

# Aktivitetsrapport for Copenhagen Muay Thai Ragnildgade fonden 2021

## Foreningen Copenhagen Muay Thai

Copenhagen Muay Thai (forkortes "CMT") har ligesom resten af landets idrætsforeninger og fitnesscentre endnu engang i år været betydeligt præget af covid-19 pandemien.

Den nationale nedlukning medførte at der ingen træningsaktiviteter blev afholdt hverken indendørs eller udendørs i Copenhagen Muay Thai, før primo marts 2021. Ved opstarten i marts foregik træningerne dog ikke efter de regelmæssige træningshold og tidspunkter. De første træninger blev afholdt udendørs og først i medio april blev der afholdt flere ugentlige træninger. Fra juni og frem til den sidste nationale nedlukning i december, så afholdt Copenhagen Muay Thai igen træninger indendørs, samt steg aktivitetsniveauet og nåede tilnærmelsesvist op på det tidligere kendte sædvanlige niveau. Copenhagen Muay Thai blev igen brugt hyppigt af sportsglade mennesker, både øvede og nyankomne til sporten.

Hele året igennem, har der konsekvent været fokus på at alle træninger og aktiviteter kun skete under hensyn til covid-19, og efter de gældende retningslinjer fra sundhedsmyndighederne. Dette kom til udtryk ved bl.a. udendørs træninger samt krav om gyldigt coronapas for deltagerne.

I ultimo december blev Copenhagen Muay Thai igen, ligesom resten af landets idrætsforeninger, nød til at lukke og indstille de ugentlige træninger resten af året.

## Medlemmer og deltagere i idrætsforeningens træninger

Langt de fleste deltagere på CMTs hold og aktiviteter er medlemmer af idrætsforeningen. De fleste deltagere er børn og unge. Flertallet af de voksne deltagere er 30 år og under, men der er også ældre medlemmer.

Som mange andre idrætsforeninger i landet, har Copenhagen Muay Thai som følge af nedlukningen under covid-19 pandemien, oplevet et mindre fald i medlemstallet. Medlemstallet nærmer sig dog nu igen det sædvanlige medlemstal og er i vækst. Princippet om gratis prøvetræninger er stadig gældende og CMT har derfor nærmest ugentlig nye folk der gerne vil prøvetræne i vores gym.

Alle Copenhagen Muay Thais faste ugentlige træninger bliver igen afholdt. Andre større begivenheder afholdes nu også igen, med samme tidsmæssige jævne mellemrum som tidligere.

## **Klager**

I 2021 har fonden / Copenhagen Muay Thai ikke modtaget en eneste klage.

Dette kan ses i forlængelse af idrætsforeningens tidligere års drift, hvor CMT heller ikke har modtaget klager.

Copenhagen Muay Thai plejer dets naborelationer og har et godt forhold til naboerne i områder. CMT er samarbejdsvillige og møder også kun samarbejdsvillighed fra naboerne.

## **Konstruktionen**

Fonden kritiserer fortsat, at fonden endnu ikke er blevet tilladt en sammenlægning med de øvrige fonde.

Det er Fondens håb, at der i de kommende år, og især i forbindelse med sammenlægningen af fondene, kan findes en smidigere løsning med minimering af de bureaukratiske processer, der er omkring aftalekomplekset for idrætsforeningen i dag.

Fonden ser på baggrund af ovenstående frem til et fortsat godt og konstruktivt samarbejde i 2022.

## **Ugens faste aktiviteter**

*Gældende for det meste af året, fra juni og frem til december 2021, med mindre variationer, da det ikke har været muligt at holde Copenhagen Muay Thai regelmæssigt åbent hele året under covid-19 pandemien.*

### **Mandag**

- 17-18.30: Junior Træning U17
- 18:30-20: Mix Hold træning

### **Tirsdag**

- 16-17.30: Børne Hold

- 18-20: Kvinde Hold

### **Onsdag**

- 17-18.30: Junior Træning U17
- 18:30-20: Mix Hold træning

### **Torsdag**

- 16-17.30: Børne Hold
- 18-20: Kvinde Hold

### **Fredag**

- 17.30-19: Mix Hold træning

### **Lørdag**

- 11-13: Fri træning

Copenhagen Muay Thai beskriver selv deres faste træninger som følgende:

#### **Kadett hold**

Kadett holdet er CMT's børne hold. På holdet træner piger og drenge og mindstalderen er 9 år. Træningen er sjovt, men også teknisk og børnene forberedes på, hvad kampsportsteknikken i Muay Thai går ud på. Der trænes også forskellige former for styrketræning på holdet. Så du kan være sikker på at få et træt barn med hjem.

#### **Junior**

På Junior trænes både teknik og styrke. For at kunne træne på holdet skal du være mellem 12 og 16 år. Mange af dem, som træner på holdet, får deres første fights i den alder.

Til træning handler det både om disciplin og om at have det sjovt. På Junior lærer du, at koncentrere dig på Muay Thai teknikken, og hvad det hedder at gå til kampsport. Det er bedst, hvis du kommer regelmæssigt til træning, for så lærer din krop at vænne sig til sporten.

#### **CMTs Kvinde Hold**

Dette hold er kun for kvinder. Når kvindeholdet træner, har mænd ingen adgang til klublokalerne. På den måde kan alle kvinder træne uforstyrret og fokusere på Muay Thai.

Vores trænere er erfarne fightere og underviser i udholdenhed, styrke og teknik. I CMT har vi nemlig også tradition for kvindelige fightere.

Kom forbi og få en prøvetime på kvindeholdet om tirsdagen og torsdagen. Aldersgrænsen er 15 år.

### **CMT Mix hold**

Mix holdet træner tre gange om ugen. På holdet kan træne alle, som er over 17 år.

Træningen undervises af klubbens dygtige trænere og fokuserer på styrke, teknik og kondition.

Om onsdagen er der sparring, som kører ved siden af den normale træning. Altså husk dine tændbeskytter!

### **Fri træning**

Klubben er åben for fri træning. Adgang er kun for medlemmer.

### **Større begivenheder**

Ud over de faste ugentlige træninger, så bliver der til tider afholdt større begivenheder. Det er fx større træningsstævner eller stævner til støtte for et godt formål. Foruden selv at arrangere begivenheder, så deltager Copenhagen Muay Thai også selv i større begivenheder, som fx danmarksmesterskaber eller europamesterskaber i udlandet.

Af større begivenheder i år 2021 kan nævnes:

**Christmas Blood Fight Racism**, d. 18. december. Begivenheden blev, grundet pandemien, omdannet til et online format, hvor publikum kunne følge kampene digitalt, og kampene blev udkæmpet uden fysiske tilskuere. Stævnet satte fokus på racisme og nultolerancen overfor den.

**Muay Thai Seminar med Larry Lindwall**, d. 27 november, begivenheden bestod af et heldags træningsseminar instrueret og ledet af Larry Lindwall fra et gym i Malmø.

**Muay Thai Seminar med Ole "Iron Fist" Laursen**, d. 16 oktober, begivenheden bestod af et heldags træningsseminar instrueret og ledet af den kendte thaibokser Ole "Iron Fist" Laursen.

### **Mesterskaber**

Udover de ugentlige træninger, arrangementer mv. træner medlemmerne af CMT også op til at kunne deltage i nationale såvel som internationale mesterskaber.

I 2021 har CMT ikke deltaget i hverken nationale eller internationale mesterskaber. Medlemmer af foreningen har dog trænet hårdt for at kunne deltage i europamesterskabet som afholdes i foråret 2022 i Istanbul og har kvalificeret sig hertil.

### **Om Copenhagen Muay Thai og dens værdier**

For os er CMT ikke bare en klub. Det er et gym og en familie! Her kan alle føle sig hjemme og velkommen.

Vi er forskellige trænere og har vores ressourcer fra meget forskellige baggrunde og erfaringer. Vores gym driver vi selv som frivillige. Medlemmer og venner har gjort det til en af verdens smukkeste gym!

Kom og prøv nogle prøvetimer.

En klub med stil! En klub med plads til alle!