

Marts 1/01

TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND

Junior VM 2000

DM Teknik 2000

Kostprojekt i DTaF

Stormesterudvalg i DTaF

DTaF's opvisningshold

Breddekonsulent i DTaF

Træningsophold i Korea



Medlemsblad for
Dansk Taekwondo Forbund

Medlem af:

Danmarks Idrætsforbund
Europæisk Taekwondo Union
World Taekwondo Federation

Redaktør:

Gitte Gregersen
Nordvang 3, 6000 Kolding
Tlf. 75 52 12 55 + Fax 75 54 17 18
E-mail: gitte@gregersendanmark.dk

DTaF's sekretariat:

Haulundvej 9
Postboks 9
6870 Ølgod
Tlf. 75 24 62 50
Fax. 75 24 62 51
E-mail: sekretariatet@taekwondo.dk

Sekretariatets telefontider:

Tirsdag kl. 13.00 - 17.00
Torsdag kl. 13.00 - 17.00

Redaktionen påtager sig intet ansvar for manuskripter, fotos og tegninger der indsendes uopfordret. Meninger udtrykt i artikler o.lign. er forfatterens egne og kan ikke tages til indtægt for forbundets eller bladets holdninger. Indlæg til bladet bedes indsendt på diskette eller maskinskrives med navn og tlf.nr. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.

Deadline til nr. 2/2001:

Annoncer og indlæg:
21. april 2001

Layout Repro og Tryk:

Delta Grafisk A/S
Viborgvej 159, Postboks 1299
8210 Århus V

Oplag:

5.000 eksemplarer

Forside:

Jin Mok Jang, munk ved Kol Gul Sa templet i Korea

Med orkanen i erindringen!!

Selvom vi allerede har taget godt hul på det nye år, så vil jeg alligevel starte med at ønske jer alle et rigtig godt nytår, og samtidigt sige tak for det gamle.

Efter et turbulent efterår, hvor tilstanden i DTaF af nogen er blevet sidestillet med december-orkanen i 1999, hvor meget blev kastet omkring og personer mistede fodfæste, er vi nu klar til at tage hul på et nyt, spændende og forhåbentlig knap så turbulent år.

Mange har faktisk tvivlet på om forbundet nu også har kunnet mønstre mandskab nok til, at få ryddet op efter orkanen, så vi igen kunne få det kuldkastede og afsporede tog på skinner og også få det til at bevæge sig fremad. Selv er jeg ikke i tvivl om at det er lykkes - endda temmelig godt, set i forhold til omfanget af de turbulente omstændigheder med dårlig økonomi, team Danmark-sag, ekstraordinært repr.møde, bortdømmelse ved OL, ny eliteudvalgsformand, landstrænerskifte, chikane-sag m.v.

Nu venter så heldigvis et nyt og spændende år forude, hvor der vil være god mulighed og grund til at turde slippe bremsen, og dermed tro på at vi ved fælles hjælp igen kan få DTaF til at bevæge sig støt og roligt fremad.

I min sidste leder omtalte jeg 2 kommende projekter i DTaF:

1. "Stormester/værdi-udvalget"

Et af de tiltag som er søsat for at lykkes med projektet: "at vi ved fælles hjælp igen kan få toget til at bevæge sig støt og roligt fremad" og dermed også være med til at gøre DTaF til et sted med plads og respekt for forskelligheder og værdier, er "Stormester-/værdiudvalget", som så småt er begyndt at trække i arbejdstøjet. I den forbindelse må jeg sige, at jeg er meget glad og positiv overfor den modtagelse projektet har fået rundt omkring - det både af de inviterede til udvalgsarbejdet, men også af taekwondofolket i al almindelighed. Denne åbenhed og positivitet er i hvert fald et godt udgangspunkt for udvalgets arbejde, som jeg hermed ønsker dem god arbejdslyst med. Der følger mere om udvalgsarbejdet inde i bladet.

2. "Vægtproblematikken"

Ligeledes er vi for alvor kommet i gang med at få rettet op på vores dårlige omdømme m.h.t. vores vægtproblematik. I skrivende stund er der blevet udarbejdet en samarbejdsaftale mellem eliteudøvere, deres hjemlige trænere og forbundet, hvori der blandt andet er nedskrevet retningslinier omkring valg af vægtklasser. Derudover er vi i gang med at kigge på forholdene omkring vægt i forhold til børn under 15 år. Og startskuddet til vores kostprojekt er fyret af, som skal være med til at sætte maden/kosten på dagsordenen rundt omkring i vores klubber. Således havde 53 trænere, ledere, forældre og udøvere (repræsenterede 8 klubber) fundet vej til den første spændende foredragsaften i Esbjerg City. Projektet er yderligere omtalt inde i bladet.

Begge ovenstående projekter er eksempler på, at vi i HB sætter handling bag vores ord og løfter, hvilket vi også vil sætte en ære i at gøre, selvom en trængt økonomi sætter en del begrænsninger.

Økonomien

Midt i sidste budgetår måtte vi sande at vi havde kurs mod et kæmpeunderskud, såfremt vi ikke gjorde noget drastisk med det samme. Det gjorde vi så, og skruede dermed forbundets aktivitetsniveau ned på vågeblus, og har dermed minimeret vores forventede underskud med ca. 1/4 mio. Det har været en hård og utaknemmelig opgave, som vi har fået mange kedelige henvendelser på. Men ikke desto mindre har opgaven været nødvendig, idet vi jo ikke længere har et plus på egenkapitalen som vi kan tære af - ja faktisk det eneste vi har kunnet gøre som ansvarlig HB!

Men hensyn til dette års økonomi er vi desværre i den situation, at vi også i år har en trængt økonomi (Team Danmark-sagen kostede jo forbundet 150.000 kr. som skal betales tilbage i år), og dermed stor opgave i at få den til at række til de mange opgaver/aktiviteter vi ønsker skal løftes i forbundet. HB brugte i december en hel dag på at fordele vores sparsomme midler i forhold til de mål vi ønsker at opnå i DTaF. Alle vores prioriteringer er denne gang nøje overvejet, således at

fortsættes på side 7

NIPPON-NYHEDER!

Atak®



태권도

ATAK® DOBOG ★

En fantastisk begynder dobog i 100% bomuld. Pasform som vores elitedragter med "Taekwondo" trykt på ryggen.

Denne dobog sælges for Atak® med eneret for Nippon Sport til Danmarks laveste pris.

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| STR.: | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| PRIS: | 169 | 179 | 189 | 199 | 209 | 219 | 229 | 239 | 249 | 259 | 269 | 289 |
| BESTNR. | 14100 | 14110 | 14120 | 14130 | 14140 | 14150 | 14160 | 14170 | 14180 | 14190 | 14200 | 14210 |

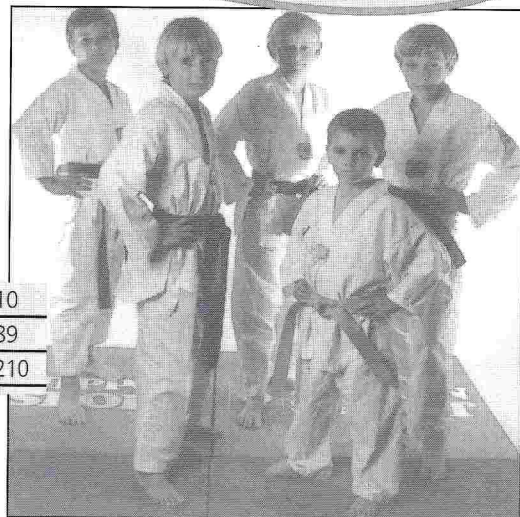
Nippon Sport har et stort program til Taekwondo niveau.

og gennemprøvet - fra begynder til elite-

Siden Nippon Sport var sponsor for Dansk Taekwondo Forbund i 1990 gik udviklingen af vores taekwondoudstyr stærkt. De største triumfer i Dansk Taekwondos historie - Europa- og Verdensmestre - blev vundet i udstyr fra Nippon Sport.

Vi har stadig et stort program af vores gammelkendte mærker, men det nyeste er vores dragt fra Atak®, som var officiel sponsor for Verdensmesterskaberne i Taekwondo i 1997.

Taekwondo kids
En af danmarks mindste Dojang, Song Sim Sae Sim, viser her sit elite-hold: Alle i Atak dobog.



TRÆNINGS-UDSTYR

SKRIDTBESKYTTER

str.: S, M, L.....kr. 159,-

SKRIDTBESKYTTER

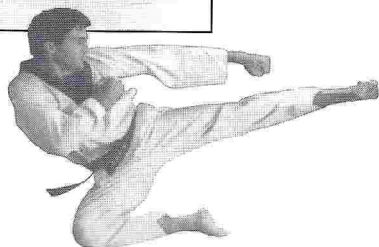
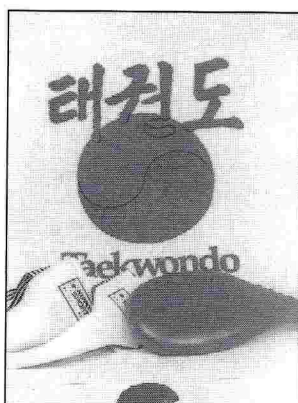
Dame, One-sizekr. 149,-

SLAGPUDE

"Skinke": Single.....kr. 149,-

SLAGPUDE

"Skinke": Dobbeltkr. 159,-



KAMP-UDSTYR

KAMPVEST

Str.: XS, S, M, L.....kr. 299,-

HOVEDBESKYTTER

Str.: S, M, Lkr. 299,-

SKINNEBENSBEKYTTER

Str.: S, M, Lkr. 179,-

PROSPECS KICKSKO

Str.: 30 - 47kr. 349,-

HOVEDBESKYTTER

"Safe", str.: S, M, L.....kr. 399,-



NIPPON SPORT

Alle priser er incl. moms. Ret til ændringer forbeholdes.

TØJ TIL SPORTSFOLK MED BARE FØDDER

Vesterbrogade 173 • 1800 Frederiksberg C • Tlf. 33 23 13 13 • Døgn-telefonsvarer • Fax: 33 24 01 13
Åbent: Man.-fre.: 10 - 17.30 • Lørdag: 10 - 13 • 200 m fra Valby Bakke • Bus nr. 6, 18, 27 og 28 - næsten lige til døren.
Rekvirer vort nye store katalog

Hyundai ny sponsor for DTaF

I november måned indgik DTaF en ny sponsoraftale med Hyundai Bil Import A/S i Kolding. Aftalen løber til udgangen af 2002 og der indgår en række positive samarbejdsområder i aftalen. Vi er derfor meget glade for at kunne præsentere Hyundai, som sponsor og i det efterfølgende vil Hyundai præsentere sig selv.

Torben Hansen
Marketing

Hyundai – et mærke med succes.

Hyundai har en helt enestående historie inden for biler.

Det er kun godt 25 år siden den første Hyundai blev produceret i Korea, og i dag har Hyundai ca. 45 % af det koreanske marked og den største bilproducent i Korea. På verdensplan er Hyundai den 7. største bilproducent og ligger således over både Peugeot/Renault, Fiat og Honda.

I Danmark blev den første bil solgt i 1992, men i løbet af få år lykkedes det at opnå en markedsandel på ca. 1,2 %. Et stort spring kom i 1997, hvor Hyundai var den første der introducerede ABS og servostyring på mindre biler. Med en markedsandel på 2,3 % var Hyundai nu et mærke, der fra alle sider blev lagt mærke til.

Det helt store gennembrud kom i år 2000. På trods af at markedet gik ned med 21 % lykkedes det Hyundai som det eneste mærke at sælge flere biler i 2000 end i 1999. Herved passerede Hyundai så kendte mærker som Nissan, Seat og Mitsubishi.

Yderligere lykkedes det for Hyundai for første gang at få en model på årets TOP 20. Hyundai Accent opnåede i 2000 en flot 17. plads og blev solgt i flere enheder end både Toyota Corolla og Mazda 323.

Den store succes skyldes kombinationen af kvalitet og fornuftige priser. Flere undersøgelser i bl.a. Tyskland har placeret Hyundai som den bil, der har 3. færrest fejl, og Penge og Privatøkonomi har beregnet, at den mest økonomiske bil man kan købe i "Golf-klassen" er en Hyundai Accent.

Disse kendsgerninger kombineret med en veludbygget og professionel forhandlerkreds – 68 forhandlere – er den primære årsag til succesen.

Hyundai vil gerne understrege det koreanske islæt og har derfor indgået aftaler med

bl.a. Dansk Taekwondo Forbund og Koreaklubben – en forening af adopterede koreanerbørn.

Hyundai er andet end biler. Verdens største skibsværft, hvor bl.a. A.P. Møller får mange skibe bygget er ejet af Hyundai og produkter som elektroniske chips, containere, entreprenørmaskiner og computere bærer navnet Hyundai

Oprykning

- 4,5 meter klassen har fået nye dimensioner



www.hyundai.dk

Ny Hyundai Elantra fra kr. **179.998,-***



Den nye Hyundai Elantra er en utrolig rummelig bil skabt med både omtanke og fremsyn. Designet i Europa og produceret på en af verdens mest moderne bilfabrikker i Korea. Optimal udnyttelse af den nyeste teknologi sikrer et perfekt samspil mellem kvalitet, kørglæde og totaløkonomi. Hertil kommer suveræn sikkerhed og komfort på alle pladser - bl.a. er aircondition standard i alle modelversioner. En indsats, der bringer Hyundai Elantra helt i front. Ingen andre familiebiler giver dig så meget for pengene.

Hyundai Elantra modelversioner: 1.6 GL, 1.6 GLS og 2.0 GLS - enten som sedan (4-dørs) eller hatchback (5-dørs).

Aircondition · 4 Airbags · Elbetjente sideruder · ABS-bremser m/EBD · Børnesikringslås · Elbetjente sidespejle m/varme · Tripcomputer · VDO-instrumentering (blåt) · Centerkonsol m/box · DOHC motor med 107/141 HK · Belastningskontrollerende selestrammere · Centrallås · El- eller glasantenne · 5 højdejusterbare nakkestøtter · etc · etc · etc...

L'dstyrsniveau afhængig af modelversion.



HYUNDAI
Prepare to want one

Nærmeste forhandler henvises på tlf. 33 48 45 75

Breddekonsulent - vil klubberne også det?

I breddeidrætsudvalget (BIU) har vi flere gange diskuteret om forbundet skal have ansat en breddekonsulent. Hvad skal vi bruge vedkommende til, og hvad koster det? Er nogle af de spørgsmål, som vi stiller os. Svarene skal gerne komme fra alle i forbundet, både ledelse-, klub- og udøverplan. Derfor har forbundet indgået en samarbejdsaftale med en arbejdsgruppe fra Idrættens Leder Akademi (ILA), men henblik på at undersøge og udarbejde behovet for ansættelse af en breddekonsulent i forbundet.

Gruppen fra ILA består af følgende personer:

Kent Sørensen fra Dansk Svømme- og Livrednings Forbund
Paul Erik Sørensen fra Dansk Skytte Union
Piet Dokkedal fra Dansk Vægtløftnings Forbund
Kim Kristensen, DTaF

For at kortlægge behovet og sikre den bedste udnyttelse af en eventuel ansættelse vil der fra BIU's og gruppen fra ILA blive foretaget en række undersøgelser både i form af spørgeskemaer og interviews. Vores mål er til repræsentantskabsmødet i april at kunne fremlægge rammerne for forbundets kommende breddepolitik, samt beskrive grundlaget for eventuel ansættelse og behovet for en breddekonsulent i forbundet til debat.

Aftalen indebærer bl.a., at BIU udarbejder et spørgeskema, som rundsendes til samtlige klubformænd, hvor vi gerne vil have alle til at bruge tiden på at indsende besvarelserne efter moden overvejelse og helst - hvis muligt - i samarbejde med jeres bestyrelse. Spørgeskemaet udarbejdes og udsendes med posten fra sekretariatet i uge 8, og besvarelserne skal helst være retur i løbet af uge 9. Men mere om det i brevet med spørgeskemaet.

Fra ILA-gruppens side vil der samtidig blive undersøgt nogle andre forhold som skal sikre at breddekonsulenten får de rigtige og optimale vilkår at arbejde under. Gruppen vil bl.a. komme med forslag til ledelsesinformation fra forbund til konsulent og klubber, samt rådgive om bedst mulige anvendelse af breddekonsulenten. Derfor vil der blive udvalgt nogle forskellige medlemmer af forbundet, som tilbydes at deltage i et interview med et eller flere medlemmer fra ILA-gruppen. BIU vil - for at give ILA-gruppen bedst og breddest mulig dækning af vores forbund - udarbejde en liste med



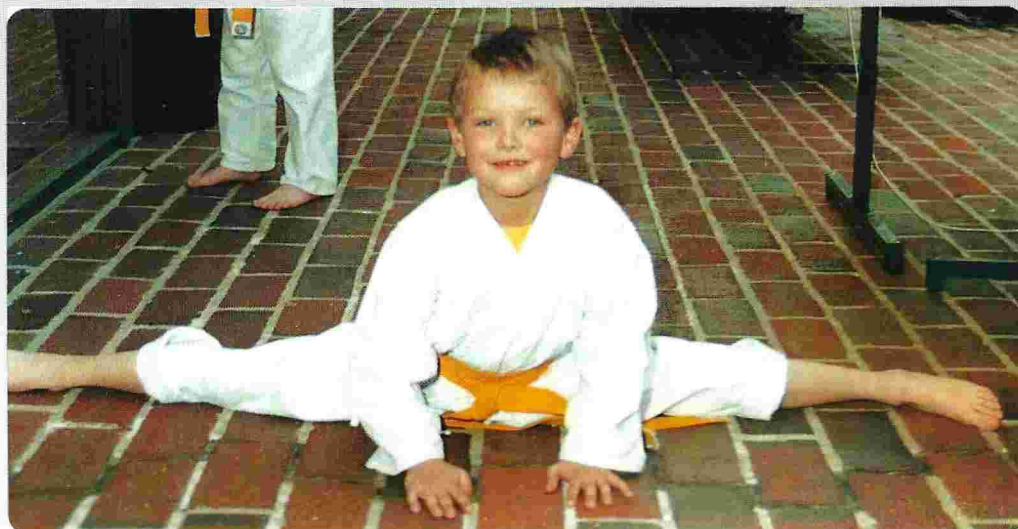
Børnene i DTaF er en vigtig del af bredden

mulige personer og klubber, og derudfra vælger ILA-gruppens selv sine mulige personer. Disse personer vil få besked personligt via et brev, og vil derefter blive indbudt til at give sin mening om forskellige forhold i forbundet. ILA-gruppen vil forsøge at dække så stort geografisk område som muligt samt interviewe både på ledelses-, klub- og udøverplan.

Til sidst vil vi gerne oplyse, at dette her forhåbentlig kan udvikle forbundet i en positiv retning og håber derfor at alle mulige deltagere vil deltage med en konstruktiv og positiv holdning både til projektet, men også til de personer fra andre forbund som deltager i dette projekt.

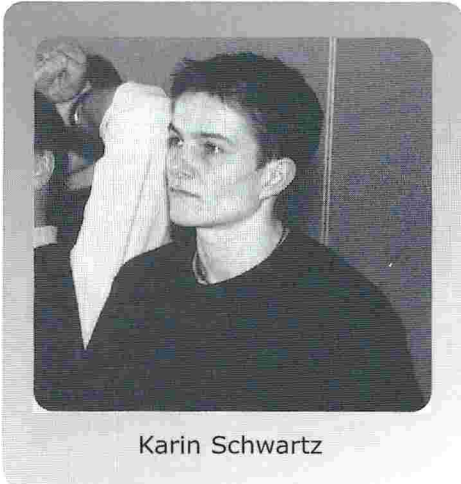
Så tag godt i mod gruppen og være med til at udvikle forbundet.

Kim Kristensen
medlem af BIU



Hvem skal hjælpe vores ledere/trænere når de er kørt fast?

Stormester-/værdi-udvalget



Karin Schwartz

Velkommen til Stormester-og værdi-udvalget

For at gøre Dansk Taekwondo Forbund til et sted med plads til forskelligheder, og respekt for hinandens værdier og stormestre har HB nu nedsat et "Stormester-/værdi-udvalg", der skal arbejde på at finde én holdbar model, som tilfredsstiller forbundets og medlemmernes ønsker - herunder

At finde en afklaring for forbundet som helhed, især:

- * stormestrene (forbundets sociale ansvar, deres status i Forbundet, klubbers tilhørsforhold m.v.)
- * Plads til forskellighed i DTaF med respekt for hinandens værdier og tilhørsforhold.

Modellen skal allerede fra næste år kunne implementeres forbundets love.

Til dette arbejde har vi inviteret respekterede personer der repræsenterer et bredt udsnit af de værdier og stormestertilhørsforhold der er tilstede i DTaF - og også udenfor.

Alle de inviterede har sagt ja tak til arbejdet, hvilket vi selvfølgelig er utrolig glade for, idet det jo tydeligvis indikerer at alle er parate til at arbejde for et forbund, der kan rumme os alle.

De inviterede er

Claus Thomsen, Ballerup Taekwondo Klub & Hwarang (Shin)
Morten Jensen, Helsingør Taekwondo Klub & Sim UU
Ole Havmøller, Lyngby Taekwondo Klub & TTU
Bjarne Sørensen, Århus Taekwondo Klub & CV

Benny Olesen, Holbæk Taekwondo Klub, Son
Asger Sonne, Skive Taekwondo Klub & Ungtræner-netværket

Derudover har vi indbudt endnu et ungt menneske fra vores "Ungtræner-netværk", som sammen med Asger Sonne gerne skulle kunne bidrage med nogle unge og friske bud på hvordan vi løser en problemstilling, der vel nærmest er lige så gammel som forbundet. P.t. er Asger i færd med at finde sig en kollega, der kan stå ham bi i udvalget.

Som katalysator og igangsætter til dette arbejde har vi indgået aftale med Kolja Rieffestahl fra asisco management. Kolja kender lidt til vores forbund i forvejen, idet han havde skulle have kørt vores gradueringsseminar sidste forår, som desværre blev aflyst p.g.a. for få tilmeldinger.

Derudover har han selv kendskab til en kampkunst, hvor man sætter sine stormestre højt - denne indsigt har han fra den brasilianske kampkunst Campoera. Kolja har i sportens verden bl.a. ydet konsulentbistand til Danmarks Sejlunion, Dansk Håndbold Forbund, DBU, International Badminton Academy m.fl. Hvis du vil vide mere om herren der vel nok har fået lov at løfte forbundets vel nok vigtigste opgave, er du meget velkommen til at tage kig på hans hjemmeside: www.asisco.dk

Udvalgets første arbejdsdag bliver lørdag den 24. februar 2001.

HB ønsker hermed udvalget rigtig god arbejdslyst!!

Karin Schwartz

Redaktøren taler

Selvom vi er godt igang med år 2001 vil jeg alligevel benytte lejligheden til at ønske jer alle et godt nytår.

I løbet af dette år barsler redaktionen med en ny bladstruktur samt nye tiltag. Der vil blive mindre stævnedækning fremover og dermed mere plads til stof som henvender sig til flertallet i vores forbund, nemlig bredden. Jeg har aftalt med Jesper Kristensen fra BIU at der fra dette nummer af Forbundsbladet vil være en fast spalte eller side til BIU, temaartikler om relevante emner for trænere, ledere og udøvere, sagligt debatstof, klubportrætter o.lign.

Vi har lagt et turbulent år bag os. Team-Danmark sagen, ny landsholdstræner i kamp, vores økonomi i 2000 eller mangel på samme, dette års budgetter som bestemt ikke er noget at prale af, OL m.m. Det har ikke været nemt for nogen af os - til gengæld mener jeg heller ikke, at vi ansvarlige ledere i DTaF kan se os helt fri for skyld - vi har alle en del af ansvaret for det skete. Spørgsmålet er nu, hvordan vi kommer videre sammen. Og det skulle vi helst, både for forbundets og vores egen skyld. Første skridt må være at få rensset luften - d.v.s. vi er nogen der er nødt til at få snakket sammen, og det bliver ikke nemt - det kræver også mod.

Vi må endelig ikke glemme alle de positive ting der sker i vores forbund. Der tales om at ansætte en breddekonsulent. Mange vil sikkert sige: har vi råd til det? Jeg vil stille følgende spørgsmål: Har vi råd til at lade være? Og mit svar; Nej det har vi ikke. Der er nedsat arbejdsgrupper vedr. voldsparagraffen og vores højtrespekterede stormestre, hvilket er to meget fornuftige tiltag. Der er igangsat talentudvikling for teknik, hvilket heller ikke er for tidligt, hvis vi skal have en ny generation af tekniklandsholdsfolk klar om nogle år. Ja, jeg kunne blive ved.....vi har et godt og etableret forbund. Vi må ikke smide 26 års arbejde på gulvet - det ville være synd og skam!

Gitte Gregersen

vores udmeldinger på fremtidige mål, også er i overensstemmelse med de midler, der er blevet afsat.

For lige at runde vores belastede økonomi af med noget positivt, ja så forholder det sig faktisk sådan, at vi i det mindste har fået styr på vores likviditet, således at vi ikke længere er afhængige af at skulle lave dyre overtræk i banken for at få betalt vores gæld.

Fremtiden

Breddekonsulent i DTaF

Noget af det spændende der venter forude, er en eventuel ansættelse af en breddeidrætskonsulent i forbundet. BIU med Kim Kristensen i spidsen er i fuld gang med at kortlægge forbundets behov for en sådan, og vil arbejde frem mod, at der såfremt der viser sig et behov herfor, at der så allerede kan ansættes en konsulent pr. 1. januar 2002.

TEAM DANMARK elite-satsning

Ligeledes har Team Danmark jo meldt kraftigt ud for, at få os til at

tage stilling til en øget elitesatsning og "Farum-modellen", som jo går på, at vi skal flytte vores bedste kæmpere og landsholdstræner til Farum, hvor Brixtofte så vil sørge for at de fornødne rammer (og sikkert også mere til) vil være tilstede - det være sig, arbejde og boliger til udøverne, optimale træningsbetingelser, idrætsmedicin m.v. Som situationen ser ud nu har vi bedt vores landshold om at tage stilling til om de er interesseret i at flytte, hvilket 4-5 kæmpere har meldt positivt ud overfor.

Et ligger dog helt fast i år: DTaF har ikke midler til at øge vores økonomiske satsning på eliteområdet i år, så vi må se hvad vores mål og økonomi

siger de næste år. Til august vil vi være klogere på, om DTaF's elitecenter vil ligge i Farum - dette selvfølgelig under forudsætning af, at Brixtofte ikke har udlliceret Farum til en anden by, hvor det er billigere at drive kommune inden!

Idrætten på anklagebænken

På Danmarks Idræts-Forbunds kongres i nov./dec. var idrætten sat på anklagebænken for at have solgt sin sjæl til fordel for økonomiske og politiske interesser. Jeg må sige at jeg som formand for Dansk Taekwondo Forbund ikke følte den store dårlige samvittighed i forhold til anklagepåstanden - snarere tværtimod. Vi er jo heldigvis et af de forbund, der stadig kan smykke sig af,



Det danske kamp-landshold anno 2000 - skal de være i Farum fremover?

at vi har frivillige og engagerede ledere, der sætter en ære i at lave et godt og socialt B & U-arbejde, som er lønnen i sig selv. En af vores klubber, Esbjerg City, var netop også indbudt som forsvarsvidne i sagen.

Alt i alt var DTaF meget synlige på kongressen med i alt 5 deltagere, en repræsentant i blandt nævningene, et forsvarsvidne samt superopvisning af vores Nationale Opvisningshold, som under titlen "Idræt sammen og hver for sig" gav en rigtig flot opvisning, som har givet genklang og høstet mange roser hos andre specialforbund. En rigtig flot reklame for os som holdet skal have mange tak for.

Goddag og et trist farvel!

2 nye klubber er optaget i DTaF, og jeg skal hermed sige hjertelig velkommen til Ringkøbing og Glostrup. Derudover er der nye klubber på vej fra Amager, Hundested, Kalundborg, Rosengård og Sanderum og Holbæk. Jeg vil glæde mig til også at byde jer velkommen i DTaF, og glæder mig også over den tilslutning/opbakning der er at finde.

Ligeledes vil jeg gerne hilse interesseorganisationen Sim UU hjertelig velkommen. Det er yderst positivt at folk kan finde sammen og pleje fælles interesser. Tætte bånd og nære fællesskaber kan kun være med til at styrke taekwondo i DK.

Det triste farvel, er desværre til Hanne Poulsen, som i år har taget den store beslutning, at stoppe sin elitekarriere. Jeg er ikke det mindste i tvivl om, at Hanne har overvejet denne beslutning meget grundigt, og vil derfor gerne sige hende tusind tak for den

fornemme måde hun har præsenteret både sporten og DTaF på.

Orkanen

Afslutningsvis vil jeg runde den med orkanen og følgeskaderne af. Det er heldigvis noget godt forbundet med en orkans skade - der er nemlig en enestående chance for at lære af tidligere fejl, og dermed have mulighed for at bygge noget endnu bedre og stærkere op - og det vil vi i HB da ikke undlade at benytte os af.

Glæder mig at møde jer derude hvor det sker. Gode hilsner.

Karin Schwartz

DTaF's Demonstration Team

NTDT: National Taekwondo De-monstration Team

Begyndelsen:

Først i 90'erne skabte man under ledelse af Sabeum nim Ky Tu et nationalt opvisningshold, der nåede at lave en del opvisninger til både stævner, landskampe og ikke mindst til det store budo-galla i Tyskland. Holdet gik dog i opløsning efter nogle år. Grundene kan være mange, men spørger man sig for, får man de samme svar: manglende opbakning og støtte fra forbundets side.

DTaFs Jubilæum:

I forbindelse med afholdelsen af forbundets 25 års jubilæum i Cirkusbygningen i København i februar måned 2000 blev der planlagt en landskamp mellem Danmark og Korea. Sammen med landskampen skulle der laves en opvisning, så alle Taekwondo'ens facetter kunne blive hædret.

Den ansvarlige:

Man spurgte Henrik Frost om han kunne tænke sig at påtage sig opgaven at udtage holdet og stå for opvisningen. Henrik så det som en stor udfordring, og sagde ja tak. Henrik havde før lavet større opvisninger bl.a. til DGI's budogalla, men intet i denne størrelsesorden. Og at DR skulle transmittere gjorde helle rikke udfordringen mindre.

Opvisningstruppen:

Henrik Frost udtog 16 personer fra hele landet, hvor en del var fra Tekniklandsholdet. Truppen fik tildelt et budget fra forbundet, så de kunne mødes og træne i 2 weekender. Desuden fik de en opvisningsdobog og en træningsdragt i dagens anledning.

Opvisningen:

Opvisningen i Cirkusbygningen blev efter manges mening en stor succes, hvorfor man fra flere sider igen begyndte at snakke om at få et nationalt opvisningshold.

Opvisninger i år 2000:

Henrik Frost var meget opsat på at få lavet et professionelt hold, da han syntes at forbundet manglede en måde, hvorpå man kunne profilere sig udadtil ved siden af alle kampresultaterne.

I løbet af år 2000 lavede holdet fra cirkusbygningen således flere større opvisninger, bl.a. 4 opvisninger for Hyundai ved den store bil

messe i Herning samt ved DIF's kongres i Ålborg i december, hvor Taekwondo var det eneste sportslige indslag i løbet af den flere dage lange kongres.

NTDT ser dagens lys:

Hyundai havde været repræsenteret under opvisningen i Cirkusbygningen, og de var meget fascineret. Dette resulterede i en fornylig indgået sponsoraftale. I budgettet for 2001 blev opvisningsholdet så officielt dannet, idet der blev en lille pose penge til holdet, der skal bruges til at dække for træningssamlinger og transportudgifter.

Formål:

At have et officielt opvisningshold, der skal kunne vise "omverdenen" Taekwondo'ens mange forskellige og spændende facetter. Holdet skal således kunne rykke ud til større arrangementer og lave opvisninger af høj kvalitet, og på den måde udbrede folks kendskab til en utrolig spændende kampkunst og kampsport. Det er således vigtigt at pointere, at indholdet i opvisningerne skal sætte fokus på kampkunstdelen, da det er den del, der normalt bliver forsømt, når der bliver sat fokus på konkurrencekampen.

Forberedelse:

Sker ved samlinger på Sjælland og Jylland, hvor



Opvisningsholdet i Bellacentret for Hyundai i.f.m. bilmesse

der som udgangspunkt laves et "opvisningsskelet" om året. Alle deltagere skal således være i stand til at huske forskellige indslag, således at det ikke er nødvendigt med for meget træning, hvis en opvisning bliver bestilt med meget kort varsel. Indbyrdes på holdet trænes der ligeledes på forskellige indslag som selvforsvarsshow, han bon kireugi, hosinsul og kamp, som så kan sammensættes til en helhed i de enkelte opvisninger, alt efter hvor lange opvisningerne skal være. De enkelte NTDT-udøvere træner også på deres egne gennembrydninger, så man altid kan krydre opvisningerne med breaktests af høj kvalitet.



Opvisning i Magasin/kbh. - her sammen med Anja Andersen

NTDT - fortsat

Udtagelse:

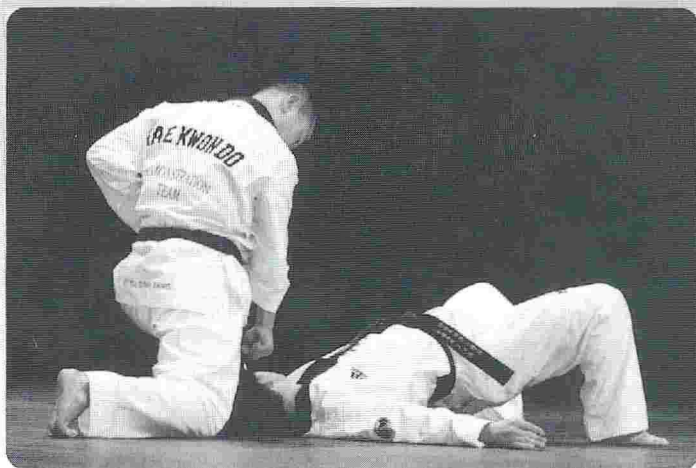
Henrik Frost udtager holdet. Der er ikke nogen speciel udtagelsesdato, hvorfor nye potentielle kandidater kan udtages med kort varsel. For at komme i betragtning skal man have et rimeligt teknisk niveau, lige som man skal kunne udfolde sig bredt inden for Taekwondo'en. Det er altså ikke nok, at man er god til at kæmpe, hvis man ikke har sans for at lave flotte grundteknikker, da holdet i så fald ville tælle alt for mange udøvere, hvilket der langt fra er økonomi til. Teknikmesterskaberne, hvor der dystes i poomse, hanbon kireugi samt showbreak og powerbreak er et oplagt sted at vise sine kvaliteter, hvis man har ønske om at komme på holdet. Men holdet er bundet af et lille budget, hvorfor der er grænser for holdets størrelse.

Claus Thomsen, 3. dan, Ballerup
Randi W. Hansen, 3. dan, Ballerup
Morten Krüger, 3. dan, Rødovre
Kim Drube, 3. dan, Herlev
Mark Lee Larsen, 3. dan, Skandeb.
Mikkel Sandager, 2. dan, Østerbro
Jinan Al Asadi, 2. dan, Østerbro
Nicole Linde Jensen, 2. dan, Bolbro
Lene Kjær, 2. dan, Østerbro
Khoa Dang Ngo, 2. dan, Viby
Peter Rothgardt, 2. dan, Århus
Jacob Christensen, 2. dan, Risskov
Trine Blikker Jørgensen, 2. dan, Taastrup

Ud over et spinkelt budget er holdet delvist selvfinanceret. Skal holdet således hyres til et arrangement, er det arrangøren, der skal betale alle udgifter, transport m.m.

Udøverne på holdet er udelukkende med på frivillig basis. Alle deltagere skal holdes udgiftsfri i.f.m. opvisninger og træninger. Holdet bliver sponsoreret af Hyundai, men har endnu ikke fået midler til at anskaffe ens opvisningsdragter og dobogs m.m., hvilket er nødvendigt for at

med på frivillig basis. Alle deltagere skal holdes udgiftsfri i.f.m. opvisninger og træninger. Holdet bliver sponsoreret af Hyundai, men har endnu ikke fået midler til at anskaffe ens opvisningsdragter og dobogs m.m., hvilket er nødvendigt for at



Ky Tu og Henrik Bak Knudsen viser deres kunst

NTDT januar 2001:

Henrik Frost, 4. dan Østerbro - opvisningsleder og træner
Dinh Dang Ky Tu, 6. dan, Rødovre
Henrik Bak Knudsen, 5. dan, Nørrebro
Bjarne Leif Sørensen, 5. dan, Århus
Peter Kristensen, 4. dan, Ballerup
Preben Ernst, 4. dan, Århus

kunne fremstå som et professionelt hold. Men NTDT håber, at det vil komme i indeværende år - hvis ikke fra deres sponsor, så fra anden side.

Gitte Gregersen

AKTIVITETSPLAN

| | |
|----------------|---|
| 17.-18.03.2001 | Landsholdssamling kamp, Brøndby |
| 17.-18.03.2001 | Instruktør 1, Sjælland |
| 23.-24.03.2001 | Idrætsskader DIF, Brøndby |
| 24.-25.03.2001 | DM i kamp, Esb. C. Landsholdssamling i teknik, Ballerup |
| 31.03.2001 | Talentsamling kamp Talentstævne teknik i Skanderborg |
| 31.3-1.4.01 | Instruktør 1, Jylland Instruktør 2, Sjælland |
| 01.04.2001 | Int. Master Cup, NL i poomse |
| 05.-07.04.2001 | Junior EM Spanien |
| 07.04.2001 | Belgien Open, teknik |
| 07.-08.04.2001 | Danfortræning DtaF |
| 21.04.2001 | Foreningslederseminar i Odense |
| 21.-22.04.2001 | Landsholdssamling i teknik, Ballerup |
| 22.04.2001 | Repr.møde i Odense |
| Maj 2001 | Danish Open kamp LEDIG |
| 11.-12.05.2001 | Landsholdssamling, teknik i Ballerup |
| 13.05.2001 | Luxemburg Open, teknik |
| 19.05.2001 | Gradueringsseminar, Vejle |
| 25.-26.05.01 | World Cup, Vietnam |
| 09.06.2001 | Danish Open, teknik, Kolding |
| 09.-10.06.2001 | Danfortræning 1.-3. dan DTaF |
| 16.-17.06.01 | Instruktør 1 og 2, Vejle |

Fotograf for Dansk Taekwondo Forbund
Carsten Stigers
tlf./fax 86 10 11 79
foto/film/video

Så rykker vi!!

....nærmere en sundere kostkultur i DTaF - Vil I være med?

Under denne titel har vi nu søsat Dansk Taekwondo Forbunds kostprojekt, der skal være med til at sætte mad og sundhed på dagsordenen rundt i forbundets klubber. Kostprojektet er samtidig en del af forbundets samlede vægtprojekt, der skal være med til at dæmme op for, samt forebygge vægtpineri/spiseforstyrrelser i DTaF.

Overordnet kan man sige, at kostprojektet har til hensigt at oplyse udøvere, trænere, ledere og forældre omkring vigtigheden af en sund og lødigt kost. Vi er nemlig kommet til den erkendelse, at hvis vi skal opnå at lave andet end en spredt symptombehandling på DTaF's elitevægtproblematik - ja så er det nødvendigt at sætte ind for at "ku-rere" årsagen.

Og her kan man sige at idrættens verden jo bare er et spejlbillede af det øvrige samfund, hvor vi fjerner os mere og mere fra en sund kostkultur - alt skal i dag gå hurtigt og være nemt, og man glemmer derfor meget omkring kvaliteten af både tiden sammen ved måltiderne, men sørme også i forhold til den mad vi vælger at indtage.

Vi vil i idrættens verden, og jo da specielt også i DTaF gerne være med til, at sætte kost og sundhed på dagsordenen, og dermed være med til at forebygge de "følgesygdomme", der kommer i kølvandet på et "hurtigtløbende samfund" - bl.a. manglende kendskab til sund og lødigt kost, vægtpineri og et stadigt stigende antal spiseforstyrrelser.

Kostprojektet består af 2 dele:

1. En foredragsrække: Kost for krop, kampkunst & Klubkultur
2. Et kostkursus: Kost for krop, kampkunst og krumspring

Foredragsrække: Kost for krop og klubkultur!

Under titlen: "*Kost for krop & klubkultur*" er vi allerede gået i gang med en foredragsrække på 4, som er blevet placeret 4 forskellige steder i DTaF, så flest muligt kan deltage! Foredragene har til hensigt at sætte fokus på et yderst samfundsrelevant emne: "Kost og sundhed", samt give folk lyst til at vide mere om emnet - det være sig: forældre, trænere, ledere og udøvere (ov. 14 år).

vende stund allerede fundet sted, og man må sige at det var med stor succes, idet ikke mindre end 53 personer var mødt frem til foredraget - repræsenterede 8 klubber, heriblandt både trænere, ledere, udøvere og forældre. En rigtig spændende og udbytterig aften, som bl.a. stod på

- * mad er liv
- * ordentlig kost og kvalitetskalorier, - at vælge den ægte vare
- * helbredsøkonomi, - at administrere sin sundheds indtægter og udgifter
- * at tabe sig uden pineri og overtræk på sundhedskontoen
- * celledfedt og delfed
- * kostens betydning for det psykiske overskud
- * vitaminer og mineraler
- * blodsukkerbalancen

Som I kan læse er der ikke meget af indholdet der handler om "kamp og vægtklasser", hvilket er meget bevidst. Vi ønsker nemlig med disse tiltag, at fokusere på muligheder og handling i stedet for problemer. **ALLE** vil derfor kunne drage personligt udbytte af dette foredrag - om man er kæmper eller ej!!!

3 foredrag venter stadig forude:

- 22. februar, Vejle
- 1. marts, Bellinge
- 28. marts, Ballerup

Og vi håber jo i den forbindelse, at møde endnu flere af forbundets interessenter. Du kan finde info om tilmelding m.v. på forbundets hjemmeside www.taekwondo.dk

Kostkursus: "Kost for krop, kampsport og krumspring"

Under denne titel er et nyt skræddersyet kostkursus for taekwondo-folket ved at tage form. Kurset henvender sig ligesom kostforedragene til både voksne udøvere, trænere, ledere og forældre. Grunden til at vi har valgt selv at sammensætte et

kostkursus er, at der aldrig har været søgning på de ernæringskurser, som DIF udbyder, hvilket vi har tolket derhen, at det så må være noget andet taekwondo-folk vil ha'. Derfor er vi gået i gang med at beskrive et helt nyt kostkursus, der kombinerer teori og praksis, og lægger "stor vægt" på det kreative og sanselige for derved, at nære deltagerens inspiration og lyst til at lave og spise sund mad. Kurset er desuden krydret med lidt let anrettet social motion! Vi er jo et socialt og kropsligt folkefærd, så der skal være meget andet end tør teori.

Det første kursus vil blive afviklet som et forsøgskursus, forstået på den måde, at de inviterede "forsøgs-



Kostvejledning til elitekæmpere - en del af projektet

kaniner", efter endt kursus skal være med til at evaluere forløbet, så vi kan få rettet det til og gjort det endnu bedre, så vi til efteråret er parate til at implementere det perfekte kostkursus i DTaF's øvrige kursusrække!

Kunne du tænke dig at stille dig, din krop og sjæl til rådighed til dette første forsøgskursus kan du finde oplysninger herom på forbundets hjemmeside www.taekwondo.dk. Vi vil meget gerne have et bredt udsnit af taekwondo-folket: trænere, ledere, forældre, udøvere og poomsse/kamp!

Kursusdato: 26.+27. maj 2001
Sted: Bellinge

**www.
tkd.dk**
tkd@email.dk



**'Challenge
of the
Champions'
Landskamp**

Påskelejr 2001 i Solrød!!

Velkommen til den **femte påskelejr i Solrød Strand** i træk. Efter sidste lejr's succes med i alt **260 deltagere** har vi skruet et ekstraordinært program sammen, og vi glæder os til at se både nye og gamle!

Reserver allerede nu den **12.-14. april 2001**, og glæd dig til:

- Top-instruktører og lærerige træninger
- Suveræn stemning
- Største blodvabler
- Stor landskamp med udvalgte elite-kæmpere torsdag aften
- Taekwondo opvisning v/ Ky Tu
- Kæmpe pool-party fredag
- Sauna og svømmehal

Tilmeldingsfrist: Tirsdag den 20. marts 2001.

Lejrkort: voksne kr. 275,-. Børn u. 15 kr. 225,-

Information: 56 638775 / www.tkd.dk

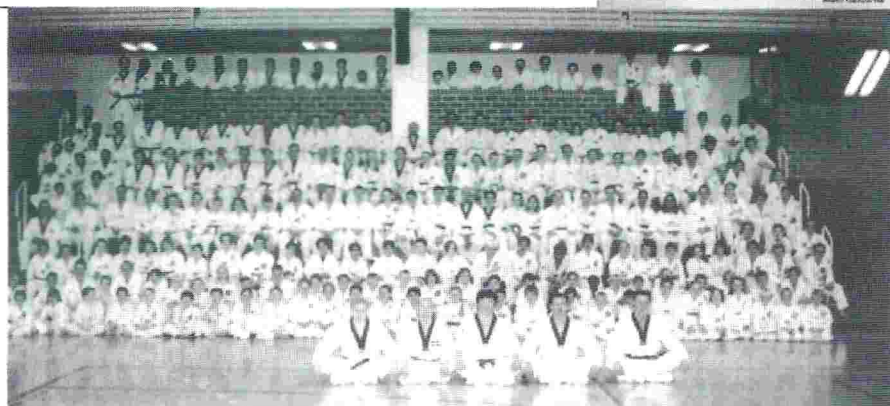
NB: GRATIS ADGANG FOR ALLE TIL LANDSKAMPEN!!! -Lejrkort ikke påkrævet..!

Arrangeret af:

CH Trade

Solrød Tkd klub

Østerbro Tkd



TU

6. dan

OKTAY

5. dan

Pool- party

HENK

5. dan

JESPER

3. dan

Præsentation af foredragsholder og underviser

Som foredragsholder og underviser på kostkurset har vi fundet en fantastisk engageret og dygtig formidler - *Lise Faurschou Hastrup* er navnet på forbundets nye "mad-ekspert", som er uddannet og virker som kostvejleder. Derudover er hun faglig ansvarlig og underviser på kostvejlederuddannelsen på Hover Sundhedshøjskole. Der kan siges og skrives meget mere om Lise og hendes faglige baggrund, men det vigtigste for os er, at hun i den grad er i stand til at formidle hendes viden om kost og sundhed på en god og jordnær måde, så alle er i stand til at fatte hvad der bliver talt om. Sidst men ikke mindst er hun et varmt og dejligt menneske, der ikke går af vejen for et godt grin - så hun er jo nærmest skræddersyet som underviser i DTaF - og jeg kan betro jer: "vi har rigtig godt af at blive "udsat" for hende!!"

En nærmere præsentation af Lise er faktisk at finde i dette blad, hvor hun har forfattet en artikel omhandlende.....ja, du kan jo prøve at gætte!

Et ud af flere tiltag

Som skrevet indledningsvis er kostprojektet kun en del af et samlet projekt omhandlende forebyggelse af vægtpineri/spiseforstyrrelser i DTaF. Projektet består yderligere af to tiltag:

1. **På Eliteplan**, hvor DTaF i samarbejde med Team Danmark har fået lavet klare retningslinier på området og ligeledes vil sætte ind med oplysning og støtte til eliteudøverne og deres trænere.

2. **På Børneområdet**, hvor der nu forsøges at fjerne vægtfokusering fuldstændigt i klasserne under 15 år. Dette ved at børnene kun skal meldes til ved navn og ikke i en bestemt vægtklasse. På stævne dagen indplaceres de så i homogene vægtklasser. Det skal være slut med at børnene uforskyldt skal kæmpe på voksenkonkurrencens præmier.

Med støtte fra DIF

Kostprojektet er støttet med midler og konsulentbistand fra Danmarks



vægtfokusering skal fjernes fra børneområdet

Idræts-Forbund.

Jeg håber meget at vi nu for alvor har fået taget godt og grundigt fat på vores vægtproblematik, og håber dermed også, at vi i fremtiden må slippe for alle de løftede pegefingre vi har fået på den konto!

Håber at rigtig mange vil bakke op omkring de forskellige tiltag i projektet!!!

Karin Schwartz
Formand i DTaF

Kost-foredrag i Esbjerg City Taekwondo Klub

Jeg vil gerne sige tak for et godt foredrag. Jeg syntes at det var rigtigt godt, fordi jeg lærte en masse. Jeg lærte hvordan man passer på sig selv og at det er vigtigt at spise sundt, ikke kun inden man skal til stævne, men hele tiden. Det er ikke sundt kun at spise nudler, pasta eller kun grønt. Det skal være mange forskellige ting og nogle gode råvarer. Det er også vigtigt at få morgenmad, og det skal ikke være guldgrube. Hun fortalte, at hvis man kun spiste guldgrube og sådan noget, kunne man ligeså godt tage 15 vaniliekranse og hælde mælk på. Jeg har hjemme lavet sund mad og det smagte godt.

Martin Svane, 13 år
kæmper

Ernæringsforedrag i Esbjerg City TKD Klub

Hvor var det rart at være til et ernæringsforedrag hvor man ikke følte sig sat til vægs. Ingen dundertaler eller løftede pegefingre, men

derimod en festlig og seriøs foredragsholder med respekt for forskellige livskvaliteter og normer. Hendes forklaring om "Sundhedskontoen" gik rent ind. At skulle tænke i indtægter og udgifter, i stedet for kilojoule og kalorier, er noget nemmere og hurtigere. Vel har vi da hørt om madpyramiden, tallerkenmodel, blodpropper og fedt om hjertet, men at få at vide at det ikke kun er fedt der ophobes i kroppen, men også affaldsstoffer og måden det gør det på, var ganske interessant. Så kan man jo ikke lade være med at kigge på sin bedre halvdel og tænke "hold da helt op, sikke en losseplads". Min mor sagde engang at "vejen til

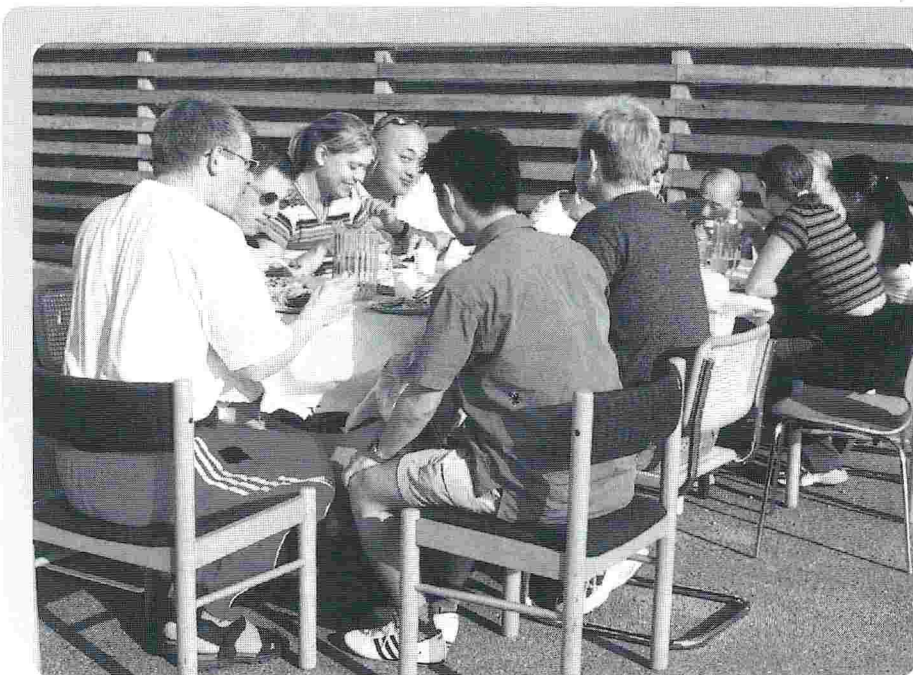
En sundere kostpolitik i DTaF - fortsat

mandens hjerte, går gennem maven" - hun glemte bare at fortælle, at hvis jeg ikke ønskede et omvendende Cheminova eller lign. skulle det være sund mad af ordentlige råvarer. Ganske kort kan jeg sige, at jeg klart fik noget at tænke og bygge videre på. Ikke kun i forhold til mit barns sport, men også i forhold til vores spisevaner. Lad os endelig få noget mere af den slags.

Vibeke Svane
Forældre

En forældres oplevelse af Kostforedrag

Onsdag den 24.1.01 var jeg mødt op til kostforedrag i Esbjerg CITY. Foredragsholderen, Lise Faurschou var velforberedt og vidste tydeligvis, hvad hun talte om. Lise fortalte sagligt, dog sanseligt og ikke mindst forståeligt for alle. Dertil havde hun en supergod evne til at høre folks kommentarer og svare, som om man havde fundet de vises sten. Selve emnet Mad og Sundhed var noget alle kunne forholde sig til. De fleste ved jo godt hvad der er godt og skidt, men det er alligevel fint med et lille spark bagi engang imellem. Lise Faurschou vekslede fint mellem det mere teoretiske og det sanselige (det for vi dødelige, forståelige). Personligt fik jeg meget ud af delen med



Vi bliver hvad vi spiser

"de dårlige madvarer kontra de gode madvarer". Lise Faurschou illustrerede malende, og samtidigt meget fagligt, hvad alle tilsætningsstofferne i maden og de forskellige udvindingsprocesser gør ved kroppen. herhjemme har vi derfor taget tyren ved hornene og f.eks. udskiftet Kjærgården med økologisk smør, vores næste flaske olie bliver koldpresset, og vi tænker (i hvert fald i et stykke tid) nok lidt mere på, hvad vi putter i munden.

Foredraget om Mad og Sundhed gav så afgjort stof til eftertanke, de 2 1/2 time det tog, var godt givet ud og jeg er glad for IKKE at være gået glip af det.

Heidi Jessen
forældre

Scandinavien Open 2000 I Århus

De to OL-deltagere Hanne Poulsen og Muhammed Dahmani blev hyldet for deres præstationer ved Scandinavien Open som er deres første stævne efter OL (Hanne deltog dog Ikke). Muhammed viste at han på trods af en opslidende OL-sæson, stadig er den bedste, da han vandt sin første kamp 9-1. Han valgte dog at trække sig fra den næste kamp - som var semifinalen - p.g.a. en skade.

Til gengæld spildte landsholdskammeraten Shirwan Hasan ikke tiden. Han deltog, for anden gang i træk i fjerdevægt, og han var ganske enkelt suveræn. I første kamp mødte han Huub Cobeland fra Holland, og med det allerførste spark rammer han modstanderen i ansigtet og kampen stoppes. Lidt længere tid nåede han dog at kæmpe i sin næste kamp - som også var finalen - mod Silkeborgs Lars Jacobsen, der ligeledes blev stoppet af et spark i første omgang. Men under én omgang samlet kamptid var altså nok til en guldmedalje.....

Også i teknik-disciplinen var de danske udøvere klart de bedste. Dansk guld i 3 af 4 senior-klasser, samt suverænt guld og sølv i synkronklasserne, der p.g.a. få hold var slået sammen og bestod af både mænd- og kvindehold. De danske herrer vandt således over de danske kvinder der til gengæld henviste et tysk herrehold til en 3. plads.

Dorte Sørensen



Lise Faurschou

Mad med mening

- på vej mod en balanceret sundheds- og slankestrategi.

Jeg har oplevet det masser af gange. Folk kommer i kostvejledning hos mig for at tabe sig, blive afhjulpet med et helbredsproblem eller blot for at blive "sundere" (hvad det så end er?). De er meget opsatte og ivrige efter at få en drastisk, asketisk og hårdt fedtsuget kostplan med hjem. Engang sagde en kvinde direkte til mig: "Kan du ikke lave en madplan, som er så hård, at jeg virkelig kan mærke noget". Hvad ville hun egentlig mærke? Efter en kort samtale blev jeg klar over, at hun (og mange andre) har opfattelsen af, at sund levevis ikke kan være lystbetonet. I vort videnssamfund forbindes sund mad i dag med beregninger, procenter og tvang. En opfattelse der kan gå hånd i hånd med hele slankeuniverset, som adskillige gurer promoverer.

Sundhed er liv og lyst

Alle disse fornuftsstridige slanketeorier står i stærk modsætning til min overbevisning, hvor der i begrebet sundhed i høj grad indgår elementer som *madkultur, kvalitet og lyst!* Årelang erfaring har styrket mig i opfattelsen af, at når gode madvaner indføres med lyst, så har de større mulighed for at blive naturlige og ubesværede dele af en livsstil. I modsætning hertil står tvangsprægede afmagringskure med pegefinger-fokusering på kalorier og mad-matematiske udregninger. Disse kure er og bliver noget, man periodevis straffer sig selv med.

I virkeligheden handler gode madvaner om sund fornuft balanceret med appetit og lyst.

Det vil sige at:

- maden er af ordentlig kvalitet, og ikke tilsat alt muligt knald for at kunne holde sig og tage sig bedre ud,
- maden kan fordøjes og omsættes til næring,
- den mætter os, uden at vi bliver fede,
- tilberedelsen ikke bliver en sur pligt, men en kreativ stund,
- indtagelsen af maden får betydning i hverdagen, hvilket vil sige opmærksomme måltider i stedet for fortravlede fortæring på farten, og endelig
- maden smager og tilfredsstillere vore sanser!

Det drejer sig om at finde balancen

Sundhed (som ulykkeligvis ofte opfattes som synonymt med slankhed) er for mig ikke en statisk tilstand. Man bliver ikke sund ved afholdenhed fra syndige (læs: fede) fødevarer, kalorieforbrændende livsstil eller en medicineret friskhed, der udelukker enhver sygedag. Omdrejningspunktet er for mig, en forståelse af at vor sundhed er et dynamisk begreb, - en *balance*, der udgøres af den levevis vi vælger, herunder den mad vi spiser. Det kan sammenlignes med et økonomisk regnskab. Jeg forestiller mig, at vi alle har en helbredsøkonomi eller en sundhedskonto, hvor der dagligt er bevægelser med indtægter og udgifter. Indtægterne er i store træk mad af god kvalitet, rigelig væske, motion, lys, frisk luft, tilfredshed, tilstrækkelig søvn osv. Udgifter er underlodig mad; junkfood, alverdens "light" - og erstatningsruskumsnusk, div. tilsætningsstoffer (læs: camouflagekemi), store mængder sukker, stimulanser, sult som overhøres, stress og jag. Hvis der er flere udgifter end indtægter, ja så får vi det berømte overtræk. Det vil sige de røde tal, som i vores helhedsøkonomi betyder, at krop og sjæl begynder at brokke sig, akkurat

som banken gør det, hvis der ikke er dækning på kontoen. Brokkeriet giver måske udslag i hovedpine, overvægt, væske i kroppen, ledsmerter, langsom opheling efter skader, træthed, alt efter, hvor vi har vores svage steder. Altsammen signaler fra kroppens iboende alarm, som skal hjælpe os til at *finde balancen* i liv og helbred. Overhører vi disse signaler eller sørger vi for et bevilget overtræk ved at dulme signalerne med kodimagnyler, stimulanter og anden medicin, vil vi efterhånden oparbejde kolossal gæld til vort helbred. Derfor er vores evne til at høre kroppens signaler og symptomer, det allervigtigste, hvis vi tilstræber at leve et sundt liv. - Men en sådan opfordring har det svært i en tid, hvor hovedpine ofte opfattes som kodimagnylmangel.

Der er forskel på kalorier

Mad er ikke matematik! Der findes masser af beregningsmetoder og programmer, der kan hjælpe til en kostpolitisk korrekt sammensætning af madplanen. Det vil sige beregning af kalorier/kj og næringsstoffer, alt efter alder, køn, vægt, fysisk aktivitet m.v.

Problemet er imidlertid, at teorien her ofte kommer ud, hvor den ikke kan bunde i virkeligheden. For det første holdes vort stofskifte og den



Sund mad kan også gøres spændende

Dangraduering Dec. 2000

1. dan

| | |
|----------------------|-------------|
| Lars Ramsing, | Skanderborg |
| Sofie Dabelsteen | Risskov |
| Stine Simonsen | Risskov |
| Lars Klinge | Skive |
| Jan Engdahl Nielsen | Skive |
| Britta F.-Henningsen | Skive |
| Danila W. Nielsen | Taastrup |
| Sille Hellesøe | Nordborg |
| Lisa Weiborg | Nordborg |
| Frank Drejer | Aalborg |
| Morten M. Sørensen | Aalborg |
| Michael R. Behrendt | Aalborg |
| Jimmi Nielsen | Skærbæk |
| Palle Kristiansen | Silkeborg |
| Réne Thomsen | Thisted |
| Martin Jacobsen | Skærbæk |
| Ole Møller | Varde |
| Peter Larsen | Varde |
| Brian Lauring | Silkeborg |
| Mia Louise Østergård | Nørrebro |
| Wilfred Yennig | Nørrebro |
| Christian Osmundsen | Nærum |
| Mark F. Iversen | Nærum |
| Jacob Haak | Ringsted |
| Torben H. Hansen | Søllerød |
| Morten F. Hansen | Høng |
| Mads Abel Larsen | Skjern |
| Heidi Neumann | Bolbro |
| Camilla K. Jensen | Bolbro |
| Jan Larsen | Bolbro |
| Marco From | Ikast |
| Ebbe Nielsen | Ikast |
| Jens Chr. Rasch | Ikast |
| Jayson Pedersen | Åbenrå |
| Brian Asmussen | Åbenrå |
| Lone R. Thomsen | Åbenrå |
| Morten Kryl | Holbæk |

2. dan

| | |
|----------------------|---------------|
| Jeanette Bukhave | Skive |
| Asger Sonne | Skive |
| Sune K. Madsbøll | Esbjerg City |
| Robert H. Schmidt | Skærbæk |
| Ronny Iversen | Skærbæk |
| Georg Jensen | Skærbæk |
| Bo Matzen | Frederiksbund |
| Christian Andersen | Frederiksbund |
| Freddy L. Nielsen | Vejle |
| Morten B. Nielsen | Ikast |
| Henrik L. Porsgaard | Fredericia |
| Jens Kr. Christensen | Fredericia |
| Jimmi N. Jensen | Holbæk |

3. dan

| | |
|-------------------|-----------|
| Michael Jørgensen | Århus |
| Adil Ipekli | Flensborg |
| Lian M. Madsen | Nørrebro |
| Anders Møller | Nørrebro |

| | |
|-------------------|-------------|
| Søren Paulsen | Bolbro |
| Wissam El-Bayoumi | Team Odense |
| Steen Jensen | Team Odense |
| Murad Ahmed | Team Odense |
| Ole Bay Schmidt | Ikast |
| Lars Mogensen | Holbæk |

| | |
|-------------------|-----------|
| Sebastian Landt | Nordborg |
| Michael Jacobsen | Åbenrå |
| Robert B.-Nielsen | Haderslev |

4. dan

| | |
|----------|----------|
| Bo Kruse | Bellinge |
|----------|----------|

Årets Fund 2000

Hvert år omkring Nytår kårer Politiken, Team Danmark og DIF Årets Fund. Prisen uddeles til en sportsmand/kvinde, der i årets løb har opnået flotte resultater, men som endnu mangler det helt store gennembrud eller i hvert fald først har fået det for nylig.

I år 2000 havde DTaF valgt at indstille Shirwan Hasan for alle hans flotte resultater i årets løb, bl.a. bronze ved EM og World Cup samt sølv ved Iran Open.

Og ved kåringen i Politikens Hus lille-nytårsaften, blev Shirwan stemt ind som det femte største fund herhjemme - kun overgået af tre OL-deltagere, samt triatleten Rasmus Henning, der i år 2000 vandt alle fire triatlon-mesterskaber i Danmark, og som derfor vandt afstemningen.

Politikeren skrev Nytårsafstemsdag om kåringen, at bl.a. "taekwondo havde leveret en prismodtager, der med noget der minder om 100 procents garanti vil være med til at præge det internationale idrætsmiljø det næste decennium".

Årets Fund 2000 - Top 5

1. Rasmus Henning, triatlon
49 point
2. Thomas Velin, ridning
46 point
3. Marie Bagger Rasmussen, atletik
40 point
4. Søren Madsen, roning
35 point
5. Shirwan Hasan, taekwondo
26 point

I øvrigt fortsætter Shirwan Hasan, med den flotte placering, en god dansk tradition i dansk taekwondo, idet DTaF de sidste ti år har haft stor succes med at indstille kandidater til titlen.

Tidligere kåringer som årets fund:

| | |
|---------------|--------------|
| Gergely Salim | nr. 8 i 1990 |
| Abror Haider | nr. 6 i 1993 |
| Jan Glerup | nr. 6 i 1994 |
| Jesper Roesen | nr. 3 i 1996 |



Shirwan (th) mod norske Rehman Moghal som han besejrede ved i finalen NM i januar 2001 i vægtklassen -67 kg

| | |
|------------------|--------------|
| Hanne Poulsen | nr. 2 i 1998 |
| Muhammed Dahmani | nr. 2 i 1999 |

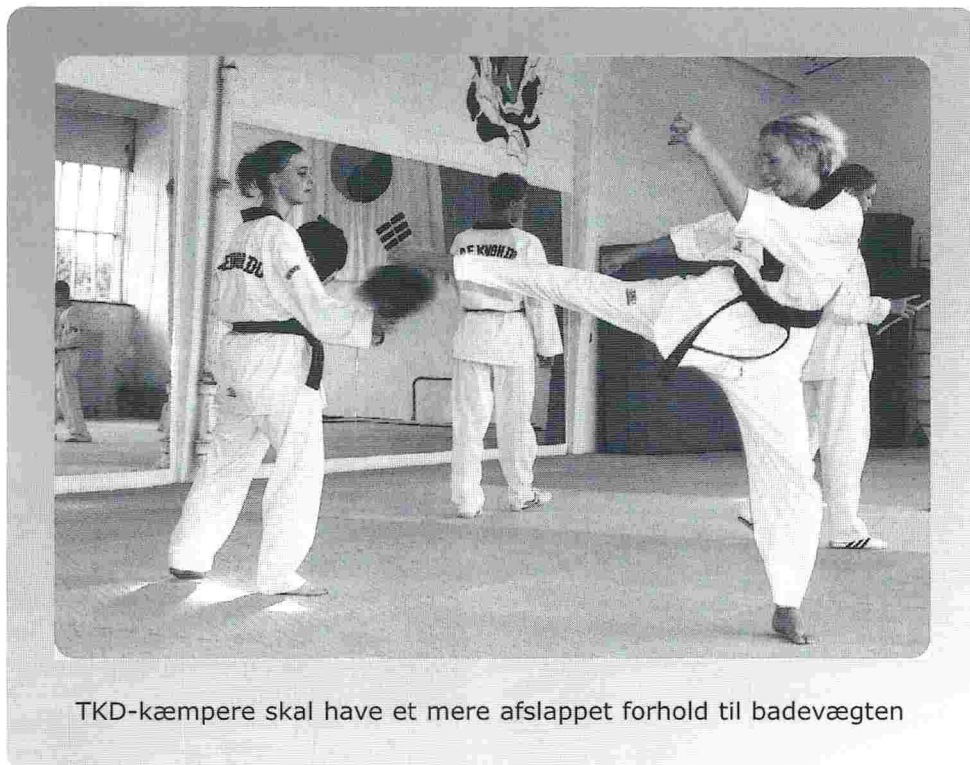
Kåringen af Årets Fund har fundet sted siden 1929.

Gitte Gregersen

helt essentielle energidannelse i cellerne i gang af forskellige vitaminer og mineraler. Hvis vi betragter vores organisme som en motor, udgøres brændstoffet bl.a. af disse vitaminer og mineraler, der, hvis motoren skal gå godt skal tilføres i tilstrækkelige mængder.

Derfor er der pokker til forskel på, hvorvidt der er totalt vitaminfri kalorier fra HariboMix eller om kalorierne kommer fra rugbrød. Slik er ofte fyldt med kropsfremmed kemi, som organismen ligefrem skal bruge ressourcer på at udskille, hvorimod f.eks. rugbrød indeholder vitaminer og mineraler, som er med til at holde dampen oppe på de biokemiske kropsmotorer, og derved hæve vores forbrænding.

Det samme gør sig gældende, når vi taler om fedtstoffer. Der er nemlig voldsom forskel på *cellefedt* og *dellefedt*, - navnene udtrykker, hvilke anatomiske dele de fodrer. Rene koldpressede olier (altid olivenolie til opvarmning), fed fisk og små mængder rigtigt smør er celledfedt, som styrker cellernes funktioner og modstandskraft. Dellefedt er derimod betegnelsen for raffinerede olier, blandingssmør og margarine - som uanset betegnelser som "hjer-tevenlig", "fri for transfedtsyrer" og andre tillokkende bifald, bedste egner sig til at smøre cykler med. Akkurat som biler kan køre på enten oktan 92, 95, 98 eller diesel, har mennesker forskellige evner til forbrænding. En bilmotor, der bliver udsat for forkert brændstof, soder totalt til og kører dårligt. Mennesker er mindst lige så individuelt designede som biler! Jeg har oplevet mennesker, som har pint sig selv på utallige lav-kalorie-diæter uden at tabe sig syndeligt. De samme personer kunne på en fuldlødig kost uden restriktioner i forhold til mængden af mad, tabe sig både 15 og 20 kilo, når de fødevarer, som ikke kunne omsættes i organismen blev elimineret. Forudsætningen for at holde sundheds- og vægtbalancen er derfor at finde den rette sammensætning af det brændstof, som passer til ens motor.



TKD-kæmpere skal have et mere afslappet forhold til badevægten

overtræk....

Jeg ved, at mange taekwondoudøvere har et nært forhold til deres badevægt. Sådan må det nødvendigvis være, når man kæmper i vægtklasser. Derfor er det heller ikke overraskende, at der i taekwondo-miljøet er opstået en kultur omkring vægtfænomenet. Det er oplagt for udøverne at søge nye genveje til at tabe de der kilo eller de hundrede gram, som er for meget. Jeg har set flere modeller, alle sammen mere eller mindre unaturlige og flere med katastrofale følger for helbredet - i min terminologi kaldet *overtræk*. De metoder, der kortsigtet er mest virkningsfulde, er som regel de metoder, som på langt sigt er mest skadelige.

Hvis jeg i korte træk skal give en hjælpende hånd i forhold til at finde vej i den kringledede madpyramide:

- Brug aldrig fedt- og kalorieindhold som eneste parameter for sundhed
- Mærk efter, hvad du har lyst til og kombiner det med din sunde fornuft, når du fylder indkøbskurven
- Vær opmærksom på, at det ikke er fedt- og kalorieindholdet i den enkelte ret eller på den specifikke diæt, der er afgørende for din vægt og dit helbred på sigt. Det er derimod den daglige sam-

mensætning af maden over måne der og år

- Vælg altid kvalitetskalorier, ægte råvarer uden dikkedarer, i stedet for underlødige kalorier, fra unaturlige fødevarer, som direkte stjæler næring fra kroppen
- Husk at fedt faktisk **har** fundamentale funktioner i kroppen, - det skal blot indtages i en kvalitet som celledfedt i stedet for dellefedt
- Tag kroppens signaler alvorligt. Noter evt. symptomer og søg først efter årsagen i den mad du spiser. Det som nemt omsættes hos en person, kan virke ophobende hos en anden.
- Lad dig inspirere og slip kreativiteten løs i køkkenet! Lad dig ikke forføre af hurtige genveje til vægttab.

God fornøjelse i kamp og kost!

Lise Faurschau

Fra "8,6" - er der mere?

I denne artikel vil jeg fokusere lidt på nogle fra tekniklandsholdet, dommere, samt de point der bliver givet.

Ved De Danske Mesterskaber i teknik sidste år, år 2000, blev der vist meget af det vi kalder flot teknik. Faktisk vil jeg påstå at det er noget af det flotteste man kan komme til at se.

Det der så undrer mig, det er at man ikke kan se det på de point der bliver givet!

Da jeg tog min dommeruddannelse gik skalaen til 10 og jeg har ikke hørt at den skulle være blevet lavet om. 10 er den højeste karakter der bliver givet i taekwondo og den opnås kun sjældent....men den opnås altså, selvfølgelig ikke herhjemme, men det sker i udlandet. Hvorfor sker det så ikke herhjemme?

Det er dette spørgsmål der er essensen i denne artikel, men jeg tror ikke, at der er nogen der kan svare?

Så sent som i sommers, på det årlige dommerseminar, blev der debatteret omkring bedre udnyttelse af karakterskalaen.

De danske udøvere som er på tekniklandsholdet har et sådant format der gør, at de ligger på minimum 9 i udlandet.....og mange af dem langt højere. Det er min opfattelse at de skal ligge deroppe, også selv om de stiller op i Danmark.

Skalaen går til 10 i hele Europa og Danmark er et af de eneste lande der endnu ikke benytter hele skalaen! Som overskriften antyder blev der ikke givet over 8,6 (det er ment som en hypotese, men spørgsmålet er om det ikke holder stik?) til de Danske Mesterskaber, og det på trods af at nogle af europas allerbedste udøvere var på gulvet. Det kan godt være at det er en holdningsændring der skal til hos dommerne herhjemme, men jeg tror at en niche i dommeruddannelsen er mangel på vilje til at lære de nye dommere noget lidt andet end det der hidtil er blevet undervist i på dommerkurser. Kunne man på kurserne allerede vænne dommerne til at 9,5 ikke er alt for meget - til de dygtigste - så tror jeg at vi vil få en mere fleksibel konkurrence, og så skal alle fra landsholdet, ikke places fra 8,0 - 8,6, men måske fra 8,0 - 9,6! Der er stor forskel på udøverne på tekniklandsholdet, så man behøver ikke at stille dommerne over for det pres at skulle klemme

dem ind på "0,6" point, sammen med de andre talenter!!

På dommerseminaret blev der ligeledes snakket om efteruddannelse af de dommere vi allerede har. Her er da i hvert fald noget vi kan lære!!

Christian Flindt Andersen
Frederiksund TKD og Teknikdommer

Svar på indlæg: Fra 8,6 - er der mere?

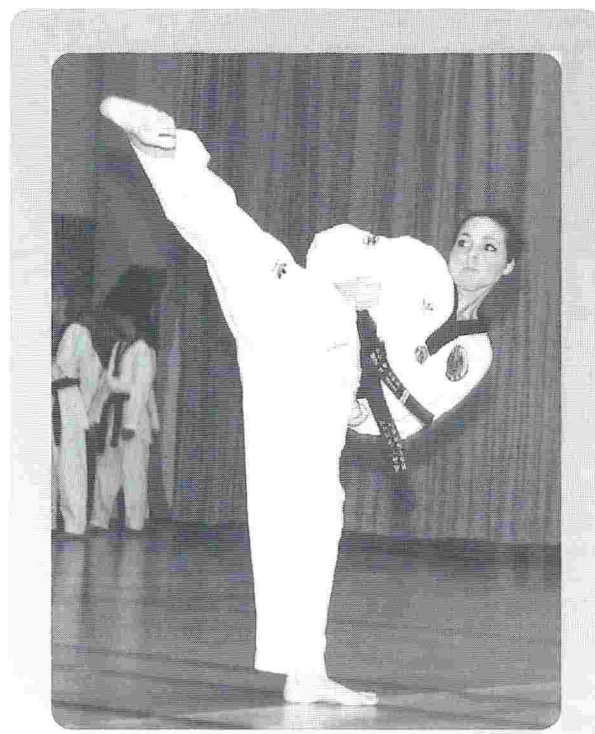
Jeg vil som indledning sige, at jeg stort set er enig i Christian F. Andersens (CFA) synspunkt om, at vi i Danmark skal udnytte skalaen fuldt ud fra 4,0 - 10,0, og tildels også at mange dommere i dag sjældent giver mere end de nævnte 8,6.

Jeg mener dog ikke at vi fra dommersektionens side skal gribe ind og diktere højere point, som man har gjort nogle steder i Europa, men derimod skal vi lade udviklingen ske i et naturligt tempo, hvilket jeg mener allerede er i gang. Hvis CFA havde skrevet denne artikel for blot nogle få år siden er jeg sikker på at titlen havde været "7,9" - er der mere? Jeg tror derfor, at forskellen vil udligne sig i løbet af nogle få år.

Så kunne det næste spørgsmål jo passende lyse:
Vil vi vente på det?
Hvad er konsekvensen?

Jeg tror, at vi opnår bedre resultater og tilfredse deltagere ved at vente, for hvis vi griber ind og dikterer højere point, så er jeg bange for at vi kun rykker skalaen for derefter at have samme smalle spænd på 0,5-0,6. Lader vi derimod udviklingen ske naturligt vil vi blive vant til at forskellen mellem fremragende og tilfredsstillende er stor, og måske nok større end den er i dag.

CFA skriver ligeledes at vi i dag er det eneste land i Europa der ikke udnytter skalaen! Dette mener jeg er direkte ikke forkert. Jeg er af den opfattelse at Danmark er et af de



Jinan Al Asadi, tekniklandsholdet

lande, der udnytter skalaen mest. Ja, man får 9,4-9,5 til udenlandske stævner - til gengæld er det stort set umuligt at få 8,7 med mindre man falder over sine egne ben. Hvis man ser på regelsættet så er 8,7 i toppen af "en meget god præstation". Så hvis dette er konsekvensen, så vil jeg hellere lade tingene tage lidt længere tid og derved opnå, at vi udnytter skalaen fuldt ud.

Endelig taler CFA om efteruddannelse af dommere, hvilket naturligvis er et vigtigt element i denne proces. Jeg håber, at vi på trods af de kraftige besparelser på budgettet for 2001, kan gennemføre min. et efteruddannelseskursus i år.

Derfor er min konklusion at indtil videre vil dommersektionen ikke foretage yderligere skridt til at ændre procedure i forbindelse med point afgivning.

De retningslinier og den niveaufastlæggelse der altid bliver diskuteret ved morgenmøderne vil naturligvis fortsætte som altid, og input fra dommerne er altid velkomne.

På Teknikdommersektionens vegne
Jørgen Kempel

En af de store takker af

Hanne Poulsen har valgt at takke af for Taekwondo, hvilket i bund og grund var en naturlig konsekvens af en karriere, der bød på mange flotte sejre, men specielt de sidste par år var lidt mere brogede end hendes naturlige talent kunne være tilfreds med.

At jeg var med fra start til slut kan jeg jo kun føle mig privilegeret over. Det har været en sand fornøjelse, at følge Hannes engagement i sporten, den opofrelse hun gjorde for at nå toppen, og som tidligere landsholdstræner, vil jeg også have den frihed at sige, at der var mange der kunne lære noget. Altid forberedt og flittig, ind imellem skide besværlig, for hun vidste hvad der skulle til for at nå toppen, så hvis jeg en enkelt gang ikke udfyldte min rolle som træner, kunne jeg være sikker på kritik, men den slags kritik som kunne bruges til noget og aldrig en kritik der gik bag ryggen på mig - her var der også mange der kunne lære noget.

Hvis jeg som træner skal give et bud på om Hanne fik det hun kom efter, må jeg sige: "Efter omstændighederne ja". Efter omstændighederne. Dem der kender historien ved, at den dag der blev kæmpet til OL, kæmpede Hanne som hun også selv ønskede at kæmpe, hvilket hun ikke havde gjort det meste af året - hun var stærk i handling og tro. Som hun selv havde sagt "det var en god dag". Hun stod med benene godt plantet i finalen, da udelige dommere ødelagde troen på Taekwondo. Troen på at den bedste vinder og retfærdigheden i at skulle stå til træning i timevis, tage til et hav af turneringer vel vidende at alt er afgjort på forhånd. Ligesom kval. turneringen i Kroatien hvor Hanne "taber", fordi dommerne havde afgjort kampen på forhånd. Men selv om det ikke blev til medalje i den sidste turnering, viste Hanne at hun var en af de allerbedste kvinde-kæmpere i verden. Hanne viste hvor flot Taekwondo er, når man tør tage chancen og gí alt hvad man har.

Kære Hanne, tak for alle oplevelserne, en som alle, fra de dårligste til de bedste - jeg ville ikke undvære én af dem.

Sten Knuth, Slagelse



Hanne Poulsen modtog et legat fra Hans Just Vinlegat i slutningen af år 2000. Konferancier Poul Erik Andersson sagde: "Du blev snydt så vandet drev ved OL i Sydney". Legatet blev overrakt af dir. Fl. Karberg, Hans Just vine.

Foto: Preben B. Søborg

Team Danmark-støtte til Taekwondo

Team Danmark har i november behandlet ansøgninger fra idrætsforbundene og det fremgår af den udsendte kandidatoversigt at der gives TD-støtte til følgende taekwondo-kæmpere:

Elitegruppen: Jesper Roesen, Rødovre TKD
Kandidatgruppen: Hanne Høegh Poulsen, Slagelse TKD
Abror Haider, Gladsaxe TKD
Muhammed Dahmani, Holbæk TKD
Shirwan Hasan, Viby Olympic TKD

Gitte Gregersen

Idrætskongres

DIF afholdt idrætskonference i Aalborg i dagene 30.11.-2.12.2000 - en kongres der var bygget op som en retsag med anklager, forsvarer og nævningeting. Og hvem var så på anklagebænken? Ingen andre end idrætten - både lokalt, nationalt og internationalt.

Og det var ikke spørgsmål i småtingsafdelingen som de 12 nævninge skulle tage stilling til:

Har idrætten svigtet sine oprindelige idealer for at tækkes økonomiske og politiske interesser? Eller er det en myte? Har idrætten i virkeligheden aldrig haft fælles idealer, og har pengenes indtog måske ligefrem været en fordel?

Der var tilmeldt over 400 motiverede deltagere som i løbet af de 3 dage lange retsopgør gav frit spil til skarpe meningsudvekslinger, kritiske spørgsmål, kontante svar m.m.

Der var fire hovedtemaer på konferencen:

- idrættens værdigrundlag
- idrættens demokrati
- idrættens kommercialisering
- idrættens politiske dilemma

Efter de 3 lange dage havde de fleste af kongresdeltagerne en forventning om at idrætten ville få en eller anden form for betinget dom for at have løbet mere efter penge, end hvad godt er.

Den løftede pegefinger kom da også, da dommer Jesper L. Jepsen forkyndte nævningetingets kendelse, men det blev i stedet til en betinget frifindelse, fordi nævningene ikke mente, at man kunne lade en hel idrætsbevægelse bøde for, hvad der primært foregår indenfor topsporten og inden for de mest attraktive idrætsgrene.

Christian Nielsen, formand for BIU i Dansk Taekwondo Forbund, som var en af taekwondo-deltagerne ved kongressen udtalte efter domsafsigelsen:

"Jeg er ikke enig i dommen. Jeg synes, den er dårlig. Stemningen på kongressen var helt klart, at idrætten skulle have en betinget dom. Men jeg tror, at man nåede frem til den betingede frifindelse, fordi det ville have givet dårlig PR udadtil, hvis idrætten var blevet kendt skyldig"

Kilde: Idrætsliv nr. 1/2001

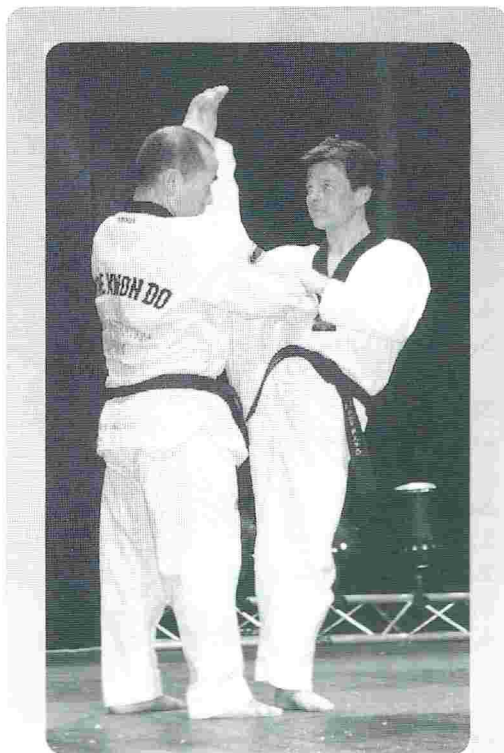
Var der enkelte deltagere på konferencen der havde fået søvnige øjne under den afsluttende procedure, så sørgede DTaF's opvisningshold for en brat opvågning.

Det var et frisk og veloplagt opvisningshold - der efter en lang køretur i bus, der var begyndt i København tidlig morgen - ankom til Aalborg. Bussen var blevet kørt af tekniklandsholdsleder Lars Gregersen - som sammen med un-dertegnede var taget fra Kolding til København fredag aften for at køre en bus til Aalborg lørdag.

Opvisningsholdet kunne godt have været i den situation at være kommet til Aalborg uden bagage da en eller anden "Pladespiller" havde glemt at lukke bagklappen på bussen - så da vi satte kursen mod Aalborg var det med vidtåben bagklap.

Opvisningsholdet leverede i hvertfald et visuelt flot show med taekwondo af højeste klasse tilsat stemningsskabende musik.

Showet bestod af masse gennem brydninger, synkronpoomse, hanbon kireugi, musikpoomse med Ky Tu, selvforsvarsshow, show med Morten



Ky Tu og Henrik Bak "tryller"



Morten Kryger gennem bryder mursten

Kryger og Ku Tu, kreative gennem brydninger med æbler, mursten, o.lign., kamp og meget meget mere.

Efter en evaluering og lidt mad satte bussen så kursen tilbage mod København.

Turen hjemad blev ualmindelig interessant - der var nogen der fik lov til at studere loftet, smage gulvet og "mærke" gearstangen mellem bene!!!!

Det skal nok uddybes lidt, så her kommer det;

Lars var en fantastisk chauffør - det kørte bare derudaf - enten havde han speederen helt i bund eller så var det bremsen, og vi fik aldrig nogen varsel når det skete!

Ved første opbremsning fløj Kryger fra den bagerste del af bussen frem til midten hvor han blev bremset af et par venlige TKD-kolleger.

Næste opbremsning gik ud over undertegnede som det ene øjeblik stod og snakkede i midten af bussen, og det næste øjeblik så man bare lige, i glimt, mine ben da jeg tippede bagover samtidig med at jeg fløj gennem luften og landede oveni gearstangen.

Den tredje opbremsning skete kort tid før vi var fremme - der skete bare ikke noget - da havde vi lært af de tidligere episoder!!!

Gitte Gregersen

Information fra Turneringssektionen

Der har i perioder været en del forvirring hos klubberne omkring vægtklasserne til div. stævner herhjemme. Vi har derfor valgt i Turneringssektionen at informere om vægtklasserne til de forskellige stævnetyper samt deltagerkrav via Forbundsbladet.

Regionale stævner, DM og internationale stævner

Børn

1. Minimum 10 år
2. Maksimum 14 år
3. Minimum 7. kup
4. Maksimum 4. poom

Junior

1. Maksimum 14 år
2. Maksimum 17 år
3. Minimum 4. kup
ELLER
6. kup og 3 vundne DTF-stævner
4. Maksimum 4. dan

Senior

1. Minimum 18 år
ELLER
minimum 17 år og 3 vundne juniorstævner og godkendt af turneringssektionen
2. Minimum 4. kup
ELLER
6. kup og 3 vundne DTF-stævner
3. Maksimum 4. dan

Talentstævner

Børn

1. Minimum 8 år
2. Maksimum 14 år
3. Minimum 7. kup
4. Maksimum 4. poom

Junior

1. Minimum 14 år
2. Maksimum 17 år
3. Minimum 4. kup
ELLER
6. kup og 1 vundet DTF-stævne
4. Maksimum 4. dan
5. Aldrig været på landsholdet
6. For junior herre gælder, at DM eller åbne DM ikke må være vundet de seneste 3 år

Senior

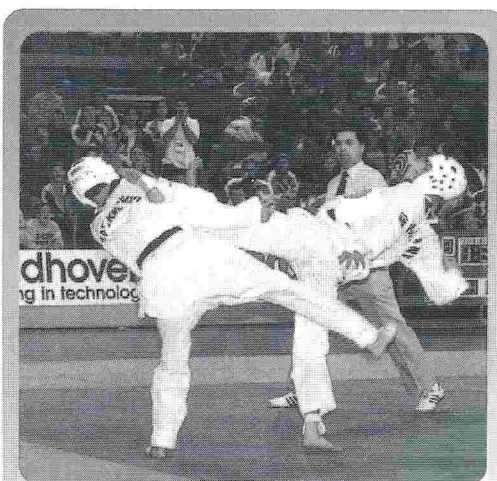
1. Minimum 18 år

2. Minimum 4. kup
ELLER
6. kup og 1 vundet DTF-stævne
3. Maksimum 4. dan
4. Ikke været på landshold som senior de seneste 3 år
5. For senior herre gælder, at DM eller Åbne DM ikke må være vundet de seneste 3 år

Begynder-stævner

Børn

1. Minimum 8 år
2. Maksimum 14 år
3. Minimum 7. kup
4. Maksimum 4. poom
5. Maksimum 10 vundne kampe ved DTF-stævner



Youssef Lharakki (tv) mod tyske Aziz Acharki ved EM i 1998

Junior

1. Minimum 14 år
2. Maksimum 17 år
3. Minimum 8. kup
4. Maksimum 5. kup
5. Maksimum 10 vundne kampe ved DTF-stævne

Spec. for puljestævner: ingen hovedkontakt

Senior

1. Minimum 18 år
2. Minimum 8. kup
3. Maksimum 5. kup
4. Maksimum 10 vundne kampe ved DTF-stævner

Spec. for puljestævner: ingen hovedkontakt

BEMÆRK at man ved regionale

KWON
TOUCH THE SPIRIT

Europas ABSOLUT største udvalg

KWON DANMARK

RUGVANG 59 - 5210 ODENSE NV
TLF. 66 16 13 11 - FAX 66 16 13 33
www.kwon.net - kwon@email.dk
Åbent man-torsdag kl. 16.30 - 18.00

FOR DEMONSTRATION PÅ SJÆLLAND:
TLF. 21 62 56 60 (kl. 9.00 - 19.00)
allan.olsen@infosport.get2net.dk

Send katalog til:

| | | | |
|------------|-------|-------|-------|
| Navn: | _____ | Alder | _____ |
| Adresse: | _____ | Tlf. | _____ |
| Postnr./by | _____ | | |

Information fra Turneringssekt. - fortsat

og DM skal være fyldt 10 år for at deltage, og ikke 8 år som ved andre stævner!

Vægtklasser

Piger

Alle stævnetyper:

- fin -30 kg
- fly 30-35 kg
- bantam 35-40 kg
- feather 40-46
- light 46-52 kg
- welter 52-58 kg
- middle 58-66 kg
- heavy +66 kg

Drenge

Alle stævnetyper:

- fin -30 kg
- fly 30-35 kg
- bantam 35-40 kg
- feather 40-46 kg
- light 46-52 kg
- welter 52-58 kg
- middle 58-66 kg
- heavy +66 kg

Junior Damer

Begynder-/talentstævner:

- fly -44 kg
- feather 44-49 kg
- welter 49-55 kg
- middle 55-63 kg
- heavy +63 kg

Reg./DM/Intern. stævner:

- fin -42 kg
- fly 42-44 kg
- bantam 44-46 kg
- feather 46-49 kg
- light 49-52 kg
- welter 52-55 kg
- light middle 55-59 kg
- middle 59-63 kg
- light heavy 63-68 kg
- heavy +68 kg

Junior Herre

Begynder-/talentstævner:

- fly -48 kg
- feather 48-55 kg
- welter 55-63 kg
- middle 63-73 kg
- heavy +73 kg

Reg./DM/Intern. stævner:

- fin -45 kg
- fly 45-48 kg

- bantam 48-51 kg
- feather 51-55 kg
- kight 55-59 kg
- welter 59-63 kg
- light middle 63-68 kg
- middle 68-73 kg
- light heavy 73-78 kg
- heavy +78

Senior Damer

Begynder-/talentstævne:

- fly -51 kg
- feather 51-59
- welter 59-67 kg
- heavy +67 kg

Reg./DM/Intern. stævner:

- fin -47 kg
- fly 47-51 kg
- bantam 51-55 kg
- feather 55-59 kg
- light 59-63 kg
- welter 63-67 kg
- middle 67-72 kg
- heavy +72 kg

Senior Herre

Alle stævnetyper:

- fin -54 kg
- fly 54-58 kg
- bantam 58-62 kg
- feather 62-67 kg
- light 67-72 kg
- welter 72-78 kg
- middle 78-84 kg
- heavy +84 kg

Erling Søndergaard
Turneringssektionen



Muhammed Dahmani mod Plamen Transki fra Bulgarien ved VM i 1999



UDSALG

| | |
|---|-------|
| 1001 Trad. karate gi snørre str. 120 - 11 stk. for 198,- | 80,- |
| 1001 Trad. karate gi snørre str. 130 - 8 stk. for 198,- | 80,- |
| 1001 Trad. karate gi snørre str. 160 - 2 stk. for 258,- | 150,- |
| 1001 Trad. karate gi snørre str. 190 - 1 stk. for 278,- | 150,- |
| 1001 Trad. karate gi snørre str. 200 - 1 stk. for 298,- | 150,- |
| 1105 Kyokushinkai gi str. 160 - 1 stk. for 365,- | 100,- |
| 1111 Gi Kumite gl. mod. 12 oz str. 150 - 3 stk. for 469,- | 200,- |
| 1111 Gi Kumite gl. mod. 12 oz str. 210 - 1 stk. for 589,- | 200,- |
| 1401 Kung-Fu dragthvid str. 160 - 2 stk. for 299,- | 150,- |
| 1401 Kung-Fu dragthvid str. 170 - 1 stk. for 299,- | 150,- |
| 1401 Kung-Fu dragt hvid str. 200 - 1 stk. for 358,- | 150,- |
| 1402 Kung-Fu sort gl. mod. str. 150 - 4 stk. for 365,- | 150,- |
| 1402 Kung-Fu sort gl. mod. str. 170 - 6 stk. for 410,- | 150,- |
| 1403 Kung-Fu sort/hv.krave str. 150 - 1 stk. for 405,- | 150,- |
| 1403 Kung-Fu sort/hv.krave str. 170 - 1 stk. for 460,- | 150,- |
| 2097 WTF jakke s/rev. 170 Bomuld - 1 stk. for 336,- | 100,- |
| 2091 Jakke trad. hv/rev. 180 Bomuld - 1 stk. for 279,- | 100,- |
| 2091 Jakke trad. 200 TKD tryk Bomuld - 1 stk. for 279,- | 100,- |
| 1012 Dobag Pro glat stof s/rev str. 170 - 1 stk. for 280,- | 150,- |
| 1012 Dobag Pro glat stof s/rev. str. 190 - 2 stk. for 300,- | 150,- |
| 1012 Dobag Pro glat stof s/rev. str. 200 - 9 stk. for 320,- | 150,- |
| 1016 Dobag Gokub hv.rev/t/ tr. str. 160 - 1 stk. for 448,- | 200,- |
| 1016 Dobag Gokub hv.rev/t/ tr. str. 170 - 2 stk. for 448,- | 200,- |
| 1016 Dobag Gokub hv.rev/u/ tr. str. 170 - 1 stk. for 448,- | 200,- |
| 1016 Dobag Gokub hv.rev/t/ tr. str. 170 - 1 stk. for 466,- | 200,- |
| 1026 Kungang gl. s/rev/t/ tr. str. 170 - 1 stk. for 345,- | 200,- |
| 60100 Hvid bomuldska gl. mod. str. 30 - 3 stk. for 168,- | 75,- |
| 60100 Hvid bomuldska gl. mod. str. 37 - 2 stk. for 168,- | 75,- |
| 60100 Hvid bomuldska gl. mod. str. 38 - 1stk. for 168,- | 75,- |
| 60100 Hvid bomuldska gl. mod. str. 39 - 1 stk. for 168,- | 75,- |
| 60100 Hvid bomuldska gl. mod. str. 40 - 2 stk. for 168,- | 75,- |
| 60100 Hvid bomuldska gl. mod. str. 42 - 1 stk. for 168,- | 75,- |
| 60100 Hvid bomuldska gl. mod. str. 43 - 1 stk. for 168,- | 75,- |
| 60100 Hvid bomuldska gl. mod. str. 45 - 1 stk. for 168,- | 75,- |
| 60110 Sort bomuldska gl. mod. str. 39 - 2 stk. for 168,- | 75,- |
| 60110 Sort bomuldska gl. mod. str. 41 - 1 stk. for 168,- | 75,- |
| 60110 Sort bomuldska gl. mod. str. 46 - 1 stk. for 168,- | 75,- |
| 60120 Hvid Nylonso str. 41 - 2 stk. for 275,- | 100,- |
| 60220 Sort Progressiv gl. mod str. 39 - 1 stk. for 348,- | 200,- |
| 60220 Sort Progressiv gl. mod str. 40 - 1 stk. for 348,- | 200,- |
| 60220 Sort Progressiv gl. mod str. 41 - 1 stk. for 348,- | 200,- |
| 60220 Sort Progressiv gl. mod str. 33 - 1 stk. for 348,- | 200,- |
| 60250 Hvid Progressiv gl. mod str. 37 - 1 stk. for 348,- | 200,- |
| 60250 Hvid Progressiv gl. mod str. 39 - 1 stk. for 348,- | 200,- |
| 60250 Hvid Progressiv gl. mod str. 40 - 1 stk. for 348,- | 200,- |
| 60310 High Shaft hvid gl. mod. str. 43 - 1 stk. for 448,- | 200,- |
| 60320 High Shaft sort gl. mod. str. 37 - 1 stk. for 448,- | 200,- |
| 60320 High Shaft sort gl. mod. str. 39 - 1 stk. for 448,- | 200,- |
| 60320 High Shaft sort gl. mod. str. 40 - 1 stk. for 448,- | 200,- |
| 60320 High Shaft sort gl. mod. str. 42 - 1 stk. for 448,- | 200,- |
| 60380 Sort Premiereska gl. mod. str. 41 - 1 stk. for 428,- | 250,- |
| 60400 Hvid m/rød Premiereska str. 39 - 1 stk. for 428,- | 250,- |
| 60400 Hvid m/rød Premiereska str. 41 - 1 stk. for 428,- | 250,- |
| 60450 WuShu sko hvid/rød gl. str. 38 - 1 stk. for 298,- | 200,- |
| 60450 WuShu sko hvid/rød gl. str. 43 - 1 stk. for 298,- | 200,- |
| 60630 Sort Kickboxstøvle læder str. 43 - 1 stk. for 595,- | 250,- |
| 60400 Rød netstøvle str. 41 - 2 stk. for 398,- | 100,- |
| 60420 Hvid universalstøvle str. 39 - 1 stk. for 398,- | 100,- |
| 70210 Joggingbuks Sort str. XL - 1 par for 348,- | 100,- |
| 70220 Joggingbuks Gråmeleret str M - 1 par for 348,- | 100,- |
| 70220 Joggingbuks Gråmeleret str XL - 1 par for 348,- | 100,- |
| 71230 Joggingbuks sort/hvid str. XL - 1 par for 426,- | 100,- |
| 7127 Kickpants sort m. lommer str. 180 - 1 par for 378,- | 100,- |
| 7129 Jams (lange shorts) sort str. 190 - 1 par for 348,- | 100,- |
| 7113 Sweatshirt sort str. L - 1 stk. for 248,- | 100,- |
| 7114 Sweatshirt gråmel. str. L - 1 stk. for 248,- | 100,- |
| 7111 Sweatshirt m hætte sort. str. XL - 1 stk. for 348,- | 100,- |
| 7112 Sweatshirt m hætte sort Str. M - 1 stk. for 248,- | 100,- |

Ny klub i DTaF: Ringkjøbing Tae Kyeon

Jeg hedder Stefan B. Dyrberg og er 24 år gammel.

Trods de mange klubber, små som store, var der stadig plads til en ny. Jeg flyttede i april sidste år fra Herning til Ringkjøbing. Jeg kendte egentlig ikke så meget til Ringkjøbing inden da, men idræt er der nok af, og jeg har altid haft et ønske om, at starte min egen lille klub. Jeg har trænet taekwondo i ca. 12-14 år og drømmen om min egen klub er nu blevet en realitet. Jeg startede den op pr. 5. september sidste år. Til den første træning havde jeg 14 nybegyndere. Det er nu 5 måneder siden og jeg har pt. 38 medlemmer.

Det har ikke været svært at starte op - dermed ikke sagt, at det har været let - jeg har fået en god hjælp hele vejen igennem.

Jeg startede med at søge efter lokaler. Det første sted jeg spurgte var der gevinst. Hvad jeg ikke vidste var, at dette var en selvejende institution, hvad dette betyder kommer jeg til. Jeg fik et lokale, som også blev brugt til aerobic. Perfekt lokale! Der var spejle på to vægge og stereoanlæg. Det kunne ikke have været bedre vilkår, at starte op under. Lokalet lå i et stort kompleks, hvor der kom mange børn og unge, da der lå 18 sportsgrene under dette tag. Derefter kontaktede jeg kommunen og fik mig en god kontakt der, som kunne give mig en hel del oplysninger omkring det, at starte en klub/forening op i Ringkjøbing. Dette forløb ganske let. Jeg skrev en ansøgning om opstart af taekwondo, hvori jeg beskrev, hvad taekwondo er og mit formål med denne forening. Grunden til ansøgningen ligger i, at kunne blive tilskudsberettiget. Jeg blev ikke opkrævet lokaleleje den første måned, idet jeg jo var ny og på bar bund, hvad angår medlemmer og indtægter.

Da jeg blev tilskudsberettiget og godkendt som forening af Ringkjøbing Kommune, blev der aftalt en pris for lokaleleje. Jeg sendte derefter en ansøgning om lokaletilskud til kommunen, som blev godkendt i starten af december måned. Jeg fik 70% i tilskud af prisen for lokalerne. Grunden til, at jeg opnåede denne max. sats var fordi der ikke var andre lokaliteter,

som kommunen kunne tilbyde mig. På samme tid fik jeg lokaletilskuddet for 2001 godkendt, ud fra den samme lejepris.

At det er en selvejende institution betyder, at der tillægges moms til deres lokalepris. Dette var ikke påført de "kontrakter", som blev udfærdiget fra udlejers side. Jeg henvendte mig til kommunen og fik at vide, at der ikke var noget at gøre. Dette er noget som jeg vil huske næste gang jeg leder efter lokaler.

Allerede inden jul fik jeg tilbudt andre og meget billigere lokaler, hvor vi kunne få eget omklædningsrum. De lokaler vi nu træner i er meget større end der, hvor jeg startede og efterhånden som tiden forløber er der planer om om at div. nuværende aktiviteter flytter ud af disse lokaler, hvilket vil sige vi får mere og mere, vi kan kalde vores eget. Men dette er noget der kommer henad vejen.

Halbestyren er meget samarbejdsvillig og har masser af gode ideer til indretning og mange praktiske ting.

Pr. 1.1.2001 blev jeg officielt godkendt af DTaF, som medlem med "min klub". Samme dato fik jeg de første 20 medlemmer registreret i forbundet og de resterende tilkommer her i februar.

Midt i januar blev Ringkjøbing Landbobank min ho-vedsponsor. Dette gjorde det muligt at købe div. udstyr til klubben. Dette har gjort træningen en del mere varieret.

Jeg kan kun sige, at der har været mange ting, at tage højde for. Men jeg har taget det hele som det kom og én ting ad gangen. Efterhånden som tiden er gået har jeg fået en del forældres udtryk for interesse og en dygtig kasserer, som tilfældigvis arbejder i den bank, hvori jeg åbnede foreningskontoen.

Mine personlige mål er at dygtiggøre alle disse børn og unge indenfor denne idræt. Både med hensyn til kamp og teknik. Men også i selve kampkunsten, dets oprindelse og ide. Interessen er pt. ret stor. Nogle få af dem har allerede været ude og se hvordan både kamp- og teknik-stævner foregår.

Jeg ser frem til at kunne præsentere klubben ved senere arrangementer i forbundet.

Til dem, der måske går rundt med tanker om at starte sit eget: sørg for at have tiden til det. Tid er noget der aldrig er nok af.

Stefan Dyrberg



Dine præstationer er en præmie værd

Pokaler Krus Medaljer Klubemblemer Stofmærker Statuetter Reklamegaver Fade Graveringer og meget mere

Ring og få oplyst nærmeste forhandler
Tlf.: 70 27 41 11 Fax: 70 27 41 10

JYDSK EMBLEM FABRIK A/S
Sofienlystvej 9 8340 Malling Århus Syd
www.jydskemblem.dk

Kampstævner i fremtiden

HJÆLP! søges af klubberne, lederne, medlemmerne og ikke mindst alle interesserede kæmpere

Dommere og stævner

Kære Taekwondo-venner. Vi dommere i DTaF har gennem en længere periode kunnet konstatere en større stigende utilfredshed ved de kampstævner som afholdes under DTaF.

Denne utilfredshed som vi stifter bekendtskab med i dommerudvalget bruger vi i vores arbejde for at højne kvaliteten af dommernes arbejde ved stævner hvor også du deltager.

Da kvaliteten og udbyttet af et stævne er en vigtig ingrediens for såvel afholdelsen af selve stævnet som for det frivillige arbejde og ikke mindst for den enkelte kæmper som har slidt med træningen i lange perioder op til stævnet, vil vi forsøge, at fremkomme med en debat i offentligheden (gennem forbundsbladet) for i fællesskab at gøre stævnerne til det de bør være, nemlig en usædvanlig oplevelse for alle implicerede.

For at opnå forbedringer er det vigtigt, at finde og analysere problemerne. Vi i dommerudvalget har selvfølgelig en faglig ekspertise i udførelsen af dommer erhvervet hvorfor udlægget denne gang er taget ud fra dommerens synspunkt.

En dommer arbejder jo, som alle ved, med regler som er udarbejdet af WTF. Selve reglerne er det desværre umulig, at ændre på hvorfor en forbedring i kvaliteten af stævnerne udelukkende kan opnås ved forbedringer af forholdene omkring stævnerne og dommerne.

Kvaliteten af dommere

Da vi mener, at kvaliteten af dommere generelt er meget god i Danmark, må vi dog også pointere, at dommere ligeledes er mennesker, hvorfor vi ikke kan tilbyde dommerne, at skulle arbejde underbemandet og uden pauser (udskiftning) mange gange op til 7-8 timer koncentreret på en dag. Alle dommere har foru-

den den lange arbejdsdag ligeledes brugt 1-6 timers transporttid. En blanding af kun 3 pointdommere og det meget koncentrerede arbejde samt mange helt nye dommere er ikke de bedste forudsætninger for, at højne kvaliteten.

Mangel på dommere

Dommerudvalget har ligeledes gennem de sidste 5 år måtte tage afsked med en lang række "gamle" og erfarne dommere, hvilket betyder, at dommerudvalget i dag er beskåret til et minimum antal dommere hvilket igen giver sig udslag i manglen af såvel erfarne dommere som bare det at få dommere nok til at afholde et stævne.

Vi i dommerudvalget har forsøgt, at finde grundene til hvorfor så mange er stoppet som dommere, for hvilket fællesnævneren primært er, at det frivillige arbejde, at være dommere er for hårdt, også sammenlignet med hvad den enkelte dommer ellers kan bruge sin fritid til inden /uden for Taekwondo-verdenen.

Fremtiden og uddannelse

Da vi i dommerudvalget alle brænder meget for dommer-erhvervet og gerne vil følge udviklingen, har vi valgt, at ændre på bl.a. uddannelserne. Vi tilbyder nu medlemmerne i klubberne, en dommer-uddannelse, hvor vi kommer og underviser på to hverdagsaftener i klubben. Ved denne uddannelse opnår medlemmet dommergraden P-dommer. Kamplexkurset vil ligeledes som noget nyt blive lagt i forbindelse med et stævne således at de "gamle" weekendkurser ophører. Denne ændring i uddannelsen er lavet for at gøre det fleksibelt for medlemmerne samt klubberne.



Dommerstaben ved NM i Oslo 2001

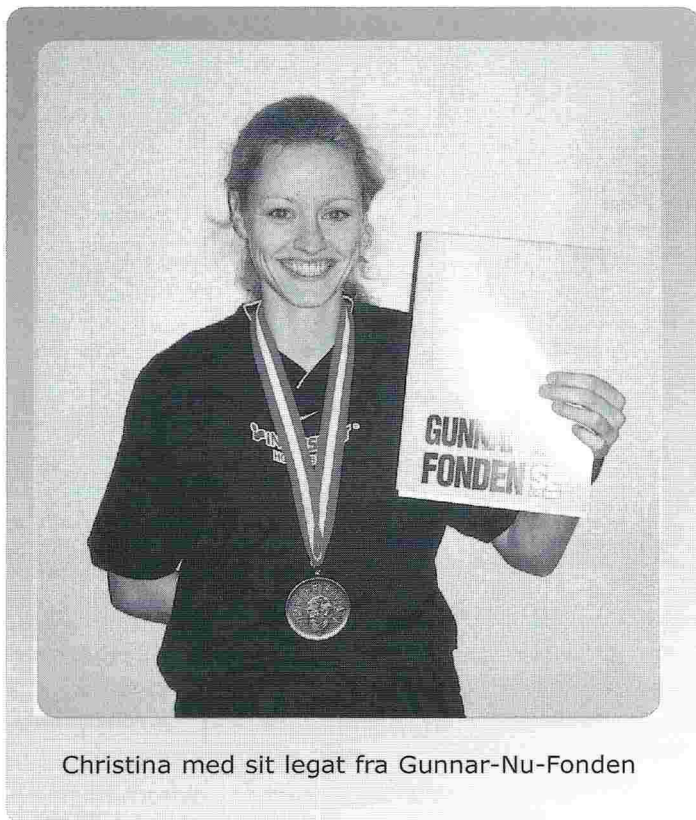
Konklusion

Derfor er det hjælp til selvhjælp, hvis specielt alle klubber som ønsker, at benytte stævnerne ligeledes gør en indsats for også at stille med deltagelse af dommere i fremtiden. **Husk vi tilbyder uddannelsen ude i klubberne.** Ønsker din klub at holde et dommerkursus, kontakt da kursusansvarlig, Lars Frostholt på tlf. 4056 4056 eller E-mail: frostholt@tele-ringen.dk

Med sportslige hilsner

Dommerudvalget
v. Lars Frostholt

Legat til taekwondo fra Gunnar-Nu-Fonden



Christina med sit legat fra Gunnar-Nu-Fonden

Da SE OG HØR fredag den 20. oktober 2000 kunne fejre 25 års jubilæum for Gunnar-Nu-Fonden, var det med deltagelse af en taekwon-

do-kæmper. Der var 700.000 kr. som skulle fordeles til landets mest loven- de sportsudøvere og blandt over 400 indstillede blev 23-årige Christina Børglum fra Holstebro TKD klub udvalgt, sammen med 22 andre, til at få et legat som økonomisk støtte til at fremme talentet.

Ved en fornem prisoverrækkelse på Københavns Rådhus med deltagelse af prins Joachim, modtog Christina en check på kr. 25.095. Med på scenen var sidste års prismo- tager og OL-deltager

Hanne Poulsen.

Christina fik tildelt beløbet fordi hen-

des talent og træning på ca. 10 måneder har bragt hende fra sejre ved begynder cups til sejre ved bl.a. Berlin open 2000 og en 3. plads ved British Open 2000. Disse rejser er betalt af Christina selv for hurtigere at få international erfaring, som kræves hvis delmålet er en landsholdsplads i -63 kg klassen skal nås. Beløbet på kr. 25.095 skal bl.a. bruges på US Open 2001 i Las Vegas i februar og et senere træningsophold i Korea.

Christinas eneste mål med de nuværende 6 dages intens kamptræning pr. uge med privattræner er fremtidige medaljeplaceringer ved EM og VM. Pengene er et håndgribeligt bevis på, at også andre end Christina tror på at talentet rækker til den høje målsætning, og de 14 kampstævner hun har deltaget i, alene i år 2000, viser at der arbejdes på sagen.

Palle Pedersen
Holstebro TKD Klub

Ny forening under DTaF: SIM UU

Gennem et par år har 12-14 forskellige klubber flere gange om året, fundet sammen og trænet under Sabumnim Ko, Tai Jeong. Træningen har spændt fra almindelig grund- og poomse træning til knivkast og stokketræning, og var i første omgang rettet mod sortbælter. Træningen og samværet har fra start været en stor succes, og klubberne omkring træningerne har nu taget skridtet fuld ud og dannet foreningen **Sim Uu**, som betyder meget tætte venner, samme bånd og værdier som binder familier sammen.

Som det ses ud af vedtægterne er det primære mål at samles i venners lag, dyrke Taekwondo og de muligheder der findes i sporten. At Sim Uu så samtidig er så heldig, at have én af verdens bedste instruktører, Ko, Tai Jeong som samlingspunkt gør absolut, at træningerne får en hel anden dimen-

sion end man er vandt til fra den traditionelle Taekwondo.

Sim Uu havde stiftende generalforsamling den 3. september 2000, hvor 14 klubber fra hele landet var repræsenteret, som udover at stemme for de forelagte vedtægter også nedsatte en 5-mands bestyrelse.

Sim Uu er en forening under DTaF, hvor det primært handler om at mødes og hygge sig. Og set i lyset af de sidste års diskussioner, drøftelser og slagsmål er det meget vigtigt for Sim Uu, at fastslå, at det er for at mødes og hygge sig med venner og dyrke den sport, som i mange år har været drivkraften hos de stiftende klubber og personer, og ikke at diskutere økonomi, mesterproblematik og personlige opgør.

Udover at der allerede findes små netværk i Sim Uu, arbejder bestyrelsen med ideer og forslag til hvad

der ellers skal foregå, herunder tænkes eksempelvis på gradueringer, kurser, alternative træninger og stævner, alt sammen da foreningen har mulighederne inden for Sim Uu.

Sim Uu ser frem til det fremtidige samarbejde i og med Dansk Taekwondo Forbund, og ser frem til at arbejde positivt og konstruktivt med det det hele drejer sig om, nemlig Taekwondo.

Med sportslig hilsen

Sten Knuth
Slagelse TKD Klub

Artikel forkortet af red.

Legat fra Hydro Texaco til Taekwondo



Benedikte overrakte uddannelseslegaterne, som blev givet til ialt 18 unge idrætstalenter. Det er 8. gang at Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Benedikte uddelte prisern som i øvrigt fejrede 25 års jubilæum. 25-års dagen blev fejret med en særlig jubilæumspris til to nye idrætsbørnehaver. I løbet af de 25 år har Hydro Texaco uddelt i alt 2,7 mio. kroner, som er delt mellem 288 idrætsudøvere fra 37 forskellige idrætsgrene.

Hydro Texaco har i årenes løb givet legater til bl.a. Camilla Martin, Thomas Bjørn og Kenneth Carlsen.

Legatmodtagerne er fundet af en komité bestående af tidligere verdensmester i 5-kamp, Eva Fjellerup, tidl. Danmarks mester i gymnastik, Henrik Bertelsen og generalsekretær i DIF, Karl Chr. Koch.

Formand Alex Jensen
Esbjerg City Taekwondo Klub

Ved et pressemøde tirsdag den 23. januar 2001 i København fik brødrene, den 15 årige Troels Lagoni og den 16 årige Per Lagoni, begge fra Esbjerg City Taekwondo Klub hver

især overrakt et Uddannelseslegat på kr. 10.000 fra Hydro Texaco i Danmark.

Hendes Kongelige Højhed Prinsesse

Det danske Juniorlandshold 2000

I dagene 15.-18. november 2000 blev der afholdt Junior VM i Irland. I Forbundsblad nr. 4/2000 blev hele juniorholdet, med undtagelse af én præsenteret. Den sidste præsentation kommer her:

Mimoun Chtatou, Nørrebro, -59 kg

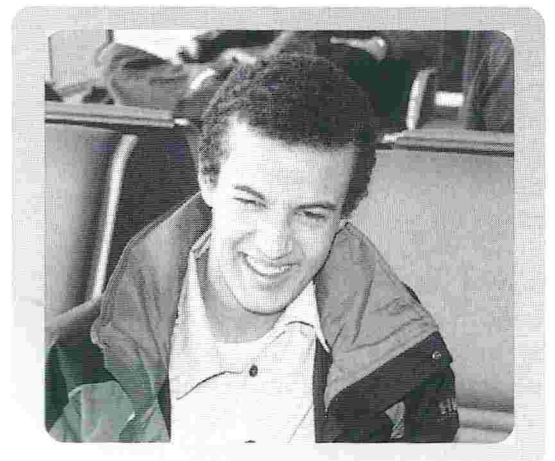
Jeg er 16 år og begyndte at træne Taekwondo i 1991. Det var min far der fik mig til at begynde at træne og det har jeg aldrig fortrudt. Jeg har også fået mange venner p.g.a. min sport

Jeg kan godt lide at kæmpe, og jeg har da også vundet et par internationale stævner både i Danmark og udlandet.

Jeg har haft mange gode oplevelser med Taekwondo og det er rigtig sjovt at rejse til udlandet i bus. Jeg er meget glad for at jeg er blevet udtaget til Junior VM. Det er en spændende tanke at skulle deltage i et så stort stævne, og nu håber jeg at jeg kommer på skamlen. Jeg vil

nå mit mål. For jeg vil være nr. 1.

Desuden tror jeg, at det bliver vildt sjovt, at tage med de andre fra holdet til VM, samt til de oplevelser der vil følge med. Mit fremtidige mål er at komme på seniorlandsholdet samt at kvalificere mig til OL i Athen i 2004.



Hædning af Taekwondo-udøvere i Ballerup

Claus Thomsen, formand for Ballerup TKD Klub blev i januar måned udnævnt som Årets Idrætsleder 2001 i Ballerup Kommune.

Samme aften overrakte Team Ballerup kr. 45.000 til Ballerup TKD Klub. Pengene er reserveret klubbens 3 tekniklandsholdskæmpere: Randi W. Hansen, Peter Kristensen og Claus Thomsen. Pengene skal bruges til stævner og træningslejre frem mod EM i oktober.

Junior VM 2000 i kamp

9 håbefulde unge Taekwondo-udøvere (3 piger og 6 herrer) var udtaget til at deltage i Junior VM i Irland i dagene 15.-18.11.2000. Med som officials var der to trænere: Jesper Roesen og Bjarne Johansen samt Gitte Gregersen som skulle varetage PR og Forbundsbladet.

Den 13.11.2000 kl. 7.30 mødtes 12 halvforsøvede taekwondofolk i Kastrup Lufthavn. På dette tidspunkt anede vi ikke at vi havde små 12 timers transport foran os. Indtjekningen forløb uden problemer indtil Bjarne var ved at forøge truppen med en ekstra kæmper - den stakels mand stod bare og måbede da Bjarne tog hans bagage med som landsholdsbagage.

Så nåede vi frem til Dublin, hvor en del af truppen brugte ventetiden på at veje sig på div. off. toiletter. Til stor ærgelse for os alle, fandt vi ud af at busturen til Killarney ville tage hele 6 timer! Men vi holdt humøret højt, ikke mindst p.g.a. Kenneths og Azams udskejelser!!

Trods buschaufførens dramatiske terrænkørsel overlevede vi alle busturen, og vi ankom til vores luksuriøse hotel, hvor vi sprang direkte i poolen.....ups, gid det var så vel. Vi havde 10 minutters gang fra busstationen - hvad der for to tisse-trængende junior-tøser følte som 3 timer - men til sidst nåede vi vores hotel "Wannabe" - but not gannabel! Poolen var erstattet af fællesbad på gangen og de luksuriøse suiteer var erstattet af værelser til 4 personer på størrelse med et kosteskab. Men humøret var højt for nu var det tid til restaurantbesøg. Om dette besøg kan vi kun offentliggøre dette anonyme citat om en person der havde problemer med tungen samt med at omstille sig de udenlandske forhold: "For me it doesn't matter, but the others vil gerne" - hvem mon det var, Gitte??????

Efter den lange rejsedag hoppede 12 udmattede taekwondofolk på hovedet i seng.

Den 14.11.00 blev brugt på div. aktiviteter. Efter morgenmaden

var der træning på det officielle hotel "Glen Eagle" og vi fik set hallen som var lille men opstillingen var helt fantastisk. De 3 baner var placeret som en rektangel og den øverste bane var hævet over jorden - det viste sig at det var på den bane at alle finalerne skulle kæmpes. Til landshold og publikum var der siddepladser på 2 etager som var hævet over banerne.

Mens Jesper og Bjarne gik til holdleder møde og lodtrækning overtog "Mor Gitte" styringen som bl.a. indbar fællesfoto på Glen Eagle Hotel af samtlige deltagende landshold.

Bjarne og Jesper kom tilbage og kunne fortælle, til hele holdets skuffelse, at kun én dreng og pige fra hver nation skulle deltage i indmarchen. Da Tina skulle kæmpe på 1. dagen og derfor burde koncentrere sig om dette besluttede Tina og Gitte at Johanne og Signe skulle dyste om hvem af de to der skulle have pladsen i indmarchen. De to piger spillede kort (31) med Anders samt en fnisende Tina og Gitte som vidne. Johanne vandt 3 ud af 5 kortspil og vandt dermed den eftertragtede indmarch-plads.

Inden dagen var omme havde holdet i fællesskab fundet på et kamp-råb. Valget var faldet på SULT (foreslået af Signe) som var en forkortelse af: Super Ultra Lækre Taekwondo-danskere.....og det var jo os!!!!

Et billigt grin fik vi også denne aften. Azam kom tilbage fra vejning og fortalte at Kim Lehmann havde noget gult grimt tøj på!!!!!!

Den 15.11. = 1. stævnedag oprandt og den startede med vild postyr idet der blev kaldt til en ny lodtrækning. Gårsdagens lodtrækning havde, grundet computerprogrammet, været uretfærdigt, idet nogle kæmpere var gået direkte i semifinalen mens andre skulle have 7 kampe. Derfor blev der foretaget en ny manuel lodtrækning.

Vi havde 3 i kamp: Azam, Tina og Anders og de tabte alle 3 deres første kamp. Anders tabte faktisk til den senere verdensmester mens Tinas modstander vandt bronze.

Aftenen gik med fællesspisning, indmarch, riverdance og dagens 4 finaler - alle med koreansk deltagelse.



Signe og Johanne i "kamp" om hvem der skal gå indmarch

Junior VM 2000 i kamp

Det var 4 kanongode finaler, især Anders iranske modstander mod Korea - forresten den ene af to kampe som Korea ikke vandt.

Den 16.11. havde vi Niclas og Signe i kamp - også de tabte deres første kamp - og så fik vi alle fri indtil vi skulle mødes til spisning. Eftermiddagen blev brugt på indkøb, kortspil og social samvær.

Da vi mødtes til spisning havde Bjarne en meddelelse til holdet. Han var blevet informeret af værtsnationen om at fordi vi ikke brugte det officielle hotel, så kunne vi ikke deltage i af-skeds-festen. Kun VIP`erne, dvs. ham selv, Jesper og Gitte kunne deltage - med ledsager. Azam og Kenneths ansigtsudtryk var virkelig et syn for guder. Bjarne sagde, at der vart 3 muligheder: **1.** at Bjarne, Gitte og Jesper gik alene, **2.** at Bjarne, Gitte og Jesper tog afsted med ledsager..... inden Bjarne nåede til **3.** mulighed var Gitte pludselig den mest eftertragtede kvinde i Irland!!!!!! Bjarne tyssede på herre-holdet og nævnte **3.** mulighed som var at ingen deltog i festen, men at vi lavede vores egen fest! Der var tilslutning til den sidste, men det var tydeligt på især herre juniorernes "hængemuler" at de var MEGET skuffede.

Under spisningen modtog Bjarne pludselig en SMS-besked, der lød: You are all very welcome to the party. Og lidt senere afslørede han at det var en JOKE. Der bredte sig en lettelse og stor lykke over hele juniorholdets ansigter, især Kenneth og Azam.

Aftenen sluttede på Glen Eagle Hotel hvor vi så dagens 6 finaler. I Heavy for Dame Junior var det Tyskland mod Chinese Taipai, som sidstenævnte vandt ufortjent. Det var forresten en rigtig god kamp.

Herre Junior Heavy var mellem Korea og en Karl Smart fra Italien som bar solbriller undtagen



Indmarch med repræsentation af samtlige deltagende nationer

når han kæmpede. Vi holdt med Korea, og var dybt rystede over at Italien vandt kampen, det var Koreas træner og ledelse også!!!

Den 17.11. havde vi Kenneth, Mimoun og Lam i kamp - og Danmark (Kenneth) fik sin første sejr i hus. Kenneth mødte i sin næste kamp en meget dygtig græker som han tabte til. Lam og Gitte var også lige en tur på sightseeing i nabobyen hvor de besøgte det lokale hospital. Heldigvis var det ikke alvorligt med Lams skade. Kenneths græske modstander så vi senere om aftenen i dagens bedste finale mod Korea. Der blev faktisk indgået væddemål i den danske lejr om kampen - så god var den - Korea vandt, hvilket var helt OK.

Den 18.11.00 havde vi kun Johanne i kamp. Hun mødte den tyske junior-europamester Yvonne Timm og det gjorde hun rigtig godt. Johanne tabte 1. omgang 0-2 og vandt så 2. omgang med 1-0. I 3. omgang mistede Johanne koncentrationen, og det tabte hun kampen på. Flere fra den tyske lejr var bagefter hende ved Gitte og rose Johannes indsats og de sagde alle at hun ville blive god! Dagen eller skal vi sige aftenen sluttede af med fest.

Næste dag satte vi atter kurs



Lam og Anders i en hyggelig stund på vandrehjemmet

mod Dublin hvor vi havde en overnatning på et vandrehjem. Det blev en hyggelig dag med bl.a. indkøb i de julepyntede gågader. Nogle af drengene gik i biffen om aftenen - vi andre spillede kort - og da de kom tilbage afslørede de, at filmen havde været så kedelig, at Kenneth var faldet i søvn.

Det var et træt dansk hold der ankom til Kastrup den 20.11. 2000 - men alle som en, var vi enige om, at det havde været alletiders tur.

Forfattet af:
Johanne, Signe, Tina og Gitte

Junior VM 2000 i kamp

Det syntes vi om turen

Johanne Lyngby

Det har været alletiders tur - hyggeligt og et godt sammenhold. Af-skedsfesten var vigtig - først var vi fjender på banen, og bagefter havde vi det sjovt sammen. Lederne har gjort det godt, især når man tænker på, hvor lidt midler de havde til rådighed og også at få tingene til at fungere omkring holdet.

Signe Bruun Christensen

Jeg vil sammenligne det lidt med en lejrskole; godt sammenhold, fis og ballade. Det har været spændende at være til et udenlandsk stævne - vil gerne afsted igen, og gerne med dette hold. Der var en høj standard af kæmpere i alle vægtklasser. Kan godt se at der er lang vej til toppen for os, men vi har vist at vi gerne vil. Vores 3 ledere har betydet meget for turen. De har været med til at skabe en god stemning og har været der for os når vi havde brug for det

Tina Sørensen

Det har været en god tur hvad angår sammenhold og det sociale. Vi har været der for hinanden både før, under og efter kampene. Vi har haft det godt sammen med trænerne og Gitte, de har alle 3 været der 100% for os.

Huynh Thanh Lam

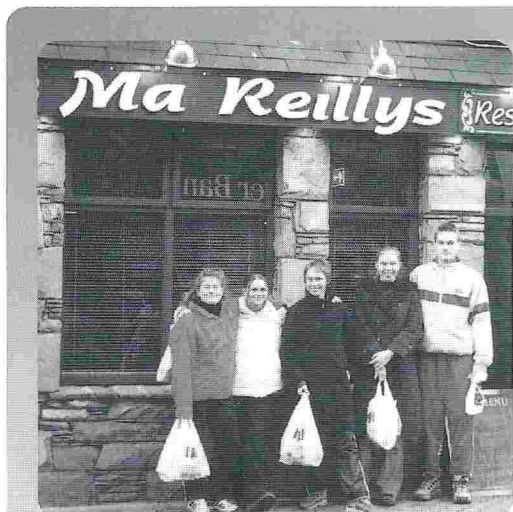
Det har været en stor oplevelse. Jeg er ligeglad med hvordan vi boede - det var faktisk bedre, for det var meget socialt og vi kom hinanden ved. Vi fungerede jo også godt som hold. Og så var det fedt at vi boede lige midt i centrum i modsætning til alle de andre hold.

Muhammad Azam Nazim

Det har været en rigtig god tur - og holdet fungerede godt sammen - men jeg ville gerne have boet sammen med de andre på det officielle hotel. Hallen var bare FED. Jeg var overrasket over, at man havde valgt at stille en hal op midt inde i et hotel, men det var sejt. Jeg glæder mig til næste gang.

Niclas Chur

Det har været sjovt og spændende. Jeg synes at det var godt at vi boede for os selv. jeg tror, at havde vi boet på det officielle hotel så ville det ha' distraheret os. Vi har haft et godt og retfærdigt lederteam som gav os "frihed under ansvar" - og vi følte os ikke isoleret.



Gitte, Tina, Signe, Johanne og Anders foran en irsk pub midt i centrum

Kenneth Hutters

Det var sjovt og spændende at være med til et VM. Var imponeret over at hallen var bygget op inde i et hotel. Syntes også at det var spændende at snakke med alle de andre udenlandske hold.

Mimoun Chtatou

Det var en god tur p.g.a. det sociale. Vi kæmpere havde det godt sammen og vores ledere var flinke. Vi har lært hvordan et hold skal fungere, for at være en helhed. Har fået nye venner, også udenlandske. Og så var det nogle spændende finaler.

Anders Bjerre-Madsen

Vi havde et godt sammenhold. Man kunne godt mærke at vi kom fra forskellige steder i landet - men det var faktisk gavnligt. Tror at det var en fordel at vi boede som vi gjorde. Tror at det ville have været mere stressende at bo sammen med de andre hold. Jeg kan bruge denne tur til meget - har været guld værd m.h.p. fremtidige int. stævner. Men jeg havde forventet et bedre resultat. Lederteamet gav os "frihed un-

der ansvar", hvilket fungerede godt med undtagelse af et par stykker som havde svært ved at overholde de aftalte tidspunkter.

Gitte Gregersen

Det har været ualmindeligt hyggeligt og lærerigt at være afsted med et juniorlandshold. Jeg kendte kun få af dem inden turen, og nu føler jeg at jeg kender dem rigtig godt. Og uden at overdre vil jeg sige, at vi har et pragtfuldt juniorhold - de er ualmindelig søde. Det har været en god oplevelse at arbejde sammen med Jesper og Bjarne og jeg har nydt at løse arbejdsopgaver som jeg normalt ikke udfører på udenlands-ture. Så rent ledermæssigt har det også været en udfordring. Tak for tilliden, Bjarne. Til sidst vil jeg sige en stor TAK til mine 3 værelseskammerater.

Jesper Roesen

Det har været en hyggelig tur. På trods af de mange tabte kampe har humøret været højt hele turen igennem, og den positive stemning har været bevaret fra start til slut. Det eneste minus var at der var "nogen" der havde svært ved at overholde mødetidspunkterne

Bjarne Johansen

Det har været en god og meget lærerig tur. Jeg ser nogle ting vi skal prøve at ændre i fremtiden, hvis vi ønsker at få en fornuftig status på det niveau der opretholdes ved et stævne som dette her. De danske juniorkæmpere har et stort potentiale men med en ringe int. erfaring. Desuden har de haft en minimum forberedelse til et maximum-stævne

Interview foretaget af Gitte.

DM i Teknik 2000

Lørdag den 25. november 2000 var Skanderborg Taekwondo Klub værter for årets danske mesterskaber i taekwondoens tekniske discipliner og den danske elite inden for teknik var simpelthen repræsenteret. Der var nemlig ikke blot mesterskabstitler på spil, men også landsholdspladser, idet der efter stævnet skulle udtages en ny bruttotrup, hvoraf der bl.a. skal findes det hold der skal med til EM i oktober 2001. Derfor var 2/3 dele af landsholdsledelsen også på plads på sidelinien hele dagen igennem; landsholdsleder Lars Gregersen og ass. landsholdstræner Henrik Frost. Landsholdstræner Ky Tu Dinh Dang var forhindret af arbejdsmæssige årsager.

Ky Tu's fravær gjorde musik-disciplinen mere åben....i hverte fald indtil Min-Ho Ahn, Ålborg gik på banen. Hans musikprogram var bare så flot og genialt, at ikke en eneste i salen var i tvivl om at han ville vinde guld. Han høstede da også et lige så stort bifald som Ky Tu normalt får.

I Damernes Synkron-gruppe skulle der findes nye ejermænd til mesterskabet, idet de seneste års suveræne mestre er blevet opløst p.g.a. en skade. Men et nyt kvalitetshold har længe stået klar i kulissen til at overtage rampelyset og således kunne Nicole Linde Jensen, Lene Kjær og Trine Jørgensen, for første gang, få hængt guldmedaljen om halsen. Hos herrerne gik guldet ikke uventet til vice-europamestrene Kim Drube,

Claus Thomsen og Peter Kristensen.

Den ukronede dronning i gruppen 18-27 år, Randi West Hansen fra Ballerup, vandt sit 6. og sidste mesterskab i den gruppe, idet hun næste år falder for aldersgrænsen og må rykke en gruppe op. På Herre-siden vandt Min-Ho Ahn, Ålborg sit 5. mesterskab.

I Herre Junior gruppen var bronze-vinderen fra EM i 1999, Khoa Dang Ngo, Viby total suveræn i sin gruppe. Han vandt guldmedaljen med hele 3,2 point ned til sølvvinderen, Asger Sonne fra Skive.

Parløb var pludselig gået hen og blevet ualmindelig interessant idet disciplinen var blevet officiel EM-disciplin. Hvilket betød at der skulle udtages et par til landsholdet m.h.p. en evt. deltagelse i EM i oktober 2001. Der deltog 4 par i gruppen: Henrik Frost & Randi W. Hansen, Peter Rot-



Henrik frost og Lars Gregersen



Kim Drube og Mia Østergaard



Lene Kjær, Nicole L. Jensen og Trine Jørgensen på vej mod guld

hhardt & Nicole Linde Jensen, Asger Sonne & Anita Gamskjær samt Mia Østergaard & Kim Drube. Mesterskabstitlen gik, ikke overraskende, til Henrik Frost & Randi W. Hansen.

Bedste poomse:

Børn - Lars Ramsing, Skanderborg Junior - Khoa Dang Ngo, Viby Senior - Min-Ho Ahn, Ålborg

Mest vindende klubber

1. Ballerup TKD Klub
2. Herlev TKD Klub
3. Skanderborg TKD Klub

Gitte Gregersen

EM i Teknik 2001

Det 5. Europamesterskab i Teknik afvikles den 6.-7. oktober 2001 i Garmisch-Partenkirchen, som ligger i det allersydligste Tyskland. Stævnet afholdes i Det Olympiske Isstadion, som til lejligheden bliver udstyret med et isoleret gulv.



Det danske EM-hold i Teknik i 1999 hvor det blev til en samlet 3. plads på Europa-ranglisten med 1 guld-, 3 sølv- og 1 bronze-medalje

rangen stridig, især fordi EM i 2001 skal afholdes på deres hjemmebane.

Bestilling af billetter sker til:
Gerd Kohlhofer, Buchenhüll 107,
85072 Eichstätt, Tyskland

Der findes 3 kategorier af billetter:

- A. Entre incl. gallaaften, overnatning og morgenmad
- B. Entre incl. gallaaften
- C. Gallaaften

Priser for kategori A:
indtil 4 billetter 220 DM pr. stk
5-9 billetter 200 DM pr. stk.
10-19 billetter 180 DM pr. stk.
fra 20 billetter 160 DM pr. stk.

Priser for kategori B:
Indtil 4 billetter

50 DM pr. stk.
5-9 billetter 45 DM - -
10-19 billetter 40 DM - -
fra 20 billetter 45 DM - -

Priser for kategori C:
Indtil 4 billetter 20 DM pr. stk.
5-9 billetter 18 DM - -
10-19 billetter 16 DM - -
fra 20 billetter 14 DM - -

Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til Generalsekretær i DTU, Klemens Komischke på tlf. (0049) 73 51 - 58 00 11.

Gitte Gregersen

Der er i ETU vedtaget nye aldersklasser, ligesom der er kommet to nye discipliner i forhold til det senest afholdte mesterskab i Kolding i 1999.

De nye discipliner er Parløb (dame/herre) og Mix-Team (2 damer/3 herrer eller 3 damer/2 herrer). Den sidste disciplin er ny for alle lande og bliver spændende at følge.

Der er nu 4 aldersklasser for seniorerne: 18-26 år, 27-34 år, 35-41 år og +42 år. Dette gælder både Damer og Herrer.

Konkurrencerne foregår samtidig med den vidt berømte Oktoberfest i München, og vil man være sikker på overnatningsmuligheder som tilskuer til EM i Teknik, bør man være i god tid med reservationer.

Danmark stiller traditionen tro med et stærkt og godt forberedt hold, og det bliver spændende at se om vi kan forsvare den samlede 3. plads fra EM 1999 på hjemmebane. I 1999 blev tyskerne bedste nation og det bliver utrolig svært at gøre dem

Det nye Tekniklandshold 2001

Herre Junior

Khoa Dang Ngo, Viby
Lars Ramsing, Skanderborg

Dame Junior

Sabine Krygermeier, Rødovre
Kamilla Kierstein, Bellinge
Maria Pedersen Latkovic, Herlev

Herre Senior, 18-27 år

Min-Ho Ahn, Ålborg
Kim Drube, Herlev

Herre Senior, 28-34 år

Peter Kristensen, Ballerup
Claus Thomsen, Ballerup

Herre Senior, 35-41 år

Ky Tu Dinh Dang, Rødovre

Herre Senior +42 år

Momme Knutzen, Skanderborg

Dame Senior 18-27 år

Jinan Al Asadi, Østerbro

Dame Senior 28-34 år

Randi West Hansen, Ballerup

Herre Synkron

Hold 1

Kim Drube, Herlev
Claus Thomsen, Ballerup
Peter Kristensen, Ballerup

Hold 2

Christian F. Andersen, Frederiksund
Thorkild Sundstrup, Holstebro
Kim Linde Jensen, Svendborg

Dame Synkron

Nicole Linde Jensen, Bolbro
Lene Kjær, Østerbro
Trine Jørgensen, Tåstrup

Parløb

Henrik Frost, Østerbro
Randi West Hansen, Ballerup

Gitte Gregersen

Sommerlejr 2001

Efter at der ingen udbydere var til denne sommerlejr har Hinnerup meldt sig under fanerne, for at kunne give alle landets Taekwondo-udøvere en uforglemmelig oplevelse. Lejren afholdes fra den 7.-13. juli 2001, Svinget 4, 8382 Hinnerup.

Vi har fundet frem til følgende instruktører, som vil give Jer en alsidig oplevelse af Taekwondo's mange forskellige muligheder. Vi har set på de forskellige tilbagemeldinger fra tidligere lejre for at finde frem til de bedste instruktører og fundet et par nye, som vi kan stifte bekendtskab med. Vi mangler at få svar fra Kenan Parlak, 7. dan og Oktay Carkir, 6. dan - begge fra Tyskland og begge tidligere verdensmester i både kamp og forms.

Instruktører på lejren:

Choi Kyoung An, 8. dan, Danmark
Cho Won Sup, 8. dan, Norge
R. J. Landre, 7. dan, Holland
Dang Dinh Ky Tu, 6. dan, Danmark
Dang Dinh Ky They, 5. dan, Tyskland
Bjarne Johansen, 5. dan, Danmark
Henrik Bak Knudsen, 5. dan, Danmark
Karin Schwartz, 5. dan, Danmark
Henrik Frost, 4. dan, Danmark
Randi West Hansen, 3. dan, Danmark
Jesper Roesen, 3. dan, Danmark

Ko Tai Jeong, 7. dan har meldt afbud til denne lejr p.g.a. arbejdspress i hans restaurant. Vi fra organisationskomiteen beklager dette.

Nye tiltag er, at der bliver udviklings-/talentræning i teknik/poomse, hvor der vil være et forløb på hele lejren. Ass. Tekniklandsholdstræner Henrik Frost og Randi West Hansen vil stå for denne opgave.

I kamp vil der som sidste år være talent- og elitetræning. Her vil vores nye landsholdstræner Bjarne Johansen og Jesper Roesen være garant for en god træning.

I vil blive holdt løbende orienteret omkring lejren og instruktørerne og vi glæder os til at se hele DTaF i et par solrige dage, i uge 28 i Hinnerup.

Momme Knutzen

På forbundssommerlejren til sommer får alle teknikinteresserede nu for første gang mulighed for at deltage i en speciel talenttræningslejr.

Der vil være min. en daglig specialtræning, hvor der vil blive undervist efter samme træningsprincipper som på tekniklandsholdet.

Træningen vil adskille sig fra andre tekniktræninger ved at træningen vil være mere rettet mod den enkelte udøver, og hvor du ved lejrens slutning gerne skulle kunne tage hjem med en masse brugbare træningsredskaber.

Underviserne vil selvfølgelig være helt specielt udvalgt til denne del af lejren, og for at give den enkelte udøver mest mulig feedback, vil det være de samme instruktører, der træner og følger udøverne hele ugen igennem.

Du vil få udlivet træningskort, som dagligt skal udfyldes sammen med instruktøren, og som skal være med til at forbedre lige netop dine svagheder.

Ud over at få en masse inspiration til hvordan du kan gøre din tekniktræning mere spændende, varierende og udfordrende, vil hver enkelt udøver flere gange i løbet af ugen blive personligt bedømt af instruktørerne, så flest mulige fejl kan blive rettet.

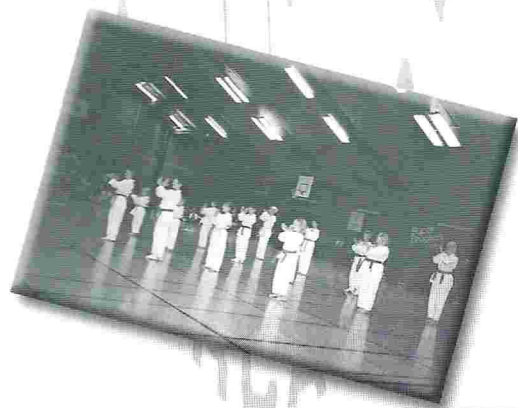
Der vil også være teoriundervisning, lige som en af vores ETU-dommere vil fortælle lidt om, hvad de internationale dommere vurderer efter på int. niveau.

Talenttræningen vil være en naturlig forlængelse af de to teknik-talenttræninger, der bliver afholdt inden sommerlejren, men man kan sagtens deltage på lejren uden at have deltaget i talentsamlingerne.

Træningerne bliver lagt således, at du får rig mulighed for at prøve nogle af sommerlejrens andre instruktører også.

For at gøre træningen så målrettet og udbytterig som muligt, vil der senere blive fastsat en minimumsgrad for at deltage i talenttræningen på lejren.

Henrik Frost
Ass. Tekniklandsholdstræner



Sommertræning i Korea

Sommeren 2000 var jeg for femte gang siden 1985 på træningsophold i Sydkorea. Turen var arrangeret af Traditional Taekwondo Union, TTU. De øvrige deltagere var alle fra Norge: Grandmaster Cho Woon Sup, Sabumnin Svein Andersen og Kjertil Rygh, formand for WTF sektionen i Norsk Kampsportsforbund.

På TTUs årlige Koreatur er det normalt muligt at vælge træningsmuligheder blandt Taekwondo kamp, Kyung Dang - traditionel våbentræning og Taek`kyon - forløber for Taekwondo med mere end 1500 år gamle rødder.

I år var der dog en helt speciel mulighed; nemlig en uges ophold på et tempel, hvor man træner Son Mu Do - en zenbuddhistisk kampkunst med meget gamle rødder (som Shaolin templet i Kina). Det tilbud var simpelthen for godt til at gå glip af.

Son Mudo træning

Ved ankomsten til Kol Gul Sa templet i nærheden af Kyoungju hilste vi først på templets hovedmunk Seol Cheok Woon og fik derefter anvist soverum i templets store gæstehus. Det var tydeligt, at man var vant til gæster, for både overnatnings- og badefaciliteter var af god standard. Efter frokost slappede vi af og tog kun en kort tur rundt på templet, der bl.a. er kendt for en stor Buddhafigur, som er hugget ind i en klippevæg.

Efter aftenceremonien var der introduktion af principperne i de buddhistiske ceremonier og kampkunststræningen, så vi ikke skulle kvaje os fuldstændigt. Det daglige program for civilister eller ikke-munke, som vælger at tilbringe alt fra få dage til flere måneder på Kol Gul Sa templet, ser således ud:

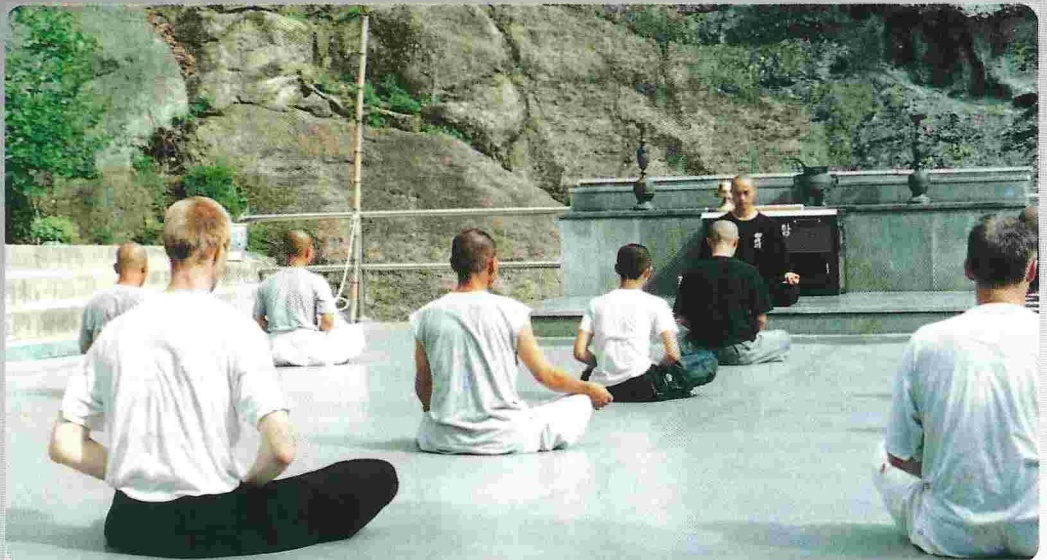
| | |
|-------------|------------------------------|
| 04.00 | Vækning |
| 04.30-05.45 | Morgenceremoni og meditation |
| 06.00-06.45 | Gå- eller løbetur |
| 07.00 | Morgenmad |
| 09.00-10.30 | Træning |
| 12.00 | Frokost |
| 14.00 | Fælles arbejde |
| 18.00 | Aftensmad |

| | |
|-------------|---------------|
| 19.00 | Aftenceremoni |
| 19.30-21.00 | Træning |

Træningsmæssigt ser det måske ikke ud af så meget, men det skulle vise sig, at ceremonierne indeholdt nogle elementer, der i høj grad var fysiske, desuden var høje temperaturer og luftfugtighed med til at presse os. Og der var ikke mulighed for at pjække hverken fra ceremoni eller træning. En tidlig morgen havde to drenge valgt at sove længe og blive væk fra morgenceremonien, men det skulle de ikke have gjort. En munk kontrollerede alle rum og de blev opdaget. Så den morgen var der ingen morgenmad, hverken til dem eller nogen andre på tem-

trænede hårde teknikker med ydre kraft-udfoldelse. Når træningen sluttede kl. 10.30 var underlaget så varmt af solens direkte stråler, at vi brændte fødderne. Det ville simpelthen være for varmt at træne med bare fødder om eftermiddagen.

Ved ceremonien forud for aftentræningen indgik bl.a. 108 buk, hvor man fra stående stilling satte sig ned på knæ og bøjede sig frem til panden rørte gulvet, hvorefter man rejste sig op igen, satte sig på knæ, o.s.v. Da det foregik i et lille lokale med 50 andre mennesker og høj temperatur, var det en ganske effektiv opvarmning før træningen, som fulgte umiddelbart efter. Ulempen var tilsyrede muskler,



Meditation før formiddagstræning i Sun Mu Do

plet. De blev "belønnet" med at udføre 3000 buk (beskrevet senere). heldigvis var de færdige før frokosttid, så vi fik da mad midt på dagen.

Fælles for de udendørsstræninger var indledning og afslutning med meditation og meget systematisk opvarmning, som var forskellig ved formiddags- og aften-træningen.

Formiddagsopvarmningen handlede om at gøre kroppen blød og smidig, mens aftenopvarmningen havde til formål at opbygge kroppen og lave forandringer. Om formiddagen var meget af træningen indre øvelser a la Tai`chi, hvor langsomme bevægelser blev udført i koordination med åndedrættet. Gradvist blev tempoet øget gennem træningen, så vi til sidst

og der var lagt op til, at aftentræningen blev langt mere fysisk end formiddagstræningen. Teknikkerne bestod i højere grad end vi er vant til af cirkulære bevægelser. Mange øvelser udfordrede balanceevnen og ikke mindst styrken.

Man når jo ikke at lære så meget af en ny kampkunst på en uge, men det var meget spændende at se og mærke, hvordan man integrerer indre Ki øvelser med ydre fysiske kamptechnikker. Nogle af udøverne, både blandt civilister og munke, kunne virkelig lave specielle og spektakulære teknikker og var utrolig stærke. Det der især imponerede var flyvespark og balance øvelser. Man fik indtryk af at de kunne ophæve tyngdekraften, når de lavede flyvespark, og de la-

Sommertræning i Korea

vede avancerede slowmotion sparketeknikker, som jeg ikke har set magen til før.

Interview

En af dagene i templet fik jeg lejlighed til at interviewe vores træner Jin Mok Jang, munk ved Kol Gul Sa templet.

Jin Mok Saesim (munk) er 34 år. Han har været munk siden 1995 og er netop blevet anden munk i rangordenen under templets hovedmunk. Han er desuden daglig leder af instruktionen i kampkunsten Son Mudo, som undervises både til civile og andre munke. Jin Mok Saesim havde ikke trænet kampkunst før han begyndte som prøvemunk (Haeng Ja).

Den første gang han fik kendskab til Son Mudo var da han i 1980 læste en avisartikel om Seol Cheok Woon, som nu er hovedmunk ved Kol Gul Sa templet. Juji Seol Cheok Woon trænede i bjergene, men kom ned og lavede opvisninger for publikum i sin kampkunst.

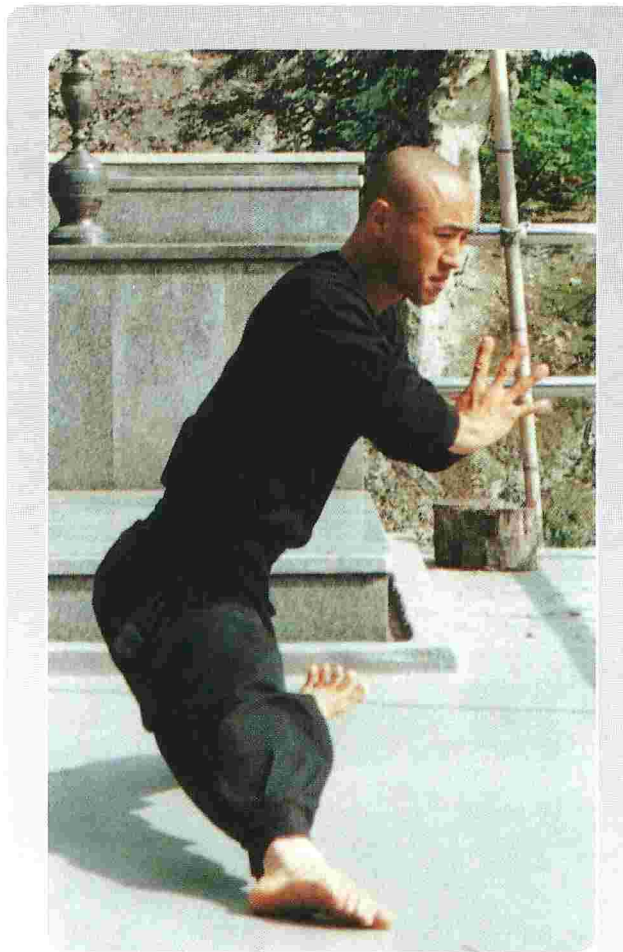
Kol Gul Sa er det eneste tempel i Sydkorea, hvor der systematisk trænes oprindelig buddhistisk kampkunst. På 2-3 andre templer trænes der sporadisk kampkunst. Kol Gul Sa hører under det noget større tempel Kirimisa. De blev begge grundlagt af en indisk munk, der sejlede fra Indien til Korea (Silla kongeriget) og introducerede buddhistisk kampkunst. Det gjorde han omtrent samtidig med Bodhidharma (Dal Ma) kom til Kina og underviste i Shaolin templet. Principper og teknikker kan føres tilbage til Buddhas tid. Munken Won Kwang Bopsa, som trænede i denne tradition, blev grundlæggeren af den berømte Hwarang-Do i Silla.

Traditionelt er kampkunsten bragt videre fra mester til elev, således at en hovedmunk har instrueret sine munke i kampkunsten, men det er kun en udvalgt munk, som får lov til at lære alle hemmelighederne.

Templets hovedmunk Seol Cheok Woon har den opfattelse at træningen er så god, at den ikke bør forbeholdes munke, men også være til gavn for almindelige mennesker. Derfor har han åbnet for undervisning af "civile". Man har akkurat etableret et gradueringsystem, hvor 5.

dan er højeste grad. Systemet er vel mest indført af hensyn til civile som træner, for munkene får ansvar og lærer teknikker i den udstrækning hovedmunken finder dem modne til det. Civile kan kun lære op til det 3. mønster (eller poomse). Jin Mok Jang hævder, at mønstrene 4 til 10 er så kropsligt avancerede, at de kræver stor mental kapacitet, som kun kan opnås gennem meditation og spirituelt arbejde.

Som munk eller munkelev, Haeng ja



Jin Mok Jang - kraft og balance - på vej op fra split

(d.v.s. på prøve) kan man efter 2 år med 5 timers daglig træning blive sabumnim eller kampkunstinstruktør. Træningen arbejder med at få åndedræt, sind og kropsbevægelse til at fungere som en enhed. Son Mudo, som nu er tilgængelig for civile, er ikke bare kampkunst eller kampsport. Det er træning i at forstå "vejen" eller specielt for buddhister forståelse af Buddhas vej.

Efter 6 dage rejste vi videre godt nedslidte af hård træning, høje temperaturer og vegetarkost. Men til gengæld havde vi fået udbytte af opholdet og træningen.

For mig lykkedes det at sidde stille i skrædderstilling med fokus rimelig bevareret på meditation gennem 40 minutter. Jeg fik inspiration til at krydre min træning hjemme med andre øvelser i styrketræning, motorik, grænseoverskridende teknikker og sjove taekwondo-teknikker. Der var nye teknikker til systematisk Ki træning. **Men bedst af alt var det 6 dage med fantastisk træningsglæde.**

Med hjælp fra systematisk opvarmning og klimaet fungerede kroppen bedre end den havde gjort i de seneste 10 år. Det var ganske enkelt sjovt at prøve de motoriske udfordringer, der lå i dette "nye" træningssystem.

Den følgende uges træning var Kyung Dang hos Grandmaster Lim Dong Kyu, som jeg har besøgt to gange tidligere (det første besøg skrev jeg om i en artikel i Forbundsbladet i 1997). Desuden blev der tid til at besøge Chosum University's Taekwondo hold og de sidste dage til at være turist i Seoul.

Perspektiv

Son Mudo er endnu en kampkunst, som er forgænger for Taekwondo. Udover Kyung Dang og Sun Mudo udøvere har jeg blandt andet tidligere mødt udøvere af Taek'kyon og Chung Do Sul. Det er utrolig spændende at tale med koreanere, som træner kampkunstarter med gamle rødder.

De søger dels deres historiske baggrund, men også den effektivitet, der findes i de forskellige stilarter. Kamp/selvforsvar-aspektet er særdeles vigtigt for dem, og mange af dem er i fantastisk fysisk form. Desværre opfatter de ikke Taekwondo som kampkunst, men blot som en sport. Det vidner om, at man fuldstændig udelader kampkunst-aspekterne ved Taekwondotræning i Sydkorea, hvor mange udtrykker holdninger som "Taekwondo is basic" og

Fortsættes på side 35

Ny landsholdstræner i kamp

Onsdag den 10. januar havde jeg en lille snak med Bjarne Johansen om hans funktion som landsholdstræner. For ikke at forstyrre ham på en landsholdssamling, havde jeg inviteret ham til Kolding hjem i mine private gemakker, og efter en middag med steaks og flødegratinerede kartofler fik vi os en seriøs snak om hans landsholdsarbejde, hans syn på elitearbejde, fremtidige planer samt meget, meget mere.

GG: Hvad er din baggrund som Taekwondo-træner?

BJ: Kort fortalt kan jeg sige, at jeg har trænet Taekwondo siden 1978 og at jeg var aktiv kæmper fra 1979 til 1989 hvoraf jeg var 3 år på landsholdet. Jeg har deltaget ved VM i 1983 og EM i 1984 og har 2 Nordiske mesterskaber samt 4 Danske mesterskaber som senior.

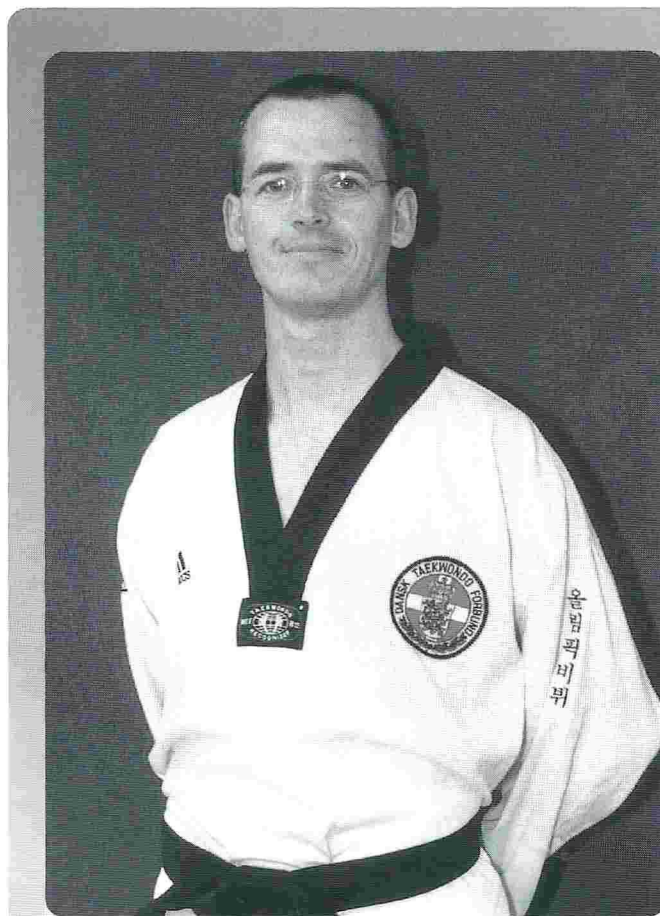
Min kamptræner-erfaring består af flere elementer. Klubtræner siden 1982, talentudviklingstræner siden 1993, Team Danmarks Kvindeprojekt i perioden 1997-2000, ass. landsholdstræner og juniorlandsholdstræner i 2000 samt ekstern træner og rådgiver for Trude Gundersen fra Norge, Desuden har jeg en idrætslig uddannelse der spænder over 11 år i perioden 1985-1996.

GG: Hvad er dine forventninger og mål som landsholdstræner?

BJ: Mine forventninger til vores hold og personerne omkring det er, at vi alle i et samarbejde vil skabe muligheder for stadig udvikling på alle de nødvendige områder. Mit mål er at bevare og gerne forbedre den placering, som landsholdet har lige nu, hvilket skal ske via hårdt arbejde og gensidig tillid og respekt. Vi skal sammen have skabt de optimale rammer for den enkelte udøver, således at resultaterne kan forbedres.

GG: Hvad mener du er landsholdstrænerens vigtigste opgaver?

landsholdstrænerens vigtigste opgaver, at følge med i den tekniske og taktiske udvikling i taekwondo, samt have forståelse for vigtigheden heraf. Landsholdstræneren skal være god til at forberede kæmperne til stævnerne, hvilket skal gøres igennem intens planlægning af både træningen og den øvrige forberedelse. Dette for at skabe bedst mulige betingelser for udvikling og resultat for den enkelte kæmper. Ligeledes er det af største vigtighed at der bliver skabt et trygt miljø omkring holdet som alle kan fungere i - det være sig selvfølgelig kæmperne, men i lige så høj grad res-



Bjarne Johansen - ny landsholdstræner i kamp

sourcepersonerne tilknyttet holdet. Det er vigtigt, at man som landsholdstræner forstår, at udnytte den store faglige ekspertise, ressourcepersonerne tilknyttet holdet kan bidrage med, lige fra idrætspsykologen, diætist til klubtræner. Min erfaring siger at tillid, åbenhed samt respekt, er en nødvendighed for, at landsholdet kan fungere.

GG: Hvor ser du styrken/svagheden hos danske kæmpere kontra de bedste udenlandske?

BJ: Lad os begynde med de danske kæmpere. Som jeg ser det er vores styrke, at vi har stor faglig spredning, hvor den enkelte kæmper stadig bærer rundt på sin helt specielle og individuelle stil. Dette gør det svært for andre nationer at fastlægge en fast strategi mod os som nation. Kæmperne skaber selv mulighed for, at give og tage specifikke teknikker og taktik fra hinanden. Efter min mening er en typisk dansk kæmper bedre rustet, da denne har større Taekwondo-forståelse end gennemsnittet i Europa. Dette understreges også ved at, at Danmark på trods af en lille population fylder

meget i verdenseliten. Vores svaghed er at vi er så få - der er ikke mange at tage af i de forskellige vægtklasser. Der er som regel kun én, der dominerer en vægtklasse totalt. Jeg kunne godt tænke mig et par stykker i hver vægtklasse som åndede A-kæmperen i nakken. En anden svaghed er nok at nogle af vores kæmpere til tider beskæftiger sig for meget med andre ting end "24 timers" elite-taekwondo. Her tænker jeg bl.a. på tungt klubarbejde og det ansvar som følger med.

Hvad angår de udenlandske kæmpere så har de den klare fordel, at de har 5-10 kæmpere i hver vægtklasse. De har alle muligheder for at skifte ud i en given vægtklasse, uden chancen for at resultatet af den grund forringes! De kan også tillade sig at presse deres kæmpere noget mere da der altid står en ny klar til at overtage pladsen. De behøver af den grund, stort set ikke tænke på at holdet skal holde længe! Svagheder? De større Taekwondo-nationer har bedre økonomi-

ske muligheder, og motiverer nok mange gange kæmperne med økonomiske gevinster. Dermed løber de jo den risiko, at kæmperen lader sig styre af en ydre motivation, som desværre ikke er så langtidsholdbar som den indre motivation - altså glæden ved selve det, at træne/konkurrere/præstere. I Danmark har vi jo p.t. ingen mulighed for at aflønne resultater, så vi har nok flere kæmpere, der er drevet af den indre motivation.

GG: Du nævnte før at en af vores

Ny Landsholdstræner i kamp - fortsat

A-kæmperen og alle de andre. Kan dette løses og hvordan?

BJ: Det er svært at løse p.g.a. det lille antal kæmpere der er i vægtklasserne. Der er for stor afstand mellem nr. 1 og 2. Det hele ser så uopnåeligt ud men selvfølgelig kan det løses. Vi skal ud i klubberne og etablere et samarbejde med klubtrænerne, så vi opnår en ensretning på basis niveau og som resultat følger den samme overordnede linie i undervisningen i den enkelte dojang, op igennem talentudviklingen og tilsidst på landsholdet. Det skulle meget gerne resultere i en ensrettet holdning med hensyn til træningsprincipper, vægtproblematikken og almen forståelse for taekwondo m.m.

GG: OL 2004 i Athen - er Danmark med der?

BJ: Selvfølgelig er vi med! Også selv om kravene højst sandsynlig er endnu hårdere end til det nyligt overståede OL. Jeg ved, at det kan lade sig gøre med den landsholdstrup vi har nu, samt det ud-gangspunkt holdet giver os.

GG: Hvad er Taekwondo for dig? Er det kun kamp?

BJ: Kampen fylder selvfølgelig meget - konkurrencen og det at stræbe efter en forbedring af sin egen præstation er en stor motivation for mig, samtidigt med, at det øver indflydelse på min personlige udvikling. Det skal dog nævnes, at kampen ikke ville kunne eksistere uden den traditionelle side af taekwondo. Jeg elsker taekwondo. Bare det at iføre sig sin dobog, binde sit bælte, gå ind i dojangen samt at præsentere en udenforstående

for sporten er stadig noget helt specielt for mig.

Jeg respekterer taekwondo-udøvere, der går op i taekwondo på deres egen individuelle måde (niveau, stil og form af taekwondo).

I store træk udvikler vi jo alle vores personlighed med indflydelse af taekwondo - bare på hver vores måde.

GG: Hvad motiverer dig til at blive ved med Taekwondo?

BJ: Jeg har haft, og har stadig utrolig mange positive oplevelser i forbindelse med taekwondo og menneskerne omkring den, og det er netop det, der giver mig motivation til at fortsætte mange år endnu.

Interview foretaget af Forbundsredaktør Gitte Gregersen

Sommertræning i Korea - fortsat

"Taekwondo is for children".

Hvis vi ser på historien i Korea, så skete der et skift i fokus på kampkunsten efter buddhismen kom til landet. Tidligere var det ren krigskunst med overlevelse for øje, f.eks. repræsenteret ved Kyung Dang. Buddhismen var medvirkende til at "Do" kom ind i billedet - en vej til erkendelse og åndelig udvikling. Kampkunstmestre skulle også beherske helbredskunst, filosofi og naturforståelse.

Sun Mudo og Kyung Dang er vidt forskellige stilarter, som på hver deres måde har bidraget til udviklingen af Taekwondo som kampkunst sammen med mange andre påvirkninger. Men de seneste årtiers fokus på kampsporten har betydet, at det der vindes i udviklingen af sporten medfører tab på kampkunsten.

Husk at Taekwondo er mere end grundteknik og kamp, Hvis udviklingen går i Danmark, som den har gjort i Korea, vil der om nogle år ikke være voksne udøvere i Taekwondo, udover en gruppe elitekæmpere.

Ole Havmøller
Lyngby Taekwondo Klub



Kyung Dang - morgenbjergstigning

**Stof til Forbundsblad nr. 2/2001
efterlyses**

Klubportrætter - både nye og gamle klubber i DTaF

**Sagligt og relevant debatstof - mener du der er
noget der trænger til at blive debateret?????**

**Gitte Gregersen, forbundsredaktør
E-mail: gitte@gregersendanmark.dk**

CH TRADE

Import / export
Claus Henriksen
Gl.Hastrupvej 3
4600 Køge

Tlf. 56 63 87 75
Fax 56 63 87 74

e-mail: chtrade@email.dk



Ring efter gratis katalog

BUDO-NORD **NO 1** **QUALITY**
APPROVED 空手 柔道 柔術



BUDO NORD STANDARD (BEGYNDER DRAGT))

120 cm 174,00 130 cm 184,00 140 cm 204,00
150 cm 219,00 160 cm 234,00 170 cm 249,00
180 cm 259,00 190 cm 269,00 200 cm 279,00
210 cm 289,00 Leveres m/hvidt bælte og tryk
på ryg.

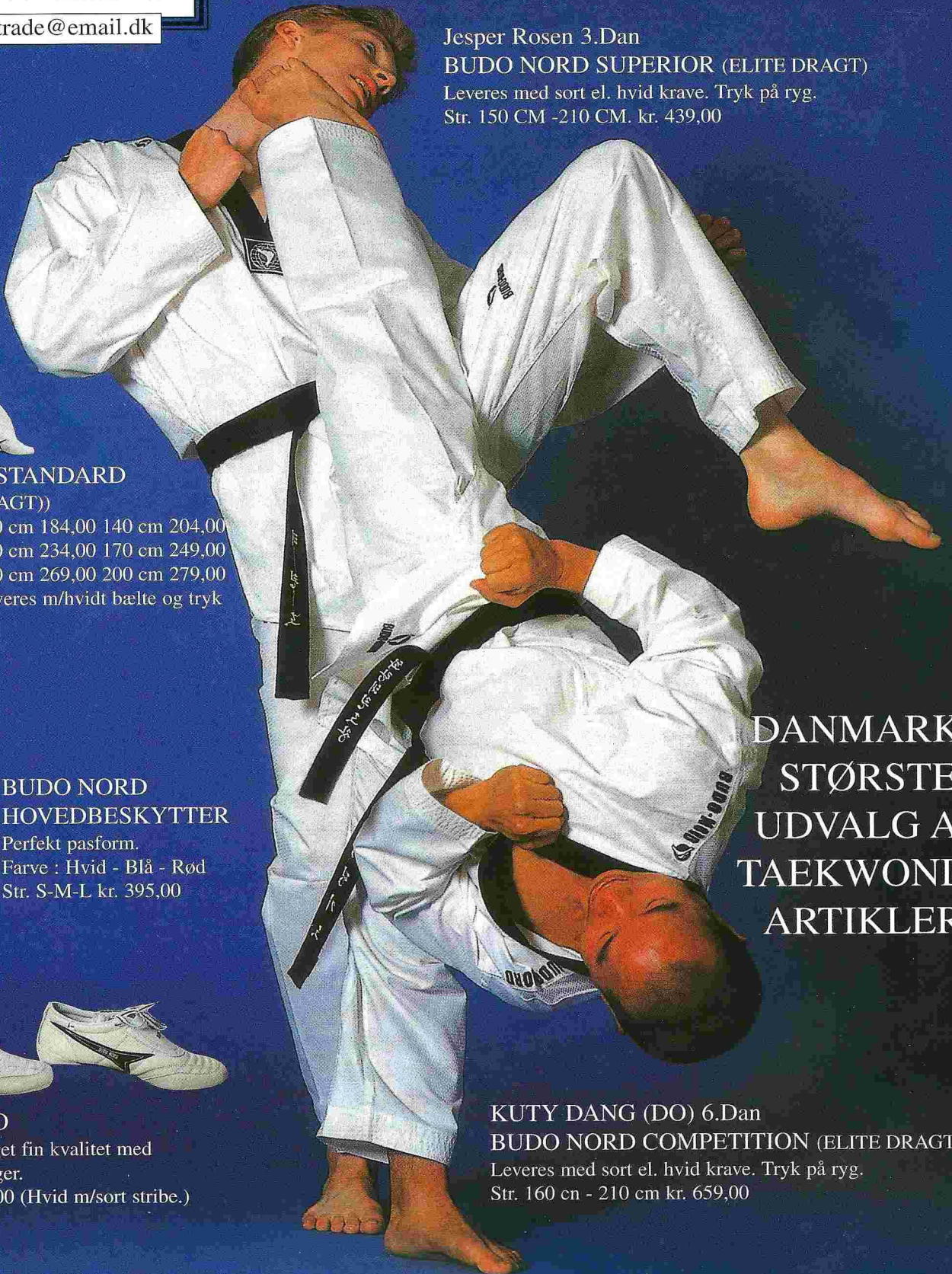


**BUDO NORD
HOVEDBESKYTTER**
Perfekt pasform.
Farve : Hvid - Blå - Rød
Str. S-M-L kr. 395,00



OLYMPIA SKO
Træningssko i meget fin kvalitet med
ekstra forstærkninger.
Str. 32-46 kr. 285,00 (Hvid m/sort stribe.)

Jesper Rosen 3.Dan
BUDO NORD SUPERIOR (ELITE DRAGT)
Leveres med sort el. hvid krave. Tryk på ryg.
Str. 150 CM -210 CM. kr. 439,00



**DANMARKS
STØRSTE
UDVALG AF
TAEKWONDO
ARTIKLER.**

KUTY DANG (DO) 6.Dan
BUDO NORD COMPETITION (ELITE DRAGT)
Leveres med sort el. hvid krave. Tryk på ryg.
Str. 160 cm - 210 cm kr. 659,00