

VHK-keeper kæmper for Final 4 deltagelse

Rikke Poulsen er stadig plaget af den fiberskade, der holdt hende ude af EM.

HÅNDBOLD



Danni Kristensen
dakr@viborgfolkeblad.dk

VIBORG: Rikke Poulsen varmede op og lavede øvelser, men hun var ikke i kampaktion, da Viborg HK tirsdag mødte TTH Holstebro i en træningskamp.

Det var en fiberskade i inderlåret, der tidligere på året holdt hende ude af Viborg HK's sidste kampe, og som tvang hende til at melde afbud til EM.

- Det går bedre, men jeg har stadig mén. Jeg er dog meget længere, end da vi talte sammen før EM. Så nu håber jeg, at jeg kan være lidt med i træningerne efter jul, og så vil jeg selvfølgelig gøre alt for at være med i både semifinalen og forhåbentlig finale. Det vil være

stort for holdet og klubben, så det vil jeg strække mig langt for, siger Rikke Poulsen, der ærgrer sig over, at en skade driller hende for tiden.

- Sådan er det. Nu har jeg glippet en stor ting (EM, red.), men sådan er gamet jo. Det er heldigvis en af de første gange, jeg prøver det. Det er den slags, som vi både elsker og hader sporten for. Og det er træls, når det rammer en selv. Men hvad man ikke dør af, det bliver man stærkere af, siger Rikke Poulsen, der i stedet prøver at fokusere på noget positivt og håbe på det bedste.

Ikke for hyggens skyld

Alt tydede ellers på, at hun sammen med Sandra Toft skulle vogte det danske bur ved EM, men i stedet har hun fulgt landsholdskammeraterne succes hjemmefra.

- Det har været rigtig hårdt at sidde ude og se EM. Det er en stor drøm for alle hånd-



Rikke Poulsen kæmper for at blive klar til kampene ved Final 4 mellem jul og nytår. Arkivfoto

boldspillere at være med til et mesterskab, så jeg havde kæmpet og håbet, men det glippede, og det var hårdt. Men på holdets vegne er jeg

glad for og stolt over, at det lykkedes at gøre så godt et indtryk ved mesterskabet. Det var lige det, som vi havde brug for i dansk damehåndbold, si-

ger hun. Fraværet ved EM betyder blot, at hun nu vil prøve at arbejde endnu hårdere, så hun kan komme med på landshol-

det næste gang. - Jeg har det sådan, at det er omkring landsholdet, at det er sjovt at være. Og jeg spiller ikke håndbold for at hygge

Sjældnen graduering hos Dai Ki Haku

Der er kun udnævnt fire kvindelige "experter" i Dai Ki Hakus historie. Derfor var det et særsyn, da to kvinder fra Viborg modtog gradueringen forleden.

KAMPSPORT

VIBORG: Der skete noget ret usædvanligt på Viborg Dai Ki Haku Forenings traditionelle børnejulelejre, der som altid blev afviklet i klublokalerne på Marsk Stigs Vej.

Det var ikke så usædvanligt, at det var en hyggelig og velbesøgt lejr, hvor 64 børn og unge fra klubberne i Aarhus, Randers og Viborg deltog.

Det var derimod ret usædvanligt, at gradueringerne senere på lejren foregik på så højt et niveau. Sensei Keld Andersen fra Randers var således den første i historien, der blev udnævnt til "master".

To kvinder fra Viborg, Tina Valentin Poulsen og Christina Aarestrup blev udnævnt til "experter". Det samme gjorde



Tina Valentin Poulsen (nummer tre fra venstre) og Christina Aarestrup (nummer fire fra venstre) blev udnævnt som experter. Privatfoto

Karsten Paulsen fra Aarhus. Det er første gang nogensinde, at tre bliver udnævnt på samme tid. Og det er ganske særligt, at to kvinder får den høje grad. Kun fire kvinder er gen-

nem tiderne blevet udnævnt til "experter".

Sporten er ret mandsdomineret, og det er hårdt både fysisk og mentalt at træne med mænd. Derfor er det en

præstation i sig selv at have trænet i så mange år. Tina Valentin Poulsen har trænet i 18 år og Christina Aarestrup har trænet i 22 år. Igennem deres karriere i Dai Ki Haku har de begge både taget en uddannelse og fået tre børn - som naturligvis også er startet til Dai Ki Haku.

Begge havde forberedt sig intenst til dagen og blandt andet haft fokus på at blive effektive i kamp, ligesom de begge også har arbejdet med deres evner til at undervise og videregive til andre.

Børnejulelejren var selvfølgelig primært for børn. Der var masser af hård træning med instruktørerne fra alle tre klubber. Ved træningerne blev der arbejdet med alt fra teknik til kampånd og samar-



De mange børn have en god børnejulelejre. Flere af dem blev også gradueret undervejs. Privatfoto

bejde. Træningerne var tilrettelagt, så der blev taget højde for børnenes forskellige niveau og indlærings-tempo. På dag to fik de mest erfarne

børneelev lov til at træne med nogle af de voksne aspiranter. Her var der også flere børn, der blev gradueret med den næste stribe. DAKR