

NOV 2005

# TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND



**I dette nummer** • Jesper Roesen - Europamester for 3. gang • Ny hovedsponsor til DTaF  
En sport næsten kun for de unge • Effektiv selvforsvarstræning • Taegeuker som tomandsøvelser  
Bredde er kultur • Instruktørkursus i Kukkiwon • Drømmen om den perfekte poomse

# lederen



af Murad Ahmed, 4. dan, Team Odense · Redaktør



## Nyt design, ny redaktør og nye tider!

Mit navn er Murad Ahmed, jeg er den nye redaktør af vores TAEKWONDO blad. Bladet har længe trængt til et nyt layout, og nu er det med stor glæde, at jeg sammen med bladets bidragsydere, annoncører, layouter og skribenter kan indbyde jer til et nyt og forbedret blad som forhåbentligt falder i jeres smag.

Vi har forsøgt at berøre mange forskellige emner og genrer indenfor vor alle sammens dejlige sport i dette nummer, så der er noget for enhver smag. Taekwondo er en sport, der favner meget vidt, og det er derfor også svært at få alt med denne gang. Men bare rolig. Hvad vi ikke har med denne gang, er der plads til næste gang. På forbundets hjemmeside samt i DTaFs infomail bad jeg for nogle måneder siden jer alle sammen om at indsende bidrag til denne bladudgivelse. Rigtig mange af jer har sendt artikler og ideer ind til mig. Og tak for det. Fremtidige bidrag modtages fortsat med tak.

### LIDT OM MIG

Mit navn er som nævnt Murad Ahmed og jeg er uddannet journalist. Jeg er 28 år gammel. Født i Danmark af pakistanske forældre. Jeg arbejder til daglig som TV-Journalist ved et produktionsselskab, der hedder STV, som ligger i Odense. Vi producerer programmer til DR og TV2 mfl. Blandt andet er det os, der laver programmer som "Sporløs" og "Forsvundne Danskere".

Udover at være redaktør på Taekwondo bladet er jeg presseansvarlig i Dansk Taekwondo Forbund.

Rent Taekwondomæssigt har jeg selv trænet i snart 20 år og er gradueret til 4. dan. Jeg træner og underviser til daglig i Team Odense Taekwondo Klub som jeg også var med til at starte op i 1996. Jeg har tidligere kæmpet meget, og er nu efter en længere pause fra kampmatten begyndt at stille op til stævner igen.

Jeg håber, at I, kære læsere, fortsat vil hjælpe mig til at gøre vores blad lige så læseværdigt og spændende som det hidtil har været. Så indsend endelig ideer og artikler. Hvis vi møder hinanden til stævner, lejre og fællestræninger så kom gerne med jeres input til bladets fortsatte udvikling.

Jeg vil gerne sige tak til alle bidragsydere og annoncører, der har gjort deres til, at TAEKWONDO bladet kunne relanceres. Største tak skal gå til min klubkammerat i Team Odense Taekwondo Klub, Carina Krusaa, der som grafiker velvilligt har stillet sine evner til rådighed ved at udvikle det nye design, og samtidig layoute bladet efterfølgende. Tak Carina!

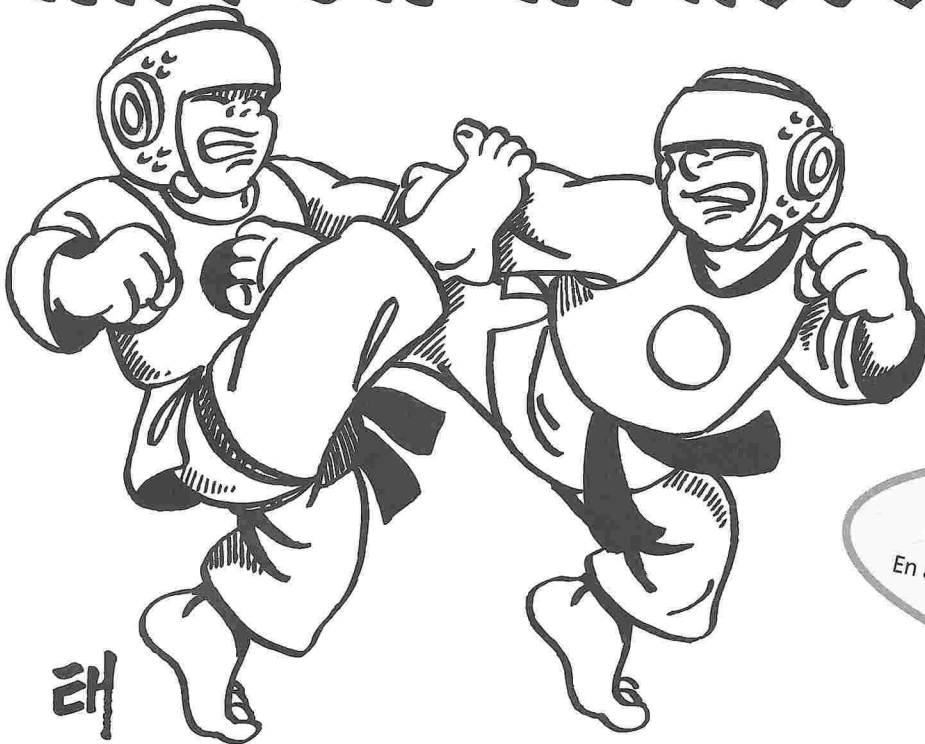
Jeg håber, at det nye blad falder i jeres smag.

Rigtig god læselyst!

De bedste Taekwondo hilsener

**Murad Ahmed**  
Redaktør

# 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

og gennemprøvet - fra begynder til elite-niveau.

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

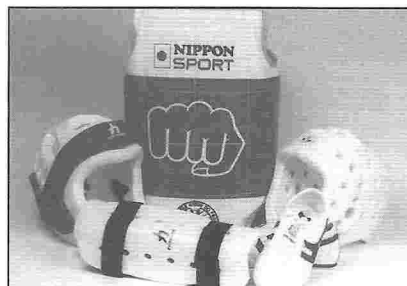
Dame, One-size .....kr. 149,-

#### SLAGPUDE

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

#### SLAGPUDE

"Skinke": Dobbelt .....kr. 199,-



### KAMP-UDSTYR

#### KAMPVEST

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

#### HOVEDBESKYTTER

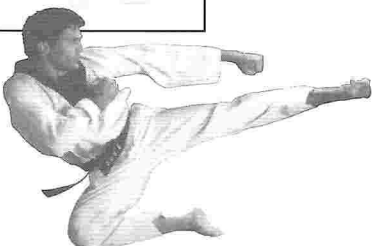
Str.: S, M, L .....kr. 399,-

#### SKINNEBENSBEKYTTER

Str.: S, M, L .....fra kr. 109,-

#### PROSPECS KICKSKO

Str.: 30 - 47 .....kr. 399,-

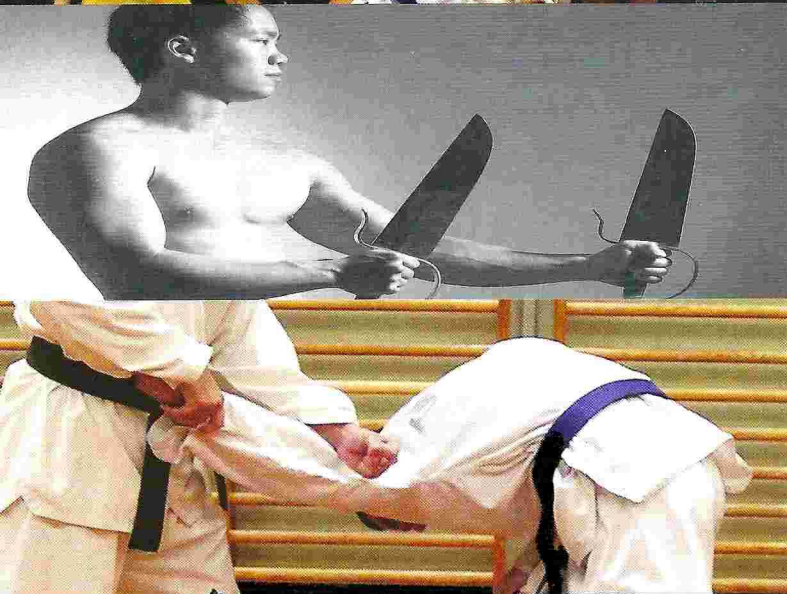


**NIPPON**®  
**SPORT**

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



**KO FOTOS**

Medlem af:  
Danmarks Idrætsforbund  
Europæisk taekwondo Union  
World Taekwondo Federation

Redaktør:  
Murad Ahmed  
Langelinie 98  
5230 Odense M  
Tlf. 28 23 72 12  
muradahmed@hotmail.com

DTaF's sekretariat  
Haulundvej 9, Postboks 9  
6870 Ølgod  
Tlf. 75 24 62 50  
Fax 75 24 62 51  
sekretariatet@taekwondo.dk  
Telefontider: tirs. og tors. 15-18

Redaktøren påtager sig intet ansvar for manuskripter, fotos og tegninger der indsendes uopfordret. meninger trykt 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 pga. pladsmangel. Indlæg til bladet bedes indsendt pr. mail, diskette, cd-rom med navn og telefonnummer og må max fylde 2 A4 sider. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.

Design og layout:  
Carina Krusaa, tlf. 28 70 27 80

Repro og tryk: Delta grafisk AS  
Viborgvej 159A, Postboks 1299  
8210 Århus V

Forside: Jesper Roesen ved EM 2005  
Fotograf: Murad Ahmed

# Indhold

Ny hovedsponsor til DTaF	6
Formandens ord	8
Jesper Roesen - Europamester for 3. gang	10
Bredde er kultur	20
En sport næsten kun for de unge	22
Lyskeskader i Taekwondo	26
Effektiv selvforsvarstræning	28
Instruktørkursus i Kukkiwon	32
Hvordan imponerer man sin kæreste eller klassekammerater?	34
Tægeuiker som færdigheder	36
Drømmen om den perfekte boomse	38
Tekniklandsholdet: Sæson 2005	40
Kamplandsholdet: Året der gik - Sæsonen der kommer!	42
Sidste nyt	43



# BUDO SPORT

Budo Sport, Godthåbsvej 142, 2000 Frederiksberg  
Tlf. 38 19 73 93

**ønsker alle en god Jul og et Godt Nytår**



## **Årets Julegave:**

Komplet beskyttelse til arme og ben  
1 sæt skinneben beskytter med aftagelig vrist.  
1 sæt underarms beskytter  
leveret i **GRATIS** Rygtaske  
Pris kr. 368,-

Leveres i str. XS - S - M - L - XL

*Se alle gaveideer i forretningen eller på vores hjemmeside*

# **www.budosport.dk**

**Køb online, betal med DANKORT og modtag dine varer inden 2 dage**

# Ny hovedsponsor til DTaF

Den 1. oktober 2005 indgik Dansk Taekwondo Forbund og Autonorden A/S en 3 årig samarbejds- og sponsoraftale. Aftalen betyder for DTaF og DTaF's medlemmer, at vi får adgang til en række bil-, finansierings- og driftstilbud gennem aftalen med Autonorden. Endvidere får DTaF en kontant støtte til udviklingen af forbundets arbejde på alle niveauer. Det er vores håb, at gennem den synlighed Autonorden med aftalen er sikret ved alle stævner mv. landet over, at vi med denne aftale får etableret en gensidig givende aftale. Vi ser derfor frem til at alle, uanset bopæl i Danmark, benytter sig af denne nye mulighed for at handle bil. Er du på udkig efter ny eller brugt bil kontakt da blot Martin Norden for et bud. Du kan kontakte Martin på flg. numre: Tlf. 32476000 eller Dir. 32476066. Nedenfor finder du en præsentation af Autonorden A/S.

## AUTONORDENS HISTORIE

Autonorden koncernen er en moderne bilforretning, med autoriseret forhandling af bilmærkerne Nissan, Rover, Chevrolet, samt Nissan Atleon lastvogne. Autonorden er desuden autoriseret servicecenter for Land Rover og Seat. Servicecentret foretager reparation, service og reservedelssalg til alle mærkerne. Som autoriseret Ditec forhandler (lakkonservering) har Autonorden eget bilpleje center og egen vaskehal. Autonorden Finans kan være behjælpelig med at finde den bedste finansiering til kunden.. Autonorden er medlem af Bil-Øen-Amager og omfattet af lufthavns-service, og koncernen er ISO certificeret og har DAF certifikat.

## BELIGGENHED

Autonorden ligger midt på Amager i et vigtigt trafikknudepunkt: Nær ved Kastrup Lufthavn, Øresundsbroen, E 20 motorvejsopkørsel, Tårnby Station, Metro og busterminal med mange busforbindelser lige til døren.

## HISTORISK TILBAGEBLIK

Firmaets historie går helt tilbage til 1932, med et motorcykel og scooterværksted. I 1958, flyttede Jan Norden som ny udlært mekaniker, ind i en baggårds-garage bag Motorgården på Holmbladsgade. I 1979

blev Motorgården Amager, som nu lå på Englandsvej og Bjørnbaksvej, købt af Jan Norden, som dermed blev Fiat forhandler, mens Dorrit Norden overtog administrationen. I 1983 blev Fiat skiftet ud med Nissan, og firma navnet ændret til Autonorden. I 90'erne er Rover, Land Rover, Daewoo og Nissan Atleon lastvogne kommet til.

## NÆSTE GENERATION

I 1982 startede familiens ældste søn, John Norden, i salgsafdelingen og blev salgschef, og i 1986 startede den yngste søn, Martin, på pladeværkstedet og blev senere værkfører. Blandt mange kendte tiltag, var John Norden medinitiativtager til og forkæmper for at samle Øens bilforhandlere i et markedsførings-samarbejde som hedder "Bil-Øen-Amager". Desuden var Autonorden meget aktive indenfor Sponsoring af elite sportsfolk bl.a. mange Taekwondo kæmpere. I 1993 gennemførte Jan og Dorrit Norden generationsskifte med deres børn, John, Martin og Jytte Norden, der sammen med selskabets kontorchef, Benny Kornum overtog ejerskabet af Autonorden.

I 1997 startede Martin med Rover og Land Rover forhandling på Englandsvej 393, lige ved siden af Nissan i nr. 391, hvor John samtidig byggede en erhvervsafdeling op, der forhandler Nissan Atleon lastvogne, og der blev opbygget et lastvognsværksted på Bjørnbaksvej 1-3. I 1998 fik Autonorden endvidere forhandling af Daewoo og overtog et Ditec-bilplejecenter. I begyndelsen af 1999 valgte John at søge nye udfordringer uden for koncernen, og afhændede sine ejerandele til sine søskende. I sommeren 1999 afsluttede Jytte Norden sin uddannelse som biløkonom og begyndte som salgskonsulent i Nissan/Daewoo salget. Det sidste nye i Autonorden koncernens historie er overtagelsen af Seat forhandling og servicering pr. 1. januar 2001. Mens Martin Norden nu er koncernforhandler, har Benny Kornum det overordnede ansvar for Autonorden Servicecenter. Autonorden er med 35 højt uddannede og dygtige medarbejdere klar til at tage udfordringerne op i det nye årtusinde.

# AUTO NORDEN

biler til alle

**Servicecenter:**  
Autonorden Servicecenter A/S  
Bjørnbaksvej 5  
2770 Kastrup  
Fax: 32 47 60 01

**Nissan og Chevrolet salg:**  
Autonorden A/S  
Englandsvej 391  
2770 Kastrup  
Fax: 32 47 60 61

**Fælles for alle adresser:**  
Tlf.: 32 47 60 00

**Rover og Seat Salg:**  
Autonorden Salg A/S  
Englandsvej 393  
2770 Kastrup  
Fax: 32 47 60 71

[autonorden@autonorden.dk](mailto:autonorden@autonorden.dk)

[www.autonorden.dk](http://www.autonorden.dk)

Oktober 2005

## Autonorden

Den nye storsponsor for Dansk Taekwondo forbundet har lavet nogle gode tilbud til Medlemmerne og deres familier.

Autonorden sælger ud af sine attraktive demobiler. Bilerne har næsten ikke kørt nogen kilometer og er indregistreret i september måned. Først til mølle princippet er gældende, så jo før du beslutter dig - jo større er farve- og modeludvalget!.



### Nissan Micra 1,6 SR 3dr.

Én i koksgrå - Én i Cafe latte

110 hk, ESP, 16" alufælge, klimaanlæg, board computer, elruder, sportslæderrat og lædergearknop, "no key" låsesystem, 6 stk. cd boks og 6 højtalere, ratbetjening af radio/cd og board computer, regnsensor, tågeforlygter, 6 airbags, aktive nakkestøtter, opvarmede forsæder, elspejle, sportsinstrumentering, 3 års garanti/100.000 km. Vejl. udsalgspris kr. 209.995 +metal & lev. Omk.

**DEMOPRIS kr. 179.995** + lev. omk. kr. 3.380.

*Besparelse kr. 33.995*

### Nissan Micra 1,4 Acenta 3dr.& 5dr.

Én 3dr. i koksgrå - Én 3dr. i sort

To 5dr. i sølv - To 5dr. i koksgrå - Én 5dr. i sort -

Én 5dr. i Cafe latte

88 hk, Klimaanlæg, board computer, elruder, læderrat, "no key" låsesystem, 6 stk. cd boks og 6 højtalere, ratbetjening af radio/cd og board computer, regnsensor, 6 airbags, aktive nakkestøtter, opvarmede forsæder, elspejle, 15" stålfælge, multijusterbart førersæde, isofix beslag, 3 års garanti/100.000 km.

**Vejl. udsalgspris 3dr. kr. 179.995** +metal & lev. Omk.

**Vejl. udsalgspris 5dr. kr. 185.995** +metal & lev. Omk.

**DEMOPRIS 3 dr. kr. 159.995** + lev. omk. kr. 3.380.-

**DEMOPRIS 5 dr. kr. 165.995** + lev. omk. kr. 3.380.

*Besparelse kr.23.995*



## Interesseret???

- Så kontakt Autonorden's salgsafdeling på tlf. 32 47 60 60.

Book en tid til prøvekørsel, og lad os evt. tage en snak om de favorable finansieringsmuligheder.

**Husk først til mølle princippet!!!!!!**

# formanden



af Søren Holmgård Knudsen · Formand DTaF



## Dansk Taekwondo i fremtiden

Tillykke til alle danske taekwondo udøvere med jeres nye blad/magasin. Tillykke med/til vores europamestre inden for teknik og kamp. De har gjort det rigtig godt! Tillykke til Jørn Kempel som er blevet valgt (efter indstilling fra DTaF) ind i Den europæiske Taekwondo Union (ETU) som medlem af den tekniske komite.

Tit er det sådan, at vi i DTaF kun lige kigger 1/2 til 1 år frem. Det er der ikke noget galt i! Det er dog også vigtigt at kigge 5 og 10 år frem. Jeg skal komme nærmere ind på hvorfor og hvilke tanker jeg som formand har.

DE TING SOM LIGGER LIGE TIL "HØJRE BENET" (1/2 TIL 1 ÅR FREM) ER:

- || Udvikling/udnyttelse af det elektroniske medie (eks. hjemmeside og udsendelse af post elektronisk).
- || Udarbejdelse af vision, mål og strategier.
- || Tilpasning af DTaF's organisation så den matcher DTaF's/klubbernes aktiviteter og behov.
- || Udvikling/tilpasning af kurser så de er tilpasset den europæiske standard, så vi sikre, at DTaF's trænere og udøvere får en kompetencegivende uddannelse (eks. fortsætte studier i Spanien).

DE TING SOM LIGGER FREM I TIDEN ER:

- || Om 4-6 år vil DTaF gerne være arrangør af et VM i kamp. Dette for at fortælle hele taekwondoverdenen, at vi i et lille land, som har stolte Taekwondo traditioner og stor erfaring i at afvikle mesterskaber, EM i Esbjerg 1980, VM i København 1983, EM i Århus i 1990.
- || Om 10 år er de 2 koreanske stormestre Ko Tai Jeong og Choi Kyoung An omkring de 70 år. DTaF er allerede nu i gang med at afdække mulighederne for at

fremtidssikre de to og bl.a. deres viden på en fornuftig måde.

- || Ude i den internationale Taekwondo verden går det stærkt, meget stærkt. Elektroniske kampveste og anden beskyttelsesudstyr, VM i Teknik/Poomse. Også her prøver DTaF at være med. Jeg som formand prøver at få DTaF's folk ind i udviklingsarbejdet; Det er en hård kamp og kræver stor tålmodighed. – I/VI har fået et meget ambitiøs og målrettet verdensforbund (WTF), som arbejder meget hurtigt.
- || Kukkiwon organisationen bliver det næste sted, hvor der sker noget. – Jeg ved ikke om vi taler om 1-2 år eller 3.
- || I 2013 står Muju Taekwondo Park i Korea klar. – Det bliver et kæmpe taekwondo center med alle faciliteter: "Hall of fame", "Taekwondo Academy" mm og i sidste fase også "Eastern medicine center". De første ting vil stå klar i 2007/2008.
- || Professionalisering af Dansk Taekwondo og DTaF. Det vil sige flere ansatte (administrativt, konsulter, trænere, sportschefer mm) – Således at politikerne (sådan en som mig) kan få mere tid til at være politiker og præge udviklingen i DIF, Team Danmark, stat, regioner mm.
- || Hvordan vil fremtidens klubber organisere sig? Vil de som nu være selvstændige klubber eller vil de være underafdelinger af store idrætsforeninger/huse som rummer mange forskellige idrætsgrene?

Jeg vil prøve at være jeres garant for at DTaF er med hvor det sker og vil være proaktiv i fremtidens debatter i ind- og udland. Jeg vil bevare de gode værdier og kulturer vi har i Dansk Taekwondo og gøre DTaF endnu stærkere end vi er i dag.





adidas®

**IMPOSSIBLE IS NOTHING!**

**ADIDAS SUPERMASTER BILLEDE [A]**

Letvægtsmateriale med indvævede taekwondo figurer.  
Sort revers str. 170-210  
Kr. 995,-

**ADIDAS GRANDMASTER STRIPE BILLEDE [B]**

Ny flot materiale med striber på skulder og lår.  
Hvid el. sort revers str. 170-200  
Kr. 850,-

**ADIDAS GRANDMASTER BILLEDE [C]**

Den velkendte grandmaster dobok i ny stofkvalitet.  
Hvid el. sort revers str. 170-200  
Kr. 750,-



**ADIDAS ADILUX SKO**

Ny model. Hvid el. sort str. 37-44  
Kr. 599,-



**ADIDAS OLYMPIC SKO**

Blå/aluminium str. 37-44  
Kr. 599,-



**BUDOSPORT**

WWW.BUDOSPORT.DK  
GODTHÅBSVEJ 142, 2000 FREDERIKSBERG  
TLF. 38197393

**MRK  
SPORT**

WWW.MRKSPORT.DK  
LANGØVÆNGET 45 - 8381 TILST  
TLF. 20 63 63 85 / 86 24 24 49 - FAX: 86 24 33 49  
SALG@MRKSPORT.DK

# Europamester for 3.gang

**Kun få har gjort det. Endnu færre har gjort det tre gange. Jesper Roesen satte søndag den 9. oktober et stort punktum for en stor karriere som aktiv landsholdskæmper, da han for tredje gang kunne stille sig øverst på skamlen ved de europæiske mesterskaber.**

**Tekst af Murad Ahmed**

**Foto af Murad Ahmed og Hildegunn L. Johansen**

Det er ikke ret meget, der bliver sagt fra Jesper Roesens mund på kampdagen. Han er superfokuseret, og har været det siden landsholdet kom til Riga mandagen inden stævnedagen. Det er primært envejs kommunikation fra landstræner Bjarne Johansen, der præger samtalerne med Jesper. Svaret er ofte et lille nik eller et sagte ja. Rollen er indstuderet. Træner og kæmper har forberedt sig til det her EM med det ene klare formål: EM guld skal med hjem.

*Første kamp oprinder. Jesper møder en tjekkisk kæmper som han sidst slog kun halvanden måned forinden ved Wonderfull Copenhagen. Modstanderen ved hvad han er oppe imod, og har tydelig respekt for Roesen, som fra start af sætter sig på kampen. Vi andre, der ser kampen fra tilskuerpladserne ved nu, at Jesper er stærk i dag. Meget stærk. Han vinder kampen 11-1 og er klar til den næste modstander Daniel Torres fra Spanien. Torres giver Jesper mere modstand end i den første kamp, men Roesen har kampen igennem det fulde overblik. Spanieren laver mange point, men danskeren fører kampen igennem hele tiden med to point og vinder kampen 13-11. Næste kamp er kvartfinalen.*

## INGEN NYKKER

Mange i Dansk Taekwondo kender Jesper Roesen fra lejre, træninger og først og fremmest fordi han er en person, det har en oprigtig interesse for sine medmennesker. Han er typen, der kommer hen og hilser på alle han har mødt tidligere. Hans medmenneskelighed og varme og stille gemyt står i stærk kontrast til hans utroligt høje taekwondo niveau. Primadonnanykker og selvhævdelse er der ingen af. Nærmest underspillet kunne man fristes til sige.

Men det er også det, der gør knægten fra Greve speci- el. Han startede med at træne taekwondo i Tan Gun i

København, fordi begge forældre arbejdede i en børnehave i nærheden af klubben. Faderen Ib havde trænet karate i mange år og opfordrede sønnen til også at sparke lidt. At denne tynde lille rødblonde dreng havde talent som kæmper blev dog for alvor opdaget, da han ville finde en klub, der lå tættere på hjemmet. Valget faldt på Køge, hvor Claus Henriksen allerede var en rutineret kamptræner. Og herfra gik det stærkt. Som kun 13-årig havde Jesper vundet alt som børnekæmper og rykkede op som juniorkæmper og kom på landsholdet kun tre år efter, at han for første gang havde trukket i en dobog. Jesper havde talent. Stort talent. Det så Claus Henriksen, der selv opfordrede Jesper til at søge videre til enten Gladsaxe eller Rødovre, hvor Jesper kunne træne på et højt niveau hele ugen igennem. Valget faldt på Rødovre.

## EN FLYVENDE START

Som juniorkæmper mødte Jesper for første gang kvalificeret modstand. I hans vægtklasse lå landsholdskammeraterne Abror Haider og Flemming Kuburovic. Skiftevis vandt de over hinanden. Som 17-årig rykkede han op som senior og kom flyvende fra start, da han vandt både åbne DM og de åbne belgiske mesterskaber samme år.

## SALIM GAV HÅR PÅ BRYSTET

"1992 var lidt af en milepæl for mig. Jeg rykkede op som senior og fandt ud af, at jeg var god nok til at kæmpe mod de bedste. I de år var det navne som Faruk Rashid fra min egen klub, og Josef Salim fra Gladsaxe, som var nærmeste konkurrenter til stævnerne. Jeg vandt aldrig over Josef, men fik virkelig hår på brystet af at kæmpe mod ham og lærte rigtigt meget af de kampe vi havde mod hinanden," siger Jesper Roesen på vej hjem i flyet fra EM triumfen.

I starten af 90'erne var Josef Salim en af de mennesker, der som Jesper udtrykker det, var med til at forme ham. Familien kunne se endog meget håndgribelige beviser på talentet og har altid bakket om ham. Landsholdkammerater som Amir Rashid og Kåre Kaaber, trænerne som Dang Ding Ky Thuy og Ko Tae Jeong, og især dygtige modstandere som Josef Salim gav Jesper en god start på tilværelsen som senior kæmper.

# EM 2005



EM

2005



Jesper deltog i og vandt en masse stævner i ind og udland i de følgende år. Rivalerne hed i denne periode klubkammeraten Amir Rashid og gladsaxekæmperen Zoran Krajcinovic, der senere vandt EM guld. Men den første store titel kom i 1996, da Jesper som 21-årig blev europamester i vægtklassen 58-64 kilo.

#### KVARTFINALEN

*Kvartfinalerne har afløst de indledende kampe, og stemningen i hallen bliver mere intens. Både kæmpere og tilskuere er kommet op i et højere gear end da stævnet på anden kampdag blev fløjtet i gang kl. otte om morgenen.*

*I kvartfinalen venter en af de stærkeste modstandere i vægtklassen, tyrkeren Abdullah Sertcelik. En tyrkisk kæmper i kampen forinden er på vej til at vinde sin kamp, og hele det tyrkiske hold er ved at eksplodere i tilråb og temperament. Stemningen er høj og det smitter af på alle. Den eneste der sidder helt uberørt af hele virvaret er Jesper, der stille og fokuseret sidder og venter på, at han skal ind og kæmpe. Han minder mest af alt om stewardesserne i flyet, som er vante til turbulens. Det er deres venlige ansigter man spejder efter når lufthullerne får flyet til at hoppe igennem skyerne.*

*Kampen går i gang. Og Jesper ændrer karakter. Lige så roligt han har siddet minutterne forinden ligeså aggressiv og tændt er han fra det sekund kampen bliver fløjtet i gang. Omgangen slutter 4-1 i dansk favør. I*

*anden omgang skruer tyrkeren for alvor op for tempoet og får kæmpet sig ind på Jesper. Omgangen ender 5-5 og både det tyrkiske og det danske hold er bomstille i pausen. Kampen kan risikere at vende nu til tyrkerens fordel. Den tvivl vi havde blev dog gjort til skamme. Jesper sætter sig fuldstændig på tredje omgang og vinder kampen på sine perfekte kontraspark 9-6. Britten Daoud venter i semifinalen.*

#### TOPKLASSE

Året er 1998. Jesper har i de seneste to år cementeret sin position som topklassekæmper i både ind og udland. Efteråret slutter han af på toppen, da han vinder EM for anden gang. Denne gang i vægtklassen 62-67 kilo. Næste store udfordring er VM i Canada i 1999. Jesper spås at nå langt, men er selv overrasket over, at han står i finalen da dagen er ved at være omme. Jesper taber på marginalerne, men tager en VM sølvmedalje med hjem til Danmark, og beviser endnu en gang, at dansk taekwondo har en berettiget plads i verdenstoppen. Årene efter vinder Jesper flere stævner og titler end der er de fleste elitesportsfolk forundt. Ærkerivalerne i starten af årtiet hedder Özgür Günes fra Tyskland, og iraneren Hadi Saei Bonehkohal, som tager guld ved VM i både 2003 og 2005 og OL Guld i 2004.

Endelige er det østrigeren Tuncay Caliskan, som Jesper skiftevis taber til og vinder over i disse år.



# Grand Link Group

For those who demand the very best...



Taek Wondo Suit  
Black V-Neck 100% Cotton/  
PC 65%, 35%  
600 Kr.

TAEKWONDO  
태권도

Embroidery Work on the  
back of Black V-neck  
Taekwondo Suit.



All suits have Denmark  
Flag stitched on the  
shoulder. The Flag is  
removable on demand.



Taek Wondo Suit WHITE  
100% Cotton/PC65%,35%  
450 Kr.

### SIZE CHART FOR UNIFORMS

000/110 cm	00/120 cm	0/130 cm	1/140 cm	2/150 cm	3/160 cm	3.5/165 cm	4/170 cm	4.5/175 cm	↑ ↓ Silhouette
5/180 cm	5.5/185 cm	6/190 cm	6.5/195 cm	7/200 cm	7.5/205 cm	8/210 cm	8.5/215 cm	9/220 cm	



Embroidered Taekwondo Black Belt  
2 Pcs. of belts with your name  
embroidered in Korean  
500 Kr.

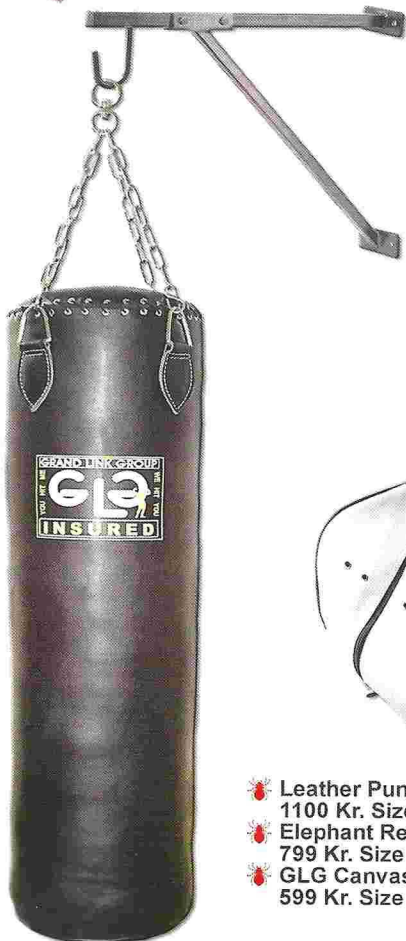
Special Offer for Students:  
**50% Discount** on  
**Taekwondo Suits.**

Delivery in  
Copenhagen  
Only **25 Kr.**

Special Discount on  
Delivery outside  
**Copenhagen**



G-Link  
Taekwondo Shoes  
300 Kr / NU 199 Kr.



- Leather Punching Bag / with Wall Bracket  
1100 Kr. Size 120x36
- Elephant Rexene / with Wall Bracket  
799 Kr. Size 120x36
- GLG Canvas / with Wall Bracket  
599 Kr. Size 115x35



Genuine Leather  
Taekwondo Bag  
225 Kr.



Martial Arts Trousers  
with 2 stripes  
275 Kr / NU 175 Kr.



E  
Q  
U  
I  
P  
M  
E  
N  
T  
W  
I  
N  
!

Voices: 38 28 22 11 Cell: 27 47 20 81  
10:00 - 14:00 (Monday - Friday)

Quality Gear & Quality Supplies

[www.glg sport.dk](http://www.glg sport.dk)

[info@glg sport.dk](mailto:info@glg sport.dk)

"Han var faktisk lidt irriterende," siger Jesper Roesen. Det er også i disse år, at Jesper ligger nummer et på uofficielle verdensrangliste.

#### SEMIFINALEN

*Semifinalen går i gang og britten Daoud vil gerne angribe og forsøger at sætte sig på kampen. Det passer Jesper fint, der gang på gang scorer på sine sublimе kontraspark. Britten får aldrig et ben til jorden og Jesper vinder overlegent 11-1. Midt i kampen er alle danskere klar over, at Jesper går hele vejen. I finalen venter Tommy Mollet fra Holland, der ser stærk ud. Han har kæmpet stærkt i de foregående kampe, og slog blandt andre den russiske VM sølvvinder. Finalen ser ud til at blive et brag af en kamp.*

#### OL DRØMMEN

Året er 2004. OL drømmen skal leves ud, men brister. De danske kæmpere er med til OL kvalifikationsstævnet i Paris. Verdens bedste kæmpere dystet om de forholdsvis få OL pladser der er blevet udloddet. Jesper kommer godt fra start og vinder sin første kamp, men taber den næste. Jesper er ude. Drømmen brister. Men dog kun midlertidigt. Nogle måneder senere er der endnu et kvalifikationsstævne i Azerbajjan. En medalje

giver adgang til OL. Med en ødelagt fod når Jesper frem til semifinalen og sikrer sig en bronze medalje og adgangs billet til OL.

"At komme med til OL var endnu en milepæl for mig. Det er ikke ret mange mennesker, der får æren af at få lov til at opleve et OL som deltager. Det er noget jeg altid vil huske som en kæmpe oplevelse," fortæller Jesper.

I OL kvartfinalen taber Jesper knebent til koreaneren Seob, der senere vinder OL bronzen.

#### ISLAM GAV MENING

Taekwondo har præget en altovervejende del af Jespers liv de seneste 15 år. Men for nogle år siden føler Jesper, at han har behov for mere. Han søger svar på nogle eksistentielle spørgsmål, som han finder i Islam. Med en kritisk tilgang søger Jesper at finde svar og forklaringer i den muslimske religion. Efter et års granskning af islam og sin egen sjæl konverterer Jesper til sin nye religion.

"Islam har givet mig ro og mening i tilværelsen. Jeg hviler mere i mig selv, og bruger Gud til at finde fokus. Ikke bare når det handler om taekwondo, men i alle livets aspekter," forklarer Jesper.



## FINALEN

Finalen går i gang. Jesper kommer hurtigt foran, men hollænderen følger godt med. Jesper sparker Tommy Mollet i hovedet, og første omgang ender efter intens kamp 3-2 i dansk favør. Mollet har virkelig fået respekt for danskeren, der henter yderligere to point i anden omgang og vinder 5-2. I tredje omgang virker det som om hollænderen helt har resigneret. Da slutfløjtet lyder hæver Jesper armene i vejret og er tydeligt rørt. Kæmperne bukker af for hinanden og Jesper går over for at give den hollandske coach hånden. På vej tilbage retter han blikket på det eksalterede danske hold. Og falder ned på kampbanen af lige dele udmattelse og lettelse. Her ligger han nogle få sekunder inden han springer over og giver den mand, der har været den faste støtte gennem alle EM kampene, landstræner Bjarne Johansen, et kæmpestort knus.

## UMAGEN VÆRD

Han havde givet alt hvad han havde i sig," fortæller en glad landstræner. Det stenansigt Jesper havde båret dagen igennem var fortjent blevet afløst af lettelsens og glædens smil, der bredte sig fra øre til øre. Landsholdkammeraterne glemte i det øjeblik alt om deres egne skuffelser og tog ubetinget del i Jespers glæde.

"Da dommeren stoppede kampen blev jeg ramt af en utrolig dejlig følelse. Jesper var blevet europamester og alt sliddet og det hårde arbejde havde været hele umagen værd," siger Bjarne Johansen.

Dagene op til Jespers kampdag havde været enormt hårde. Første stævnedag var blevet aflyst, og man havde frygtet, at det ville påvirke kæmpernes rutiner. Men også her viste Jesper sit store overskud. Da Bjarne Johansen fortalte ham, at hans kampdag var aflyst og flyttet to dage længere hen til om søndagen, svarede Jesper glad:

"Jeg kæmper jo også altid bedst om søndagen" med et stort smil på læben.

## PLANLÆGNING OG RUTINER

"Tiden op til EM var udover træning blevet brugt til at planlægge alt ned til mindste detalje. Det fik tingene til at køre på skinner, og når der alligevel opstod situationer vi ikke kunne forudse, håndterede vi dem som om det bare var en del af planen.





Udstrækning, opvarmning, nedvarmning, måltider, hvile- ja selv tiden til Jespers bøn var blevet lagt ind i faste tidsrammer. Vi vidste hvem, der skulle filme hans modstanders kampe, så vi kunne se dem sammen og ligge en strategi for den næste kamp, siger Bjarne Johansen.

“Rutinerne og den gode planlægning gør samtidigt, at man ikke skal bruge unødvendige tanker og energi, på ting der kan skabe forvirring, og usikkerhed, som eksempelvis, hvis man ikke kan finde sin tandbeskytter lige før kampen, kampkortet er væk osv. Ting der for Jespers planlægning var helt på plads. Betragtede man Jesper på kampdagen, var det tydeligt, hvad han var kommet for. Lige fra opvarmningen kørte alt i et helt fast mønster, ikke improviseret eller tilfældigt, men i helt faste rammer, med en masse fokus og udstråling,” forklarer landstræneren.

#### STOLT LANDSTRÆNER

En af de detaljer fra Jesper Røesens EM som jeg husker bedst, er noget man som træner altid har ved. Men netop denne dag stod det klarere for mig end nogensinde, og det er, at har man rammerne på plads, og forudser så meget man kan, bliver enige om en fordeling af væsentlige opgaver, og går til opgaven med en





# EM 2005



# EM 2005

god og positiv indstilling, så vil chancen for succes øges mange gange. Uanset hvilke udfordringer man som kæmper møder," fortæller en tydelig stolt lands-træner.

## VED HVAD DET KRÆVER

Nu er det slut. Det er Jespers egne ord. Efter 15 år som eliteidrætsudøver kan Jesper Roesen med sin tredje EM guldmedalje sætte et flot punktum for en stor karriere.

"Jeg fik en håndskade som holdt mig ude af DM og især VM. Nu har jeg nået det mål jeg havde sat mig. Næmlig at blive europamester igen. Jeg har altid gerne ville slutte på toppen. Jeg ved hvad det kræver at kæmpe taekwondo på topplan, og ved hvad jeg har måtte givet afkald på," forklarer Jesper. Han er i gang med at læse idræt på Københavns Universitet og vil gerne kombinere den teoretiske viden med sin taekwondoerfaring som træner. Jesper springer snart ud i rollen som elitetræner i Nørrebro Taekwondo Klub, der har ansat Jesper sammen med Hanne Poulsen, til at stå for træningen af unge kæmpere i et Team Danmark støttet projekt.

Jesper Roesen slutter så afgjort på toppen.



<<<

EM holdet Riga  
oktober 2005

**Hey, hov, Du der!**  
 Køb dit kvalitetsudstyr på nettet  
**www.mrkspport.dk**  
 volla volla, inter på nettet med dig!



### Pinetree hjelm

Rød el. blå. Perfekt pasform.  
 Kun 350,- Sæt rød/blå kun 600,-

**BESTIL PÅ  
 MRKSPORT.DK**

### Tandbeskyttere

Junior el. senior. Kr. 50,-

**BESTIL PÅ  
 MRKSPORT.DK**



### WAH WAH T-shirt

Hvid superblød kvalitet, str. S-XL  
 el. sandfarvet slimline, str. S-XL.  
 Frit valg kr. 149,-. 2 stk. kr. 250,-

**BESTIL PÅ  
 MRKSPORT.DK**

**MRK**  
 SPORT

LANGØVÆNGET 45 - 8381 TILST - 20 63 63 85 / 86 24 24 49  
 www.mrkspport.dk - salg@mrkspport.dk - FAX. 86 24 33 49



### Adidas Adichamp dobok

Kr. 599,-

**BESTIL PÅ  
 MRKSPORT.DK**



### Adidas kampvest

Ny model. Vendbar rød/blå kr. 519,-

**BESTIL PÅ  
 MRKSPORT.DK**



### Adidas sko

Model 2000 Str. 37-46 kr. 499,-  
 Model Champion Str. 32-47 kr. 450,-

**BESTIL PÅ  
 MRKSPORT.DK**



**BESTIL PÅ  
 MRKSPORT.DK**

### Adidas arm- og benbeskyttere

Ny model der ikke drejer sig.  
 Rød el. blå. Arm kr. 299,- Ben kr. 329,-



### Adidas skinker

Sparkepude.  
 Enkelt kr. 199,- Dobbelt kr. 275,-

**BESTIL PÅ  
 MRKSPORT.DK**

BESTIL PÅ [WWW.MRKSPORT.DK](http://WWW.MRKSPORT.DK) - VI SENDER MED POSTEN TIL HELE LANDET.

# Bredde er kultur

Bredde, eller breddeidræt som det hedder i daglig tale, drejer sig først og fremmest om kultur. Der er to sider af begrebet "bredde" indenfor idræt, henholdsvis den rent idrætsmæssige og konkurrence-mæssige, samt den kultur, der kan udvikles i en idrætsklub og det er det sidste aspekt, jeg her vil sige noget om.

Af Finn Hedegaard Nielsen, Århus Taekwondoklub

"Bredde" er ikke udelukkende et spørgsmål om at rekruttere så mange medlemmer som muligt, med henblik på at "producere" så mange dygtige udøvere

som muligt, som kan begå sig på konkurrenceniveau. "Bredde" har efter min opfattelse også en anden side, som der desværre langt fra altid er særlig stor opmærksomhed på, hverken i den enkelte klub, eller (i denne her sammenhæng) Dansk Taekwondoforbund. Dét aspekt jeg tænker på, giver mening hvis man tænker på en (idræts)forening som en organisation, med en egen, selvstændig kultur. En organisation er kendetegnet ved, at den er forankret i et sæt grundlæggende værdier, hvor ud fra der er opsat en række hensigter, eller målsætninger. Herved skabes der en organisations-kultur og begrebet kultur, drejer sig først og fremmest om en række bevidste valg, med hensyn til



normer, værdier, samværsformer og etik. Kultur er med andre ord menneskeskabt, for eksempel i modsætning til natur, og forudsætter en bevidst stillingtagen og et konkret arbejde på at udvikle lige netop dén kultur, som en klub, et forbund e.l., ønsker at fremme.

#### KLUBBENS SOCIALE LIV

En klub, her tænkt som en organisation, gør klogt i at gøre sig nogle overvejelser om hvilken kultur den ønsker at fremme og udvikle. Hvis man ønsker (og det er jeg overbevist om at alle klubber gør) at skabe et spændende og attraktivt socialt liv i sin klub, så er man nødt til at forholde sig til andet og mere end indkøb af udstyr, rengøring, vedligeholdelse af klublokaler etc. Klubben må forholde sig til hvilket konkret indhold der skal være i klubben, ud over det rent idræts- og træningsmæssige. Ønsker man at der så at sige, er "andet at komme efter" end træning og ønsker man for eksempel at skabe mulighed for andre samværs- og aktivitetsformer?

Personligt tror jeg på at det er en god investering, både fordi det er sjovt og rart, men også fordi det sandsynligvis vil give det enkelte medlem, et lidt dybere tilhørsforhold til sin klub. Det er ikke længere "bare" et spørgsmål om at træne, men klubben kommer til at være en del af medlemmernes sociale netværk. Det har en betydning i sig selv, men det er også med til at fremme en kultur i klubben, som er motiverende, både menneskeligt og træningsmæssigt.

#### SNÆVER ELLER BRED KULTUR?

Et forhold man også må tage stilling til, er om man ønsker en snæver eller en bred kultur.

Med snæver mener jeg bl.a. om man ønsker en klub, hvor man primært, eller udelukkende, satser på konkurrence, således at træning og klubbens virke i almindelighed, er centreret om at dyrke dette aspekt og dermed de medlemmer som har lyst og evner indenfor dette område.

Snæver, kan også dreje sig om alder, f.eks. om klubben (måske uden at være sig det bevidst) har udviklet en børne – eller ungdomskultur, således at det i praksis

kun er interessant for medlemmer indenfor en bestemt aldersgruppe, at komme i klubben.

Bred, kan dreje sig om at klubben aktivt forholder sig til, om der skal "være noget for alle", uanset sportslige ambitioner, konkurrence eller motionist, barn, ung eller voksen/halvgammel etc.

Pointen er stadig, at kultur(er) ikke skaber sig selv og at klubber og forbund må tage stilling til nogle af de forhold, som jeg her har skitseret. Samtidig mener jeg som sagt, at der er gode grunde til at forholde sig til spørgsmålet om kultur, både for at udvikle en sådan, og for at "holde" på medlemmerne over tid.

#### BESTYRELSES- OG FORENINGSARBEJDE

Hvem er det så der bør eller kan forholde sig til disse spørgsmål?

Både det forbund klubben sorterer under (her Dansk Taekwondoforbund og eventuelt Dansk idrætsforbund) og den enkelte klub, har masser af muligheder for at være aktive medskabere af den kultur, som man ønsker.

Helt konkret kan bestyrelsen i den enkelte klub, forholde sig til følgende spørgsmål:

- 1) Har klubben et værdisæt, eller et værdigrundlag?
- 2) Har klubben forholdt sig til hvilken kultur man ønsker at udvikle?
- 3) Har klubben (i praksis) en snæver eller en bred kultur?
- 4) Arbejder klubben overhovedet på at udvikle en kultur?

Som en del af dette arbejde, kan bestyrelsen med fordel lave en analyse af klubben, sådan som den i virkeligheden er, det vil sige er der nogle ikke bevidst valgte eller formulerede værdier og kulturer i forvejen? Hvilke af dem er gode og hvilke er mindre gode?

På den baggrund, kan bestyrelsen nu drøfte, ja helt bogstaveligt, hvilken klub man ønsker at have, eller udvikle og ikke mindst hvilke værdier og hvilken kultur, der skal være kendetegnende for lige netop deres klub.

## TAEKWONDO:

# En sport næsten kun for de unge!

Det er ingen hemmelighed, at de aktive udøvere i DTaF altovervejende er børn og unge. I 2005 er der hos DIF registreret 3954 medlemmer under 18 år, mens der kun er 1780 over 18 år (heraf 1161 over 25). Af de 1161 skal man så fratække alle de medlemmer, der ikke er aktive længere.

For mange klubber er disse børn og unge nødvendige for at få tilskud fra kommunen, men i mange klubber er det lave antal voksne medlemmer et lige så stort problem, idet det er disse medlemmer, der skal få klubben til at fungere i form af trænergerningen og bestyrelsesarbejde m.m. Det er som udgangspunkt også de voksne, der tegner billedet af klubben udadtil.

Af Henrik Frost 5.Dan  
Østerbro Taekwondo Klub

Mange nye medlemmer, børn som unge, stopper ofte efter en kortere træningsperiode, mens andre fortsætter træningen i mange år. Desværre er det et faktum, at rigtig mange stopper med træningen, når de når lidt op i alderen.

Af de få udøvere (ofte højdanner), der holder ved Taekwondo'en, er der mange, der bliver "administrative udøvere", forstået på den måde, at de stopper med selv at træne, og nøjes med at undervise, graduere og sidde på cheftræner- og/eller bestyrelsesposter.

### FLERE ÆLDRE I KARATE OG JUDO

Men hvorfor er det, at så få Taekwondo-udøvere fortsætter den aktive træning, når de bliver ældre? Inden for andre sportsgrene som fodbold, badminton og svømning er der utroligt mange ældre aktive udøvere, og selv i mange af de andre kampkunstforbund som Karate og Judo, er der flere aktive "ældre" end i DTaF. I Karateforbundet er der således 4030 medlemmer over 18 hvoraf de 2681 er over 25.

### OND CIRKEL

Med tiden tror jeg, at mange Tkd-klubber er kommet ind i en ond cirkel, hvor gennemsnitsalderen er blevet lavere og lavere, hvilket kun gør det sværere at til-

trække ældre udøvere, da disse ofte søger hen, hvor der er andre "ligestillede", og det bliver så i Karateklubben eller andre kampsportsklubber!

Efter min mening skyldes det lave antal seniorudøvere i forbundet i høj grad to ting. For det første er Taekwondo i lang tid entydigt blevet profileret som en næsten almindelig sport, hvor vægten på konkurrencedelen har gjort kampkunst-Taekwondo til sports-Taekwondo uden den dertil hørende historiske originalitet og selvforsvarsmæssige seriøsitet. For det andet at vi i vores sport/kunst ikke tager højde for, at man bliver ældre, fysisk, mentalt og socialt, og derfor heller ikke tilpasser sig seniorudøvernes ændrede træningsvilkår og mentale niveau.

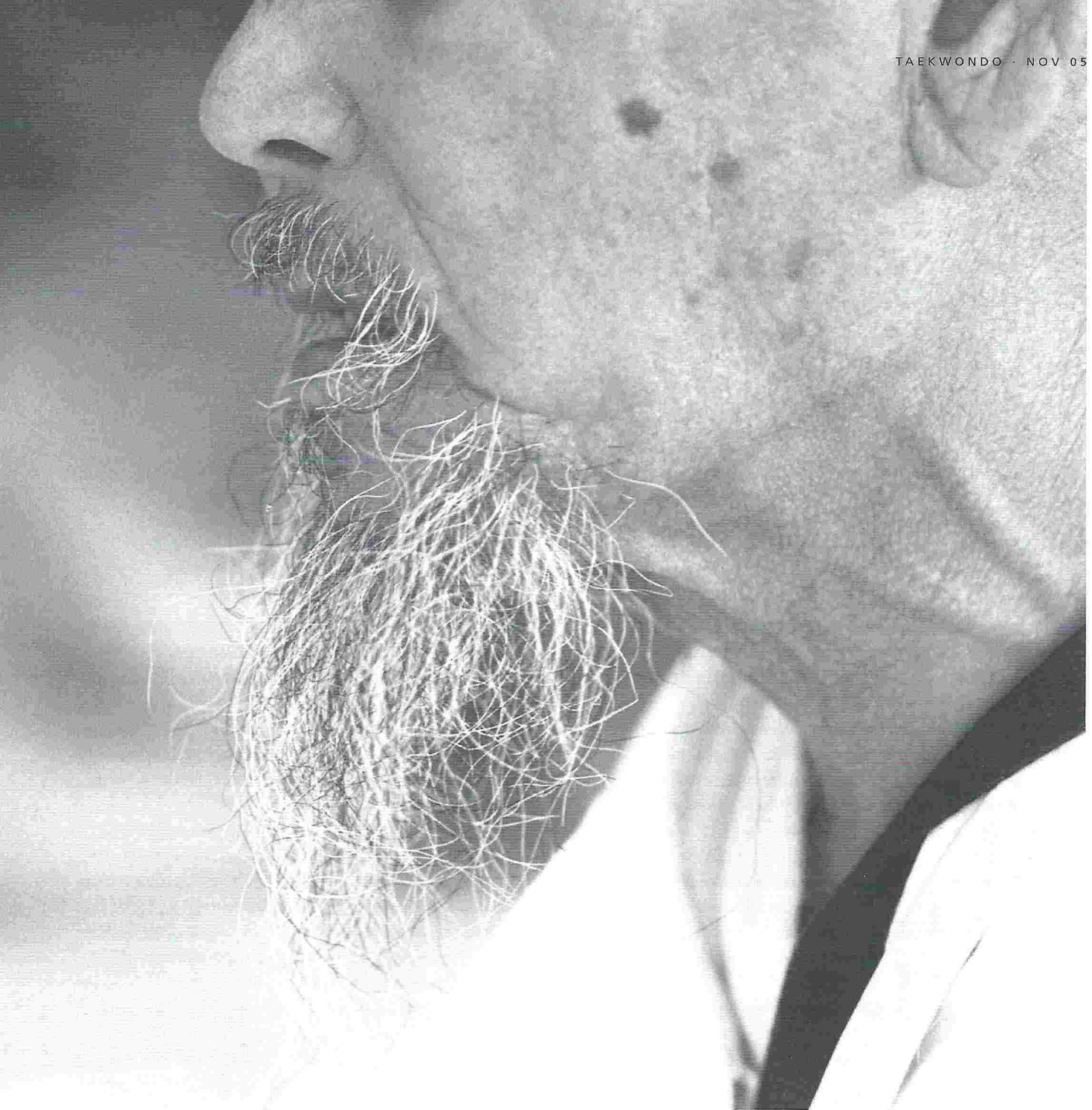
Kravene i pensum til højdangraderne ændrer sig ikke udover at man skal lære en ny poomse, og de fleste træninger drejer sig stadig om at sparke højere og hurtigere og lave flyvespark i to meters højde.

### FOR LIDT INSPIRATION

Mentalt byder senioralderen generelt heller ikke på megen inspiration i vores forbund, selv om andre stilarthusudøvere i stor stil debatterer relevante emner som "Do", "Ki" eller forskellige teknikkers brug og relevans i kamp/selvforvar.

Er de mentale processer og værdier i dansk Taekwondo røget så langt ud af folks bevidsthed, at vores kunst, der engang?? byggede på et meget sundt, positivt og selvudviklende fundament, nu er hensat til en konkurrencesport, hvor det vigtigste er at score point og vinde medaljer? Er det tilfældet, levner jeg ikke meget håb for vores sidste seniorer!

Når arbejde og familie pludselig gør, at man ikke længere kan træne så regelmæssigt som før, vil konditionen og styrken selvfølgelig ofte være nedadgående. Og at hofterne og leddene generelt også bliver stivere, gør det ikke lettere at sparke højsektions-spark i en time. Det sjove i dojangen bliver så ofte mindre sjovt ved at senioren efter en Taekwondo-træning konsekvent ikke kan bevæge sig af ren ømhed flere dage efter?



#### VI SKAL HOLDE PÅ SENIORERNE

Man kan selvfølgelig ikke bebrejde forbundet for, at de bruger mest energi og ressourcer på den målgruppe i forbundet, der dækker hovedparten af medlemmerne, men man burde måske begynde at bruge mere energi på at erhverve samt holde på seniorerne? Hovedkræfterne i DTaF ligger stadig på de forskellige stævnetyper, men hvor mange aktive udøvere over 40 år ser du til disse stævner. Ufatteligt få skal jeg hilse og sige!!

#### OLDBOYS HOLD

Det har været positivt at opleve, at der i forbundsregi har været tilbudt træning kun for seniorer, lige som

der nu mere eller mindre er faste oldboys hold på forbundssommerlejren. Men når man kigger på antallet af deltagere på disse hold, kan man godt blive lidt bekymret. Således har jeg også ofte været vidne til at træningen på oldboys-holdene har været præcis den samme, som der blev trænet med de unge.

#### ÆNDRET FOKUS

Selv om jeg selv kun er 32 år gammel, kan jeg tydeligt mærke, at jeg har ændret fokus i min træning og mentale indstilling i forhold til da jeg var 12, 18 og 25 år. Jeg er ikke længere tilfreds med at slå og sparke huller i luften op og ned ad gulvet og læse om Taekwondos historie i DTaF's pensum, og motivationen

# 태권도

ved at "score point" på en kampvest forsvandt for længe siden. Jeg vil udfordres og vil gerne arbejde dybere med kampkunstens mange facetter.

I de fleste klubber har der hidtil ingen forskel været på indholdet af den almindelige holdtræning, hvad enten man er 16 eller 45 år. Det er stadig diverse spark i høj sektion, smidighedskrævende flyvespark og frikamp i højt tempo, der sætter dagsordenen.

Nogle klubber er så store, at de har oprettet "oldboyshold", hvilket er meget positivt, men desværre tilpasser pensum sig ikke det faktum, at mennesker bliver ældre - med nedsat ydeevne til følge.

Det kan således virke uhensigtsmæssigt, at højdanspoomsee'ne bliver sværere og sværere, samt at man forventer at 5.-6. danner skal kunne flyve gennem luften i to meters højde og gennembyde en halv regnskov.

## ET SUNDT MENNESKE

Oprindeligt var hensigten med træning af kampkunst primært at kunne forsvare sig selv og udvikle sig mentalt med det formål at blive et godt og sundt menneske.

Set i det lys burde det derfor også være mindre vigtigt, om man kan sparke cirkelspark og sidespark i hovedhøjde (specielt hvis man er født med stive hofter)? Så længe man kan sætte samme spark med fuld kraft og perfekt timing i maven på sin modstander, og så længe at man har den rigtige indstilling til træningen, burde det være nok for at opfylde de overordnede mål?

Men kan man så nå længere end grønt bælte i vores gradueringsystem? Ikke mange steder, er jeg sikker

på. Og er de "gamle" udøvere, der engang var smidige og seje ikke tilbageholdende med at deltage i træninger med yngre udøvere af ren frygt for at blive til grin. Det tror jeg!

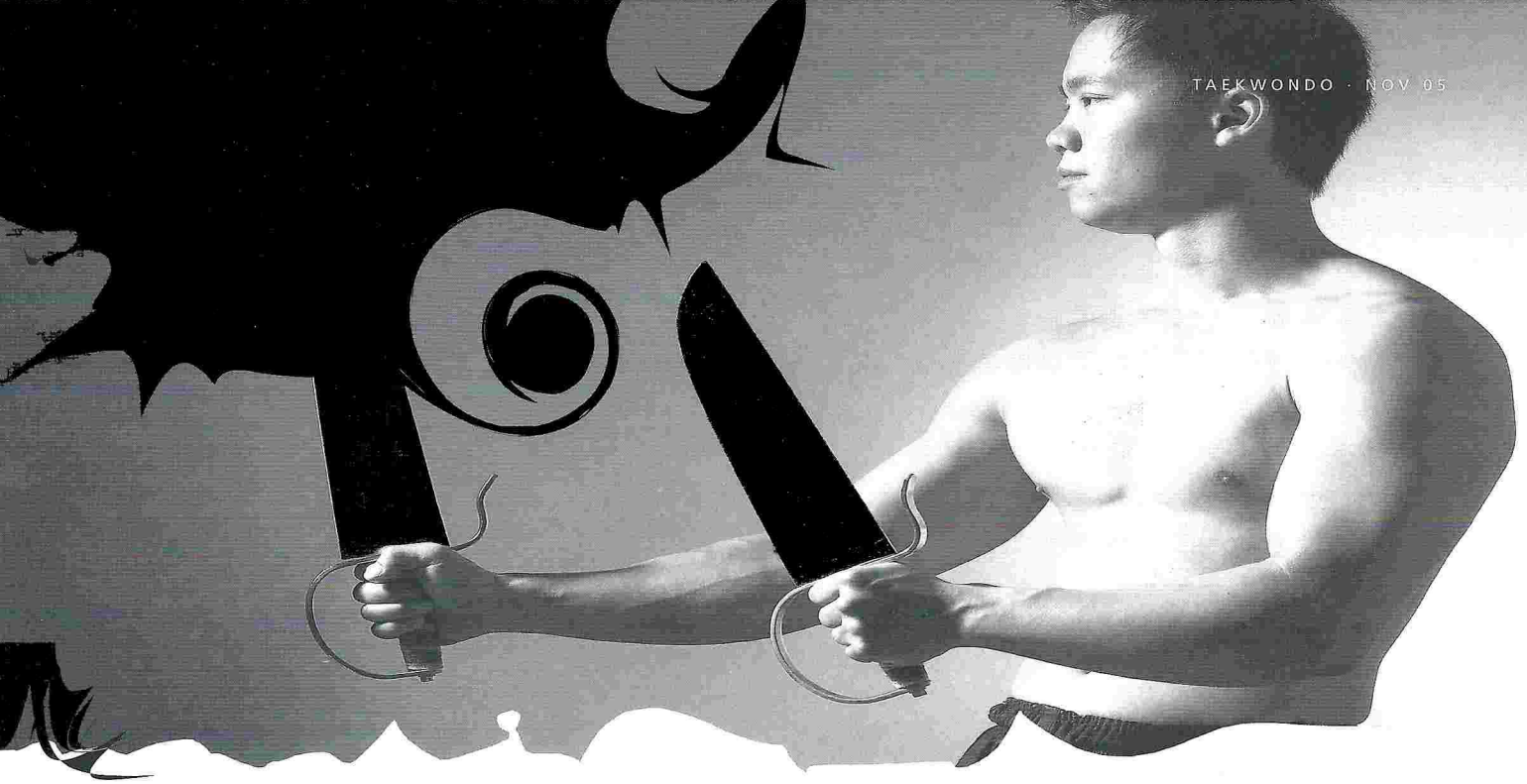
Det er dog også et meget svært område at ændre med den nuværende indstilling, træningsfacon og målsætning i dansk Taekwondo.

For mig er det simpel logik, at vi med tiden mister de ældre udøvere. En ting er at mange kæmpere stopper helt med Tkd, når deres "konkurrence-tid" er forbi, fordi motivationen ganske enkelt var konkurrencedelen, men utrolig mange i vores forbund ønsker alt andet end konkurrence, ud over den man har mod sig selv i dojangen ved hver træning.

## BEDRE TILBUD

Der skal efter min mening ganske simpelt noget mere "kød" på de tilbud, vi byder vores seniorer og vores danbærere, når disse har overstået den indledende basisuddannelse i Tkd, og så skal Tkd gøres meget mere selvforsvarsrelevant end den er i dag. Jeg støder på mange tidligere Tkd-udøvere, der har skiftet stil, fordi indholdet i Tkd-træningen ikke var effektivt nok (og det var ikke skaldede gadekampssøgende typer)!! Det kan godt være, at det indebærer, at man skal revurdere indholdet i pensum, men det er helt sikkert, at der skal fyldes noget mere udviklende pensum til dangraderne. For kigger man i dag i DTaF's pensum, så lægges der ikke meget op til nye spændende og udfordrende områder at fordybe sig i ud over et par nye håndteknikker og en poomse. Her tænker jeg kun på den fysiske del.





#### INGEN KONTAKT

Udøvere der ikke kæmper, kan leve et helt Taekwondo liv uden at have haft nærkontakt med en anden udøver. De har lavet deres teknikker ud i luften og på plethandsker og skjolde en million gange, men ved de egentlig, hvordan teknikkerne kan/skal anvendes i kamp, eller om de overhovedet kan anvendes?

Der er en hel verden af muligheder for fordybelse, hvis man går aktivt ind i nærkontaktprocessen, hvor man skal lære at bruge også sine håndteknikker i forhold til en bevægelig modstander. Og her kommer seniorerne også til deres ret, da de i denne proces kan lade deres stive hofter og nye knæ hvile lidt og i stedet arbejde med deres arme, albuer, knæ, lave spark og nedtagninger m.m.

#### KNIVE OG STOKKE

Kamp og selvforsvar mod flere modstandere er ligeledes et område, der kræver en masse indsigt og spændende træning for at mestre, og forsvar mod de mest almindelige våben som knive og stokke er også oplagte facetter af selvforsvarsdelen at inddrage i dantræningen/pensummet.

Slutteligt vil jeg gøre det helt klart, at jeg på ingen måde ønsker at komme hverken konkurrence-kampen eller teknikstævnerne til livs, men blot at vi som udøvere og forbund ikke stille og roligt graver vores egen grav. Alle skal have lov til at fordybe sig i netop de facetter i Tkd, de finder spændende. Men som træner og forbund er det vigtigt, at vores elever/medlemmer får indsigt i så mange af de forskellige "muligheder" i Taekwondo som muligt, så deres træningsiver forbliver intakt.

Jeg har selv ændret min prioritering i min egen træning mange gange i løbet af mit Tkd-liv, og efter 21 års træning er mit største problem stadig, at jeg ikke føler, at jeg kan nå at få trænet så meget, som jeg gerne ville.

Som træner er det ens fornemste pligt at motivere sine elever, og især når ens elever er sortbælter, kan man ikke forvente, at de holder ved, hvis de ikke bliver inspireret. Som instruktør er det derfor vigtigt, at man kontinuerligt selv søger inspiration fra andre, hvad enten det er på et inspirationskursus, en sommerlejr eller ved at overvære en træningstime i en anden kampsport.

#### FARESIGNAL

Vi bør se det lave antal af seniorer i vores forbund som et klart faresignal, analysere de mulige årsager hertil og så reagere på det. Vi skal stadig kæle for vores små medlemmer, men samtidig være bevidste om, at voksne udøvere stiller andre krav til indholdet og formen i træningen.

Jeg ved godt, at det nok vil tage lang tid eksempelvis at få lavet ændringer i DTaF's pensum, men derfor kan man jo godt tyvstarte i sin egen klub og tilpasse sit klubpensum efter behov. Det vigtigste er dog, at træningensformen er alsidig og udviklende.

Lad os få vendt den negative "voksenkurve", så vi også i fremtiden kan appellere til seniorerne- både de nye og de gamle!!

# Lyskeskader i Taekwondo

Rigtig mange kender det. Man træner hårdt og pludselig er den der. En irriterende fornemmelse eller en skarp smerte i lysken når man sparker. Til tider går det væk af sig selv og andre gange bliver det en længerevarende skade der måske er med til at afholde en fra at træne lige så intenst som tidligere.

Af Kenneth Jacobsen, Team Odense Taekwondo Klub

Men hvad er det egentligt der sker med lyskeproblemer og hvordan skal man forholde sig hvis man kommer i den uheldige situation at pådrage sig en skade i den region.

Lyskeskader er ofte svære at dianogstisere og der findes ingen bestemt behandlingsform som på nuværende tidspunkt betegnes som værende den eneste rigtige. Der er dog visse retningslinier man kan forholde sig til. Man kan inddele skadesforløbet i opstart, undersøgelse, behandling og træning.



## OPSTART:

Er smerterne pludseligt opstået evt ved et spark i yderstilling, bør man behandle skaden som en fiberskade. RICE (rest ice compression elevation) princippet er tidligere beskrevet i nr XX og går i korthed ud på at man holder skaden i ro, køler skaden ned, bruger forbinding og hæver skaden over hjertehøjde, alt sammen for at mindske skadens omfang.

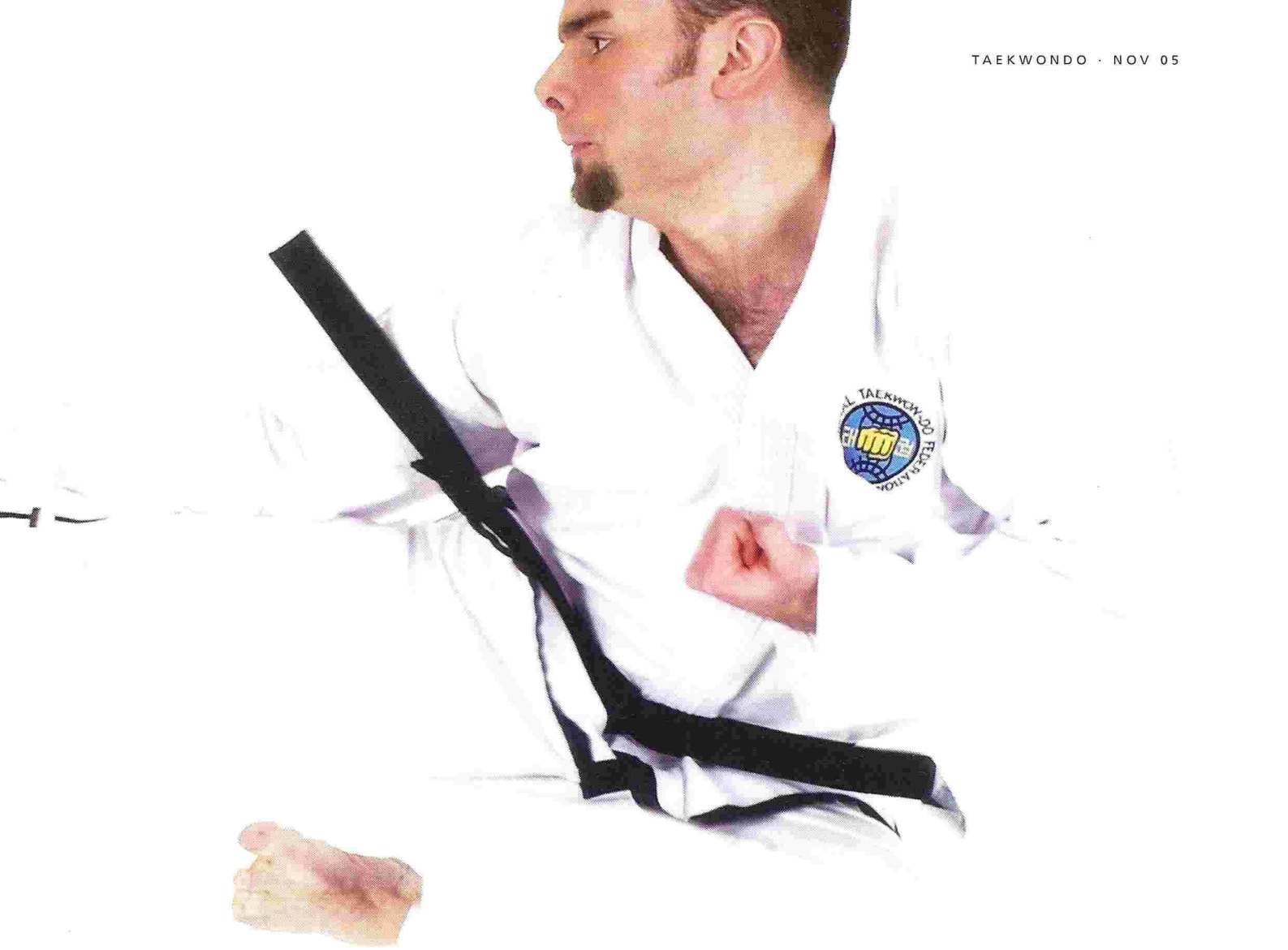
Kommer skaden snigende, startende med en irritation som evt forsvinder ved opvarmning, for at komme igen efter træning er der ofte tale om en irritationstilstand i indadførerne i lysken. Denne tilstand er vigtig at tage alvorlig eftersom en betændelse i området kan blive kronisk hvis ikke den behandles korrekt.

## UNDERSØGELSE:

Er problemet opstået bør man ved stærke smerter eller vedvarende gentagne smerter søge læge. Han dianogstiserer enten selv eller henviser til eks fysioterapeut som gennem en grundig undersøgelse kan konkretisere problemet. Som instruktør bør man ligeledes vejlede sine elever om ikke at træne for hårdt og længe med en skade.

## BEHANDLING:

Lægen vil som oftest behandle området med RO. Til tider kan der gives en betændelsesdæmpende injektion som mindsker skaden i området. Fysioterapeuten kan ligeledes behandle området med ultralyd for at mindske betændelsen. Desuden kan der masseres og udspændes i området for at hele skaden hurtigere op.



#### TRÆNING:

Efter behandlingerne hos enten læge eller fysioterapeut er det vigtigt med en grundig genoptræning. Lysken er efter en skade svag og i risiko for en ny skade. Til lyskeskader har det vist sig at stabilitetstræning for bække, lænd og hofter har vist sig effektiv. Nye undersøgelser viser at tung eksentrisk træning til smertegrænsen ligeledes kan være med til at styrke/behandle en svag lyske. Træning bør doseres i samarbejde med fysioterapeut eller læge så man ikke overtræner og derved påtager sig en nu skade.

Ønsker man yderligere oplysning omkring lyskeskader kan man finde flere oplysning på:

Fysio.dk

Ffy.dk

Eller skriv til kenneth@fysio-fyn.dk

#### 5 GODE RÅD:

1. Lad vær med at træne med en lyskeskade som giver vedvarende problemer.
2. Husk RICE princippet i den akutte fase
3. Søg læge/fysioterapeut til undersøgelse og behandling
4. Er du i risikogruppen, forebyg med stabiliserende træning/styrketræning
5. Husk altid med en grundig opvarmning og en grundig nedvarmning

# Effektiv selvforsvarstræning

Taekwondo er rig på en masse elementer som blandt andet kan bidrage til at få det optimale ud af ens selvforsvarstræning. Tekniklandsholdstræner Henrik Frost giver her sin træningsguide til effektiv selvforsvarstræning.

## Af Henrik Frost 5. Dan

Den klassiske grundmodel for den fysiske uddannelse af en Tkd-udøver starter med indlæring af basisstande, basisblokeringer- og slag samt basispark. Kort tid efter læres one step (hanbon) samt three step (sam-bon), hvor eleven lærer at kombinere sine teknikker og stande, lige som afstandsbedømmelse, præcision m.m. indgår i indlæringsprocessen.

Eleven begynder også at sammensætte teknikker og stande i Taegeuks, hvor fokus ligeledes er på koordination, balance, kraft i teknikkerne, dynamik m.m. Senere begynder så træningen i frikamp (normalt først uden kontakt), hvor primært benteknikkerne skal kunne anvendes mod en bevægelig modstander, hvis mønster/bevægelsesretning man ikke kender på forhånd.

### FRIKAMPEN

Efter et stykke tid anvendes beskyttelsesudstyr og frikampen bliver tilsat fuld kontakt, hvilket gør det endnu mere nødvendigt at teknikkerne kommer som reflekser og timingen er perfekt.

Denne form for kamp er som bekendt tilsat en masse regler, hvilket bl.a. betyder, at man ikke må slå i ansigtet, fælde sin modstander, sparke bevidst mod benene m.m. Pointmæssigt kan det stort set ikke betale sig at slå modstanderen på vesten, hvorfor slag i Tkd-kampen efterhånden er en uddøende teknik.

Fokuseringen på konkurrence-kampen i Tkd samt de hertil følgende begrænsninger i konkurrence-reglerne har mange steder bevirket, at man stort set ikke træner disse andre teknikker. Man træner dog stadig Taegeuk/Poomse og onesteps, da disse jo er pensumkrav lige som nye teknikker til næste grad læres i de forskellige stande op og ned ad gulvet.

### TKD SKAL VÆRE SELVFORSVARERELEVANT

Det er min helt klare overbevisning, at ensidig træning

af konkurrence-kamp eller grundteknik på den traditionelle facon efterlader den enkelte elev meget dårligt i en selvforsvarssituation på gaden. Jeg er efterhånden også kommet til den erkendelse, at udviklingen af træningsmetoder i effektiv selvforsvar i lang tid har stået helt stille i det meste af dansk Tkd – og det meste af verden for den sags skyld. OL-disciplinen (kamp) har bevirket en kæmpe udvikling inden for denne niche, men jeg håber, at man rundt omkring i de danske klubber også vil bruge noget energi på gøre Tkd mere selvforsvarsrelevant, da netop selvforsvarsdelen trods alt var baggrunden for Tkd -i hvert fald inden vi blev OL-disciplin!

### ALIVENESS TRÆNING

I de mere "moderne" kampsportskredse, hvor alt drejer sig om effektivitet bruger man langt hovedparten af træningstiden på "Aliveness-træning". Jeg vil i det efterfølgende forsøge at forklare grundprincipperne i denne træningsform med håb om at man vil bruge det i klubberne, hvis man ikke i forvejen gør det.

Faktisk er der ikke noget nyt over Aliveness-begrebet, da det har været anvendt i træning af bl.a. Tkd kamp i meget lang tid. Men som før beskrevet er der så mange regler for anvendelse af teknikker i Tkd-kampen, at realismen i forhold til selvforsvar på gadeplan bliver stærkt minimeret. Alene det faktum at rigtig mange Tkd-udøvere ikke kan bruge deres håndteknikker på en effektiv måde, nedsætter efter min mening den enkelte udøvers mulighed for at vinde i en "gadekampssituation" betragteligt.

"Den måde du træner på, er den måde du vil kæmpe på"!

Dette citat er fra Bruce Lee og giver et meget godt billede af vigtigheden af Aliveness træning i hverdagen.

I Tkd lærer vi rigtig mange teknikker, hvoraf nogle er effektive og andre mindre effektive. Men uden brug af de rigtige træningsmetoder, vil mange af selv de mest effektive teknikker være værdiløse for en udøver i en rigtig selvforsvarssituation.



Welcome to  
[www.dfdstransport.dk](http://www.dfdstransport.dk)

**DFDS Transport A/S**  
Nokiavej 30  
DK-8700 Horsens

**Tel.: +45 79 29 70 00**  
**Fax: +45 76 27 74 00**

**International Transport & Logistics**



Set ud fra et selvforsvarsmæssigt perspektiv må målet med vores træning af diverse teknikker være at kunne anvende dem med succes mod en aggressiv modstander.

I en kampsituation er der altid bevægelse til stede, og vi ved aldrig hvordan vores modstander vil reagere, hverken i dennes angreb eller i forbindelse med vores forsvar/modangreb. Derfor bør vores træning i selvforsvardsdelen i høj grad også bygge på at vi kan reagere spontant.

I hanbon og sambon kireugi kender vi altid på forhånd modstanderens angreb og dennes bevægemønster. Mange af de anvendte forsvarsteknikker i disse øvelser er dybt urealistiske, hvilket man ville erkende, hvis man forsøgte at lave dem "alive", det vil sige i en situation hvor du ikke på forhånd kender angrebet og hvor modstanderen går ud i lang stand og lader sin slagarm forblive strakt efter at have slået.

Hanbon og sambon kireugi er en udmærket træningsform i begyndelsen, hvor grundbevægelser indøves og afstandsbedømmelse m.m. er i centrum, men de bør hurtigt suppleres med frie angreb, hvor samme teknikker forsøges anvendt, da det jo er sådan et angreb på gaden ville foregå.

#### HOSINSUL

Det samme gælder i hosinsul (selvforsvar/frigørelsesteknikker), hvor frigørelsesteknikker ofte laves mod en makker, der ikke tager ordentlig fat. Dette er ikke realistisk og vi gør kun vores elever en bjørnetjeneste, hvis vi ikke sætter ind over for det, og vænner dem til at tage rigtig fat, vel at mærke efter at selve teknikken er indøvet langsomt.

Før noget er "Alive", skal der være 3 ting tilstede:

#### 1) Timing

Timing skal være til stede før den anvendte teknik skal kunne bruges effektivt. Vores hanbon og sambon kireugi indeholder ikke denne del, da angrebet er forudbestemt, mens det i almindelig frikamp kræver timing, hvis man vil ramme sin modstander med en kraftfuld teknik. Uden timing ville man blot sparke huller i luften.

#### 2) Bevægelse

Begge parter skal kunne bevæge sig frit. Forudbestemte mønstre gælder altså ikke.

#### 3) Modstand

Din makker må ikke bare stå og tage imod og være medvillig, men anvendelsen af kraften i modstanden kan selvfølgelig reguleres efter behov. Man vil altså aldrig kunne træne efter dette princip, hvis man er alene.

Selve træningsformen deles op i 3 faser:

#### A) Introduktionsfasen

Her gælder det om at eleven lærer den korrekte form og teknikken gennemgås i detaljer. Teknikken øves uden modstand, indtil basisformen er i orden. Teknikken trænes dog både ud i luften samt mod pude.

#### B) Isolationsfasen

Når eleven er blevet rimelig fortrolig med teknikken, isoleres denne i et "alive" miljø, hvor der kun fokuseres på denne ene teknik i en situation med timing, bevægelse og modstand. F.eks. i en situation, hvor begge udøvere forsøger at ramme hinanden med den omhandlende teknik. Graden af kontakt kan også i denne fase opdeles efter behov. Det vigtigste er, at man ikke kender sin modstanders bevægemønster på forhånd.

#### C) Integrationsfasen

Den enkelte teknik integreres nu i selve kampen sammen med alle de andre teknikker, man nu beslutter at anvende i kampfasen. Man kan i starten f.eks. nøjes med at anvende slag og frontspark og så efterhånden bygge mere og mere på. Graden af kontakt bør i høj grad være afbalanceret med anvendelsen af passende beskyttelsesudstyr.

Som de fleste har opdaget, så er det præcis denne måde, man indøver kampteknikker inden for konkurrencekamp. Men vi har bare ikke overført det til vores mange andre meget effektive teknikker, som ofte er meget mere relevante i realistiske selvforsvarssituationer.

Jeg vil vise et eksempel ved træning af lige slag over forreste ben (jab). En teknik der jo som bekendt ville være forbudt i konkurrencekampen.

- 1) Først introduceres teknikken for eleven og grundprincipperne omkring slaget læres ved brug af korrekt rotation i skulder, hofte og håndled m.m. I Tkd er der vane for at man først bruger en del tid på at indøve basisslaget i grundstanden, men der er intet, der taler imod, at man ikke tidligt i forløbet også begynder at indøve slaget fra kampstand, hvor begge hænder er placeret foran kroppen/ansigtet. Slaget indøves også på puder/sække.
- 2) Eleven har en forståelse for udførelsen af teknikken og skal nu øve den i et "alive" miljø. Det kunne f.eks. være ved at to personer begge forsøger at ramme hinanden med det indøvede jab. Det mest effektive ville være at de begge har en boksehandske på den ene hånd, så der var en vis grad af kontakt, da essensen er, at de skal forsøge at ramme hinanden. Her er der altså igen tale om timing, bevægelse og modstand.
- 3) Til sidst integreres slaget ind i den frie kamp. Igen med mulighed for at graduere i kontaktniveauet. Men des mere kontakt, des mere realistisk.

Det er mest hensigtsmæssigt og givende at alle tre faser trænes i samme træningspas. I begyndelsen trænes første del selvfølgelig igen og igen over flere træningspas.

#### DEN PERFEKTE TEKNIK

Der er flere måder at anskue "den perfekte teknik". I poomsestævner lægges der vægt på flotte og kraftfulde teknikker udført 100 % korrekt ud i luften, mens den perfekte teknik i aliveness-træningen er den teknik, du kan benytte effektivt mod en modstander, der gør alt hvad han kan, for at det ikke skal lykkes for dig.

Tkd bygger på nogle gamle traditionelle principper, hvorfor der er meget stil og mange stive rammer omkring vores grundteknikker. Når man vælger at

træne Tkd, må man derfor også acceptere denne del i sin oplæringsfase, da denne måde at træne på, også har andre formål end ensidig selvforsvar. Men med aliveness træning finder man ud af, hvilke af de mange teknikker, der er funktionelle og som man selv kan bruge effektivt i kamp.

Denne form for træning stiller også ekstra krav til beskyttelsesudstyr i klubberne, da tandbeskytter, hjelm (gerne fullface) og handsker næsten er et minimumskrav for effektiv og samtidig sikker træning.

Der er dog mange justeringer, man kan foretage i den daglige træning og i ens klubpensum for at gøre indholdet mere selvforsvarsrelevant. F.eks. er vi i Østerbro Tkd Klub ved at ændre pensum, så hanbon kireugi kun må indeholde realistiske teknikker. I træningen lærer man således først den "stive" form, mens man så efterfølgende også indøver en fri form, hvor ens modstander selv bestemmer, hvornår han angriber med slag fra kampstand.

Ligeledes fremrykkes indlæringen af flere teknikker i pensum, så f.eks. knæspark og albuestød læres tidligere. Det er ret simple, men meget effektive teknikker, som man efter min mening ikke behøver at vente tre år med at lære.

#### SIMPELT SELVFORSVAR

Opbygningen af pensum er primært begrundet i, hvilke teknikker der anvendes i de forskellige Taegeuk/Poomse, men det er ikke altid lige hensynsfuldt. Nogle elever når jo aldrig længere end rødt bælte, men derfor bør de stadig have værktøjerne til det mest simple selvforsvar, hvilket man må sige, at et knæ i skridtet er.

Til gradueringer vises udvalgte teknikker også på pletter samt mod en makker, så eleven kan vise, at han kan bruge teknikken til andet end at slå ud i luften.

Taekwondo kan absolut være effektiv selvforsvar!

God fornøjelse med træningen!

# Instruktørkursus i Kukkiwon



I august rejste Benny Olesen, Sun Taekwondo, Thomas Otto, Sun Taekwondo, Finn Jensen, Rosengård, Thomas Pedersen, Tom Jepsen, Brande, Kam Kwan Jong, Johnny Troelsen og Hans Erik Steffensen alle Viby til Korea for at deltage i det 11. internationale instruktørkursus i, Taekwondoens internationale hovedkvarter, Kukkiwon.

**Af Hans Erik Steffensen og Kam Kwan Jong, Viby Taekwondo Klub**

Ud over kurset ventede to ugers sightseeing i Korea. Som chef for den danske delegation i forbindelse med kurset deltog Choi Kyoung An og som rejseleder også Tong Ae Choi.

Ud over kursusedtagerne deltog også Hans Pedersen, formand i Brande på turen. Første dag efter ankomst til Seoul besøgte deltagerne Kukkiwon. De der ikke før havde set Kukkiwon blev lidt skuffede over udseendet idet bygningerne indvendigt var blevet noget slidte, måske som følge af at der snart påbegyndes opførelse af et nyt Kukkiwon.

## KUKKIWON

Det var dog alligevel for alle deltagerne en speciel fornemmelse at stå i bygningen og se ned i den kæmpestore Dojang og fornemme alle de fantastiske Taekwondo ting der var sket der og fortsat skete der, samtidig med forventningen om selv at skulle stå der ugen efter blev større og større.

Der kom dog en overraskelse. Choi Kyong An arrangerede et møde med præsident Woon Kyu Uhm på præsidentens kontor, hvor der blev givet god tid til en snak. Efterfølgende blev den danske delegation fotograferet sammen med præsidenten såvel til Kukkiwons billedarkiv som til egne fotomapper. Der var desuden tid til et besøg på Kukkiwons museum.

## Sightseeing i Yang Yang

Derefter var der en uges sightseeing i Yang Yang provinsen, hvor deltagerne i turen havde nogle fantastiske oplevelser. Det var både som følge af naturen og som følge af at deltagerne mødte mange af Choi Kyoung An's skolekammerater og blev inviteret på besøg officielt hos nogle af disse der bl.a. var borgmester for provinsen Yang Yang og en anden der er lokal parlamentsformand.

Dertil kom, at deltagerne blev inviteret på private middage og med til en stor fest som Choi Kyoung An og Tong Ae Choi holdt for koreanske venner.

Efter en uges oplevelser tilbage til Seoul og til kurset. Forventningerne var store og alligevel med nogle spørgsmålstejn, idet det ikke på forhånd havde været muligt at få oplyst fuldt ud hvad kursusindholdet var.

## EN HÅRD UGE

Det skulle vise sig at det blev en hård uge såvel fysisk som mentalt både på godt og ondt.

Vi tog tilbage til Seoul for at gennemføre kurset i Kukkiwon. Mandag morgen mødte vi til Kukkiwon for registrere os selv som kursusedtagere. Det var en anelse kaotisk og tog flere timer. Der var 130 deltagere fra lande så forskellige som USA, Frankrig, Norge, Finland, Pakistan, Saudi Arabian, Thailand, Singapore, Malaysia, Vietnam, Italien, Tyrkiet, Nepal, England, Skotland,



Australien og Hong Kong... Sidstnævnte var især Kam glad for, da det betød, at han kunne få lov til at tale kinesisk med. Ja og så var der naturligvis otte deltagere fra Danmark. Vi fik talt med forskellige Taekwondo folk fra hele verden, og det var en spændende oplevelse at høre om andre landes Taekwondo-kultur.

#### KURSUS PÅ GODT OG ONDT

Hver morgen kl. 8.50 var der morgen træning i Kukkiwon's do-jang i en halv time inden vi gik i gang med teori. Det første instruktøren sagde var "vi strækker lidt ud og varmer lidt op", og efter 2 min. sagde han, "gå ned i split ". Sikke en opvarmning – Kam syntes det var sejt og lidt cool, men de andre syntes vist det var lidt for tidligt om morgenen til splitøvelser.

Kursuslederen var ikke den mest populære mand. Han udviste ikke megen respekt for deltagerne idet bemærkninger om, at de bagerste rækker ikke kunne høre noget på grund af larmen fra et kæmpestort air-conditions anlæg, blev affejet med en bemærkning om, at de der var utilfredse blot kunne tage hjem. De bagerste rækker var klar til at tage hjem efter de første to dage, men så blev forholdene heldigvis meget bedre. Det blev aldrig konstateret om han mente det i spøg. Men det var nok ikke tilfældet.

#### DYGTIGE UNDERVISERE

Det viste sig rent faktisk, at der var nogle særdeles dygtige undervisere på kurset. En meget stor del var på det teoretiske plan med gennemgang af Taekwondos historie, gennemgang af taekwondoteori og gennemgang af skadesforløb m.m. Den praktiske del var grundteknik, kamptræning og poomsetræning. Den praktiske del var særdeles god og givende.

Når de positive og negative oplevelser på selve kurset afvejes, så var der noget flere positive end negative punkter. Det at være sammen med mange forskellige kulturer med en fælles baggrund trods forskelligheder var givende for deltagerne. Disse oplevelser sammen med gode undervisere opvejede absolut nogle af de noget spektakulære ting som kursuslederen satte i værk

såsom, at deltagerne i kor skulle råbe "yes Sir" hver gang han sagde noget (hvad vist kun få skandinaver gjorde) eller, at deltagerne gentagne gange skulle rejse sig op og sætte sig ned igen for ham indtil han synes, at det gik hurtigt nok.

Som afslutning på kurset blev der afholdt både en teoretisk og praktisk prøve. Den teoretiske prøve omfattede besvarelse af 24 spørgsmål omhandlende de ting der var blevet gennemgået på kurset. Den praktiske prøve var, at deltagerne i hold på 6 foran alle deltagere og et panel af instruktører og vicepræsidenter fra Kukkiwon skulle gå to poomse.

Det gav alle deltagerne sommerfugle i maven at stå midt i Dojangen i Kukkiwon og skulle gå de handlinger deltagerne nu fik besked på at gå. Alle danskere bestod kurset og generelt kan siges, at den danske standard på alle punkter er meget pæn. Det der blev lært på kurset er ikke noget, der ikke kan læres i Danmark, men måden som det blev lært på, kan kun læres såfremt det sker på et kursus i Kukkiwon.

Det har været en uforglemmelig tur for os. Derfor ønsker vi, at andre kan få mulighed for at opleve det samme. Grandmaster Choi vil arrangere en tur igen til Korea lige efter sommerlejren næste år, og man kan kontakte ham og få flere oplysninger om turen. Desuden vil Kam Kwan Jong arrangere en forberedende træning til foråret før turen, både med praktiske oplysninger om rejsen, træning og teori, som vi gennemgik i Kukkiwon. Vi vil samtidigt sige tusind tak til vores grandmaster Choi Kyoung An og Jeong-Ae Choi for deres venlighed og hjælpsomhed på hele turen.

De var de perfekte guider og tolke på turen. Tak!



# Hvordan imponerer man sin kæreste eller klassekammerater?

De forstår det jo ikke. Man går til Taekwondo – og hvad fanden er det? Er det ikke navnet på den creme morfar smører på sit udslæt i nakken? Hmm, noget må man kunne gøre, men hvad.. Men hvad kan man lige bruge for at vise hvad taekwondo er og hvor sej man er når man er på besøg hos sin bedste ven eller har kæresten med hjemme for første gang og de ser den hvide dragt ligge i hjørnet af værelset (nej det er IKKE en pyjamas).

Af Kenneth Jacobsen, Team Odense Teakwondo Klub

Vi har sat os for at undersøge hvilke dagligdagsting man kan bruge til en fed opvisning i gennembrydninger for en gang for alle at sige: hør her venner, taekwondo er for de cool. Til at hjælpe os har vi allieret os med unge Philip og hans far Søren, som tilfældigvis

samtidigt er formand for Team Odense Taekwondo Klub.

Ved en gennemgang af en almindelig husstand fandt vi følgende ting:

En agurk i køkkenet  
Et tastatur i kontoret  
Et maleri i stuen

Resultatet af gennembrydningerne blev som følgende:

**Agurketesten:** Agurken er utrolig let at sparke over og giver et flot men desværre ret svinende sprøjt fra sig når skallen brister. Er uheldet ude er der desuden risiko for diverse dominogennembrydninger når grønsagsresterne flyver rundt i lokalet.

<<< Philip Fabritius og hans far Søren, Team Odense

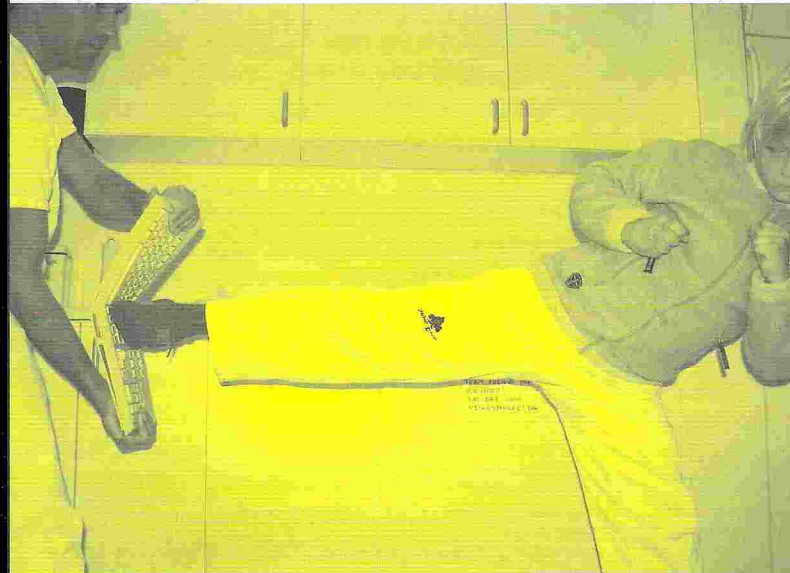
for den efterfølgende plan om at spille Total Overdose på vennens PC.

**Maleritesten:** Gennembrydningen på et lærred giver en kraftfuld opvisning af kontrol og råstyrke...men har man et ønske om at blive respekteret af kærestens mor er det en utrolig dårlig start på en familiesammenføring.

**Konklusionen på alle disse gennembrydninger må være:**

Lad vær med at sparke på jeres forældres ting! Tag jeres venner og kærester med ned i klubben og få dem til at træne med. Det er langt sjovere at være sammen om taekwondo end kun at fortælle om det. Go træning.

PS. Vi fraråder alle at afprøve disse test hjemme da de er udført under opsyn og vejledning af professionelle. Til alle der tænker på omkostningerne ved gennembrydningstestene er der brugt 6,- på en agurk, tastaturet var sponsoreret og maleriet havde i forvejen en skæv ramme og var doneret af skribentens kone.



# Taegeuker som tomandsøvelser

Jeg vil skrive om et problem, som jeg har observeret efter over 20 år i taekwondo, og det er at nogle personer får taegeukerne galt i halsen og stopper med at træne taekwondo p.g.a. det. Jeg deler dem op i to typer: Dem der er meget praktisk anlagte og alfa-hannerne.

Af Allan Petersen, Hillerød Taekwondo Klub

Den første type har som sagt meget svært ved at se den praktiske værdi af taegeuker. Især de kombinationer der slutter med en blokering, hvorefter du skifter retning. Et eksempel på det kan være taegeuk yi jang, hvor du laver fem blokeringer fra tælling 11 til 15 og skifter retning 3 gange undervejs, før du endelig laver et enkelt spark. De spørger: "Hvis jeg lige har blokeret et angreb, hvorfor går jeg så væk fra modstanderen og begynder på en ny kombination i en anden retning?" Så er der alfa-hannerne. For det meste vil de blive henvist til kampholdet, hvor de kan fyre alt deres krudt af. Men hvad når de bliver for gamle eller får for mange skader, til at de kan kæmpe, så har de måske ikke lige temperamentet til at træne taegeuker, hvis de ikke kender en mere praktisk version af teknikkerne. En demonstration af problemet kan ses i forbundsblad nr. 4-2003 side 14, hvor du kan se det daværende landshold demonstrere deres forhold til taegeukerne. Hvis du studerer billedet grundigt, hvor mange tror du så vil finde det interessant at træne taegeuker efter endt karriere som kæmper? Jeg gætter på to ud af de tretten, der er på billedet. Hvis du har lyst, kan du lave din egen lille undersøgelse ved at spørge både aktive og tidligere kæmpere om deres mening om taegeukerne. Min løsning på problemet er at lave taegeukerne om til tomandsøvelser. Normalt når vi træner taegeuker, så træner vi kun den ene side af sagen. Dvs. vi træner uden en partner. Tomandsøvelserne er med partner. På den måde kan jeg vise de praktisk anlagte, hvad teknikkerne i taegeukerne oprindeligt gik ud på, og jeg kan vise kæmperne, at der i taegeukerne findes en form for træning, der måske passer bedre til deres temperament. Jeg håber også, at jeg v.h.a. tomandsøvelserne generelt set kan skabe en større interesse for taegeukerne, ved at vise at der findes højt effektive selvforsvarsteknikker i dem.



Bo joomeok som en håndledslås

Hvordan finder du så frem til nogle gode tomandsøvelser? Der skal du være klar over, at taegeukerne blev lavet midt i 1960'erne, mens WTF først blev oprettet i 1973, og du vil derfor have mere end svært ved at lave tomandsøvelser ud af taegeukerne, hvor der indgår stævnerelaterede teknikker. For at lave gode tomandsøvelser skal du have gang i bl.a. kast og armlåse. Det er måske ikke lige den slags teknikker vi træner mest i taekwondo, men det er det eneste der frembringer konsistente tomandsøvelser.

Hvor får du så fat i de kast og armlåse? Der har på diverse Påske- og sommerlejre været gæstetrænere fra hapkido, jiu jitsu og mange andre systemer, men problemet med dem er, at de ikke har taegeuker, så mens vi ikke er vant til at oversætte en blokering til en armlås, så er de ikke vant til at lave armlåse ud i luften og uden en partner, som vi gør det i en taegeuk. Det du skal finde frem til er systemer, der både har armlåse, kast og taegeuker, og dem er der ikke særlig mange af i Danmark. Der er et par enkelte karatesystemer fra Okinawa, hwarang do fra Korea er også en mulighed,

og så er der en del Kinesiske systemer, men som sagt er de stilarter ikke særlig udbredte. Hvad gør du så udover at komme forbi Hillerød til en gang træning? Hvis du har blod på tanden, og det ikke kan gå for hurtigt, så kan du starte med at træne i et af de ovennævnte systemer for at få selve armlåse-

ne og kastene på plads, og efterhånden som der bliver vist flere teknikker fra taegeukerne enten her i bladet eller på diverse lejre, og du dermed lærer, hvordan du laver en tomandsøvelse, så vil du selv kunne lave oversættelser mellem de teknikker du har lært og diverse kombinationer fra taegeukerne.



**Til sidst vil jeg vise et eksempel på de to første handlinger i taegeuk il jang som en tomandsøvelse. Øvelsen starter i en neutral stilling, hvor min modstander griber om mit højre håndled.**

Jeg drejer min tommelfinger neden om min modstanders håndled, så jeg får et kontragreb på ydersiden af hans håndled, som jeg drejer.

Derefter går jeg kraftigt bagud i ap seogi med mit højre ben for at bruge min kropsvægt til at trække i ham. Skridtet skal udføres samtidig med at min højre arm trækker i hans arm. Det er den kontrabevægelse, der er i så mange grundteknikker. Til sammen trækker de to bevægelser min modstander ud af balance.

Derefter udfører jeg min arae makki med ydersiden af min venstre underarm, ikke som en hård blokering, men ved at save ned på et punkt der ligger 2-3 cm over albuen. Punktet svarer til Triple Warmer 11 inden for akupunktur. Dette punkt er meget følsomt overfor at blive gnubbet fra side til side.

Til sidst kan jeg vælge at presse min modstander ned på maven, ved at blive ved med at save løs på punktet, eller jeg kan vælge den afslutning, der er i taegeuken. Jeg griber fat i hans dragt med min venstre hånd, der udfører den kontrabevægelse, der hører sammen med slaget. Det gør jeg for for at holde ham på plads. Med højre hånd slår jeg et passende sted på siden af hans hoved.

Tomandsøvelsen skal så trænes, indtil den sidder lige så godt, som en kombination du vil udføre til et stævne. Du kan se flere tomandsøvelser på [www.taekwon.dk/punhae](http://www.taekwon.dk/punhae). For at rekapitulere: Der findes mange grunde til at folk forlader taekwondo. Mange af dem kan jeg ikke gøre noget ved, men jeg kan i hvert fald forhindre, at mine medlemmer forlader min klub, fordi træningen af taegeukerne ikke giver mening, og det gør jeg ved at lave taegeukerne om til tomandsøvelser.

# Drømmen om den perfekte poomse

Kim Nedergaard fra Skive Taekwondo Klub skal op til 4. dan i disse dage. I et af afsnittene i sin afhandling funderer Kim over den perfekte poomse og, hvordan den opnås. Inspirationen henter han blandt andet i nedenstående eventyr.

## Af Kim Nedergaard

Med udgangspunkt eventyr vil jeg se på balancen mellem øvelse og mestring af poomse. Det gør det lettere at forstå, hvorfor det er et livsprojekt at forstå de sammensatte handlinger. Poomse er for mig et livsprojekt og dermed ikke noget man bare lærer og forstår på kort tid. Drømmen om den perfekte poomse sidder vel i os alle. Hvad enten man vil være ved det eller ej!

Følgende historie er skrevet af Peter Bastian, kendt musiker og fysiker. Den kan sammenlignes med taekwondo-udøveren og drømmen om den "perfekte" poomse.

"Kejseren af Kina bestilte en penseltegning af en hane hos en berømt kunstner. Kom om fire år, så er den færdig, sagde kunstneren."

"Fire år efter kunne kejseren og hans følge drage hjem med uforrettet sag, den berømte kunstner behøvede endnu fire år til sin tegning."

"Og fire år efter gentog historien sig. Opgaven har vist sig at være vanskeligere end jeg havde forestillet mig, men jeg nærmer mig målet, så om fire år er den helt sikkert færdig."

"Og ganske rigtigt. Da kejseren ankom med sit følge til kunstnerens lille ensomme hytte, blev han budt indenfor og budt på en kop te. Men han var så spændt at han ikke kunne få en slurk ned. Tolv år er en evighed når man dagligt går og længes efter sin hane."

"Men nu! Kunstneren tager et fint nyt stykke papir frem, spænder det op på tegnebrættet, river omhyggeligt sin tusch, dypper penslen og tegner lynhurtigt, i



*Kim Nedergaard tv. til medaljeoverrækkelse ved Danish Open i Teknik i år*

én bevægelse, en hane mere levende end en hane." "Kejseren er dybt bevæget, men også en anelse fortørnet over at kunstneren har holdt ham hen i tolv år, når det nu vitterligt kun tog få sekunder at tegne hanen. Hvortil kunstneren tavst leder ham ind i baglokalet, hvor gulvet er dækket af meterhøje stabler af penseltegninger – af haner."

Historien er god at få forstand af. Den fortæller bl.a. om balancen mellem øvelse og mestring, bundethed og frihed og mellem træning og suveræniteten. Kunstneren tegner sin hane på få sekunder for øjnene af kejseren. Det ser legende let og fuldstændig ubesværet ud, så kunne han ikke have gjort det allerede for 12 år siden i stedet for at spille kejserens tid? Nej siger historien, det kunne han ikke. For det tager lang tid at forstå en hane til bunds, at opleve den indefra, at gennemlyse alle dens facetter og muligheder i skiftende belysninger. Det tager også tid at finde det minimum af udtryksmidler, der karakteriserer maksimalt. Det samme gør sig gældende med poomse! Det kræver mange mere eller mindre fejlslagne forsøg, utallige eksperimenter og træningstimer. Efterhånden flere og flere tilløb til noget rigtigt, nærvædet og næsten, men derefter igen skuffende resultater, uden man selv kan forklare hvorfor. Det kræver tro og indre glød at holde ud gennem al den mislykkethed. Det kræver opbakning og det kræver øvelse, træning og stadig omhu at mestre poomse. Men langsomt glider møjen i baggrunden og en ny ubesværet vinder frem. Til sidst er udøveren tilsyneladende fuldstændig fri og kan gå "perfekte" poomseer i ét inspireret nu.

Alt i udstyr til TAEKWONDO

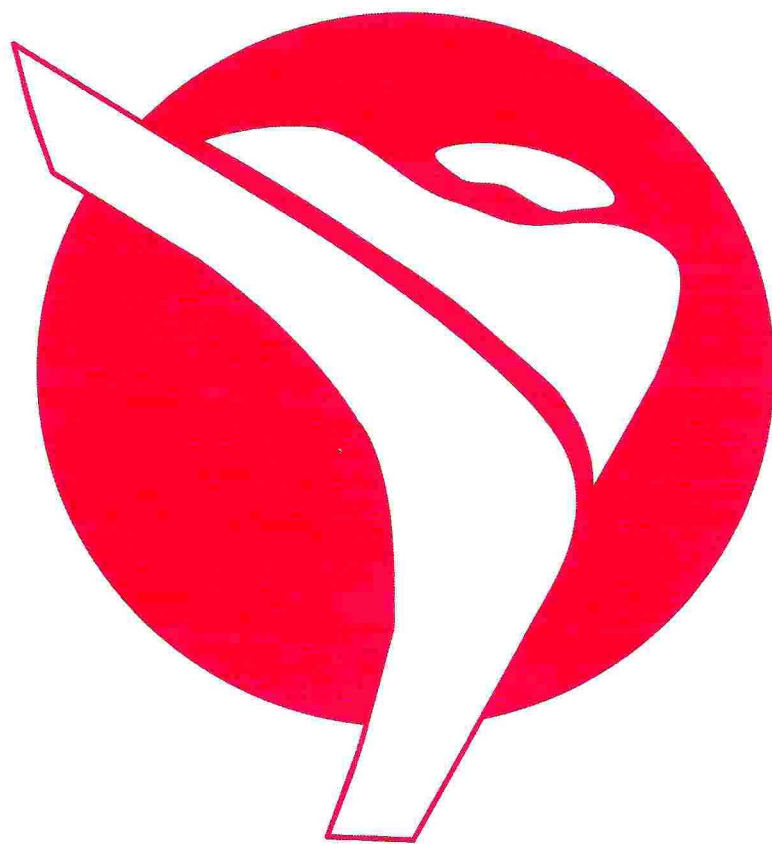
**BUDO-NORD** **SELECTED**

世界

跆拳道

柔術

術



**BUDO-NORD** **QUALITY**

[www.chtrade.dk](http://www.chtrade.dk)

Officiell leverandør af Budo-Nord og Fighter

# Tekniklandsholdet: Sæson 2005



# TEKNIK

Sæsonen 2005 startede hektisk med en del nye unge på landsholdet. Der var meget nyt, de nye skulle lære, lige som vi fra starten af det nye år allerede var godt i gang med forberedelserne til EM. Oven i dette kold-startede vi med NM i Norge, hvor hele holdet deltog. Sædvanen tro, rendte vi med det hele i Norge, hvilket også var tilfældet ved det åbne belgiske mesterskab i marts.

#### Af: Tekniklandsholdstræner Henrik Frost

I april tog dele af holdet til Paris open, et kæmpe stævne, hvor vi også fik mange gode resultater. Stævnet bar desværre præg af dårlig ledelse, hvorfor vi lige giver franskmændene et par år at øve i, før vi kommer igen.

På grund af de mange nye på holdet, blev træningen til samlingerne i denne sæson mere eller mindre kørt på 3 niveauer, det ene med EM-deltagerne, det andet med de ældre på holdet, der ikke skulle med til EM og slutteligt de helt nye. Heldigvis fik Randi og jeg flere gange assistance fra talenttrænersiden, så vi var tre trænere, hvilket hjalp en del.

I maj måned afholdt vi EM-træningslejr i Kolding og i juni tog vi så til EM i Finland, hvor vi jo fik 2 guld, 1 sølv og 2 bronze.

En tiltrængt sommerferie blev overstået efterfulgt af alle de regionale stævner og ISO. En planlagt tur til åbne tyske mesterskaber i oktober blev desværre aflyst

pga. manglende økonomi, men efteråret var rigeligt travlt alligevel.

Sideløbende med træning og stævner har vi i samarbejde med relevante personer i forbundet brugt meget energi på at præge regelsættet og være med fremme i forberedelserne til det kommende VM i teknik, der efter planen skal foregå i Korea i sept. 2006. Både Ky Tu og Min-Ho Ahn har været en tur i Korea. Ky Tu for at deltage i et WTF møde og Min-Ho for at deltage i og observere ved det der skulle have været et test VM forud for det rigtige VM. Koreanerne flottede sig dog ved overhovedet ikke at teste de nye regler, hvorfor vi pt. ikke ved ret meget om, hvad vi kan forvente.

Næste sæson vil helt sikkert komme til at bære meget præg af det kommende VM, men samtidig er det en sæson, hvor landsholdet vil befinde sig mellem to regelsæt og flere forskellige slags gruppeinddelinger. Det vil stille større krav til udøverne og måske nok skabe forståelig frustration. Men som altid, kan vi nu blot afvente og se, hvad koreanerne beslutter sig for. Jeg frygter, at vi først får de endelige gruppeinddelinger og regelsæt i sidste øjeblik. Men efter sæson 2006 vil vi forhåbentlig være meget klogere.

2005 blev også Randi West Hansens sidste år som ass. Landsholdstræner, da hun venter barn. Randi har været et stort aktiv for holdet, og en kæmpe støtte og god sparringspartner for mig. Jeg takker hende for hendes store arrangement og ønsker hende alt held fremover med den lille ny.





## Johansen VS Bush

"Tidligere landsholdskæmper Tommy Mortensen har fanget vores kamplandstræner Bjarne Johansen i fornemt selskab med George Bush!"



### Skal der uddeles præmier efter en flot præstation?

En flot præstation fortjener en præmie, så ring og få oplyst nærmeste forhandler eller rekvirér vores katalog. Vi har et stort udvalg i bl.a.:



Statuetter  
Pokaler  
Medaljer  
Klubemblemer  
Stofmærker  
Graveringer  
... og meget mere!



**Dine præstationer er en  
præmie værd!**



**JYDSK EMBLEM FABRIK A/S**

Sofienlystvej 9 - 8340 Malling  
Tlf.: 70 27 41 11 - Fax: 70 27 41 10  
[www.jydskemblem.dk](http://www.jydskemblem.dk) / [info@jydskemblem.dk](mailto:info@jydskemblem.dk)

## TAEKWONDO



### TAEKWONDO BOG 1 5. rev. udgave klar !!!

Den 1. december 2005 udkommer Taekwondo bind 1 i den 5. reviderede udgave. Bogen er nu solgt i 5000 ex.

Bogen indeholder al teori, historie, alle tægeuk og meget andet taekwondo fagligt stof. Bogen er et "must" for alle !!!

Bogen kan købes gennem udvalgte klubber, gennem boghandlere samt hos CH Trade og enkelte andre kampsportsbutikker.

**Vedl. Udsalgspris kr. 299,00**

Taekwondo bind 1: 235 sider indb.  
ISBN 87-981803-3-9

# Kamplandsholdet: Året der gik - Sæsonen der kommer!



# KAMP

Året er næsten omme og vi kan se tilbage på en tid, hvor en af landsholdets store profiler Jesper Roesen var skadet i starten af året og derfor gik glip af VM. Men det har samtidigt også været et år, hvor relativt nye talenter som Azam Nazim, Nikolaj Laustsen, Christina Rasmussen, Pernille Christensen og Loi Van Le har fået deres store internationale debut ved stævner som VM og EM, hvor de alle har vist gode takter for den kommende sæson.

Af Bjarne Johansen, kamplandsstræner

Årets højdepunkt har unægteligt været EM i Riga i oktober, hvor Jesper Roesen vandt sin tredje EM guldmedalje. Det var en flot præstation som Jesper kan være meget stolt af.

Ser man frem så er den kommende sæson præget af EM og hold EM. På grund af nye regler skal EM fremover foregå i lige år. Derfor afholdes næste EM allerede i slutningen af maj 2006 i Tyskland. Vi vil bruge US Open, der næste år kommer til at foregå i Dallas samt de Nordiske Mesterskaber i Århus, som udtagelsesstævner til EM. Endelig vil de Åbne Hollandske Mesterskaber blive brugt som forberedelse til netop EM.

I starten af december i år tager vi nogle af landsholdets unge og nye navne med på en international træningslejr i Miami.

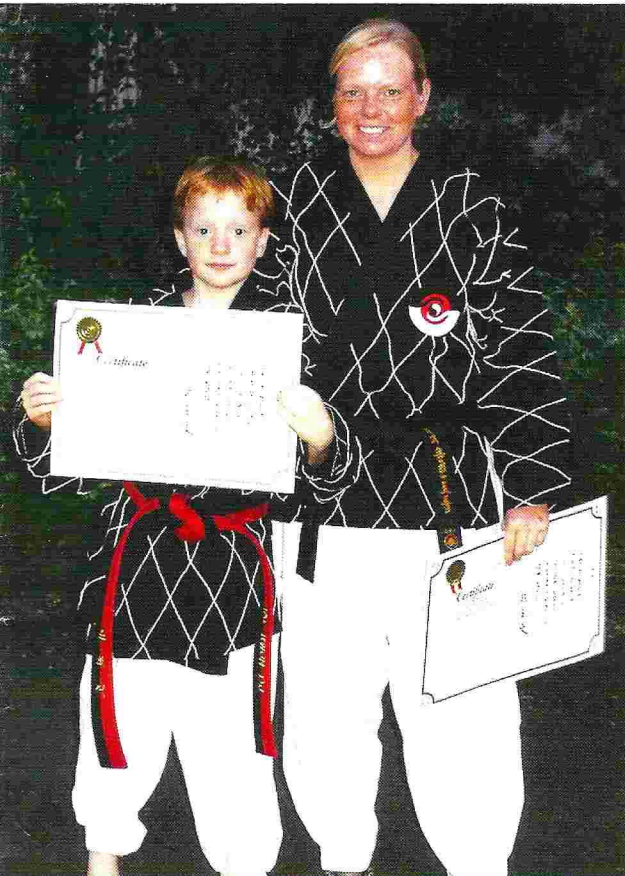
FØLGENDE SKAL MED:

Loi Van Le, Viby Olympia  
Ib Surachet Singsorn, Silkeborg  
Charlotte Bjelke, Esbjerg  
Pernille Christensen, Nørrebro  
Anders Bjerre, Esbjerg City  
Tibo Jensen, Gladsaxe.

Udover det danske hold deltager også kæmpere fra Brasilien og Guatemala på lejren, hvor chefinstruktøren er den legendariske amerikanske coach Juan Moreno.

Endelig afholder vi vores egen internationale landsholdslejr, hvor vi inviterer internationale topkæmpere til Danmark, for at sparre og træne med kamplandsholdet. I januar inviterer vi endvidere talenter og trænere fra klubberne til at komme og være med til samlingerne for dels at træne med og få inspiration. Følg med på [taekwondo.dk](http://taekwondo.dk) for yderligere information.

# Sidste nyt...



## ISLEV TAEKWONDO KLUB

På årets TTU sommerlejr blev 2 elever fra Islev TKD dan gradueret af Beomsa-nim Cho Woon Sup 8 dan.

1. Nicki Andersen:  
1 poom kun 11 år gammel
2. Mette Klintrup:  
1 dan.

## Den traditionelle kampvest på vej ud...

...måske ikke helt endnu. Det er dog ingen hemmelighed, at der i Korea eksperimenteres med brugen af elektroniske kampveste, der selv registrerer pointene, når man bliver ramt på vest eller hjelm. De første par testkampe med det nye system er allerede blevet udkæmpet i netop Korea. Efter sigende skulle vest og hjelm være lette og behagelige at have på for kæmperen. Men bare rolig. Teknikken er stadigvæk på forsøgsstadiet og kyndige taekwondofolk herhjemme spår, at der vil gå et par år inden systemet måske bliver officielt introduceret i WTF regi. Og derefter kan der sagtens gå yderligere et år eller to inden systemet duker op i Danmark. Vores dommere kan indtil videre ånde, lettet op!

## Jubilæum i Munkebo

Munkebo Taekwondo Klubs næstformand og højstgraderede John Paarup (5.dan) kunne torsdag den 1. september 2005 fejre sit 25års jubilæum i klubben. Dagen blev markeret med overrækkelse af en gave hjemme hos John. Klubben håber, at John fortsætter endnu 25 år.

# Taekwondo udstyr i topkvalitet

Nyt direkte tlf.nr: 21458756

Web-butik: [www.chtrade.dk](http://www.chtrade.dk)



Jakke str. 7/8-9/11-12/14-15/16ÅR M-XXL  
Kr. 299,00



Sko str. 32-46  
Kr. 199,00



Vendbar kampvest, XS-XL  
Godkendt af Dansk  
Taekwondo Forbund  
Kr. 399,00



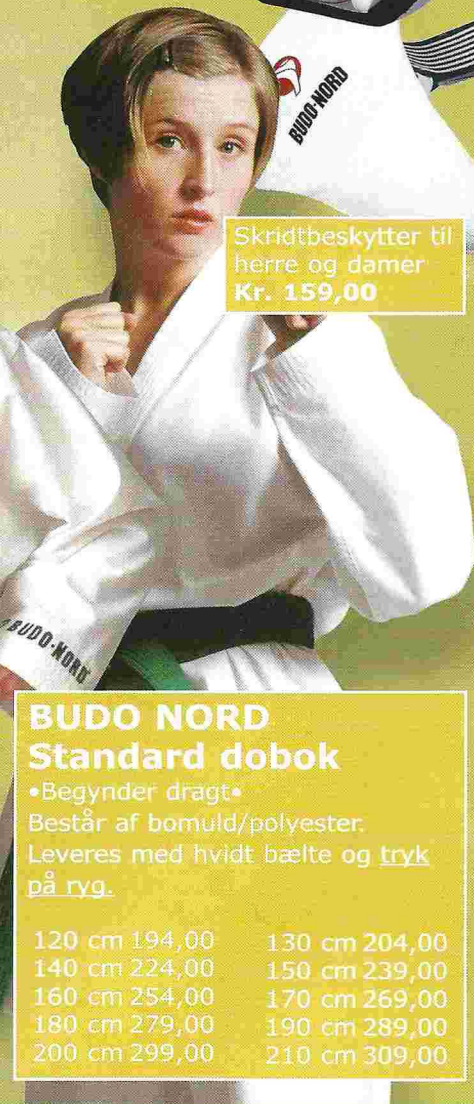
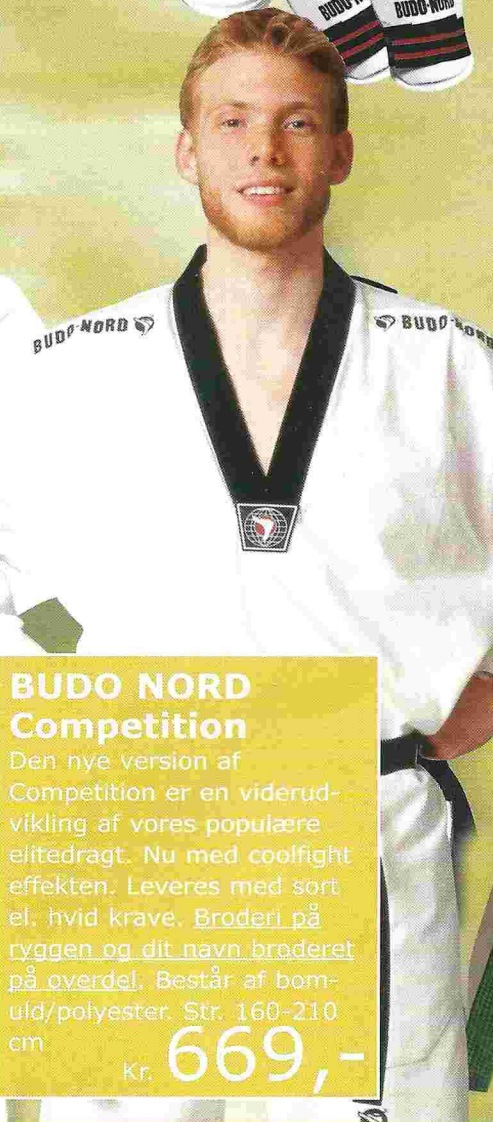
Taske Kr. 269,00



Benbeskytter XS-L kr. 209,00  
Armbeskytter XS-L kr. 169,00



Hjelm blå, rød og hvid  
Kr. 369,00



Skridtbeskytter til  
herre og damer  
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. Består af bomuld/polyester

**TILBUD**  
Kr. 400,-

## BUDO NORD Competition

Den nye version af Competition er en videreudvikling af vores populære elftedragt. Nu med coolfight effekten. Leveres med sort el. hvid krave. Broderi på ryggen og dit navn broderet på overdel. Består af bomuld/polyester. 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](mailto:chtrade@adslhome.dk)  
Web: [www.chtrade.dk](http://www.chtrade.dk)

