórra og veglegra veggspjalda sem dreift var í nokkra framhaldsskóla á höfuðborgarsvæðinu. Einnig hélt hún þessi ár sýningar á íþróttinni bæði í skólum og öðrum opinberum stöðum. Til gamans má geta þess að árið 2001 hlaut ÍR þá viðurkenningu að vera valið taekwondofélag ársins af Traditional Taekwondo Union (TTU). Einnig hlaut félagið sömu viðurkenningu árin 2003 og 2006.

Hópur ÍR á æfingabúðum TTU í Larkollen í Noregi sumarið 2006. Á myndinni má sjá viðurkenningarskjöld sem ÍR hlaut sem félag ársins 2006. Aftari röð f.v.: Þórunn Lilja Vilbergsdóttir, Árni Jónsson, Gústaf Halldór Gústafsson, Jóel Kristinn Jóelsson, Jóhann Ingi Albertsson, Jakob Samúel Antonsson.
Fremri röð f.v.: Ólöf Hanna Guðmundsdóttir, Hulda Rún Jónsdóttir, Elísa Ösp Jóhannsdóttir.

Óeigingjarnir sjálfboðaliðar líta framtíðina björtum augum

Aftur var farið að bera á þreytu og brottfall úr deildinni nokkurt í byrjun starfsársins 2004. Enginn af meðlimum stjórnar sem sat við völd í þrjú ár var lengur virkur iðkandi. Við af henni tók ný stjórn með nýja menn í öllum sætum. Lifnaði aftur yfir. Vörn var snúið í sókn. Varð hröð fjölgun í deildinni á seinni hluta ársins og mikill kraftur í starfinu, bæði barna- og fullorðinsstarfi. „Taekwondodeildin ætlar hvergi nærri að láta staðar numið nú heldur lítur björtum augum til framtíðar, þar sem ætlunin er að byggja upp öfluga og skemmtilega deild, þar sem allir meðlimir geta notið sín og þroskað hæfileika sína, líkama og anda," sagði stjórnin í skýrslu um sitt fyrsta starfsár.

Nauðsynlegt hefur þótt að verja kröftum og púðri í kynningarstarf af þessu tagi vegna takmarkaðrar umfjöllunar fjölmiðla um taekwondo. Árið 2004 dreifði taekwondodeild ÍR til að mynda nokkur þúsund miðum í hús í Breiðholti og austurhluta Kópavogs með góðum árangri.

Starfsemi taekwondodeildarinnar hefur verið öflug og félagsstarf kraftmikið undanfarin fimm til sex ár. Auk þess að æfa af kappi allt árið um kring hefur verið lögð áhersla á að fá til landsins erlenda meistara til að efla þjálfunina enn frekar. Þrátt fyrir kostnað við það hefur deildin ætíð staðið vel fjárhagslega. Það segja forsvarsmenn deildarinnar hverju sinni að þakka ábyrgri fjármálastjórn. Kostnaður vegna þjálfunar og annarra starfa sem félagsmenn hafa unnið fyrir deildina hefur verið ákaflega lágur. Þar hefur hjálpað til fórnfýsi og óeigingjarnt sjálfboðastarf liðsmanna taekwondodeildar ÍR.