

4-2003

TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND



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: geg@stofanet.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. 15.00 - 18.00
Torsdag kl. 15.00 - 18.00

Redaktøren 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 hvor forfatteren ønsker at være anonym accepteres ikke. Redaktøren har ret til at forkorte eller udelade stof p.g.a. pladsmangel. Indlæg til bladet bedes indsendt pr. mail, på diskette eller maskinskrives med navn og tlf.nr. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.

Deadline til nr. 1-2004:

Annoncer og indlæg:
9. januar 2004

Layout Repro og Tryk:

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

Oplag:

5.000 eksemplarer

Forside:

Medaljetagerne fra VM: **sølvvinder** Zakaria Asidah og **bronzevinder** Lise Hortshøj



Netop det gør livet grueligt krævende og kært - at det ikke er umuligt men svært.

Dette gruk af Piet Hein er for mig en meget rammende overskrift på den succes vi i den seneste tid har oplevet med forbundets "smertensbarn", også kaldet kamplandsholdet. Senest blev det en sølv- og en bronzemedalje ved VM i Tyskland i oktober, og derudover vandt vi i august også en meget vigtig principiel sag i DIF's Appeludvalg - retten til at lede vores landshold. Hermed blev en 1 1/2 år gammel sag endelig afsluttet.

Der har efterhånden været sagt og skrevet så meget om al den tumult og kaos som igennem de senest 3 år har fulgt kamplandsholdet, så derfor er min glæde ved endelig at skulle skrive begejstrende og opløftende om holdet også så meget desto større.

Min leder denne gang skal således "bare" bruges på at lykønske og takke alle der har troet og ikke mindst har aktier i projektet.

Tillykke og tak til alle!!

Tillykke og tak til Team Danmark som viste os tillid og gav os opbakning i en meget svær periode, som var mere præget af modgang end medgang.

Tillykke og tak til DTaF's Repræsentantskab (klubberne), som i krisituationerne har givet os konstruktiv kritik, men aldrig mistet tilliden til den linie, vi behøvede at lægge for igen at få landsholdet til at fungere optimalt.

Tillykke og tak til de klubber som med velvilje har leveret kæmpere til Farum-projektet, selvom det har betydet tab af ressourcer internt i klubben.

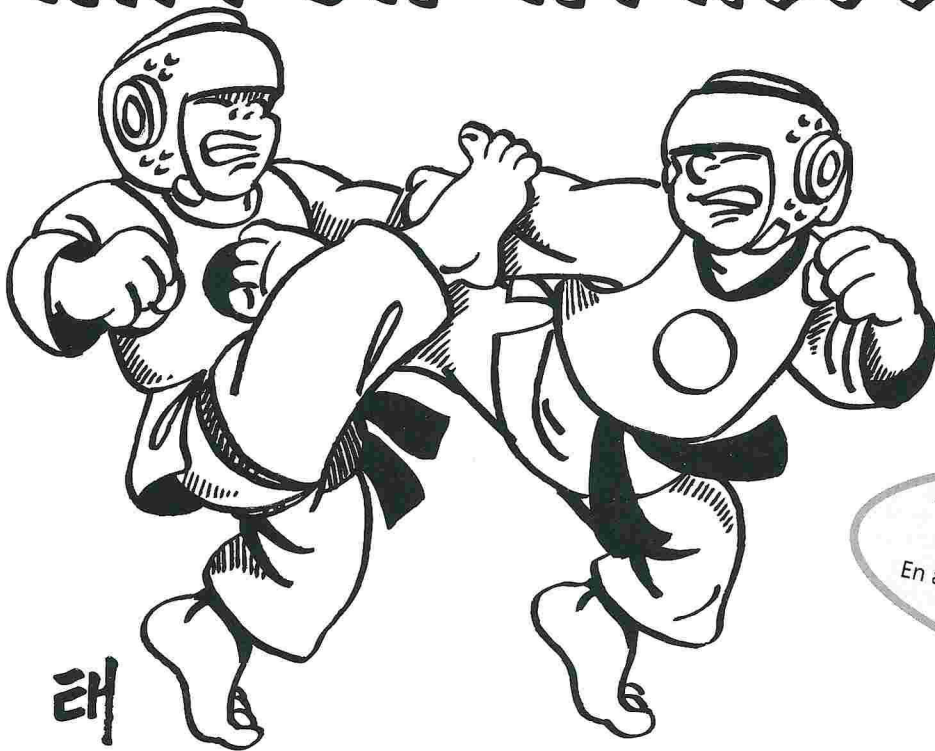
Et stort og rungende tillykke til de mennesker og ildsjæle der har været de bærende piller i succesen; Eliteidrætsudvalget, vores landstræner og ass. landstræner, resten af teamet omkring holdet, og sidst men ikke mindst til vores dygtige kæmpere, som via hårdt arbejde, en målrettet indsats og teamspirit igen har formået at bringe Danmark ind i verdenstoppen med en superflot 6. plads.

Med det store stykke arbejde der indtil videre er lagt i Farum-projektet, og med det succes vi kun lige har smagt en bid af, ja så ser fremtiden for DTaF's kamplandshold lys og lovende ud!

.....det så til en start så ganske umuligt ud, men det viste sig heldigvis bare at være svært.

Karin Schwartz
Formand for DTaF

NIPPON-NYHEDER! **Atak**®



태권도

ATAK® DOBOG ★

En fantastisk bekvem dobog i 100% bomuld. Pasform som voksne eliteidrætter med ©Taekwondo© tryk og rygge.

Denne dobog sælges for Atak med eneret for Nippon Sport i Danmark så længe som muligt.

STP.:	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
BEST.NP.	14100	14110	14120	14130	14140	14150	14160	14170	14180	14190	14200	14210

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

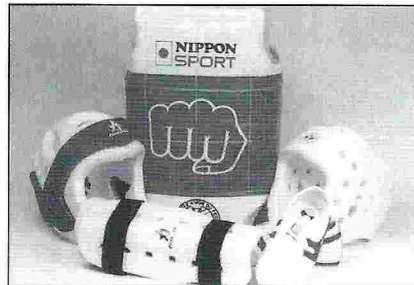
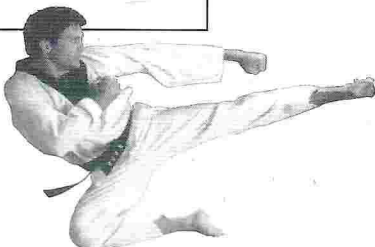
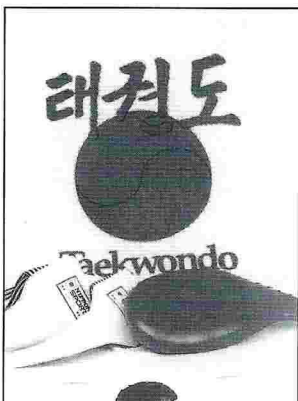
Dame, One-sizekr. 149,-

SLAGPUDE

"Skinke": Single.....kr. 169,-

SLAGPUDE

"Skinke": Dobbeltkr. 199,-



KAMP-UDSTYR

KAMPVEST

Str.: XS, S, M, L.....kr. 349,-

HOVEDBESKYTTER

Str.: S, M, Lkr. 399,-

SKINNEBENSBESKYTTER

Str.: S, M, Lfra kr. 109,-

PROSPECS KICKSKO

Str.: 30 - 47kr. 399,-

NIPPON®
SPORT

TØJ TIL SPORTSFOLK MED BARE FØDDER

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

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

VM i kamp 2003

Det 16. senior VM for herrer og det 9. senior VM for damer blev en stor succes for det danske kamplandshold og trænerstab, både sportsligt og socialt.

Værtsnationen.

Den tyske delstat Bayern, i og omkring byen Garmisch-Partenkirchen, dannede rammerne om Verdensmesterskaberne i Taekwondo 2003. Man følte, at man befandt sig i et sommerparadis, hvor naturens kræfter havde fået lov til at råde frit, for med smukke bjergtinder dækket af både skov og sne, klare bjergsøer og smukke enge med blomsterflora, var det som at være havnet midt i et eventyr.

DTU som arrangør.

Organisationen var langt under normal standard, især når man har i mente, at man altså befandt sig i Tyskland. De tyske arrangører havde tydeligvis fået kam til sit hår, det sås tydeligt. Den Tyske Union (DTU) havde efterlyst hjælpere over hele landet til arrangementet men der havde slet ikke meldt sig det antal som de havde brug for. Heldigvis var det kun den del der hed "dagene op til mesterskabet" der ikke fungerede optimalt. Selve stævnedagene kunne der ikke sættes fingre på.

Hotel Am Badensee.

Det danske hold boede ikke i Garmisch-Partenkirchen, men i en lille naboby Grainau, og det syntes alle var super. Det var et helt fantastisk smukt hotel, tyroler-stil, med flotte snebeklædte bjergtinder og en klar bjergsø med de største ørreder jeg nogensinde havde set, til den ene side. Desuden lå det i rolige omgivelser og det passede kæmperne fint hvilket de ikke lagde skjul på. På hotellet boede foruden Danmark, også USA, Finland og Grækenland.

Lidt om VM.

Der var deltagelse af 1100 udøvere fra 107 nationer.

Iran deltog for første gang med et damehold.

Korea stillede traditionen tro med et fuldt - og meget stærkt - hold, samt en stor trænerstab, deriblandt "Dwit chagi Kim" som mange måske husker fra sommerlejren i Esbjerg i 1996 hvor han var en af underviserne på træningsseminaret.

Blandt dommerne var der en kvindelig iransk dommer, hvilket vist og-så var første gang at det er set.

Dommerne.

WTF havde udtaget 60 dommere - og sagt med det samme - de var ikke allesammen lige gode. Faktisk var der en del der bestemt ikke havde international niveau. Der kom en del mærkelige dommerkendelser undervejs, der blev i hvertfald givet nogle tvivlsomme point, og på sidste dagen var der faktisk en dommer der blev suspenderet som konsekvens af en protest der var blevet taget til følge.

Jeg vil godt komme med et eksempel fra Jesper Roesens vægtklasse. Østrig stillede i år med et par overraskende gode herrerkæmpere, bl.a. i -72 kg-klassen. Østrigs Tuncay Caliskan stod i semifinalen overfor Korea's Kyo-Sik Kim og her burde sejren være gået til Østrig i stedet for det skete; at sejren gik til Korea, hvilket publikum heller ikke lagde skjul på. I finalen stod Koreaneren så overfor Irans Boneh Kohal Hadi



Boneh Kohal Hadi, Iran (tv) mod Korea's Kyo-Sik Kim, som i denne kampsituation laver et flot velfortjent point mod iraneren **Foto: Jens Dige**

(VM-guld vinder i 1999 og OL-bronze vinder i 2000). Igen vandt koreaneren, og på præcis den samme type dommerkendelser og pointgivning som i semifinalen. Og jeg overdriver ikke når jeg siger at publikum var meget utilfreds..... Det var foresten den første VM-medalje nogensinde til Østrig.

Det danske hold

6 herrer- og 3 damekæmpere,



Det danske hold

VM i kamp 2003

2 trænere; Bjarne Johansen og Stig Kramer, en fysioterapeut, 3 officials fra forbundet; Torben Sachmann Hansen, Per H. Madsen og Lars Gregersen samt undertegnede der lavede PR og skaffede stof til Forbundsbladet, bistået af fotograf Jens Dige. Denne flok dannede det danske hold

Stemningen.

Stemningen på holdet brag præg af det gode kammeratskab der er iblandt kæmperne. De var fantastisk gode til at bakke hinanden op. Lederteamet fungerede også upåklageligt. Man havde delt opgaverne imellem sig, og tingene blev gjort som aftalt.

Stemningen i hallen? Tja, det lykkedes ikke Tyskland at genskabe stemningen fra EM i Tyrkiet sidste år, men der blev gjort et ihærdigt forsøg og der var absolut en god stemning i hallen. Der blev spillet en bestemt melodi hele tiden i hallen "Stand up for the champions". En tysk gruppe har et stort hit med den i Tyskland i øjeblikket, og når den blev spillet blev der lavet bølge i hele hallen. Det så ret sejt ud.

WTFs generalforsamling.

Dagen før VM-turneringen startede afholdt WTF generalforsamling og set med danske øjne var der et meget vigtigt punkt på dagsordenen: VM i Teknik. WTF havde lagt op til store ændringer i hele teknikstævneformen i forhold til den vi kender i Europa. 8-9 lande heriblandt Danmark og England havde indsendt ændringsforslag gennem ETU som havde afholdt møder med WTF om VM-reglerne forinden. Det resulterede i en vedtagelse med den klausul at en komitee skal arbejde videre med reglerne således at et revideret forslag kan vedtages senere. Spanien (Madrid) blev vært for VM i 2005, Korea skal afholde Junior VM i 2004 og Vietnam skal holde Junior VM i 2006.

Resultatet.

Som alle jo nok ved startede VM skidt men sluttede rigtigt godt, og med 1 sølv og 1 bronze er dette VM det 3. bedste i DTaFs historie, kun slået af VM i 1991 (2 guld og 1 sølv) og VM i 1999 (2 sølv).

Finvægt - Tina Ødgaard

Tina, som kæmpede på 3. dagen, skulle møde Yolanda Castaneda fra Guatemala i sin 1. kamp og hun kom fint fra start ved at sikre sejr i første runde med 1-0. I anden run-

de bliver Tina sat under pres af sin modstander som vinder anden runde 1-2. I sidste runde er Tina nødt til at være offensiv men hun får 2 kontrascoringer mod sig og må desværre sige farvel til VM med et nederlag på 2-4.

Fjervægt - Lise Hjortshøj

Lise havde æren af at runde VM af, eftersom hun var eneste kæmper på måtten på sidste dagen, og det gjorde hun i flot stil.

I sin første kamp møder hun Currie Eleanor Margartz fra New Zealand - en kamp hun sætter sig på allerede fra kampens start. Hun vinder kampen 8-1 og var nærmest urørlig. I sin næste kamp står hun overfor Phillipineren Rivero Mary Antoniette. Lise vinder 1. runde 1-0 mens 2. runde bliver en tæt affære der slutter 3-3. I sidste runde slår Lise dog sejren fast 4-2 og med en samlet sejr på 8-5 er hun nu i kvartfinalen. I kvartfinalen skal Lise kæmpe mod en kæmper fra en af turneringens store overraskelser Senegal, og Sow Adja Fatou gav da også Lise problemer. 1. runde slutter 3-3 med sejr til Lise. I 2. runde kom Lise bagud 1-3 men det lykkedes hende at vende nederlag til sejr i 3. runde som hun vinder 3-0. En samlet sejr på 6-5 bringer hende i semifinalen mod Athanasopoulou Areti fra Grækenland som var en god kontrakæmper. 1. runde slutter 2-2 men derefter var løbet også kørt for Lise som tabte de sidste to runder 0-2 og 0-1. A. Areti blev senere verdensmester.

Ltvægt - Lisa Kjær Jensen

Lisa var i kamp på førstedagen og hun havde fået en meget svær lodtrækning. Hun stod overfor Funda Manaz fra Tyrkiet og det skulle vise sig at være en stor mundfuld for Lisa, som allerede var bagefter 0-3 efter 1. runde. Kampen sluttede 0-6 og så måtte også Lisa sige farvel til sin deltagelse ved VM.

Finvægt - Loi Van Le

Holdets Benjamin havde fået VMs



Lise kæmper mod A. Areti om en finaleplads
Fotograf: Jens Dige

måske sværeste lodtrækning overhovedet. Den lille dansker skulle møde den regerende verdensmester Yeon-Ho Choi. Første runde startede med dansk scoring hurtigt efterfulgt af 2 hurtige koreanske kontrascoringer. Herefter gik Loi i offensiven, men så viste koreaneren sin store klasse og sparkede kontra på næsten alt. 1. runde sluttede 1-6 uden dog at Loi på nogen måde var udklasseret. Loi var tændt da han gik ud til 2. runde hvor han denne gang kæmpede lige op med koreaneren. Runden sluttede 3-3 til Loi. I 3. runde satsede Loi igen offensivt i forsøg på at indhente den koreanske føring men hver gang scorede Choi med kontra - han scorede ikke mindre end 8 gange. Men flot indsats af Loi som tydeligt beviste at vi har noget i vente fra hans side.



Loi Van Lee -
en meget stolt flagbærer

VM i kamp 2003

Bantamvægt - Cuneyt Hamid

Cuneyt gik på måtten på 4. dagen hvor han stod ansigt til ansigt med Sagastume R. J, Gab fra Guatemala. 1. rundes eneste point blev scoret af Guatemala som således vinder 0-1. 1. runde foregik i et ret højt tempo og var ret lige. Men det blev kæmperen fra Guatemala der til sidst fik sat et par ekstra point ind og dermed vinder runden 3-5. Cuneyt havde et par angreb i hovedhøjde hvor han var tæt på nogle 2-points scoringer men angrebene missede med marginaler. I 3. runde er Cuneyt nødt til at forcere men hans modstander udnytter dette og scorer ikke mindre end 4 point. Kampen slutter 5-10 og Guatemala er videre.

Letvægt - Jesper Roesen

Den 2 gange VM-sølvvinder Jesper Roesen, som var et af de danske topkort, gik på banen på 1. dagen - ovenikøbet i stævnets første kamp. Hans modstander var Georgius Pannagiotopoulos fra Grækenland. Jesper taber 1. runde 0-1 men sætter farten op i 2. runde hvor han får bragt sig foran 4-3 og dermed sikrede sig 2. runde. 3. og sidste runde var præget af advarsler og få scoringer. Det lykkedes desværre for grækeren at udligne stillingen i sidste runde ved at score 1 point mere end Jesper og Jesper taber kampen.

Weltervægt - Allan Petersen

Allan havde trukket en kæmper fra Azerbaidjan i sin første kamp men han kom aldrig på banen. Han pådrog sig nemlig en alvorlig fiberskade i det ene ben under opvarmningen og det ville have været uforvarsligt at sende ham i kamp.

Mellemvægt - Anders Karlsen

Anders havde fået en svær men spændende lodtrækning som kunne bringe ham til en kvartfinale mod Korea, så da Anders, på 2. dagen af VM, gik på måtten var det for at møde Jason Mc Euin fra USA i første kamp. Denne kamp kontrollerede Anders fra start til slut og han kørte sejren sikkert hjem med en klog taktik og sine kontra angreb. I næste kamp ventede den tidligere europa- og verdensmester Aziz Acharki fra Tyskland. Anders fik en utrolig flot start og kom foran 2-0 inden tyskeren overhovedet kom på tavlen. 1. runde sluttede 4-2. Aziz vågnede op i 2. runde og der kom scoringer på kryds og tværs. Runden sluttede 6-6. I 3. runde fik tyskeren adskillige point (ufor-

tjente) mens Anders var ude af stand til at få point på tavlen - selv de direkte kontraspark gav ikke point. Det lignede en forudbestemt sejr til Tyskland. Sejren gik til Aziz med cifrene 10-11 under stor buhen fra publikum, som alle kunne se at der var noget helt galt.

Sværvægt - Zakaria Asidah

På 4. dagen var det holdets alderspræsident, 31 årige Zakaria der skulle på den blå måtte og repræsentere de danske farver. Han fik sin første sejr uden kamp da hans modstander fra Vietnam trak sig. I næste kamp ventede Pineau Olivier fra Canada. Zakaria har fuld kontrol over alle kampens runder og kunne rutineret køre en sejr på 6-2 hjem. I ottendedelsfinalen stod Zakaria overfor Finlands store medaljehåb, EM-bronzevinderen fra 2002 Heino Teemu. De to har mødtes tidligere på året til Nordisk Mesterskab med Zakaria som sejrsherre. Det blev en meget tæt kamp - Zakaria vinder første runde 1-0 og finnen vinder anden runde 0-2. I sidste runde bliver der lavet scoringer af begge kæmpere men fortsat med finnen i førerrollen. Kampen slutter med 5-6 til finnen men da denne skulle have fratrukket 4 advarsler = 2 minus point står der



Cuneyt forsøger sig med et angreb i høj sektion
Fotograf: Jens Dige



Anders i kamp mod Jason Mc Euin, USA
Fotograf: Jens Dige

BMW Financial Services

Fra kun kr. 4.999,- pr.
måned*, kan du lease dig til
ægte køreglæde i BMW's
nye 5-serie...

Leasing

BMW 5-serie



Kig ud til en af vore forhandlere eller
ring til os på tlf. 70 15 15 42 og hør
mere om, hvordan vi kan gøre dine
drømme til virkelighed!

* Ekskl. moms, inkl. service og vedligehold ekskl. dæk, 36 mdr., 20.000 km pr. år, 15% forudbetaling

VM i kamp 2003

kvartfinalen. Modstanderen var verdensmesteren fra 1999, Moon Dae-Sung, men Zakaria viste ingen frygt. Han startede 1. runde med at sparke sin modstander i hovedet hvilket rystede koreaneren en del. Zakaria bevarede overblikket og vandt runden 2-0. I 2. runde vendte billedet. Koreaneren scorer 2 gange og vinder runden 0-2. Den 3. runde indeholdt mange dueller og var meget spændende. Runden sluttede 5-5, d.v.s. samlet sejr på 7-7. Og spørgsmålet var nu hvem der ville vinde 3. runde. Da dommeren lod sejren gå til Zakaria gik hallen amok i ren og skær jubel. I semifinalen viste Zakaria sin store klasse overfor Cheng Lin Wen fra Chinese Taipei. Zakaria vinder kampen 6-3, hovedsageligt på kontra, og det var tydeligt hele kampen igennem at kineseren var bange for Zakarias kontra.

I finalen stod Zakaria overfor en rigtig klassemodstander, Irans Rostami Morteza. Det var en ret lige kamp, og selv om sejren gik til Iran, var det en kamp der lige så godt kunne have endt med en dansk sejrherre.

Afrunding v. kæmperne

Turen har bare været kanon på alle måder. Omgivelserne har været smukke, og rolige, hvilket vi absolut foretrækker. Lederne har taget vare på os og løst de ting der opstod. Vores nye fysioterapeut Christoffer var dygtig og utrolig sød. Kammeratskabet har været rigtig godt, der har været en positiv stemning på hele holdet og en rigtig god opbakning. Rammerne omkring mesterskabet og hallen har været optimale, men vi synes at dommerne har været meget "varierende" i deres pointgivning og måde at lede kampene på, og så var det en skam at der ikke var en dansk dommer til stede. De to medaljer der er kommet i hus var selvfølgelig prikken over i'et og gjorde turen bedre end hvis ingen havde vundet noget. Og vi er meget stolte af Lise og Zaki.

Afrunding v. Bjarne Johansen

I forhold til målsætningen som er sat er denne blevet indfriet med 2 medaljer. Det man kan sige er at det var et velforberedt hold - et mere sikkert hold end tidligere - da der har været masser af andre as-pekter i træningen end tidligere, bla. fysisk træning såvel som kredsløbstræning og styrke og samtidig er en del af dem kommet langt med mental træning. Det er bl.a disse ting



Zakaria Asidah angriber med dwit chagi

Fotograf: Jens Dige

der har gavnet os. Vores Taekwondo tekniske og taktiske program har givet re-sultat. Kæmperne benytter sig i høj grad af den nye stil der er lagt for holdet. Det der er så fantastisk med det her hold er at selv om det så sort ud i starten har holdet været i stand til at generere. De har haft troen på at det nok skulle lykkedes. Det her VM er ikke alene det største men også det absolut stærkeste nogensinde. Det er begrundet af flere nationer, flere deltagere og et højt niveau i selv ukendte TKD-nationer. Til sidst vil jeg takke kæmperne for deres tillid til konceptet og samtidig ofre enorm meget tid på en så grundig forberedelse så de selv eller holdkammeraterne kunne præstere optimalt v. dette VM. Samtidig en stor tak til de trænere der dagligt har ydet en stor indsats med forbedelserne. Samarbejdet med lederne og opbakningen herfra har også



Både lørdag- og søndag aften blev de danske medaljer fejret med god mad og champagne

denne gang været afgørende for vores landsholds resultat.

Gitte Gregersen

Vidste du at....

- landsholdstræner (kamp) Bjarne Johansen blev gift den 11. oktober?
- DTaF til dato har afholdt et verdensmesterskab i kamp samt 3 europamesterskaber (2 i kamp og 1 i teknik)?
- det første VM i Kamp blev afholdt i 1973 i Korea?
- Korea har været vært for VM i kamp 5 gange: 1973, 1975, 1985, 1989 og 2001?
- Korea, i den tid WTF har eksisteret d.v.s. 30 år, har vundet ialt 125 guld-, 14 sølv- og 15 bronzemedaljer?
- Danmark, i løbet af de selvsamme 30 år, har vundet ialt 2 guld-, 5 sølv- og 2 bronzemedaljer og dermed ligger på en flot 10. plads blandt alle verdens nationer?
- Varde TKD Klub fejrede 30 års jubilæum den 6. september 2003?
- Bjarne Leif Sørensen, Århus TKD Klub kunne fejre sit 25 års jubilæum som TKD-udøver den 20. sept. 2003?
- Bjarne Leif Sørensen, Århus TKD Klub fik overrakt bronzenålen af næstformand Torben S. Hansen d. 20. sept. 2003?
- næstformand for DTaF/formand for Skanderborg TKD Klub Torben S. Hansen fik overrakt guldnålen af Karin Schwartz i.f.m. Skanderborgs jubilæum den 6. sept.?
- Islev TKD Klub har fejret 15 års jubilæum den 1.-2. nov. 2003?
- DTaF afholder det årlige repræsentantskabsmøde den 17. april 2004 i Roskilde?
- WTF endnu engang har indført nye kamp/dommerregler? De træder i kraft i forbindelse med OL kvalifikationen sidst på året.
- Bjarne Johansen har bestået 6. Dan ved en graduering i Mexico?
- Ky Tu Dinh Dang har bestået 7. Dan ved en graduering i Korea?
- 12 danske teknikudøvere + en holdleder (forældre) deltog ved British Open i Teknik 13. september 2003 og vandt ikke mindre end 23 medaljer samt blev mest vindende hold. **Se billedet forneden.**



AKTIVITETSPLAN

29.11.03	Dangraduering, DTaF Muligvis Skive
2.-5.12.03	OL kval. - verden Paris
24.-25.01.04	NM i kamp/teknik Finland
24.01.04	Begynder/talent Cup, Skjern
Febr. 2004	OL kval. - Europa Aberzadjan
14.02.03	SM i kamp, Nørrebro
21.02.04	JM i kamp, LEDIG
27.-28.03.04	Holland Open, kamp
20.03.04	DM i kamp, Vejle
NY DATO	
03.04.04	Talentstævne, Teknik Skanderborg
17.04.04	Danish Open i kamp, LEDIG
4.-9.05.04	EM i kamp, Norge
15.05.04	Danish Open i Teknik, Kolding
05.06.04	Begynder/talent Cup Roskilde
21.08.04	Wonderfull Copenha- gen, København
26.-29.08.04	OL, Athen
18.09.04	Begynder/talent Cup, Brande
16.10.04	JM i Teknik, Skanderb.
23.10.04	SM i Teknik, LEDIG
06.11.04	Begynder/talent Cup Esbjerg
13.11.04	Scan. Open, kamp og Teknik, Århus
27.11.04	DM i Teknik, LEDIG

Interview med en vice-verdensmester

Da 31 årige Zakaria Asidah, Rødovre TKD Klub lørdag den 28. september 2003 vandt en sølvmedalje ved VM var det en stor dag, både for hele det danske landshold, men også for ham selv, idet han aldrig tidligere havde vundet en VM-medalje.

Redaktionen har haft en snak med Zakaria, af venner kaldet Zaki, om hans karriere, VM, hans fremtidige planer m.m.

GG: Beskriv kort din TKD-baggrund, herunder hvad der fik dig til at begynde at træne TKD?

ZA: Jeg har dyrket en del anden sport - Badminton, volleyball, basketball, stunt og redskabsgymnastik på den lokale ungdomsskole. Efter et uheld hvor jeg brækkede kravebenet turde jeg ikke længere springe og valgte derfor at koncentrere mig om stunt. Her skulle man lave kampscener og der indgik ofte sparke-momenter. En dag var der en fra holdet der sagde at jeg muligvis havde talentet, og burde overveje at starte på Taekwondo. Jeg kendte ikke noget til sporten, men tænkte at det ville jeg da prøve.

Jeg startede i Frederiksberg TKD Klub og fik hurtigt blod på tanden. Inden længe mødte jeg Amir Rashid, som præsenterede mig for Hwarang Taekwondo Klub Rødovre. Jeg var på dette tidspunkt næsten 18 år. Jeg har fra dag et altid trænet meget. Jeg har passet egen træning samt kamptræning ved siden af. Jeg har set op til kæmpere som Jesper Roesen, Phillip Reyes og Amir Rashid samt mange andre profiler som bar Rødovre.

GG: Fortæl lidt om privatpersonen Zakaria?

ZA: Jeg har verdens bedste job på Frederiksberg Kommune og læser samtidig på Forvaltningshøjskolen. Jeg har dog taget et sabbatår p.g.a. at det er et satningsår Taekwondomæssigt. Jeg er gift og har en dreng som hedder Jonas. Han er 1 1/2 år.

GG: Du har aldrig tidligere vundet en VM-medalje. Nævn dine bedste resultater.

ZA: Talent Cup Holbæk 1993 - guld
DM i Slagelse i 1994 - guld
World Cup i Cairo i 1997 - guld
World Cup i Tyskland 1998 - bronze
World Cup i Lyon 2000 - sølv
VM i Tyskland 2003 - sølv

GG: Hvorfor lige disse resultater?

ZA: Resultater er så meget, og det er det man bliver målt på. Nogen gange er det godt og andre gange er det skidt. Jeg har da kæmpet kampe, der har betydet mere end dem hvor jeg har fået medalje.

GG: Fortæl hvordan du oplevede VM, dine kampe og hvad du følte da du fik medaljen om halsen.

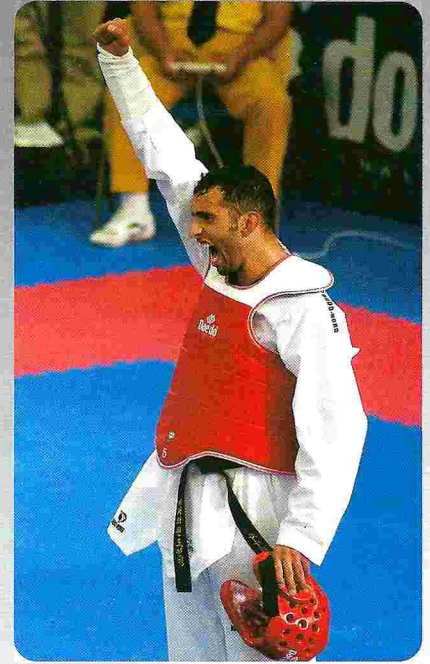
ZA: Selve kampene var fantastiske. Jeg var heldig at jeg ikke fik så mange skader i starten af turneringen. Dette bevirkede, at humøret var højt og at jeg var enorm rolig. Fysioterapeuten gjorde sit arbejde ganske flot. Jeg syntes at rammerne var til det, der var styr på turneringen og alt foregik som det skulle. Det er svært at forstå at man har vundet sølv, når man har tabt guld. Det er en underlig fornemmelse, som jeg ikke er kommet mig over endnu.

GG: Jeg ved at du har sagt at dette er dit sidste VM, men eftersom at du ikke stopper på landsholdet, vil jeg da gerne vide hvad næste mål er.

ZA: Jeg er nødt til at se fremad og lave en fornuftig afslutning på at kæmpe på dette niveau. Jeg vil gerne trække træningen ned, sådan at jeg kan passe mit arbejde, skole og privatliv, og måske begynde i fremtiden at arbejde mere med Taekwondo. Her tænker jeg på planlægning og træning af nye talenter.

GG: Du nævner slet ikke OL. Jeg havde troet at det var en del af dine planer at afslutte med et OL?

ZA: Med hensyn til fremtiden er alt relativt. Men jeg har da sat mig det mål at kvalificere mig til OL her i december måned 2003. Derefter er der en del



Zaki jubler efter sejr over Korea Foto: Jens Dige

stævner som forberedelse til forårets store mål nemlig EM 2004 i Norge, og er alt gået som det skal vil jeg afslutte med en OL-medalje.

GG: Hvad kræves det af en elitekæmper at forblive på toppen?

ZA: Det er svært at blive på toppen - det er forholdsvis nemt at komme dertil - men at blive er sværere.



Zaki her sammen med Rostami Morteza, Iran

Interview med en vice-verdensmester

Jeg tror at man skal fortsætte med at træne hårdt og måske hårdere for at holde de andre væk - husk på at alle kender en.

Jo ældre man bliver jo flere ting skal der tages højde for, så i sidste ende handler det om at man kan få det hele til at gå op i en enhed - landsholdet - arbejde - klubben - privatlivet.

GG: Kan kæmpere og kampdommere lære noget af hinanden?

ZA: Absolut. Kommunikation og dialog er altid godt.

Der bliver stillet høje krav til dommerne af kæmperne - tænk på al den træning og polemik med at blive udtaget til diverse stævner, og hvad der ofres. Og så tænk på at hvis en dommer laver blot en lille fejl, hvad det vil betyde for den ene kæmper.

Jeg synes at dommerstandarden til danske stævner er tilfredsstillende. Generelt bliver der givet for mange point for uregelmæssigt spark, eller spark som ikke har ramt korrekt.

Jeg syntes at dette bør undgås og kun give for korrekte handlinger og spark. På den måde bliver danske kæmpere også bedre forberedt til internationale stævner.

GG: Har du nogensinde overvejet at blive dommer når du stopper som kæmper?

ZA: Ja da. Jeg tror på at jeg kan bidrage med ideer, og jeg har en del erfaring som jeg gerne vil bidrage med.

GG: Har du et mål med Taekwondo i dit liv udover konkurrence?

ZA: Jeg har ikke noget imod at bidrage med mine ideer og viden til Hwarang Taekwondo Klub Rødovre eller forbundet, hvis man kan finde en plads til mig - det er jo noget der skal arbejdes på.

Jeg har jo bevist at jeg kan have flere bolde i luften og stadigvæk gøre det godt. Jeg har været formand i Rødovre + trænet på landsholdet + arbejdet på fuld tid + studeret + passet familien og venner. Så jeg mener da klart at jeg har de evner der skal til.

GG: Har du tænkt på et liv efter din tid som elitekæmper?

ZA: Hvis man skal til at etablere



Gave til Zaki fra fysioterapeuten Christoffer

et liv når man først er færdig, så tror jeg at det vil være forsent..... det er en løbende proces - derfor har jeg valgt ikke at gå på kompromis med job og uddannelse og privatliv, sådan at når det hele er ved at være ovre, så er der noget at falde tilbage på uden at man skal til at starte forfra. Jeg skal blive færdig med min Forvaltningshøjskole, som

desværre har trukket lidt ud. Min knægt skal til at opdrages, og jeg vil fortsat træne Taekwondo.

Interview foretaget af:
Redaktør Gitte Gregersen

Interview med Lise Hjortshøj kan læses i Forbundsblad 1/2004

Sag vedr. Taekwondo-karantæner afsluttet

DIF's appeludvalg har stadfæstet en tidligere afgørelse i DTaFs ordens- og amatørudvalg, som idømte to Taekwondo-kæmpere karantæner på henholdsvis 6 måneder og 3 måneders karantæne fra Taekwondo-landsholdet.

DIF's appeludvalg betragter Dahmanis og Hasans udeblivelse fra de Nordiske Mesterskaber i 2002 uden afbud som en uacceptabel handlemåde over for såvel forbundet som de øvrige udøvere. Appeludvalget finder endvidere, at Dahmani og Hasan ved i hvertfald nogle af deres udtalelser har handlet illoyalt overfor forbundet og dermed også gået ud over, hvad hensynet til deres yringsfrihed berettiger. Derfor finder appeludvalget at DTaF har været berettiget til at tildele Dahmani og Hasan karantæne.

Nedenstående er et uddrag af den udsendte pressemeddelelse fra DIF's Informationsafdeling.

Gitte Gregersen
Redaktør

Afvikling af stævner i DTaF

Så er der igen sat ny standard for hvordan et stævne skal forløbe.....

Da jeg kom hjem efter puljestævnet i Esbjerg i juni måned var det med følelsen af, at jeg aldrig havde oplevet noget lignende hvad angår styring af et stævne. Det kan jeg så korrigerer nu - stævnet i Nordborg i september var efter min mening en katastrofe!

Vi kom godt nok igang med en forsinkelse på kun 25 minutter, hvilket jo var en klar forbedring i forhold til Esbjerg, men så hørte det vist også op med forbedringerne.

Efterhånden som stævnet skred frem faldt informationsniveauet, og kampene blev først annonceret når de skulle til at starte, hvilket betød at vi fra Vejle mødte forsent til to kampe, og det er aldrig sket før for Vejle. Her var de involverede dommere dog meget hjælpsomme, da de var klar over at den var gal. Man fik ikke meget hjælp ved at kigge på kamplisterne - nogle af dem var taget ned og lå på speakerbordet.

Da semifinalisterne skulle findes blev der i en af vores puljer udråbt en semifinalist der kun havde vundet 1 af sine 3 kampe, og vi havde en kæmper i denne pulje som havde vundet alle sine 3.

Kampene blev dog afviklet og så kulminationen: Medaljeoverrækkelsen. Der er vist ikke nogen af dem der var tilstede, der er i tvivl om hvad jeg mener her, men der er jo også mange der ikke var der så jeg fortæller det gerne. Halvvejs gennem overrækkelsen af medaljerne bliver det annonceret; For at dette ikke skal blive en midnatsforestilling vil vi sende resten af medaljerne til klubberne.

For det første, kan man efter min mening, ikke byde børnene at de skal tage hjem og vente på deres medaljer. Dernæst turde vi ikke tage derfra. Man kunne jo ikke vide om det nu var de rigtige medaljetagere der fik medaljerne - ikke efter hvad vi tidligere havde oplevet af fejl, bl.a. vores semifinale.

Vi kom derfra kl. 20.35 med alle vores medaljer, og vi var ikke de sidste.

Det gør jeg fordi Vejle skal arrangere DM i 2004, og som jeg ser det, er det fuldstændig umuligt for en klub at arrangere et stævne som forløber ordentligt, hvis ikke der kommer styr på det fra stævneledelsens side. Der var flere af Nordborgs folk der var dybt frustreret over arrangementet, og når man har arbejdet på det i måneder er det da heller ikke tilfredsstillende, at det skal gå op i hat og briller, uden at man har nogen som helst indflydelse på det.

Nogle vil sikkert sige at alting løser sig når det nye edb system kommer, men så vidt jeg husker har jeg ikke oplevet problemer i stil med det der sker i øjeblikket, før den tidligere stævneleder trådte tilbage. Det er vel ikke nok til at et edb program pludselig ikke fungerer mere?

Carsten Kersø
Vejle Taekwondo Klub

Hermed et lille indlæg/referat om Pulje Begynder/talent stævnet i Nordborg den 13. september 2003.

Det startede perfekt og endte i kaos!

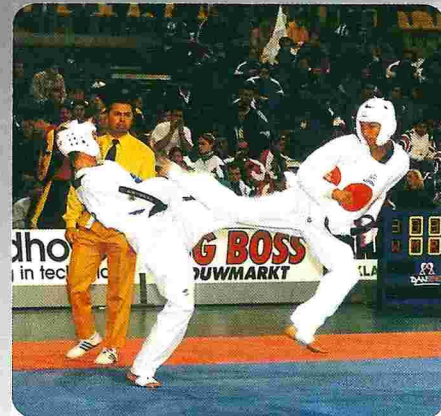
Fredag eftermiddag ankom en repræsentant fra DTaF medbringende PC og EDB-program til stævnet. Denne var ansvarlig for alt det tekniske!!!!

Fredag aften startede med ankomst af ca. 70 personer fra forskellige klubber i Danmark, der skulle vejes. Vejningen var færdig kl. 22.00 og herefter skulle der registreres i computeren, så der var klar til vejning lørdag morgen.

Lørdag startede med vejning kl. 07.00 af resten af kæmperne, ialt ca. 180 kæmpere. Kl. 08.15 var vejningen færdig, registreringen i computeren var færdig kl. 08.45 og vi var klar til de første kampe kl. ca. 09.15. Alt forløb indtil nu uden nogen som helst problemer.

Kl. 12.00 var der frokost, og vi var klar til kampe igen kl. 13.00, og nu startede problemerne.

Da stævnet var både et begynder- og et talent stævne, var det delt op i to separate stævner. Alle talentkampe blev afviklet først, MEN



inden de sidste talentkampe var færdige, startede problemerne med computeren: Det var ikke muligt for stævnelederen fra DTaF at få alle kamplister ud, og resultater, der var fyldt i computeren, kunne ikke printes ud.

Derfor måtte Michael Schmidt og Preben Asmussen, begge fra Nordborg, regne alle resultater fra talentkampene ud, manuelt. Dette gik rimeligt hurtigt, men så skulle begynder kampene starte. Dette tog næsten en time for at få skrevet kamplister ud. En times pause, der gjorde at kæmpere, trænere, forældre og publikum blev mere og mere utålmodige.

Ca. kl. 15.00 startede begynder kampene, og Michael Schmidt fra Nordborg kunne hurtigt se at det ville give problemer med computeren. Derfor startede han med det samme med at føre alle kampe manuelt, for at tage problemerne i opløbet.

Men, men, men dette var ikke nok. Inden alle kampene var afviklet, kunne der nu heller ikke skrives kampsedler ud, og de sidste 14 kampe blev regnet ud manuelt, og kampsedler skrevet, også manuelt.



Afvikling af stævner i DTaF

Efter den sidste kamp var færdig, ca. kl. 18.30 (det var f... en lang dag), skulle der så regnes resultater ud. Dette gik til at starte med nogenlunde, men det var umuligt for de to Nordborg-folk at få alle resultater lavet, derfor var det nødvendigt at annoncere med, at de resterende medaljer ville blive sendt til de respektive klubber. Dette gav højlydt pipen i hallen.

En del klubber accepterede at få tilsendt medaljer, men flere klubber ventede til deres resultater forelå. Kl. 20.45 kunne vi sige farvel til de sidste klubber, og pakke sammen. Vi var på dette tidspunkt ikke færdig med udregning af resultater, men folk var simpelthen for trætte til at regne mere.

Mandag aften blev der holdt evalueringssmøde, hvor hele stævnet blev gennemgået, for at finde ud af, hvad vi kunne gøre bedre. Resultatet blev, at vi som klub gjorde det rigtige, men forbundet har et STORT problem med afvikling af begynder-/talent-stævner.

Tirsdag aften kl. 18.00 startede ud-regningen af de sidste resultater. Kl. 00.15 var vi færdige, og alle medaljer, samt taekwondo-pas og t-shirt (en gave til alle medaljetagere) var pakket og klar til afsendelse til de klubber der ikke havde fået medaljer med hjem.

Regningen for denne forsendelse forventer vi i klubben, bliver betalt af forbundet, da det jo ikke er vores skyld, at EDB-anlægget ikke virker. Regningen beløber sig til kr. 690,50. KVittering bliver sendt til forbundet så hurtigt som muligt.

Hvis ikke snart der bliver bedre styr på forbundets EDB anlæg, er vi i bestyrelsen enige om, at vi ikke sender kæmpere til nogen stævner mere. Dette er synd for kæmperne, men de kan simpelthen ikke være tjent med at blive udsat for dette.



Allan Wriborg
Nordborg Taekwondo Klub

Indlæggene har været til høring hos relevante personer i forbundet men redaktionen har intet modtaget derfra.

Denmarks day i Korea

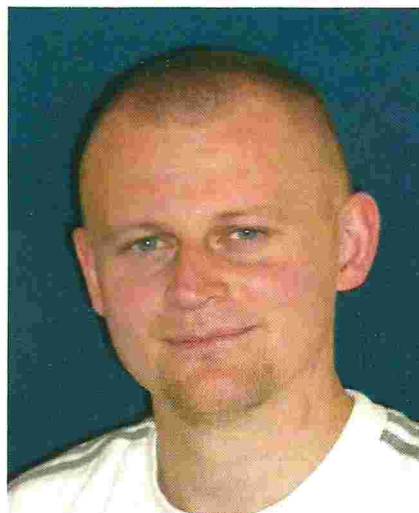
Torsdag havde jeg taget en tur til København for at få en lille snak med Ko Tai Jeong om hans nye Dan-grad. Men vores snak udviklede sig ikke helt som planlagt. Han ønskede ikke at tale om sin 8. Dan og da jeg forsigtigt pressede på lukkede han debatten med ordene: "8. Dan betyder ikke noget særligt for mig, for jeg er stadig den samme person" Til gengæld fik vi en lang snak om hans andre aktiviteter.

Ko har en skole - har haft den de sidste 14 år - han har 60 elever. Skolen har flere gange afholdt arrangementer om koreansk kultur men i år endte de i Korea med et arrangement om dansk kultur.

De var en lille flok der rejste til Korea - smuglede rugbrød og ost ind i landet - og serverede bl.a. dansk smørrebrød under arrangementet som havde fint besøg blandt hovedtalerne. Bl.a. den danske konsul (da den danske ambasadør var på ferie). Den danske ambassade havde sørge for en stor hal, og arrangørerne havde optimistisk sørget for danske specialiteter af mad og drikke til ca. 400 personer. Der kom over 500, og da der ikke kunne komme flere ind i hallen, måtte de uheldige stå udenfor hallen og følge med på storskærme.

Gitte Gregersen
redaktør

BIU-portræt



Jesper Bistrup

Jesper startede med at træne Taekwondo i Ballerup TKD Klub i 1992 og han har været medlem af klubben lige siden.

Han er gradueret til 2. Dan og er kampdommer (B-grad)

Bor i Ballerup, læser Cand.Merc.

(jur) og mangler kun sin Kandidat afhandling for at være færdig.

Hygger sig udover Taekwondo med andre kampsporte og er inkarneret All Black fan (rugby).

Har siddet i Breddeidrætsudvalget i ca. 1 3/4 år og beskæftiger sig her med Stævnesektionen, Turneringsudvalget og Uddannelsessektionen. Hvad angår sidstenævnte er han kursuskoordinator for Øst).

Håber at kunne præsentere det sidste BIU-medlem i Forbundsblad nr. 1/2004.

Nyt fra Bredden

Vi har efter vores start i BIU haft mange nye ideer. Som det kunne læses i sidste forbundsblad har vi mange ambitioner og mål for vores arbejde. Mange af dem har også været fremme i de referater der udsendes.

En af disse ideer, er de "inspirationskurser", der har været nævnt nogle gange. Her vil vi gerne komme med nogle af de ideer og tanker vi sidder med og fortælle lidt om de planer vi har for efteråret og hvor langt vi p.t. er nået.

Inspirationskurserne er en ide der er opstået fordi bredden mangler et samlingspunkt for ny inspiration, der ikke nødvendigvis strækker sig over flere dage. Det er eksempelvis langt fra de fleste der har fri i de dage der er lejre og træningssamlinger.

Vi vil med inspirationskurserne udbyde muligheden for at komme og blive inspireret på det felt man ønsker. Vi har udvalgt nogle instruktører, der alle har takket ja, til at se mere om vores ide. Flere af instruktørerne har også givet udtryk for at de ønsker at være en del af den trænerpulje vi kommer til at bruge.

Instruktørerne der har takket ja til at se mere om oplægget er flg.:

Bjarne Sørensen, 6. Dan - Århus
Axel Trillingsgaard, 6. Dan - Skive
Henrik Bak Knudsen, 5. Dan - Nørrebro
Lars Arnum, 5. Dan - Esbjerg
Henrik Frost, 5. Dan - Østerbro
Peter Kristensen, 4. Dan - Ballerup
Preben Ernst, 4. Dan - Århus
Carsten Andre Pedersen, 4. Dan - Nørrebro

Der er pt. åbent for at instruktører kan blive "sluset" ind i denne pulje, såfremt man ønsker at inspirere andre instruktører i forbundet. BIU vil dog gerne forbeholde sig retten til at takke nej til instruktører, såfremt mange er interesserede.

Instruktørerne nævnt ovenover har modtaget "1 oplæg" som de er med til at give feed back på, så vi er enige om hvordan det skal foregå, BIU og instruktørerne imellem. Instruktørerne er givet frit hvad de vil undervise i, så det kan være alt fra grundteknik til gulvkamp. Det er i hvert fald det oplæg vi er kommet med. Meget af det der står i det oplæg instruktørerne har modtaget er konkrete ideer, som skal

vendes og drejes inden de bliver til konkrete retningslinier for inspirationskurserne. Ligeledes er ideerne omkring hvem der kan deltage ikke helt på plads, men en minimums kunnen og forståelse, samt niveau i sin taekwondo-uddannelse, må forventes, således at det er klubinstruktører der deltager på kurserne. Samtidig vil der komme et minimumsantal af deltagere.

Hvornår og hvordan det skal foregå er stadig i støbeskeen, så vidt muligt i samarbejde med instruktørerne, men vi håber at komme med noget konkret i løbet af efteråret, hvor alle kan få enkelte detaljer med, ved at følge med i de udsendte referater. Vi håber også at kunne få faste træningscentre til "kurserne".

Men meget mere om "inspirationskurser" i løbet af de næste måneder. Vi forventer at kunne opstarte i foråret 2004, så vi håber at interesse-rede vil følge med.



Preben Ernst, Århus - en af de interesse-rede instruktører i "Inspirationskurser" - her v. Danish Open i Kolding i 2000

BIU kan kontaktes såfremt man har emner til instruktørpuljen, ideer eller ris/ros.

Christian F. Andersen
BIU

Et rigtigt plets kud

Redaktionen vil gerne have æren af at præsentere det danske kamp-landshold, som med dette poomse-billede, udfordrer det danske tekniklandshold. Og nu kommer så det store spørgsmål; hvornår ser vi vores kæmpere til et teknikstævne, eller endnu bedre; kommer der en udfordring fra tekniklandsholdet, og kommer vi til at se vores teknikere til et kampstævne?



**WWW.
TKD.DK**



**Venner
fra hele
Europa**



International Taekwondo Påskelejre 2004 i Solrød Strand 9/4 - 11/4 2004



**Dang Dihn Ky Tu, 7. Dan (DK)
Claus Henriksen, 6. Dan (DK)
Bjarne Johansen, 5. Dan (DK)
Patrik Karlsson, 5. Dan (SWE)
Stig Kramer, 4. Dan (DK)
Claus D. Thomsen, 4. Dan (DK)
Jesper Roesen, 3. Dan (DK)
Kim Drube, 3. Dan (DK)**



**Tim Hartman, 7. Dan Arnis (USA)
Selvforsvar mod angreb med bl.a kniv**



**Special Black Belt Seminar -
Pool Party
Opvisning - Konkurrencer-
Underholdning**



Gå ikke glip af denne oplevelse!!



**BUDO-NORD
SELECTED
QUALITY**
空手
柔道
柔術

**Se mere information på:
www.paaskelejr.dk**



**SOLRØD TAEKWONDO KLUB
KØGE TAEKWONDO KLUB
CH Trade INTERNATIONAL**



Virker det?

Virker det? Virker det så nu? Eller virker det aldrig?

Hvis man lavede en undersøgelse af, hvorfor folk var startet på Taekwondo, så ville de fleste nok svare, at det var for at lære at forsvare sig selv. Sådan havde jeg det også, da jeg som 12 årig startede med at træne, men hurtigt blev selvforsvars ønsket erstattet af grundteknikker, kampteknikker, fysisk træning og taegeuiker. Selvforsvar blev trænet som "one-step" og "three-step", hvor man på skift angreb hinanden - altid på samme måde. Hvert element var nyt og spændende, og det var let at blive opslugt af et eller flere af dem.

Jeg var stadig opslugt af træningen ca. 10 år senere, da jeg skulle til min 2. Dan graduering, og efter jeg havde undervist i flere år. Til dan-gradueringen skete der imidlertid noget, som radikalt var med til at ændre mit syn på den måde, Taekwondo blev trænet på. En af instruktørerne, som var meget højt gradueret, kritiserede min one-step. Når jeg forsvarede mig, måtte jeg slet ikke ramme angriberen med mit kontrastlag. Jeg skulle i stedet slå ud i luften, og det vigtigste var at stå med rank ryg og på en bestemt måde med fødderne. Jeg var ved at blive "slået ned", og det eneste, som var vigtigt, var at stå "rigtigt" i stedet for at forsvare sig selv..... Hvis min fodstilling (!) var mit bedste forsvar som 2. dan, hvornår ville jeg så lære noget, som virkede i praksis?

Spørgsmålene hobede sig op, men jeg kendte ikke nogen, som kunne besvare dem. Hændelsen satte dog en masse tanker i gang om formålet og måden at træne Taekwondo på. Hvorfor træne grundteknikker, når man ikke kunne bruge dem i kamp? Hvorfor træne kamp, når man ikke kunne bruge det som selvforsvar? Hvorfor træne "selvforsvar" (one-step), når det kun gik ud på at "stå pænt"?

Dette ledte mig frem til en ny træningsfilosofi, som det har været særdeles spændende og lærerigt at følge gennem ca. 5 år. Det er ganske simpelt og handler om at stille spørgsmåltegn ved det, man lærer, og måden man træner det på. Det handler om at turde stille spørgsmål: "Virker det?". "Virker det nu?".

"Eller kommer det aldrig til at virke?"

Lad mig illustrere det med et par eksempler.

Eksempel 1: Area makki

Alle kender area makki (lav blokering). Alle ved, hvad den skal bruges til. Så langt så godt. Hvorfor bruges den så på en helt anden måde i kamp? Hvorfor bruges den aldrig til "selvforsvar" (one-step)?

Når area makki bliver vist som grundteknik, altså den måde den altid trænes på, så handler det gerne om at gå frem og blokere et frontspark over ens foreste ben. Her er det man spørger sig selv om denne fremgangsmåde virker? Hvis angriberen samarbejder kan man sagtens få det til at se "pænt" ud, men virker det, hvis angriberen sparker som en hest eller med store støvler på? Hvad har længst rækkevidde, armen eller benet?

Da benet har den længste rækkevidde, er det nok en dårlig ide at gå ind i det, da det vil ramme før blokeringen. Hvad med i stedet at gå et skridt tilbage? - virker det nu? Afstanden er muligvis bedre, men hvad med timingen? Den første bevægelse i blokeringen er jo at strække hånden op til øret, mens man "sigter" med kontrahånden, men dette tager tid. Alt for lang tid, hvis man er ved at blive sparket i skridtet eller i maven. Prøv i stedet at parere sparket med kontrahånden (!) Straks derefter "blokerer" du med den hånd som er klar ved øret. Resultatet bliver et smertefuldt slag mod siden af angriberens læg, og angriberen mister både balance og evnen til at følge op med et slag. Nu virker det. På den første måde kommer det aldrig til at virke, men efter prøv det selv!

Eksempel 2: Oe santeul makki (en hånds bjerg blokering)



Billed 1

Denne blokering er ret kendt, selvom man typisk først træner den som højbælte. Som det fremgår af billed 1 ser den godt ud, og personen, der bliver angrebet, har fuldstændig styr på situationen med hele to modstandere.

Før vi bruger tid på at finde ud af, om dette forsvar virker, er det en god ide lige at overveje, hvor realistisk dette scenarie er:

1. Der bliver angrebet nøjagtigt samtidigt.
2. Angriberne står lige overfor hinanden.
3. De angriber begge med spark.
4. De sparker i hver sin højde.
5. De sparker med hver sit ben.
6. De sparker mod personens bagside.
7. De laver ikke opfølgende angreb.

Dette minder mere om en filmscene end om selvforsvar, for hvis blot én af betingelserne ikke er opfyldt, risikerer man, at det går av av.

På et billede ser det godt ud, men i praksis kommer det aldrig til at virke. Hvad kan man så bruge oe santeul makki til? En mulighed er at bruge det som frigørelsesteknik? Lad os derfor glemme et øjeblik, at det hedder noget med makki (blokering), og koncentrer os om det virker eller ej.

Hvis angriberen tager fat i din arm eller håndled som på billed 2, så drej kroppen og lav oe santeul makki samtidig med, at lavblokeringen

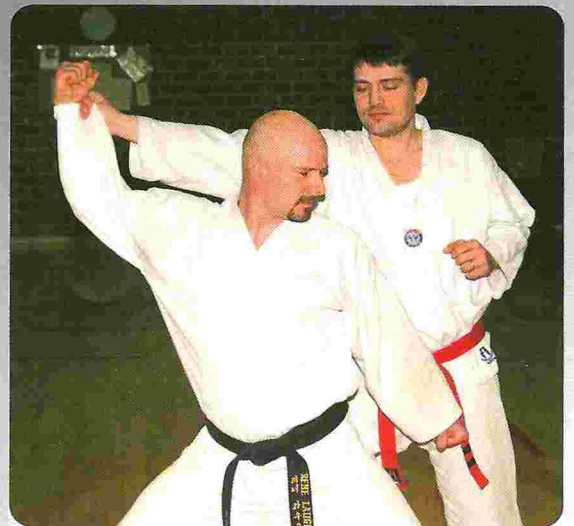
Virker det?



Billed 2

Husk at spørge dig selv, om det du laver nu også virker. Modificer det lidt og se om det så virker, eller om den er helt gal. Prøv så om det virker på en helt anden måde, og du vil opdage en rigdom af anvendelsesmuligheder for de taekwondoteknikker, som du allerede troede du kendte!

Albert Birck



Billed 3

bliver til et slag mod angriberens skridt. Se billed 3.

Fordelen ved at hæve den bagerste hånd er, at det bliver meget lettere at komme fri fra angriberens greb. Når angriberen bliver ramt i skridtet, vil han højst sandsynligt bukke sammen af smerte. På dette tidspunkt fører forsvareren sin venstre arm om bag hans skulder/hoved, drejer kroppen mod venstre og fyrer en joomeok dangyo teok jireugi (uppercut) af med højre hånd mod angriberens ansigt.

Nu viker oe santeul makki. Ikke til det jeg troede, den skulle bruges til, men til noget helt andet. Og ikke nok med det: ved at sætte en ekstra teknik på fra tae-geuk 8 (uppercut) giver denne teknikkombination pludselig meget bedre mening!

Konklusion:

Selvom jeg kun har beskrevet to teknikker her, kan man på samme måde stille spørgsmålstejn ved mange andre teknikker, og måde de bruges/ trænes på. For mig var det vigtigste dog at opdage, at grundteknikkerne på ingen måde var værdiløse, og at taekwondo indeholder effektive selvforsvarsteknikker, men at de såvidt jeg har erfaret bare sjældent trænes. Som en sidegevinst er det desuden muligt at træne denne form for taekwondo, selvom man er skadet eller blevet for usmidig til fx kamptræning.

Hvis du har lyst til at høre mere, er du velkommen til at skrive til undertegnede på tkd@email.dk eller læse mere på www.tkd.dk.

Få dine Taekwondo-nyheder på E-mail

Hvis du er forbunds- og/eller klubleder, instruktør, eller bare interesseret i hvad der sker i forbundet, så tilmeld dig info-service.

Du får nyhederne express, du er up-to-date med hvad der sker i DTaF, du får indbydelser til stævner og andre arrangementer tilsendt, pressemeddelelser om de to landsholds resultater tilsendt o.s.v.

Tilmeld dig ved: Torben Sachmann Hansen,
E-mail: sachmann.hansen@get2net.dk



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

Taekwondo på Island

Den lille ø Island har fået en Taekwondo-profil i Bjørn Þorleifsson og den unge islænding med den lidt specielle kampstil har udviklet sig rigtig meget siden vi stiftede bekendtskab med ham for første gang for efterhånden snart 2 år siden. Bjørn har som den første islænding nogensinde deltaget i både et EM (2002) og et VM (2003), og er en god ven af det danske landshold. Redaktionen fik en lang og spændende snak med den sympatiske islænding i Tyskland under VM om Taekwondo-kulturen på Island m.m.

GG: Fortæl om Island.

BP: Island er en lille ø der ligger mellem Norge og Grønland. Det var under dansk herredømme indtil 17. juni 1944 og datoen har siden været vores uafhængighedsdag :o) Vi har et befolkningstal på 280.000. Klimaet er generelt mildt men meget blæsende. I sommerperioden har vi 24 timers sol mens vi kun har 3-5 timer i vinterperioden.

GG: Hvor udbredt er Taekwondo på Island?

BP: Vi har 9 klubber. Hovedparten af dem er i hovedstaden Reykjavik. Ca. 900-1000 træner Taekwondo, og det finder vi ok når man tænker på at Taekwondo kun har været udøvet på Island i ca. 13 år, men interessen vokser hurtigt og sporten er ved at udvikle sig til at blive den mest populære kampsport på øen. Der findes ca. 20 sortbælter på Island. Jeg var faktisk den første på Island der fik sort bælte.

GG: Jeg har fået fortalt at du har 2 klubber og at du er hvad man kalder professionel instruktør?

BP: Jeg er instruktør i to klubber; Armann TKD og Bjork TKD. Der er 150-200 medlemmer i Armann og 70-90 i Bjork, som er en ret ny klub. Vi har en koreansk mester Kyung Sik Park som kommer og besøger os nogle timer hvert år. Jeg er ganske rigtig, hvad nogen vil kalde en professionel instruktør og jeg underviser 3-4 hold hver dag undtagen i weekenderne.

GG: Hvor meget træner du selv?

BP: Jeg træner ca. 2 timer hver dag, enten selv eller med nogle af mine sort bælte-elever. Jeg træner mest i Armann TKD.



Bjørn i blå hjelm

Fotograf: Jens Dige

GG: Hvordan ser dine muligheder ud med hensyn til stævnedeltagelse? Jeg tænker her både på Island og i udlandet.

BP: Jeg deltager mest i stævner i Europa eller i USA da der ikke er mange stævner her på Island. Desuden er niveauet ved vores egne stævner ikke særlig højt. Men heldigvis er både niveau og kvaliteten stigende.

GG: Det kan ikke være billigt at rejse så meget, især ikke når man bor et sted som Island. Får du nogen økonomisk støtte?

BP: Ja, jeg får økonomisk støtte fra ISI (Islands Idræts Forbund). De dækker transport og opstillingsgebyr.

GG: Du har sommetider trænet sammen med det danske landshold. Hvad synes du er forskellen mellem at træne på Island og i Danmark?

BP: Den største forskel mellem at træne sammen med det danske hold og træne på Island er mentaliteten. Det danske landshold er meget seriøs med deres træning, ligesom mig selv, mens andre på Island træner for sjov. Desuden er det tekniske niveau betydeligt højere i Danmark. Det er en stor udfordring at træne i Danmark. Den træning de danske kæmpere får af Bjarne er af utrolig

høj kvalitet og er meget organiseret. Han lægger meget arbejde og hjerte i det han laver til hver eneste træning. Jeg er altid meget glad for at træne under Bjarne.

GG: I 2002 deltog du ved EM for første gang nogensinde og nu er du til VM også for første gang. Du er faktisk den første fra Island der nogensinde har deltaget ved et sådant mesterskab. Hvordan har du det med det? og hvordan føles det?

BP: Det er altid svært at være den første - og eneste! Men jeg får utrolig meget støtte, ikke blot fra Island men også andre. Og jeg var aldrig nået så langt uden min mester Kyung Sik Park. Det er en stor ære at være den første som repræsenterer sit land ved et EM og VM, men mit mål er ikke blot at repræsentere Island, det er at være den første fra Island der vinder en medalje ved et af disse mesterskaber og sætte Island på Taekwondo-verdenskortet.

GG: Føler du at du har forbedret dig siden EM sidste år?

BP: Absolut. Jeg har forbedret mig både psykisk og mentalt. Jeg har mere erfaring og selvtillid og desuden har min strategi og forståelse hvad angår internationale stævner forbedret sig meget.

Taekwondo på Island

GG: Hvad er dine planer for det næste år?

BP: Mit mål er at deltage ved OL-kval. og kvalificere mig til OL i 2004 og selvfølgelig at vinde en medalje ved EM i Norge i 2004. De to ting står øverst på min liste nu.

GG: Lige et sidste spørgsmål her på falderebet. Hvad laver du udover Taekwondo?

BP: Jeg laver faktisk ikke andet i øjeblikket men snart forventer jeg at vende tilbage til mit Jura-studie.

Interview foretaget af:
Redaktør Gitte Gregersen



Bjørn med blå hjelmfarve

Fotograf: Jens Dige

Tag benene på nakken

Tag benene på nakken og giv din klub reklame

"Hvad med at vi næste år stiller med et hold til Ballerup Løbet?" Sådan lød det fra en af klubbens aktive forældre sidste år. Under en grill aften efter sommerlejren kom forslaget igen op. Denne gang fra klubbens forældre team, der også ville løbe med. Efter lidt snak frem og tilbage blev forslaget sat i værk. Dog med den lille ændring i forhold til den oprindelige tanke; i stedet for klub T-shirt skulle vi løbe i do-bog og helst på bare fødder.

Ballerup Løbet fandt sted tirsdag den 19. august 2003. Eleverne på tirsdagens børne/ungdomshold var alle med på at deltage i løbet. Træningen blev derfor flyttet "ud på gaden". Klubben stillede med 31 deltagere i alderen 8-40 år. De tre yngste deltog i børneløbet på 1,2 km, mens resten løb 5 km.

Børneløbet var en stor succes for klubbens tre deltagere. Som gode klubkammerater fulgtes de ad hele vejen..... næsten. For da målet var i sigte blev der på opløbsstrækningen kæmpet til sidste meter for at komme først over målstregen. Det blev et tæt opgør, og alle tre blev noteret for tiden 7 minutter og 12 sekunder.

På 5 km`eren var der lagt op til lidt træning undervejs. To af klubbens instruktører løb nemlig med hver sin sparkeskinke bag i bæltet. Inden løbet havde nogle af klubbens deltagere aftalt at følges ad i to grupper med to forældre til at "samle op" i den bagerste gruppe.

Der var mange løbere, så det var i gå-tempo det første stykke, efter at startskuddet havde lydt. Klubbens formand (også instruktør) gik som den sidste over startlinien, for derefter at løbe op gennem feltet til klubbens løbere. Efterhånden som formanden indhentede løberne fik de et dask bag i med sparkeskinken og efterfølgende noget peptalk. Da formanden efter 1 km nåede op til de foreste af klubbens løbere, blev sparkeskinken vendt bagud, så løberne kunne sparke på denne. Efter 8-10 spark fik de endnu et dask bag i samt lidt peptalk med på vejen.

Formanden fortsatte med at lunte baglæns med sparkeskinken klar til de næste, der nåede frem til at sparke på denne. Et par af de andre løbere fik også tilbudet, men de havde nok i at holde benene i gang på asfalten. Undervejs fik en af klubbens 11 årige sidestik og måtte have et "lift" på ryggen af formanden. Men efter et par hundrede meter var den 11 årige klar til at løbe

igen.

Ved 2 km-mærket nåede de bagerste af klubbens medlemmer frem til formandens sparkeskinke. Efter lidt peptalk satte formanden atter farten op for endnu engang at indhente hver af klubbens løbere. Endnu engang blev der undervejs opmuntret med peptalk..... og dask bag i.

Trods blødende tæer, sidestik og træthed var det en fornøjelse at se de kæmpende løbere. Især på opløbsstrækningen var det tydeligt at se hvem af løberne, der var taekwondo-udøvere. Dobogen var selvfølgelig ikke til at gå fejl af. Men også udholdenheden fra dojangen kom tydeligt til udtryk. Hver eneste af klubbens løbere fandt ekstra energi på de sidste 500 meter og løb over målstregen med en fart som havde det været et 100 meterløb.

Mest bemærkelsesværdig var klubbens hurtigste løber, 10-årige Benjamin Harder, som også træner i Islev. Han løb de 5 km på 21 minutter og 33 sekunder. Ifølge tilskuerne på opløbsstrækningen kom han "spurtende rundt om hjørnet", som om fanden var i hælene på ham. Måske var det tilfældet, for allerede efter den første kilometer havde han sat tempoet gevaldigt i vejret for at undgå dasket bag i af sin

Tag benene på nakken

træner. Arrangørerne var så imponerede over Benjamins indsats, at han blev belønnet med diverse sponsorgaver.

Løbet var hårdt for de bare fødder, men alt i alt var det en stor oplevelse for klubbens deltagere, som fik rykket nogle grænser. Udadtill havde deltagelsen stor PR-værdi for klubben og Taekwondo'en. Både under og efter løbet talte folk om taekwondo-klubbens deltagelse. Ikke mindst fordi vi løb på bare fødder og samtidig havde overskud til at lave sjov og ballade undervejs i løbet. Anbefalingen lyder derfor: Tag benene på nakken og giv jer selv noget godt reklame!!!

Claus Thomsen
Ballerup Taekwondo Klub



Hele Ballerup-holdet

Det der med smidighed...

Smidighed er for mange taekwondo-udøvere en del af sporten der ikke lige kan overses. Mange, incl. mig selv, er ganske misundelige på de dér børn, der ræser ned i split og spørger hvor det skal gøre ondt, og jeg ville gerne have den helt rigtige metode til at gøre netop dét. Til dels derfor har jeg lavet denne artikel om emnet, og til dels for at undersøge om der er hold i rygterne om at der ikke kan findes nogle fællestreæk i metoder overhovedet.

For at sprede researchen lidt har jeg taget kontakt til idrætsudøvere og forskere uden for taekwondo-miljøet, som det vil fremgå herunder. Der er ikke noget at gøre: Balletdansere og gymnaster er ofte meget, meget smiddige. Jeg ville meget gerne have snakket med Tony Magnussen, en svensk forsker, der for et par år siden var meget omdiskuteret. Hans resultater blev udlagt som a) Det hjælper ikke på ømhed i musklen at strække den og b) Smidighed er et spørgsmål om smertegrænse, der bare skal flyttes. Beklageligvis tog han ikke telefonen nogen af de 8-9 gange jeg forsøgte.

Artiklen skal primært ses som en oversigt over ideer, og jeg vil lade det være op til læseren selv at vurdere hvilken metode han/hun finder bedst. En kort konklusion er der dog blevet plads til.

Først en hurtig gennemgang af de øvrige interviewedes idéer:

Charlotte Duus Kristensen er fysioterapeut og kursusleder for DGI, og afholder blandt andet selv kurser i smidighed.

En væsentlig pointe ved hendes holdning til smidighed er tankens kraft, så at sige. Ideen er at større smidighed til dels afhænger af tolerance, dels af at snyde hjernen, og så selvfølgelig af træning. Det gælder om at overbevise hjernen om at det sådan set ikke er noget problem, at musklen bliver strukket. En afslappet muskel er længere end en spændt, og nemmere at forlænge. Ved mental træning kan det lade sig gøre at slappe af i en muskel, selv om man strækker den. I samme boldgade er det godt at bruge contact/relax, altså at spænde musklen i f.eks. 5 sekunder, og så strække

i de efterfølgende 10: På den måde når hjernen ikke altid at registrere at musklen bliver strukket, og spændes derfor ikke som modreaktion.

Med hensyn til antal sekunder i hvert træk er reglen et minimum på 10. Sene-tenen (hvor musklen bliver til sene) skal "give slip", og det tager tid. 20 sekunder er bedre, 30 er endnu bedre. Ældre (i dette tilfælde kæmpere over 60 år) og nybegyndere bør regne med minimum 45-10 sekunder.

Der er intet til hinder for at kunne strække så meget som man havde lyst til: Problemerne begynder først ved hypermobile led. Det er ikke sundt at kunne bøje albuen "den forkerte vej", selv om det ser skægt ud. Balletdansere kan have problemer med meget løse led og muskler når de stopper: Smidigheden er der, men ikke styrken.

Der er heller intet til hinder for at strække når man er kold; Det er et spørgsmål om tolerance. Hvis man strækker som kold, vil man opleve at det ikke er hele musklen, men

Det der med smidighed...

meget specifikke dele af den, der mærkes. Ved hård udstrækning vil dette give skader: Hele musklen skal kunne være med i strækket. Tolerancegrænsen skal flyttes, og det bliver den, når man "bedøver" musklen ved gentagne, langsomme træk.

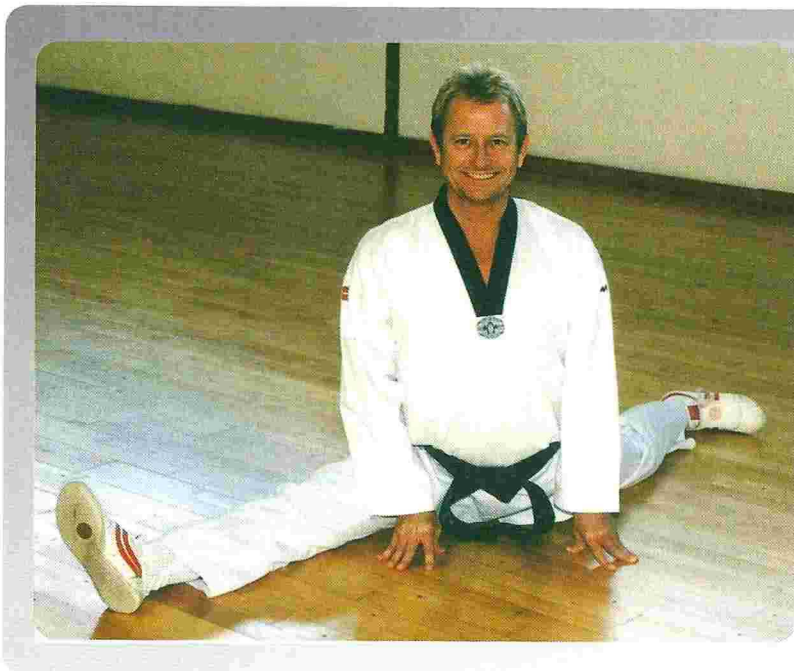
CDK pointerede til sidst at affaldsstoffer i musklen sådan set ikke forsvinder af udstrækningen: Affaldsstoffer bliver ikke transporteret lettere op til leveren for at blive rensset ved at musklerne har været strukket: Dette sker kun ved venepumpning, altså "ned-jogning". En pointe til diskussion.

Ditte Teildorf er Korpsdanser ved Den Kongelige Ballet og starter dagen med at gå i split og spagat, ligesom for at komme i gang. Hun var meget venlig og var helt sikker på at jeg nok skulle komme til at kunne det samme en dag. DT fortalte, at Den Kongelige Ballet's dansere ofte er så smidige, fordi de starter tidligt; Børnene kan optages allerede som 6-årige, og så skal deres gummi-sener bare vedligeholdes gennem karrieren.

Der er ingen specifik "bedst" metode, men DT påpegede nødvendigheden af at huske at trække vejret; Jo mere ilt, der kommer til de strakte muskler, jo bedre. Den Kongelige Ballet kan af og til lyde som et hold kommende mødre under fødselsforberedelse, men det er godt.

Generelt er det praktisk at kunne bruge kroppens egen vægt og undgå at spænde for meget undervejs. En god øvelse er f.eks. at ligge på ryggen, helt tæt op ad en væg, og så lægge benene op ad væggen og sprede dem. Dette gør også at man ikke lægger hele kroppens vægt på siderne af knæet, som hvis man gik ned i split med både tæer og hæle i gulvet. Knæerne er meget sarte. Væggen er også god at bruge ved stræk ned over parallelle ben: Ved at sætte fødderne mod væggen slipper man for at spænde i dem for at få dem til at pege opad.

Der er ingen øvre tidsgrænse for øvelserne, men 30 sekunder er minimum. Vigtigst: Ingen hugning. Det chokerer bare musklerne, der så trækker sig sammen i stedet for at strækkes.



At spænde først og så slappe af er ikke altid nødvendigt. DT brugte kun den metode ved stræk af baglåret.

Den bedste fornemmelse er, når man er varm. Derudover skal smidighed holdes vedlige, helst hver dag, og så er det meget vigtigt at rette ryggen så meget som muligt.

Der er klart en øvre grænse for hvor ondt det skal gøres. Den Kongelige Ballet har ret dårlige (men uspecifiserede) erfaringer med at strække lige dén der centimeter længere, efter at man ikke kan holde smerten ud længere. Lad være med det.



Tom Vedele Pedersen er indehaver af Team SKI-FYS, danske skiterapeuter, og har tidligere arbejdet på Rigshospitalets idrætsklinik.

TVP anbefaler at bruge Contraction: At spænde musklen til det maksimale, og så derefter strække den ud. Den bedste metode ville være at gøre det i 3 gange 30 sekunder (Jeg kan lige oplyse at jeg selv benytter en metode som denne, med 5 sekunders spænding og 10 sekunders stræk. På den måde går 90 sekunder ret hurtigt). Meget praktisk er denne metode også en art opvarmning: Er

Det der med smidighed...

man kold, kan de to første sæt varme muskelen op, så det tredje stræk udnyttes fuldt ud. En løbetur på 2-3 km kan dog gøre underværker for opvarmningen. Der er ikke bevist noget om at der er en øvre grænse for strækøvelser på raske muskler, men hypermobilitet er ikke sundt, og de fleste børn, der er hypermobile, vokser da også fra det.

TVP pointerede til sidst at Tony Magnussons påstande (nævnt i starten af artiklen) byggede på mange andre undersøgelser end dem, der for år tilbage var fremme i pressen, og at der **var bred enighed om** at smidighedsøvelser virkede. TM var blevet fejlfortolket i pressen.

Henrik bak Knudsen er 5. Dan, cheftrener hos Nørrebro Taekwondo Klub, og

tidligere deltager på det nationale opvisningshold.

Minimumsgrænsen for stræk er i hans terminologi 20 sekunder, og der kræves opvarmning først, enten som fysisk træning eller som langsom udstræk. Det er væsentligt, at man ikke "hugger" musklerne varme, da det giver skader. Udstrækning kan ikke overdrives, og han har fået specielt meget ud af at strække en lille smule om morgenen: Det gør det nemmere at strække senere på dagen, og man kommer i gang på en god måde.

Ved ømhed i musklerne er de sådan set ligeså smidige som altid: HBK har oplevet en koreansk træner, der trak ham meget længere end han havde kunnet

selv i en situation med meget ømme ben.

Det kan altså konkluderes at påstanden fra indledningen er rigtig et stykke hen ad vejen: Alle mener noget forskelligt, og der er ikke "Den Helt Rigtige Metode". Dog er der enighed om at et stræk skal holdes i mindst 20 sekunder for at virke. Meget praktisk er den metode, undertegnede selv bruger, altså 3 x 3 med kontakt/relax blevet bekræftet af to fysioterapeuter, så jeg synes selvfølgelig at netop de to er enormt kloge.

Kommentarer til artiklen er selvfølgelig meget velkomne, enten her i bladet eller på anders@schroeder.com

Anders Schrøder
København Taekwondo Klub Tan Gun

DTDT's "royale" udfordring

Engang i april måned i år blev undertegnede ringet op af den nyanstattede direktør for Århus Festuge, Martin Lumbye. Han havde et tilbud, som hverken jeg eller forbundet kunne takke nej til.

Jeg kendte i forvejen Martin, som havde trænet Taekwondo i Århus ca. 10 år tidligere. Vi trænede en overgang i samme fitnesscenter, hvor snakken ofte omhandlede de gode gamle dage i Århus. Martin blev også opdateret med den seneste udvikling i Taekwondo verdenen, og selvfølgelig fortalte jeg ham også om forbundets opvisningshold. Den gang havde Martin dog intet med Århus Festuge at gøre.

Idet temaet for festugen i år var "Asien" ville Martin godt have at der i forbindelse med åbningen af festugen i Musikhuset, var en kamp-sportsopvisning, der kunne være med til at skabe den rigtige stemning. Efter en snak med forbundets marketingsansvarlige, Torben Hansen kunne jeg melde tilbage, at vi var klar til opgaven.

Udgangspunktet var en ca. 10 minutters opvisning, som ville blive overværet af ca. 1300 VIP-personer samt Hendes Majestæt Dronning Margrethe. Desuden kom der en del pressefolk.

Jeg fik en kontaktperson i Festuge komiteen, der er et fuldtidsansat team, der arbejder hårdt året rundt på at forberede den næste festuge.

Vi ville få en hævet scene med prof. lys og lydanlæg stillet til rådighed, lige som Festugen ville betale en del af omkostningerne i.f.m. opvisningen. De fysiske rammer for opvisningen var altså helt i top.

2 uger inden opvisningen afholdt vi en weekendtræning i Risskov Taekwondo Klub. En del af udøverne fra henholdsvis Vest og Øst havde på forhånd forberedt og trænet på et indslag, hvilket skulle gøre weekendens program mindre stressende end normalt. Efter 9 timers træning, der blev afsluttet søndag med ad-

skillige generalprøver, kunne undertegnede dog godt have tænkt sig en halv time mere, idet der jo altid er et par ting, der kan blive bedre.

Vi havde sammensat et dynamisk show, som på 10 min. gerne skulle give et positivt og varierende billede af hvad Taekwondo er. Det eneste, der nu manglede, var at få tilpasset musikken 100%, idet showet fra ende til anden var bygget op på musikindslag.

Så blev det endelig fredag den 29. aug. Vi skulle på scenen to gange



Preben Ernst laver break

DTDT 's "royale" udfordring

ti minutter med 15 minutters mellemrum. Hensigten var, at vi først skulle optræde for alle VIP'er-ne, inden de skulle ind i koncertsalen og se selve åbningsforestillingen. Det var så meningen, at Dronningen skulle ankomme, mens vi var i gang med show nr. 2. Sådan gik det dog ikke helt!!

Hele holdet bestående af 23 udøvere ankom til Århus-klubben kl. 16.00, hvor vi repeterede showet. Iført ens træningsdragter og bærende på plet handsker og brædder m.m. spadserede vi så i regnvejr til musikhuset, hvor vi først varmede op i et opvarmningsrum.

Et par journalister fra et af DR's børneprogrammer fik ved vores ankomst øje på os, og spurgte om ikke de måtte låne en "fremmedsproget" mandlig udøver i hvid dragt, der kunne sige nogle uforståelige lyde og sparke lidt i luften. Ky Tu var selvfølgelig selvskreven til denne opgave, så ham kan vi nok se på TV engang ude i fremtiden.

Da vi gik på scenen, var forhallen fyldt med mennesker, og det var som sædvanlig utrolig livsbekræftende at mærke sin egen og resten af holdets sommerfugle i maven, lige inden vi gik på. Selv om vi havde lavet lydprøver tidligere på dagen, var musikken i de første minutter for lav, hvilket ikke gav den helt ønskede start. Der blev dog hurtigt skruet op, hvorefter DTDT tryllebandt hele musikhuset i de efterfølgende 10 minutter. Det var sjovt at se folk stå i smoking og kjoler med champagneglas i hånden mens vi "larmede" løs på scenen.

Efter et veloverstået 1. show skulle vi puste ud i et kvarters tid. Efter 5 minutter fik vi så i stedet at vide, at vi skulle på 2 minutter senere. Dronningens ankomst var vel på trapperne, så med lidt mindre sommerfugle leverede vi det sidste show.

Under hele dette show, tror jeg, at hele holdet ved hver mulig lejlighed



Ky Tu sparker på æble

spejdede ud gennem glaseruderne for at se Dronningen komme. Hun nåede det desværre aldrig, idet hun blev "fanget" i en demonstration, hvilket vel var en mindre skuffelse for de fleste fra holdet. Men vi fik formentlig givet de "vigtige" i Århus en på opleveren i stedet for?

Efter opvisningerne tog holdet i Århus-klubben, hvor vi spiste og hyggede til en gang ud på natten.

Tak til alle udøverne for en brav indsats!

Henrik Frost
Opvisningsleder DTDT

MRK Sport Alt til taekwondo MRK Sport

Adidas
2000
Str. 37-46
499,-



Adidas
Champion
Str. 32-47
450,-

MRK
Sport

Langøvnaget 45
8381 Tilst
20636385 / 86242449
salg@mrksport.dk
fax 86243349

Adidas
Adichamp
599,-



Taekwondo udstyr i topkvalitet

Nyt direkte tlf.nr: 2145 8756

Web-butik: www.chtrade.dk

CH-Trade er officiel sponsor for Det Danske Landshold i Kamp og Teknik



Jakke, S-XXL kr. 249,00



Rygsæk kr. 169,00



Sko, 32-46 kr. 269,00



Vendbar kampvest, XS-XL kr. 399,00



Taske kr. 269,00



Benbeskytte r, XS-L kr. 209,00
Armbeskytte r, S-L kr. 189,00



Hjelm, S-XL kr. 398,00

Skridtbeskytte r, S-L kr. 159,00



BUDO NORD Superior dobok

Specielt design for perfekt pasform. Leveres med sort el. hvid/poom krave. Broderi på ryggen og dit navn broderet på overdel. Str. 150-210 cm

Kr. 449,-

BUDO NORD Competition dobok

Elite dragt. Benyttes bl.a. af det Danske Landshold. Leveres med sort eller hvid krave. Broderi på ryggen og dit navn broderet på overdel. Str. 160-210 cm

Kr. 669,-

BUDO NORD Standard dobok

»Begynder dragt«
Består af bomuld/polyester
Leveres med hvidt bælte og tryk på ryg.

120 cm	194,00	130 cm	204,00
140 cm	224,00	150 cm	239,00
160 cm	254,00	170 cm	269,00
180 cm	279,00	190 cm	289,00
200 cm	299,00	210 cm	309,00



CH TRADE
v/Claus Henriksen [6. dan]
Gl. Hastrupvej 3
4600 Køge

Tlf: 56 63 87 75
Direkte: 21 45 87 56
E-mail: chtrade@adslhome.dk
Web: www.chtrade.dk

