

MAJ · 2006

TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWOND OFORBUND

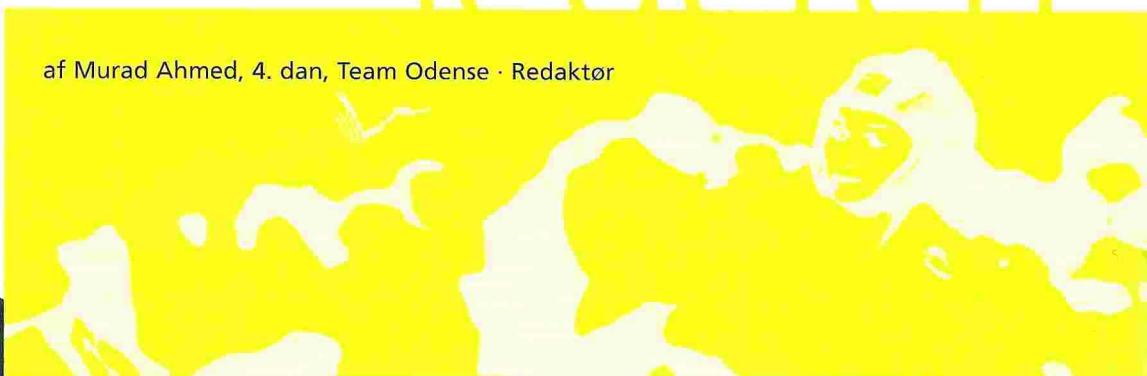


- I dette nummer** • Man bliver aldrig gammel med taekwondo – kun lidt ældre • Speedbreak er oversat!
• DTDT gik Live, ved Sport 2005 på DR1 • Sommerlejr 2006 Fortjenstpris til Kaj Østergaard
• Internationalt Poomse seminar for trænere • Er vi rustet til taekwondotræning af børn og ældre?

lederen



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



Vi bestod den første graduering!

Så er vi nået til blad nummer to. Og var har det været stor oplevelse, at udkomme med det første blad i det nye lay-out. Rigtig mange af jer, kære læsere, er kommet med rosende ord, skulderklap og generelt meget positive kommentarer til det "nye" blad. Tusind tak for det. Lige som sidste gang har rigtig mange af jer sendt indlæg og artikler til bladet. Jeg håber, at endnu flere af jer får lyst til at bidrage med jeres gode inputs.

Bladet i dets nye design og indhold er nyt. Man kan sammenligne os med en gulsnip, der har været op til sin første graduering. Vi lærer hele tiden nyt, og nye måder at sammensætte indholdet i bladet på. Vi vil forsøge at dygtiggøre os, og til en grænse også at forny os indenfor layoutets rammer. Nu går vi op til endnu en graduering og håber, at I også syntes, at vi bliver en smule dygtigere. Men hvis bladet er eleven, er I alle sammen instruktørerne. I skal fortsat hjælpe os med at sende os materiale og gode idéer, og så skal I også komme med konstruktiv kritik, så vi hele tiden kan blive bedre, og forhåbentlig bestå mange gradueringer fremover.

I dette nummer af Taekwondo har vi valgt at lave et "temaagtigt" nummer, hvor vi sætter fokus på ældre og Taekwondo. Vi skal huske på, at vores dejlige sport er for alle, og at den kan dyrkes af børn helt ned til 4-5 års alderen og voksne helt op i 70 års alderen. Det er Arne Andersen fra Munkebo Taekwondo Klub på Fyn et rigtig godt eksempel på. Han er gradueret til 2.dan. Og jeg har med glæde interviewet Arne, der er en inspiration for alle os, der nok er i vores ungdom, men som har planer om blive gamle med Taekwondo.

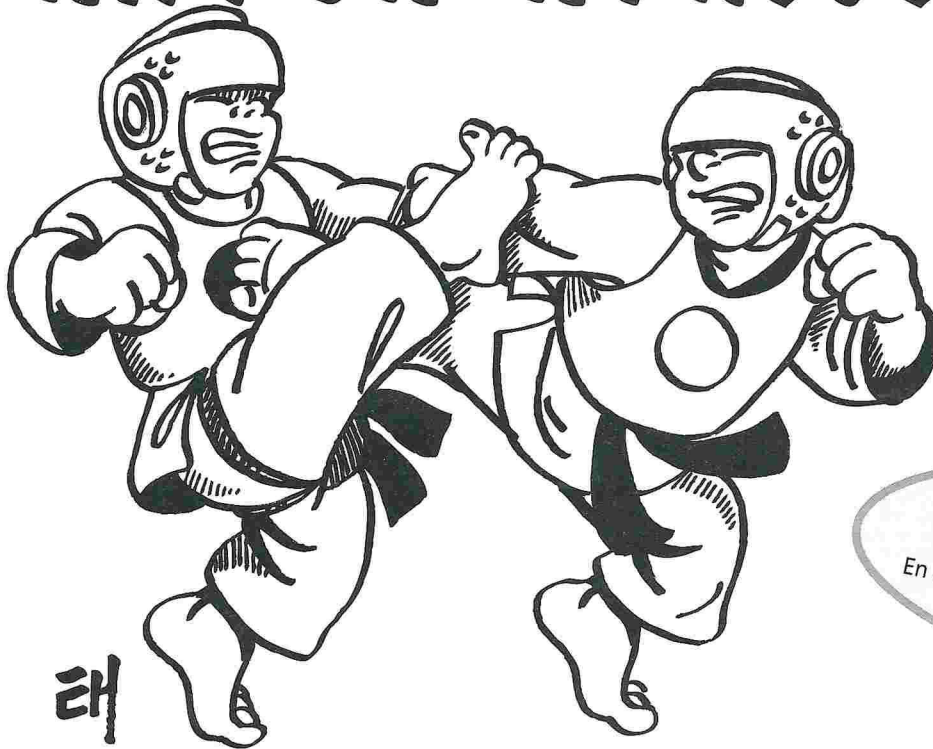
"Taekwondo handler om at udvikle sig og lære nyt. Og kan man det, bør man belønnes for det ved at få lov til at gå til graduering. En ny bæltegrad er et bevis på, at man forstår at dygtiggøre sig," fortæller Arne Andersen. Læs hans historie inde i bladet.

Rigtig god læselyst!

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

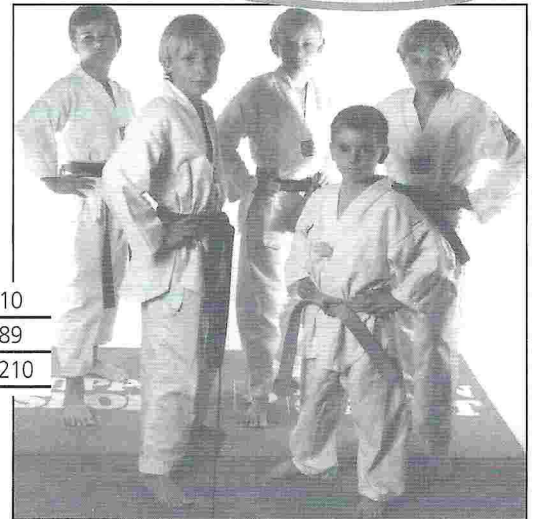
Nippon Sport har et stort program til Taekwondo niveau.

og gennemprøvet - fra begynder til elite-

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

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

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



TRÆNINGS-UDSTYR

SKRIDTBESKYTTER

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

SKRIDTBESKYTTER

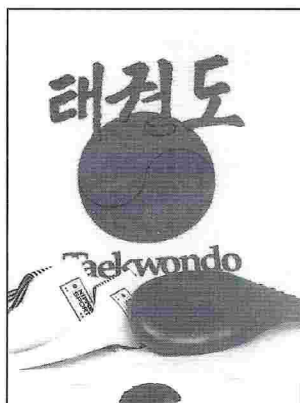
Dame, One-sizekr. 149,-

SLAGPUDE

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

SLAGPUDE

"Skinke": Dobbeltkr. 199,-



KAMP-UDSTYR

KAMPVEST

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

HOVEDBESKYTTER

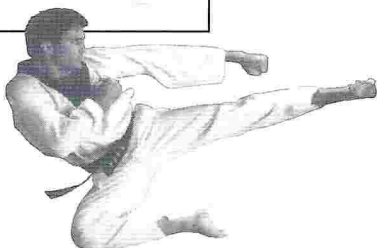
Str.: S, M, Lkr. 399,-

SKINNEBENSBESKYTTER

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

PROSPECS KICKSKO

Str.: 30 - 47kr. 399,-



NIPPON® SPORT

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

TØJ TIL SPORTSFOLK MED BARE FØDDER

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

Rekvirer vort nye store katalog



FORUM

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:
Speedbreak

Indhold

Biler i Bella	6
Formandens ord	8
DTDT gik Live, ved Sport 2005 på DR1	10
Aldrig for gammel til at lære	14
Bedre forhold for kampsporten i Farum	17
Man bliver aldrig gammel med taekwondo – kun lidt ældre	18
Speedbreak er oversat!	22
Er vi rustet til taekwondotræning af børn og ældre?	24
Fortjenstpris til Kaj Østergaard	26
Internationalt Poomse seminar for trænere	28
Sommerlejr 2006	30
Taekwondostævne var en kæmpesucces	32



BUDO SPORT

Budo Sport, Godthåbsvej 142, 2000 Frederiksberg
Tlf. 3819 7393

Alt udstyr til Taekwondo



Taekwondo sko. Str. 30 - 47
Pris pr par 399,-



Dobbelt sparkepude
Pris pr stk. 199,-



Vendbar kampvest Rød/Blå
XS - XL Pris pr stk. 399,-



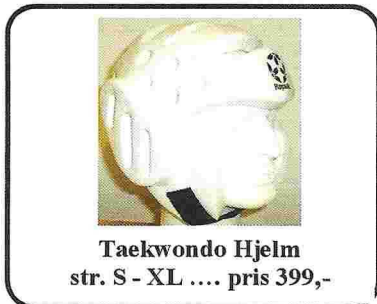
Skridtbeskytter pige og dreng
Str. XS - L ...pris 150,-



Skinneben beskytter m/vrist lev.
i sæt Str. XS -XL pris 199,-



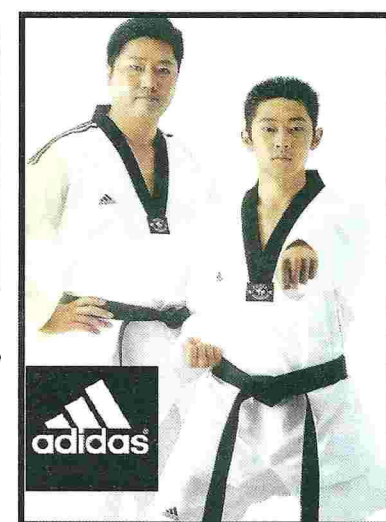
Underarms beskytter lev. i sæt
Str. XS -XL ... pris 169,-



Taekwondo Hjelm
str. S - XL pris 399,-



Junior MON bæltter alle farver
Str. 250 - 280 pris kr. 49,-



Adidas Grand Master: Fremstillet i 55 % bomuld 45 % polyester, behandlet med BIO-ANTI-BACTERIA, som modvirker svedlugt. Broderet TAEKWONDO på ryg. Leveres med Sort eller hvid krave med eller uden striber i alle størrelser. (Leveres uden bælte)
Pris. 850,-

www.budosport.dk

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

Biler i Bella



Forbundets sponsor AUTONORDEN kunne stolt fremvise DTDT holdet for begejstrede tilskuere ved bilmesen Biler i bella, hvor holdet gav fire fantastiske opvisninger.

Af Christian Flindt, leder af Danish Taekwondo

DEMONSTRATION TEAM

Der var samling d. 4.-5. marts, hvor vi fik arbejdet opvisningen ind. Herefter mødtes vi lørdag d. 18. kl. 10, i Østerbro TKD Klubs lokaler, hvor vi lige gik de sidste detaljer igennem og fik alle mand med på koreografierne.

BILER SKULLE FLYTTES

Så tog vi turen til Bella Centret, hvor vi ankom ca. 11.50 og skulle ifølge planen på gulvet kl. 12.00. Men det gik selvsagt ikke, da AUTONORDEN skulle fjerne et par biler før vi kunne lave showet. Men vi kom i gang ca. 12.15 med første opvisning, der gik godt, alt taget i betragtning. Der var også ros fra AUTONORDEN, der fik trukket mange kunder til standen.

AUTONORDEN havde sørget for et godt anlæg, så der var gang i musikken og god stemning ved alle opvisningerne, der var sat til kl. 12, 13, 14 og klokken 15.

FLYVENDE ÆBLER

Vi valgte at varme op der, hvor vi skulle lave opvisning, da der godt kunne se lidt tomt ud lige inden vi startede de forskellige opvisninger, men der gik ikke længe inden der skulle strækkes hals på 4. række for at kunne se noget. Det var herligt at se, hvordan der kom flere og flere til hele tiden. Dette på trods af, at vi gennembrød både brædder og æbler. Specielt æblerne var populære, mest hos dem der ikke lige blev ramt! Men også brædder kom til at flyve lidt, men det blev taget med et smil og en oplevelse fra alle sider! Inden vi forlod BellaCentret og kørte retur til Østerbro TKD Klub, havde vi åbnet for at publikum, specielt børnene, kunne få mulighed for at sparke og slå lidt sammen med os, en fin afslutning på opvisningerne.

Vi fik selvfølgelig også brugt noget tid på at se på biler, da der var samlet noget af det ypperste inden for biler i Danmark i dag, så tiden gik stærkt i BellaCentret den lørdag. Næste gang DTDT går på scenen, er det ved et arrangement for Grafisk Arbejdsgiver forening d. 6. maj i Odense Congress Center. Men der er oplevelsen forbeholdt inviterede!

Tak til holdet for den gode indsats, tak for feedback på opvisningen til dem, der har været inde over den vinkel og ikke mindst tak til AUTONORDEN for samarbejdet denne lørdag.

Autonorden er i forårshumør

HOVEDSPONSOR FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND

Autonorden har fundet en masse biler frem til Taekwondo forbundets medlemmer og familier. Faktisk er vores salgsudstilling fyldt med biler, der ønsker sig en ny ejermand her i det nye forår. Vi har en række fantastiske tilbud lige nu - se selv:



SPAR kr. 11.310,-

Nissan Note 1,4 Visia 5dr.

Aircon. Elruder. Justerbart Bagsæde. Cd/Rdio. Sædevarme. Elspejle. Airbags. Fjernbet. C-lås. Normal pris kr. 209.300 excl. metal og levering. Introduktionspris indtil d. 30/04.

Kr. 197.990

excl. metal og levering

Chevrolet Kalos 1,4 5dr. 16v
Radio/cd afspiller, centrallås, Aircondition, Elruder,
mulighed for servicekontrakt. 3 års garanti/100.000 km.
Normalpris kr. 137.995,- + metal og levering.

Forårspris kr. 127.995,-
+ metal og levering



SPAR kr. 10.000,-



SPAR HELE kr. 18.000,-

Chevrolet Nubira 1.6 SX St.Car.

Aircondition, 4 airbags, fjernbetj. C-lås, ratbetjent,
Radio/cd afspiller, 6 højttaler, 3 års garanti/100.000 km.
Normalpris kr. 197.995,- + metal og levering.

Forårspris kr. 179.995,-

+ metal og levering

AUTO | NORDEN

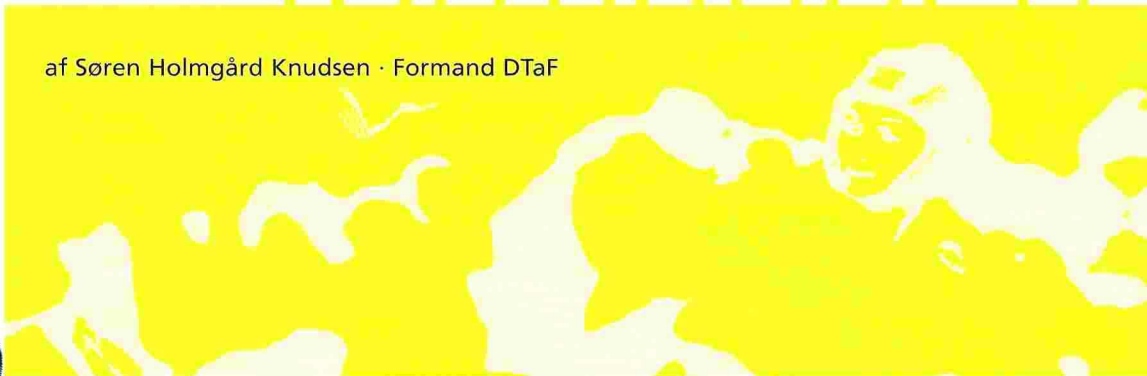
biler til alle

PÅ GENSYN ENGLANDSVEJ 391-393 · TLF. 32 47 60 60

formanden



af Søren Holmgård Knudsen · Formand DTaF



Professionalisme i DTaF? – Læs lønnede ansatte

Året er 2006 og Dansk Taekwondo Forbund har eksisteret i over 31 år. I snart 30 år har DTaF haft professionalisme. Det skete da Choi Kyoung An blev ansat som landstræner. – Den lønnede funktion som landstræner er siden blevet varetaget af Ko Tai Jeong, Steen Knuth, Bjarne Johansen og Stig Kramer.

Som forlængelse af min sidste artikel i TAEKWONDO vedr. fremtid og udvikling, vil jeg her komme nærmere ind på, hvilken udvikling der har været inden for den dyre/største udgiftsside af DTaF's regnskab. Dermed ikke ment, at udviklingen har været forkert, jeg vil blot konstatere nogle facts.

På instruktørsiden har DTaF været godt med hele tiden. Det være sig også i klubberne, hvor chefrænere, gradueringsberettigede og andre dangrader er blevet belønnet for deres indsats. Ved diverse lejre bliver de danske instruktører (og udenlandske instruktører) også pænt aflønnet.

Aflønningen på instruktørsiden ligger sandsynligvis dybt forankret i mestersystemet, som er en væsentlig del af Taekwondo. "Mester skal belønnes, vi skal passe på mester". Denne aflønning/belønning til de højtgraduerede har skabt, skaber og vil skabe en diskussion mellem klubledelse og instruktører. Dette skyldes, at klublederne arbejder ud fra det danske foreningslivs frivillighedsprincip og instruktørerne lever efter det hierarkisk opbyggede Taekwondo system.

I den administrative del fik DTaF sidst i 1980'erne sit eget sekretariat med lønnet ansat personale. Først i dette århundrede blev der lagt flere timer i sekretariatets funktion i form af Team Danmark afregningerne. – De første

klubber i DTaF (Nørrebro) fik desuden fuldtidsansatte administrative medarbejdere.

I 2006 er den første lønnede stævneadministrator blevet ansat i DTaF. Og det stopper nødvendigvis ikke der! DTaF er nød til at have flere lønnede funktioner for at kunne have et forbund, der lever op til klubbernes stigende krav til deres forbund.

DTaF ville da (hellere end) gerne kunne klare sig med ulønnede funktioner, men hvis DTaF til stadighed vil være med i den danske idrætsverden, skal vi kigge på nedenstående.

Disse lønnede funktioner kunne være:

- || Webmaster til www.taekwondo.dk - udvikling af hjemmesiden
- || Breddekonsulent - udvikling af klubberne.
- || Sekretariatsfunktionen – udvikling af serviceringen af klubberne.

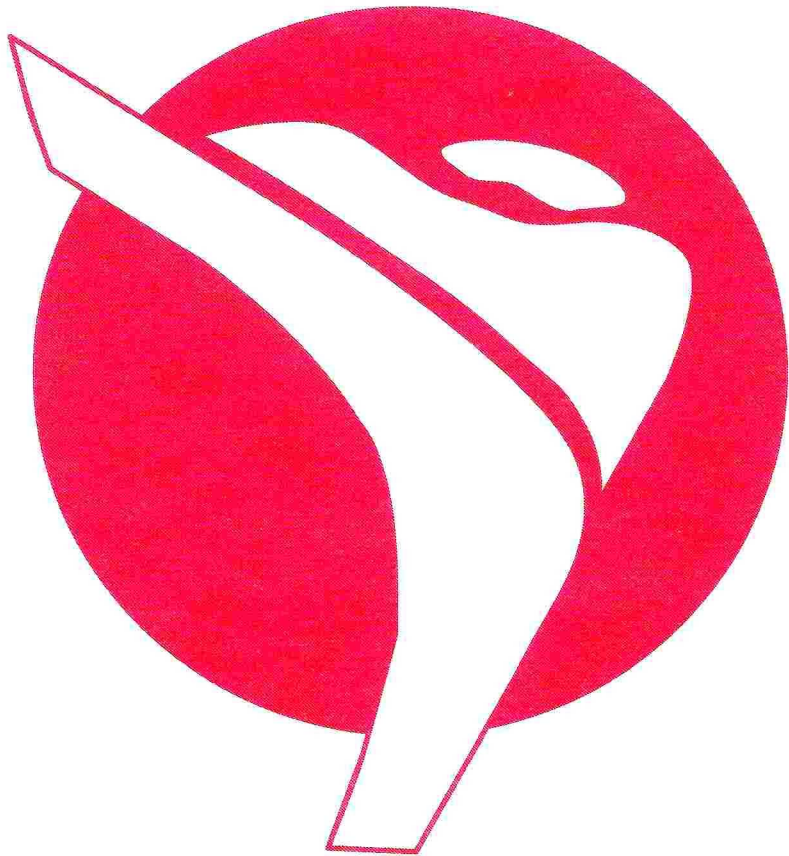
Alt koster, men har vi råd til at lade være? Det er et spørgsmål jeg i den sidste tid har stillet mig selv. – Hvordan indfrier jeg på den bedste måde det mandat som Repræsentantskabet har givet mig i 2 år? – Hvad skal jeg forbedre de forhåbentlig næste 2 år?

Et er sikkert: Ingen udvikling uden klubbernes medvirken! Så derfor håber jeg, at klubberne kan indse, at en kontingent forhøjelse vil komme klubberne til gode. En merindtægt til DTaF, som kan give hovedbestyrelsen luft til at udvikle nye ideer (indtægtsgivende og/eller udgiftsneutrale) i stedet for selv at skulle agere som stævneadministratorer, webmaster, kursuskoordinator m.m. Og derved gå glip af tilskud, som ligger lige for, hvis der bare havde været tiden til at undersøge, ansøge, og følge op.

Alt i udstyr til TAEKWONDO

**BE
BE
NO
NO
NO
NO
NO
NO
NO
NO** **SELECTED**

跆拳道
跆拳道
跆拳道
跆拳道



QUALITY

www.chtrade.dk

Officiell leverandør af Budo-Nord og Fighter

DTDT gik Live, ved Sport 2005 på DR1

Da DR1 d. 28. december sendte "Årets Sportsgalla" – "Sport 2005", var det med deltagelse fra DTaF's opvisningslandshold, DTDT.

Af Christian Flindt, Leder, DTDT

Kontakten til DR blev skabt tilbage i august, da www.sport2005.dk, for første gang blev præsenteret på div. hjemmesider.

Der blev skrevet en mail, hvor der stod, at vi meget gerne ville være startshow til "Sport 2005" og at vi kunne en hel masse ting der var rigtig fede at se på. Sådan kort fortalt. Dengang blev der givet kort svar tilbage, at kontakten var sendt videre i systemet. Så gik der en lille måneds tid og midt i september kom der svar fra DR's redaktør på "Sport 2005", Tine Bendix. Tine synes det lød interessant og ville gerne se hvad det her taekwondo var for noget! Det var andet lille skridt på vej mod årets højdepunkt for DTDT og taekwondo, rent PR-mæssigt!

Et lille hold bestående af 5 udøvere på DTDT, troppede en søndag eftermiddag op i Nørrebro Taekwondo Klub. Henrik Bak Knudsen, Khoa Dang Ngo, Nicole Linde Jensen, Min-ho Ahn og Christian Flindt. Træningen varede blot et par timer og lagde op til en præsentation af nogle af taekwondoens elementer:

Grundteknik, kamp, han-bon kireugi/selvforsvar og gennembrydning. Opvisningen varede lige knapt 5 minutter.

Mandag aften, samme sted ankom redaktør, Tine og producer på showet, Kristine. De var meget begejstrede da de gik derfra, 1 1/2 time, 2 opvisninger og en masse snak senere!

Der gik så ca. 3 uger, inden der igen blev vendt tilbage, denne gang med besked om at de gerne ville se os én gang til!

Så skulle der lige tænkes hurtigt, da vi nu var i starten af november måned! En trup blev kontaktet og udtaget til opvisningen. Herefter mødtes vi ifm. ISO i Århus og trænede søndag eftermiddag, indtil vi havde en opvisning på plads. Denne gang var den delt op på 2 scener og varede ca. 3 1/2 minut! Dette var det endelige oplæg til DR!

Vi mødtes sidst i november måned, endnu en mandag aften. Henrik Bak Knudsen, Mark Lee Larsen, Min-Ho Ahn, Lasse Madsen, Nicole Linde Jensen, Khoa Dang Ngo, Trine Blikker Jørgensen, Emil Knudsen, Bjarke Follin og Christian Flindt. Vi nåede her lige at få det sidste på plads inden DR ankom. Denne gang med kamera-mand, redaktør, producer og en koreograf!



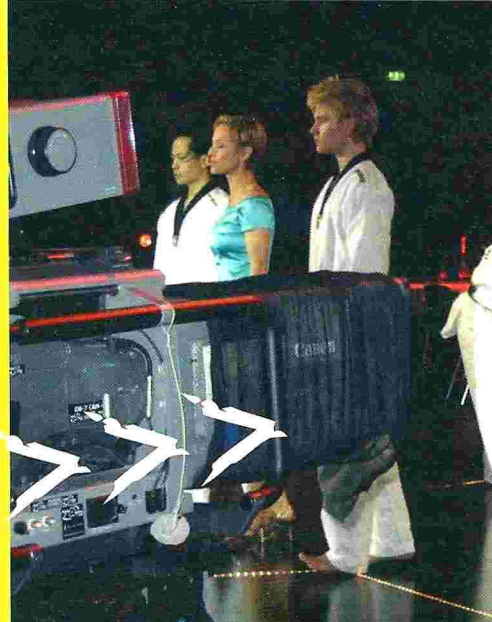


Welcome to
www.dfdstransport.dk

DFDS Transport A/S
Nokiavej 30
DK-8700 Horsens

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

International Transport & Logistics



Vi gik på og lavede vores show. Endnu engang var de meget begejstrede og heldigvis var koreografen, Vicky Leander, også enig i, at det kunne der godt komme noget godt ud af, med noget arbejde.

Men det sluttede trods alt med, at de sagde god for at vi kunne være med!! Det skabte selvfølgelig en del glæde blandt os der var samlet i Nørrebro, at nu var den altså hjemme! Det var sidst i november måned! Denne samling blev det også foreslået at vi jo kunne "sparke TV-AVISEN i gang"!?!

I løbet af december kom det endelige hold helt på plads, selvom det selvfølgelig var næsten komplet på dette tidspunkt! Samtidig blev det bekræftet, at vi kom på, lige inden TV-AVISEN, et perfekt tidspunkt.

Lige inden jul, var Christian Flindt så troppet op hos koreografen, der havde set showet igennem. Hun havde forestillet sig en anden start, der skulle ændres lidt i vores første serie med grundteknikker, skæres lidt i nogle forskellige indslag, ændres på alle skift i showet, samt være en anden form for slutning... Det tog nogle timer og en del kreativitet!

Desværre kunne vi ikke samle holdet, her weekenden inden jul, så vi aftalte at mødes d. 27. december i Herning og så lige få det sidste på plads. Selvfølgelig var der givet besked til holdet om ændringerne, men det er nu engang svært at lave noget man kun har på tekst, hvis man er lidt i tvivl!

Frem mod den 27. var der mange hektiske dage og mange uafklarede spørgsmål, så der var godt med julestress, men lige så meget forventning, spænding og glæde! Tirsdag d. 27 oprandt og vi indfandt os på hotel i Herning og tog hurtigt hen til Messecenter Herning, hvor vi blev indlogeret i vores eget lille rum. Vi rykkede dog ud med det samme og havde træning i et stort åbent areal, så alle ligesom kunne følge med. Her trænede vi den nye koreografi og fik justeret tiden til den musik, DR's underholdningsorkester havde sat sammen til os.

Vi ændrede igen en del af indslagene og lavede en helt ny slutning, end den ugen forinden. Vi trænede nærmest uafbrudt fra kl. 13 – 18, så spiste vi, trænede lidt igen, inden vi skulle øve på scenen med lys, lyd, musik osv.! Dette var fra 20-21!

Vi sluttede meget præcist, kl. 21 og var derefter bare trætte og tog retur til vores hotel. Dem der var tidligst oppe fra København, var oppe inden kl. 5 tirsdag, så det var en meget lang dag, med hård træning.. Vi trænede på et betongulv, med et lille tæppe på...

Trætte og ømme mødte vi op til frokost, på selve dagen, onsdag d. 28. december! Endnu engang trænede vi lidt, hvorefter der var generalprøve kl. 14.30! ALT forløb som det skulle til generalprøven og der var roser alle steder fra! Så det var med en god fornemmelse vi tog imod nogle inviterede gæster, i form af familie/venner/kolleger.

t a e k w o n d o



Tiden op til vores opvisning, blev brugt på at varme godt op, høre lidt sjove indslag fra publikums-opvarmeren, vise Natasja Crone hendes indslag en gang mere eller to, lave lidt sjov med hinanden, men dog fornemmedes en helt bestemt koncentration – der var bestemt noget stort under opsejling!

- Vi bliver kaldt ind til scenen og får lige råbt en par "kom nu gutter" og "kom så, så er det nu", hopper et par gange og fået udstyr mv. hentet frem fra tæppet bag scenen... Her stod vi så.. Og stod og stod lidt mere... Pludselig bliver der sagt "værsgo'" og så kan vi gå ind på scenen.. ALT er timet og tilrettelagt så det bare "sidder i skabet"!

Vi står klar på scenen og kan høre at der bliver sagt "2 min." lige til venstre for os, det er regissøren der giver besked! 2 min. er MEGET lang tid, når man står foran 4.000 mennesker, heraf det meste af den danske sportselite! Jeg tror ikke der var nogle af os der skænkede kameraerne og den 1.000.000 seere der også skulle se os, lige om få sekunder!

Natasja Crone fik os præsenteret og spotten ramte den bageste scene, nøjagtig som øvet 15 gange allerede.. Showet var i gang! Som altid går det alt for stærkt og man synes ikke der er gået "hele" 3 minutter, når vi er færdige med det vi har trænet på, så længe – men det var der og klapsalverne synes at fortælle, at det var da faktisk meget godt!

Lige da vi kommer ud backstage, kommer både Tine, redaktøren og Kristine, produceren gående mod os!

De smiler og lykønsker med "et fantastisk show", den sad "lige i skabet" og "alle visionerne var gået i opfyldelse". Det var næsten rørende og vi var MEGET glade! Resten af aftenen tilbragte vi i selskab med "de andre stjerner": Michael Maze, Christian Poulsen, Ivan Basso, Thomas Helveg, Søren Larsen, Rikke Hørlykke, Tom Kristensen og jeg kunne blive ved og ved og ved!

Der kunne fortælles meget mere om hele tiden fra august, til d. 28. december, men det skal ikke være skrevet, jeg er sikker på I kan lokke en historie ud af en fra holdet, når I ses!

HOLDET TIL OPVISNINGEN VAR:

Ky Tu Dang, Rødovre
Henrik Bak Knudsen, Nørrebro
Mark Lee Larsen, Skanderborg
Min-Ho Ahn, Østerbro
Lasse Madsen, Nørrebro
Nicole Linde Jensen, Østerbro
Christian Flindt, Esbjerg
Khoa Dang Ngo, Viby
Trine Blikker Jørgensen, Ballerup
Emil Knudsen, Haderslev
Bjarke Follin Larsen, Herning

En stor tak skal lyde til holdet der deltog og var omkring opvisningen. Der er sat mange timer af til kørsel, træning og forberedelse. Der er taget fri fra arbejde og ofret på familie-siden, for at få dette her til at blive årets bedste oplevelse!

Tak for årets bedste oplevelse!

Aldrig for gammel til at lære



70-årige Arne Andersen fra Munkebo Taekwondo Klub er landets ældste aktive taekwondoentusiast. Og lige nøjagtig den bedrift indbragte ham titlen som årets udøver 2005. Her følger hans historie, der begyndte for tyve år siden.

Af Murad Ahmed

”Så laver i en valgfri håndledslås, med efterfølgende afslutning. Enten med jireugi eller chagi. Og I skal ikke holde jer tilbage. Det gør en overfaldsmand heller ikke” Voksentræningen denne mandag aften er i fuld gang. Træneren udstikker ordre til eleverne, og de holder sig bestemt ikke tilbage. Især ligger man mærke til en af eleverne denne aften. Arne Andersen burde holde sig tilbage. Det er ikke forkert at sige, at han er en ældre mand. Men alt det man forventer af en mand på 70 kan man godt glemme alt om. For Arne Andersen holder sig ikke tilbage. Han kaster rundt med sine træningskammerater lige så meget som de med ham.

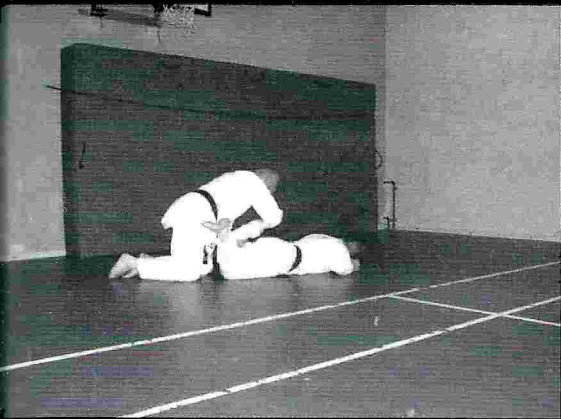
”Jeg skal nok selv sige fra, hvis det bliver for hårdt. Helt ung er jeg jo ikke, men de andre hverken skal gøre det, eller tager hensyn til, om jeg kan klare det,” siger Arne Andersen, der begyndte med at træne Taekwondo ved et tilfælde.

Efter at have fulgt sit barnebarn Michael Riesgaard til træning, der i dag er danbærer, et par gange blev Arne Andersen spurgt om han ikke havde lyst til at være med til en old boys træning som klubben ville arrangere for forældre og i Arnes tilfælde: For bedste-forældre.

TRÆNEDE SAMMEN MED BARNEBARNET

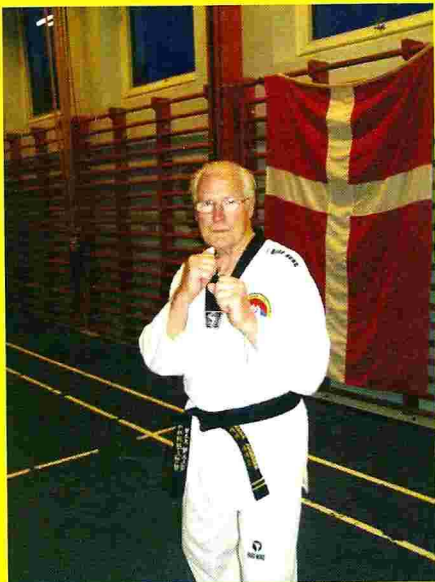
”Efter den ene træning begyndte jeg at træne med mit barnebarn to gang om ugen. Og det er jeg sådan set aldrig stoppet med. I starten var det mest for motionens skyld, men efterhånden som jeg begyndte at gå til gradueringer og fik mere og mere farve på bælteerne kom det sorte bælte pludselig indenfor ræk-





taekwondo
sport for krop
og sjæl

sport for krop og sjæl



kevidde," kyosanin Arne Andersen, der efter et veloverstået 1. dan, for nogle år siden, kunne kalde sig 2. dan efter sommerlejren i 2004.

Taekwondoeleven blev efterhånden hele tiden klogere på sig selv, livet og især Taekwondo, og er i dag selv instruktør i klubben.

"Kammeratskabet i klubben er helt fantastisk. Jeg har hele tiden fået opbakning og respekt. Jeg kan slet ikke undvære træningen og vennerne i klubben," fortæller Arne, der er sekretær i klubben og gerne ligger tid i den klub, som har givet ham så meget.

OTTE POOMSEER HVER MORGEN

At Arne er ægte entusiast betvivler man ikke når man hører om hans daglige træningsprogram.

"Jeg starter dagen med at strække ud, og gå otte til ti poomseer, før jeg overhovedet laver noget andet. Og så går jeg ellers og glæder mig til træningerne i klubben," siger han.

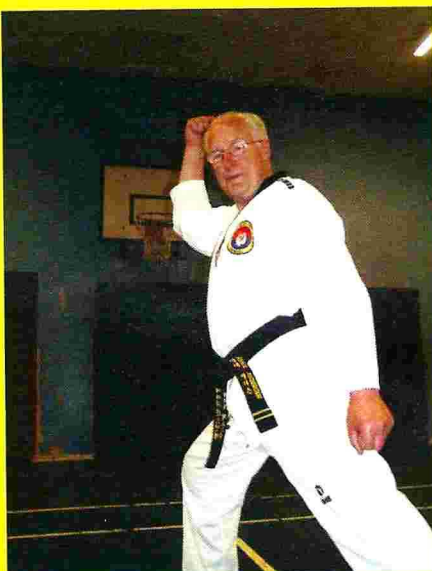
VIL VÆRE 3. DAN

Efter 42 år på Lindø værftet som skibsbygger er Arne i dag pensionist og derfor fuldtids "ansat" i sit taekwondoliv. Og selvom man som 70-årig er 2. dan er det slet ikke nok.

"Jeg går og træner så jeg kan gå op til 3. dan næste år, hvis jeg får lov af mine to instruktører sabeumnim John Paarup og sabeumnim Tim Jensen," fortæller han.

ALDER INGEN HINDRING

"Det er dejligt, at man hele tiden kan lære nyt, selvom man er 70 år gammel. Alderen skal ikke være en hindring for at gå op til graduering. Graduering er en videreudvikling, som ikke nødvendigvis behøver at være fysisk. Det er klart, at alderen sætter nogle fysiske forhindringer, men det ændrer ikke ved, at jeg kan lære nyt taekwondomæssigt hele tiden. Og det uanset, at jeg ikke helt ung længere," siger kyousanim, sekretær og instruktør i Munkebo Taekwondo Klub Arne Andersen, inden han smutter tilbage til den træning, der skal dygtiggøre ham op til 3. dan.



Bedre forhold for kampsporten i Farum

De bedste danske brydere og taekwondo-kæmpere kan se frem til markant bedre forhold omkring Team Danmarks elitelandsby i Farum. Team Danmark etablerer nemlig et nyt træningssted, hvor der ud over moderne træningsforhold også vil være plads til bl.a. idrætsmedicin.

Team Danmark har lejet de nye faciliteter frem til efter OL i Kina, således at elitesportsfolkene er sikret optimale træningsbetingelser og den fornødne ro i forberedelsesperioden frem mod OL i 2008.

”Det fælles træningscenter for kampsportsgrenene bliver et perfekt afsæt for vores satsning frem mod OL i Beijing - vi får optimale rammer for vores daglige træning, og jeg glæder mig rigtig meget til at tage de nye træningsfaciliteter i brug”, siger sportschef for brydning Erik Nyblom.

Kampsportsfolkene har tidligere haft deres træningscenter i midlertidigt indrettede lokaler på Farum Kaserne, men da interessen for nybyggeriet på Kasernegrunden har været stor, har der været tale om en midlertidig løsning.

De nye træningsfaciliteter betyder også bedre muligheder for den fysiske træning for de Team Danmark støttede svømmere, tennisspiller, orienteringsløbere og triatleter, som ligeledes hidtidig har benyttet faciliteterne på kasernen.

Team Danmark forventer, at indretningen af de nye træningsfaciliteter kan afsluttes inden for de nærmeste måneder, således at atleterne kan tage de nye faciliteter i brug fra starten af sommeren.

Det nye træningssted ligger på adressen Hørmarken 1, hvorfra der er ca. 1 km. til Farum Stadion, som er centrum aktiviteterne i Team Danmarks elitelandsby.



Man bliver aldrig gammel med **tækwondo** – kun lidt ældre

Kommentar til indlægget om de "gamle" tækwondoudøvere i nov. 05 udgaven.

Her følger en personlig og godt fortalt historie om et langt og spændende tækwondoliv.

Af Keld Berger Graugart, 3. dan

Det var med stor interesse jeg læste indlægget om de gamle tækwondoudøvere, skrevet af Henrik Frost fra Østerbro Tækwondoklub. Det var som taget ud af mit eget træningsliv.

Jeg runder 54 i år. Startede i 1974 med karate og skiftede efter et år over til tækwondo i Ballerup der lige var startet. Gennem flere års hård daglig træning 3



timer 3-4 gange om ugen blev det med tiden til 3. dan. Vi lavede opvisninger alle de steder man ønskede at se os. Luften var tyk af mursten, teglsten og brædder. Vi konkurrerede indbyrdes om hvem der kunne tage flest i et hug.

Grundteknikkerne var i højeste prioritet. Som vores tyske træner Mr. Sin Boo Young sagde "Et angreb, en død". Der begyndte en opdeling af teknik og kamp. Nogen ønskede turnering og andre studerede teknikker og selvforsvar. Kampene var hårde. I starten var det uden veste og højst tandbeskyttere. Jeg husker at jeg kæmpede finalekamp mod min bedste ven Carsten Reenberg i et Københavns mesterskab. Han vandt, men så mørbanket at han næsten ikke kunne komme ind i sin bil. Jeg boede på 1. sal i en villa og måtte trække mig op ad gelænderet.

Dan-gradueringerne foregik i på Mr. Sin Boo Youngs skole hvor stormestre fra hele Europa var inviteret. Man fik ikke noget foræret. Gennem de mange opvisninger startede vi klubber som Rødovre, Gladsaxe, Tåstrup og Herlev. Nogle gange bare et par stykker. Vi var 3 til at starte Rødovre. Morten Vedel, Søren Reenberg og mig selv. Ellers var det hele Ballerup klubben der stod bag store opvisninger i Tåstrup og Gladsaxehallen. Altid for fulde huse. Carsten og Søren Reenberg åbnede Gladsaxe Tækwondoklub på Vandtårnsvej og jeg hjalp til med undervisningen.

I 1982 meldte mit første barn sig. Jeg var blevet far og nummer 2 kom i 1985. Nu måtte træningen vente og det blev kun til lidt en gang imellem. Tiden gik og når man fik overskud til at komme igen trak jeg i sparke dragten. Der var kommet nye elever og de gamle var blevet til lynhurtige smidige ninjæer.

Når man så trådte ind, uden kondition og stiv i lemmerne, stoppe de andre op for de skulle lige se hvad en 3.dan kunne præstere på sandsækken. Wauw en sortbælte. Lidt strækøvelser og opvarmning foran spej-



let og lidt på sandsækken og så stille og roligt ud i bad. Man kom næsten til at svede mens man tænkte på hvor de gamle kammerater var blevet af. Nå, ja de havde også fået familie og kærestes og kom åbenbart på andre dage end mig.

Situationen gentog sig uanset hvilken klub man mødte op i, og man ønskede ikke at blive til grin i en frikamp med en ung kamphane. Så man holdt sig til småteknikker og det varede da heller ikke mere end et par gange i samme klub, så var man blevet overtalt til at træne et par hold.

Stille gled det i baggrunden og man begyndte at søge andre steder hen hvor man ikke var kendt. I judo klubber og Hapkido der er en koreansk blanding af Aikido og taekwondo, gik jeg hen med stor forventning om, at det smagte lidt af gamle dage, men nej. Man blev sat over i et hjørne og slå koldbøtter i en hel time til man var klar til at tage kampen op med de livsfarlige gulbælter.

En ung knøs omkring 20 år var klubbens overhoved og chefræner. Han skulle nok med faderlige ord belære mig om hvordan man sparkede rigtigt og inderst inde tror jeg nok han så mig som en trussel. Jeg måtte heller ikke bruge mit bælte, det skulle være hvidt. Da jeg ikke ønskede at tage hans selvspekt fra ham ved at køre ham ned, hvilket jeg sagtens kunne have gjort, trak jeg mig tilbage igen. De havde også deres koreanske stormestre, og ambitioner og at blive verdensme-

stre. Opvarmningen var stikbold eller hockey, og hans kæreste kendte nogle rigtig gode lege fra den børnehaven hun arbejdede i. Men Hapkidoteknikkerne var der ikke noget galt med, faktisk en overset gren af Taekwondo.

Det var ved at blive en ensom verden, hvis man ville føle suset fra gamle dage. Der dukkede i perioder old-boyshold op i Rødovre og Ballerup hvor vi skiftedes til at køre holdet en halv time ad gangen på en aften, men de gik hurtigt i opløsning igen. Stå og hoppe i en kampvest en hel aften havde heller ingen interesse. Man kunne næsten ikke bevæge sig mere.

Hvis man føler sig presset for at leve op til noget, er det da slet ikke noget i forhold til de stormestre i



tækwondo

Danmark der er løftet op på en pedistadie, og med gudestadie hele tiden skal leve op til deres ry. De kan næsten ikke dreje hovedet uden hver en bevægelse bliver vejet, det forklarer deres stive gang og alvorlige mine. Grunden til at man mediterer før og efter træningen er, at man træder fra hverdagen ind i Taekwondoens verden. Man logger på og man logger af igen for at leve som normale mennesker.

Jeg kender de fleste af "stormestrene" fra 80erne. Mr. Koo, en rar og høflig mand der er nem af tale med. Mr. Cho Woon Sup 8 dan der tidligere var livvagt for den koreanske ambassadør i Danmark. Havde faktisk papirer med fra hovedskolen Kukkiwon i Korea, på at han skulle være landstræner i Danmark, men der skete meget i de år og det blev ikke ham. En dejlig rar og meget humoristisk mand der havde let til et godt grin og et stort smil. Vi tog på cykelture sammen, på bakken, til stranden og jeg var forlover ved hans bryllup. Ganske almindelige gode venner til daglig og stor respekt når vi trænede. Nu cheftræner i Norge. Bevar respekten og lad dem føle at de kan slappe af og være sig selv.

Taekwondo drejer sig om at skabe respekt om sin person. Den der går rundt og slår folk ned skaber ikke respekt, de skaber frygt. Folk går i en stor bue uden om dem. Gennem mange års træning opnår man med tiden en stor selvtillid hvor man hviler i sig selv. Man skal ikke bevise noget og med sin styrke, kunnen og store overblik er det en pligt at hjælpe andre der trænger til hjælp eller er i nød. Det er opbyggelsen af andres respekt der samtidig giver en stor selvtilfredshed og en videre fordybelse i taekwondoens verden. Man bliver aldrig udlært.

Jeg savner: Et sted man kan gå hen og træne et par timer om ugen. Stille og roligt, og måske ikke. Jeg savner: At studere håndteknikker og selvforsvar. Mine knæ vil ikke helt det samme mere. Et flyvende baglæns cirkelspark kan jeg stadigvæk udføre perfekt i tankerne, og gennembryde et par brædder. Fysisk har jeg ikke gjort det i 10 år. Blokeringer i alle mulige situationer, og fra alle vinkler. Til man kan det til bevidstløshed. Man skal blot have en partner der vil det samme.

Min søn Christian Graugart 24 år har selv baggrund i Taekwondo, men han har skabt sin egen kampsportklub i Grøndalscentret på Bellehøj. Her er alle stilarter fra kikboxing, Judo, Braziliansk kampsport, ultimate fighting til vægtløftning og meget andet. Plastmåtte over hele salen og 10 to meter lange sandsække til fri afbenyttelse. Det er baseret på at alle skal kunne komme og hygge sig med sin egen kampsport uden at skulle leve op til noget. Standarden er meget høj på alle holdene, med imponerende flotte kampteknikker og sjovt nok vinder de næsten alt det de stiller op i. Noget i samme stil kunne godt ønskes inden for taekwondo. Fritræningshold for alle.

Jeg har nu løbetrænet de sidste 14 år, da det gav mig en god fornemmelse og kondition, og trænet lidt undervejs hvor jeg kunne komme til det

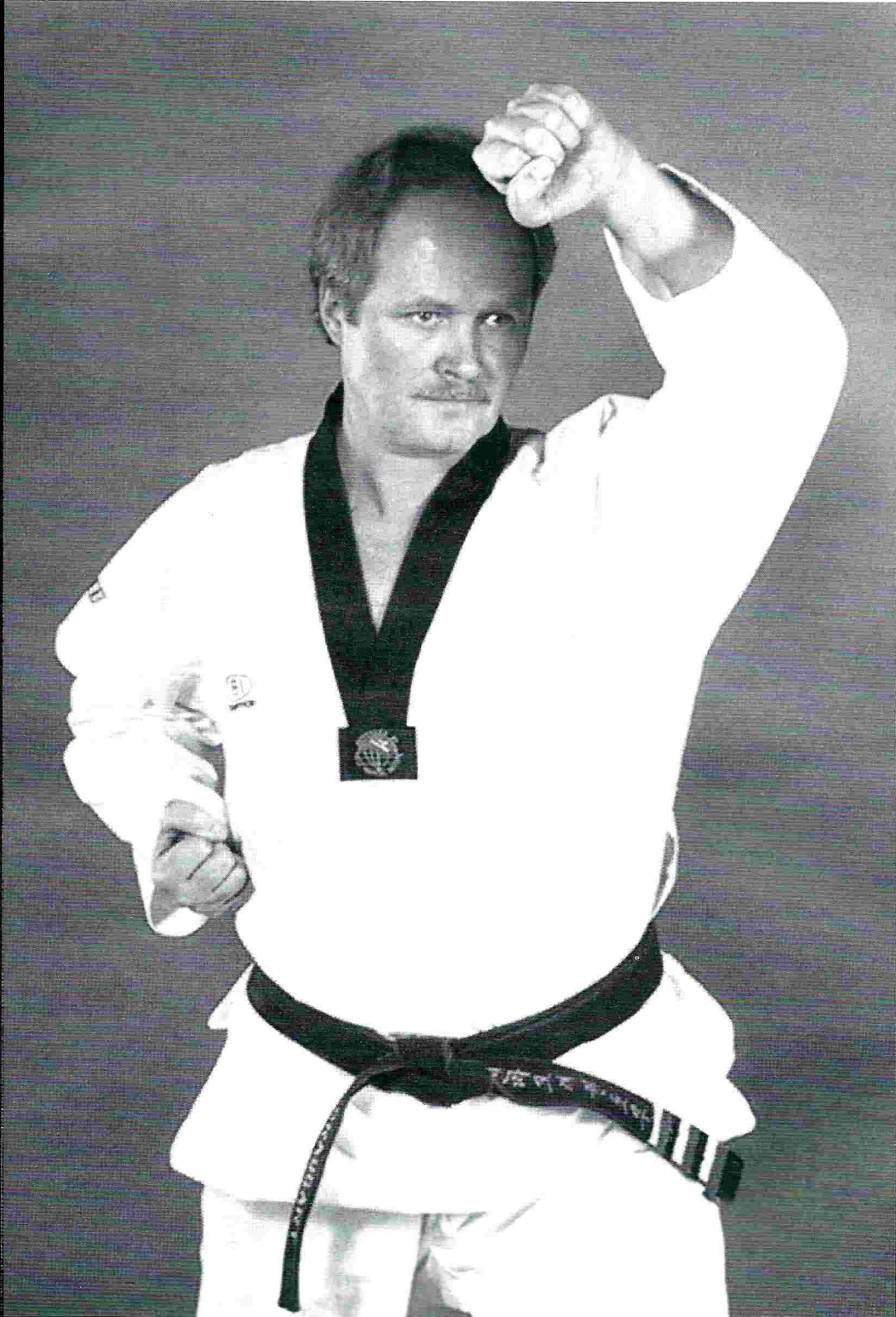
Jeg har nu på opfordring startet en lille klub for forældre med deres børn. Jeg var lidt skeptisk over børn fra 7-12 år og voksne på 30 på samme hold, men det er gået over alt forventning. Det er en fornøjelse at se hvor hurtig de er blevet gode, og hvordan man på kort tid kan forme et hold, bygget på tidligere erfaringer. Min søn Patrick på 9 år (8kup) hjælper til en gang imellem, han træner i Herlev.

Så Taekwondo er kommet tilbage i mit liv. Der er brug for min viden og erfaring. Jeg kan sørme også alle Taegeuk igen og sproget er vendt tilbage. Jeg er faktisk gået i gang med en Poomsee bog med billeder og en meget enkelt dansk forklaring der skulle gøre det let at lære dem. Set før, men i min udgave.

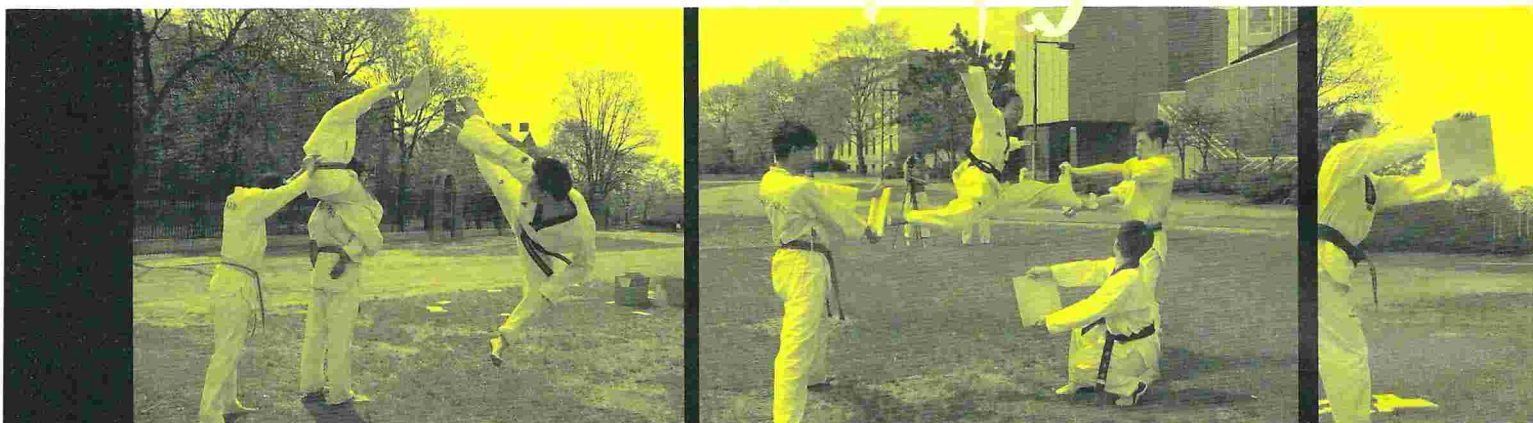
Taekwondo bliver tilpasset det jeg kan klare i min hverdag som 54 årig og selvstændig. Man bliver aldrig gammel med taekwondo – kun lidt ældre.

Godt observeret af Henrik Frost – Tak for det!

태권도



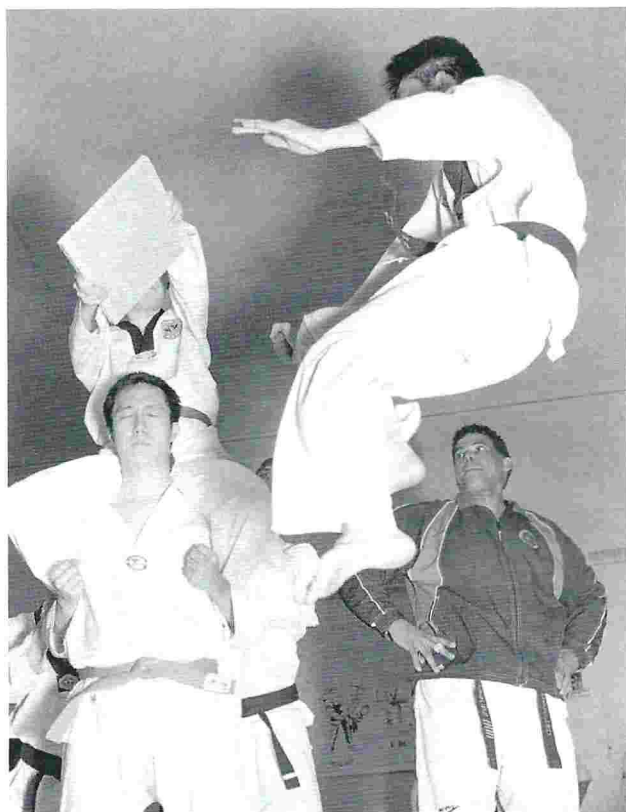
flyv flyv flyv



Speedbreak er overset!

Speedbreak er teknikstævnets mest oversete disciplin. Det til trods for det efter min mening er en af de mest spændende. Speedbreak er taekwondoens svar på atletikkens 100 meter løb.

Af Kim Nedergaard 4. dan, Skive Taekwondo Klub



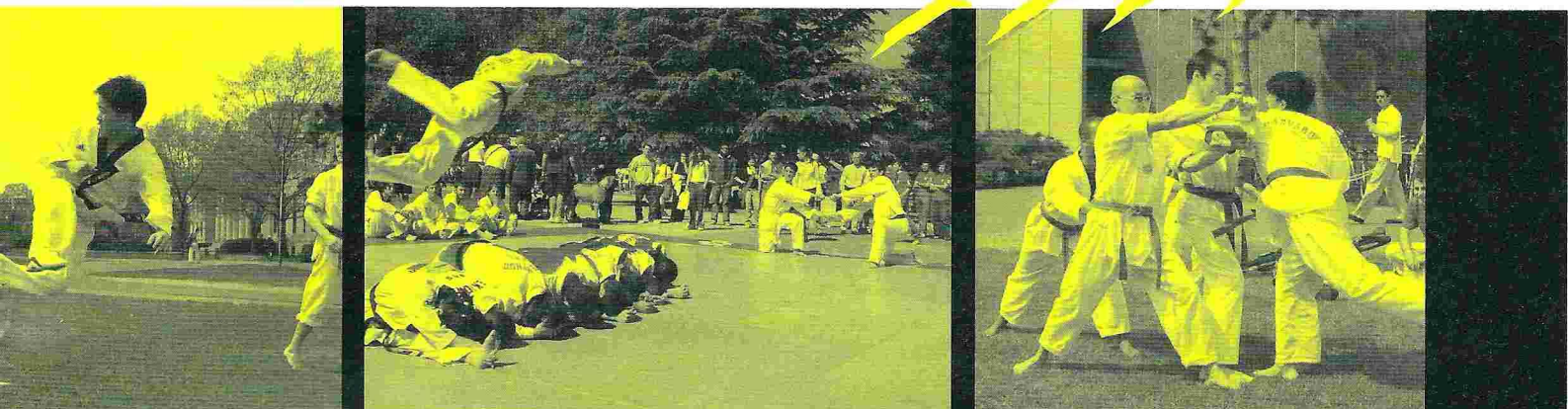
Mange forstår ikke den udfordring det er at deltage. Når du går på banen er det tiden der tæller. Jo hurtigere du løber, jo mere tilpassede teknikker du har, desto hurtigere bliver din tid. Ofte er det kun få hundrededele af et sekund, der placerer guld, sølv og bronze.

MEN ER SPEEDBREAK PÅ VEJ UD AF STÆVNERNE?
Jeg har hørt, at arrangørerne af Danish Open 2006 overvejer at slette disciplinen fra programmet, og jeg synes bestemt det er skuffende at høre.

UOFFICIEL VERDENSREKORD
Hvis argumentet er for få deltagere, hvorfor så ikke fjerne musikpoomse? Nej, det handler om, at gøre speedbreak til en mere attraktiv disciplin at konkurrere i. Hvorfor indføres der ikke en standardlængde på banen og samtidig en dansk rekord. Måske kan det endda kaldes for en uofficiel verdensrekord?

DET KRÆVER TRÆNING
Jeg hører mange taekwondoudøvere omtale speedbreak som den ekstra disciplin man altid kan stille op i. Det kræver jo ingen træning. Til dette kan jeg kun sige, jo - det kræver træning! Vi er faktisk nogle seriøse udøvere, der træner speedbreak hjemme i klubberne. Det er derfor heller ikke tilfældigt, at medaljerne ofte havner hos navne som Morten Krüger, Claus Thomsen, Dannie Frederiksen og undertegnede. Når folk har en lad holdning til speedbreak skyldes det nok snarere, at de ved de ikke kan stille noget op overfor fornævnte personer.

yv flyv



INTERN KAMP

Der kører en sjov intern kamp mellem de fire førnævnte personer. Vinder man ikke over de andre ved stævnerne medfører det straks diverse kommentarer. Alt sammen for sjov, naturligvis. Men det er med til at gøre speedbreak til et højdepunkt jeg altid ser frem til.

SLÅ REKORDEN

Som afsluttende kommentar vil jeg gerne efterlyse modstand ved stævnerne i fremtiden. Nu har jeg vundet DM de seneste to år og agter at gøre det igen i år. Så lidt mere kvalificeret modstandere end Dannie, Claus og Morten vil være dejligt. I er endvidere alle velkomne til at prøve at slå min personlig bedste tid på 9.04 sekunder.



Er vi rustet til tækwondotræning af børn og ældre?

I DTF regi ser vi utallige børn og unge helt ned til 5-6 års alderen til træning og samtidigt er debatten om, hvorvidt der er plads til ældre udøvere blusset op. Men er tækwondo overhovedet egnet som træning af de helt unge og de 'gamle' 60+ årige? Er der elementer i træningen som man bør være opmærksomme på overfor disse målgrupper?

Af Kenneth Jakobsen, fysioterapeut og 3. dan, Team Odense Tækwondo Klub

Taler man generelt om træning og aktivitet blandt unge og ældre er det en klar indikation og opfordring til en øget indsats i Danmark. I 2007 vil der været ekstra fokus på motion og sundhed. Et fokus bygget på forskningsresultater, der viser en lang række konklusioner gældende for både unge og ældre.

TRÆNING MOD SYGDOMME

For børn og unge gælder det om at modvirke en øget tendens, man har oplevet de sidste 20 år, hvor man ser en stigende inaktivitet hos danske børn. Undersøgelser viser, at aktivitet/træning kan være med til at modvirke bl.a.:

- [] Hjertekar sygdomme, diabetes, indlæringsproblemer o.lign.
- [] Hos ældre er det de samme parametre, der spiller ind, lige bortset fra, at gruppen af ældre faktisk er blevet mere aktive de senere år. Træning og aktivitet har de samme forebyggende effekter på kroppen.

Vi kan altså konkludere at træning/aktivitet er i høj-sæde for både unge og gamle danskere, men hvordan passer en almindelig tækwondotræning fysisk og psykisk ind på de helt gamle og de helt unge, og hvad skal man være påpasselig med?

FORSKELLIGARTET TRÆNING

For børn er der ingen specifikke fysiske restriktioner. Træning må gerne indeholde styrke, bevægeligheds- og konditionstræning, så lang tid der ikke overtrænes. Hvad der er langt mere vigtigt i træningen af børn og unge er træningens opbygning og formidlingen. Træningen bør leges ind, være udfordrende og humørskabende, hvilket stiller store krav til forberedelse af undervisningen. Samtidigt skal børnene være trygge under træningen og ikke mindst ved selve træneren. Og det stiller et endnu større krav til instruktøren.

GODT OG SKIDT

For de 60+ årige, en gruppe vi formodenligt vil opleve flere af de kommende år, er der enkelte fysiske elementer i træningen man bør være opmærksom på. Grundet fysiologiske ændringer i kroppen bør man bestræbe sig mod at undgå overdrevet meget statisk træning. Ældres kredsløb nyder ikke at stå stille i 5 minutter i joochoomseogi med santeul-makki, mens instruktøren forklarer, hvordan han selv i sine unge dage besteg et 'bjerg' i midtjylland for at opnå indsigt i netop denne blokering. Derimod har ældres krop masser af nytte af tung styrketræning og kredsløbs-træning. Dette kan styrke knoglerne og modvirke hjer-

태권도

tekar sygdomme. Desuden kan ældre have gavn af rytme i træningen, hvilket sagtens kan opnås i bl.a. taegeuks.

UDVALGTE INSTRUKTØRER

Taekwondo har altså en masse at byde på hos både børn og gamle. Det skal blot præsenteres i de rigtige indpakninger og med de rette udvalgte instruktører. Man kan kun håbe på, at alle klubber gør sig nøje overvejelser over, hvilke former for træning man tilbyder de forskellige grupper, benytter sig af de nuværende instruktørkurser, samt i bestyrelsesregi diskuterer om diverse hold er optimalt skruet sammen. Jeg håber 2007 bliver et stort år for Taekwondofolk i alle aldre

Held og lykke med træningen!



Fortjenstpris til Kaj Østergaard

Ikast Kommune uddelte tirsdag d. 24. januar 2006 "Ikast Prisen 2005", som er en fortjenstpris uddelt af kommunen til en person, der har ydet en ekstra ordi-
nær frivillig indsats som træner eller leder i en for-
ening i byen.

Af Finn Iversen, Næstformand, Ikast Taekwondo Klub

Cheftræner gennem mange år i Ikast Taekwondo Klub, Kaj Østergaard, 6. Dan var blandt de otte, som var indstillet til prisen. Han var indstillet fordi, han har været med som træner i klubben siden den startede i 1975. Han har ydet en kæmpe arbejdsindsats både som træner, men også i bestyrelsen, hvor han har været kasserer i mange år. Gennem sit trænervirke har han fortjeningen af alle de Dan-bærere vi har udviklet i klubben. Mange af disse er med årene flyttet fra byen, men de vender tit og ofte hjem til klubben for at hilse på, og ikke mindst for at hilse på Kaj, som trofast møder op

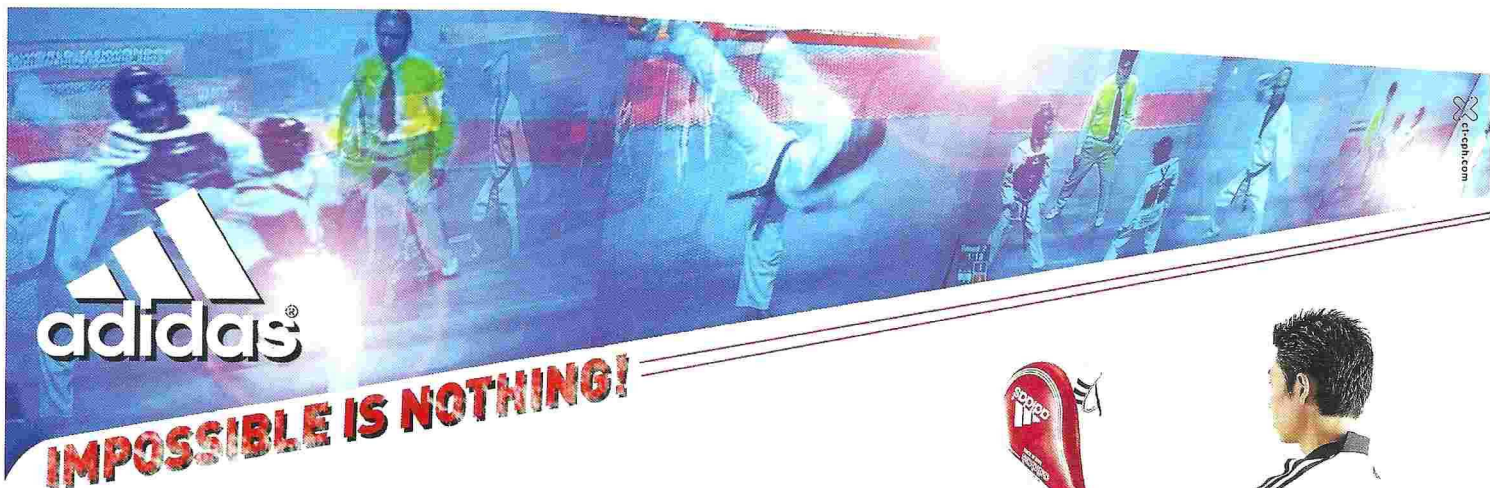
til alle træninger. Dette på trods af, at han har bosat sig 60 km væk fra klubben hos sin kæreste Helle. Desuden har han været en trofast hjælper de gange klubben har måttet flytte til nye lokaler, hvor han også har deltaget som håndværker.

Endvidere har han på det personlige plan også udviklet sig hele tiden. Han blev i 2005 graderet til 6. Dan og deltager som træner ved dan fortræningerne i Sim Uu.

Ud over æren fulgte en buket blomster, et billede af en lokal kunstner, et stykke glaskunst også fra en lokal kunstner, samt en check på 4.000,- kr. Efter prisoverrækkelsen var der en mindre reception i Rådhusalen på Ikast Rådhus.

Et kæmpe tillykke fra Ikast Taekwondo Klub til Kaj Østergaard!





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
THORVALDSENSGADE 13 - 8000 ÅRHUS C
TLF. 20 63 63 85 / 86 24 24 49 - FAX: 86 24 33 49
SALG@MRKSPORT.DK



Internationalt Poomsae seminar for trænere

Fredag d. 17. marts 2006 fløj teknik dommerleder Tom Foged, og vores assisterende teknik landsholdtræner Nicole Linde Jensen til Stuttgart for at deltage i WTFs første kursus i de nye VM-regler for tekniktrænere.

Af Tom Foged og Nicole Linde Jensen

Forud for dette kursus fandt det 5. dommer seminar sted, hvilket blev afsluttet lørdag d. 18. under overværelse af os nye kursister.

ELEKTRONISK POINTGIVNING

Her så vi for første gang, hvordan point-givningen vil foregå, nemlig elektronisk. Der sidder 7 dommere omkring udøveren, på deres tastatur har de to karakterer på 5,0; en karakter for den tekniske udførelse og en for præsentationen af formen. Hver gang de ser en fejl, trækker de enten 0,1 eller 0,5 point fra. Max point er således to gange 5,0 hvilket giver 10,0.

Der blev diskuteret en del mellem dommerne om det u hensigtsmæssige i ikke at kunne differencere ved fx. at give 0,3 for en mellem balance fejl, men udelukkende 0,1 eller 0,5. Det var endvidere svært for koreanerne at gøre det klart hvornår man skulle give 0,1 eller 0,5!

I FORNEMT SELSKAB

Dette var indledningen til vores seminar. Instruktørerne på seminaret var de 2 x Grand Master Lee – vi kaldte dem indbyrdes blot Store-Lee (Grand Master Lee Kyu-Hyun) og Lille-Lee. Mr. Lee Kyu-Hyun er 9. dan fra WTF, og ses også på den udsendte DVD. Mr Lee Chong Kwan er teknisk leder fra Kukkiwon, (selvfølgelig også 9 dan) så vi var i fornemt selskab.

UDEN OPVARMNING

Efter frokost havde dommerne forladt os, og vi gik i gang med at gennemgå poomsæerne, startende fra taeguk sah-jang. Hvordan det føles uden opvarmning?



– tjaa, man begynder at lave koreaner teknikker, i hvert fald var der ikke noget med at holde benet ude i sparket for at blære sig ;-) (som i øvrigt trækker ned da koreanerne helst vil se et hurtigt frontspark!!) Vi nåede ikke alle taeguks, men jeg fik da skrevet en hel del ned, og der var jo også en dag søndag. Stemningen på holdet var utrolig positiv og nysgerrig. Der blev stillet mange spørgsmål, og alle hjalp hinanden undervejs med at huske "den rette måde". Der var jo kun 2 x Mr. Lee til at rette på os, de fik dog hjælp af Grand Master Ki Young Jeong fra Egypten, 9 dan og medlem af W.T.F's uddannelses sektion.

Der var repræsentanter fra lande som England, Tyskland, Belgien, Frankrig, Spanien, Israel, Østrig, Italien, Grækenland m.fl. Så det var en blandet flok.

EN STOR ÆRE

Lørdag aften blev vi inviteret til middag hjemme hos Grand Master Park Soo Nam (9. dan) og som lige er blevet honoreret professor på et universitet i Seoul. Endvidere "ejer" Park bladet Taekwondo Aktuelt. Park er organisator for alt vedr. VM, og et vigtigt bindeled mellem Europa og Korea. Dette var noget af en ære, vi var ca. 10 europæere samt alle koreanerne samlet hjemme i privatboligen. Her blev vi trakteret med dej-

lig koreansk mad fra Mrs. Parks køkken og drikkevarer i rigelige mængder. Her havde vi også muligheder for at udveksle historier og holdninger om alt fra VM, taekwondo til parforhold. Interessant aften.

Søndag kørte vi kurset helt igennem uden frokostpause for at folk kunne nå deres respektive flyafgange. Vi fik gennemgået alle poomsae'erne op til Hansu – og jo, der var lidt slinger i valsen hos danskerne ved de højeste poomsae'er. Det er klart noget andet at skulle prøve selv, frem for at se KyTu brillere.

Det betød, at vi allerede var færdige først på eftermiddagen. Så vi pakkede vores ting og tog ind til centrum. Her fik vi tid til at se lidt af Stuttgart og nyde det spirende forår. Det var skønt at sidde på en fortovscafé uden overtøj og mærke solens varme stråler på sit ansigt. Forår!!!

Og lidt af et antiklimaks at lande til 0 grader i Københavns lufthavn sent søndag aften! Det havde været en lang weekend, med masser af indtryk som nu skal bearbejdes. VM bliver en spændende oplevelse, hvor vi alle skal samle erfaringer og får den unikke mulighed at påvirke den videre udvikling.



Dansk Taekwondo Forbunds officielle Sommerlejr Århus den 8. - 14. juli 2006

Det er os en udsøgt og meget stor fornøjelse at indbyde Jer til Dansk Taekwondo Forbunds officielle sommer- og børnelejr. Vi tilbyder 7 dage med fuld knald på træningen med nogle af verdens dygtigste instruktører indenfor både kamp og teknik.

STED

Skæring skole
Skæring skolevej 200
8250 Skæring
Lejrens telefon: 61 89 04 99

ANKOMST

Lørdag den 8. juli fra kl. 09 00 til 13 00.

TILMELDINGSFRIST

Mandag d. 12. juni 2006

Blandt tilmeldinger modtaget før d. 15 maj, trækkes lod om to gratis lejrophold.

Oplysninger:

Tlf. 31231179"

Carsten Stigers: summercamp@pc.dk

Hjemmeside: aarhus-taekwondo.dk/camp/

Vi har til denne lejr fået nogle af verdens bedste og højest estimerede instruktører, som vil give dig nye og spændende oplevelser. Udover træninger er der mange andre spændende aktiviteter så som:

DTaF's officielle Dangraduering, Kupgraduering, Børne- og voksenfest, , Djurs Sommerland, DM i show, udflugter, fodboldturnering, opvisning, hoppepude, Instruktør- og dommerkursus. Der må påregnes egenbetaling til eksterne aktiviteter.

MEDBRING:

Gyldigt DTF-pas, do-bog, toiletsager, træningstøj, solcreme, badetøj, telt og et højt humør.

PRISER

Lejrpris: kr. 600,-

Der laves specielle børnehold på lejren. Maks 14 år.

Personer på 14 år og derunder, som ikke ønsker at deltage på børnelejren skal melde sig på som voksenlejren.

Dagtræningsskort: kr. 200,-

Deltagelse uden træning: kr. 300,-

Seniortræning + 30 år min. 1.kup + danbærere

BESPISNING

Voksen: kr. 675,-

Børn (Til og med 12 år): kr. 575,-

ANDET

El-tilslutning kr. 150,-

Medbring forlængerledning på ca. 50 – 100 meter.

OVERNATNING

Foregår i telt på fodboldbaner i forbindelse med lejren.



태권도

INSTRUKTØRER

GRANDMASTER CHOI KYOUNG AN. DANMARK

GRANDMASTER KO TAE JEONG, DANMARK

GRANDMASTER CHO WOON SUP, NORGE

DANG DINH KY THUY, TYSKLAND

HENK MEIJER, VERDENSMESTER SVÆRVÆGT, LANDSHOLDSTRÆNER FRANKRIG

DANG DHIN KY TU, RØDOVRE. VERDENS- OG EUROPAMESTER

BJARNE SØRENSEN. MASTER INSTRUCTOR, ÅRHUS

STEEN KNUTH. TIDL. DANSK LANDSHOLDSTRÆNER

BJARNE JOHANSEN LANDSHOLDSTRÆNER, KAMP

HENRIK BAK KNUDSEN. MASTER INSTRUCTOR, NØRREBRO. EUROPAMESTER

HENRIK FROST LANDSHOLDSTRÆNER, TEKNIK

JESPER ROESEN RØDOVRE. VIZEVERDENSMESTER, KAMP. EUROPAMESTER

TOMMY MORTENSEN, TALENTRÆNER SJÆLLAND. TIDL. LANDSHOLDSKÆMPER

MICHI. KING OF NUNCHAKUS. HOLLAND

THOMAS CHRISTENSEN, ÅRHUS. VIZECHAMPION DK. SUBMISSION

Taekwondostævne var en kæmpesucces

<<< Taekwondo er for alle i alle aldre, og her er det stævnets absolut yngste deltager, fireårige Mikkel Møller Nielsen fra Bellinge på Fyn, der får hjælp til bensvinget.



<<< I sværvægtsklassen af røde og sorte bæltter underviste Axel Trillingsgaard, 6. dan fra Skive.



Danmarks dygtigste taekwondotrænere samlede ihærdige taekwondoudøvere fra hele landet til kvalitets-træning i Ringkøbing den 18. og 19. marts.

Af Anita Corpas

Fotos af Ole Bøndergaard m.fl.

En træt men glad formand for Ringkøbing Taekwondo Klub (RTK) kunne gøre status ovenpå weekendens taekwondostævne i Vesterhavshallen.

- Et fantastisk stævne, ingen skader og stor entusiasme hos alle taekwondoudøverne, sagde Knud Jørgensen. Godt hundrede taekwondoentusiaster i tre kategorier i alderen fra 50 år og helt ned til fireårs alderen fra hele landet deltog i stævnet.

- Det er en meget tilfredsstillende tilslutning til trods for afbud fra to klubber, sagde formand Knud Jørgensen og påpegede, at landets dygtigste børnetræner Bo Kruse, 4. dan fra Bellinge imponerede alle med alene

at stille med 14 deltager fra Fyn. Mens Bo Kruse forestod træningen på børneholdet trænede Kaj Østergaard, 6. dan fra Ikast det store hold af juniorer. Endelig trænede endnu en af Danmarks højst graduerede taekwondotrænere, Axel Trillingsgaard, 6. dan fra Skive elever i sværvægtskategorien af rød- og sort bæltter. Han blev kyndigt assisteret af Kim Nedergaard, 4. dan ligeledes fra Skive. For forældrene var der arrangeret guidet rundtur i byen, foruden en times selvforsvarskursus efterfulgt af en lækker middag med røget Helt og en Ringkøbing bitter. Om søndagen blev der gjort godt brug af Vestjyllands smukke natur ved havet med løbetur for de seje og sjove gemmelege i de gamle tyskerbunkere for alle.

ROS TIL KLUBBEN

Umiddelbart efter stævnet var arrangørerne stadig ganske overvældet af de mange positive tilbagemeldinger, der allerede var indløbet til klubben. Både fra de mange stævnedeltagere, forældre og fremmede trænere. - Vi fik så meget ros for vores planlægning og forplejning, fortalte Knud Jørgensen og sagde glad, at den store opbakning fra både forældre og klubbens sponsorer, var en væsentlig del af stævnets succes.

<<< Godt hundrede taekwondoentusiaster i tre kategorier i alderen fra 50 år og helt ned til fireårs alderen fra hele landet deltog i Ringkøbing Taekwondo Klubs stævne.



- Den lokale opbakning blev bemærket af de andre klubber rundt i landet, og vi er meget taknemmelig for vores trofaste støtte i Intersport, Landbobanken, Velfac, Labeltex og Aktiv Super i Søndervig, sagde Knud Jørgensen og forklarede, at der gavmildt blev sponsoreret drikkedunke, adgangsband, forplejning og sodavand til deltagerne.

- Formålet med et sådan stævne var, at alle skulle have en god oplevelse. Og gæsterne var imponeret af den generelle opbakning omkring vores klub. - Så mit mål for weekenden blev til fulde opfyldt, lød det fra en meget tilfreds Knud Jørgensen.

PROFIL AF KLUBBEN

Navn: Ringkøbing Taekwondo Klub (RTK)
 Oprettet: År 2000
 Antal: 45 medlemmer
 5 trænere
 3 hjælpetrænere
 Formand: Knud Jørgensen
 Bestyrelse: Administrativt ledet af forældre

Ringkøbing Taekwondo Klub (RTK) er med sine små seks år på bagen en forholdsvis ung klub, der med velvillig hjælp fra Skive Taekwondo Klub efterhånden har fået godt fat i det lokale idrætsliv. I dag er RKT oppe på to træningshold.

Børneholdet består af 30 vakse taekwondoudøvere, der kører efter det helt nye børnebælte-system. Til slutningen til begynderholdet i taekwondo har de senere år været så massiv, at der foreløbig er standset for yderligere tilgang. Årsagen er primært pladsmangel og begrænset trænerkapacitet. Specielt efter at Ringkøbing Taekwondo Klub med stolthed har måttet afgive en af sine sortbælter til Landsholdet i Taekwondo. 17-årige Mia Kristensen 1. dan er i efteråret valgt til landsholdet og har allerede bevidst sin værd gennem overbevisende sejre i konkurrencer i Danmark og udlandet.

Andet holdet består desuden af 15 dygtige juniorer, der trænes af klubbens anden sortbælteindehaver, 16-årige Lasse Jørgensen, 1. dan. Og herfra har talentholdet nyligt udtaget 22-årige Husam Alsarraf 1. kup fra Ringkøbing.

Nyt fra Tekniklandsholdet: Sæson 2006



Af Henrik Frost
Tekniklandsholdstræner

TEKNIK

Der blev i den nye sæson skåret lidt i antallet af landsholdsudøvere, da det viste sig, at de mange nye meget unge udøvere, som blev udtaget i sæson 2005 var for stor en mundfuld at få på holdet på én gang.

Samtidig valgte Trine B. Jørgensen at takke af for denne gang, mens Nicole vendte tilbage efter en pause som følge af en knæoperation. Nicole overtog på samme tid også pladsen som assisterende tekniklandsholdstræner efter Randi West Hansen. Så det er noget af et comeback for Nicole. Et stort velkommen tilbage!

Ud over Nicole er der yderligere tre nye drenge på holdet. Det er Kim Nedergaard, Skive, Jonas Bryde, Rødovre samt Mathias Finne fra Rødovre. De er i fuld gang med at blive "skåret til".

Hele holdet deltog i NM i Århus i januar, hvor det ikke krævede de store armbevægelser at slå vores nordiske naboer i stort set alle grupper.

I marts tog dele af landsholdet med talentholdene til Alken i Belgien. Der var stor deltagelse af den øvrige elite i Europa, hvorfor de fleste landsholdsudøvere også sikrede sig guldmedaljer der.

I påsken tog hele brutto VM-truppen til åbne Belgiske, hvor man for første gang skulle dyste efter de nye VM regler og grupper. Det startede trægt, da dommerne havde lidt svært ved at vænne sig til det nye point-system, men som dagen gik forløb tingene bedre og bedre. Der var mange gode landshold repræsenteret

her, og specielt Spanien stillede med et stort og velforberejdet hold. Mark og Min-Ho vandt hver deres individuelle grupper, mens det danske hold kunne rejse hjem med en samlet 3. plads i nationskonkurrencen, hvilket var ganske tilfredsstillende i forhold til antallet af deltagere.

Nicole var for nylig til Coach seminar i Stuttgart, hvor de kommende VM regler blev gennemgået. Desværre viste det sig, at mange af de ting, som koreanerne tidligere havde ændret, desværre var blevet ændret "igen igen", hvilket ikke er til vores fordel. Vi har med få undtagelser dog bestemt os for at holde fast i den kurs, som blev lagt tidligere, da det ganske simpelt er uholdbart, at udøverne skal blive ved med at ændre stil. Det kan selvfølgelig resultere i, at vi i nogle sammenhænge kan blive straffet ved det kommende VM, men den koreanske slingrekurs kan lige så godt betyde, at alt ændres adskillige gange inden VM alligevel. De nye regler har krævet en masse indkøringsarbejde, da man nu skal være 100 % skarp i otte forskellige poomse, hvor det før kun var tre. Det er specielt ekstra belastende for mixpar-holdene og synkronholdene.

I maj måned tager hele holdet til et internationalt stævne i Tyskland. I maj afvikles ligeledes åbne DM, hvor den endelige VM udtagelse vil blive foretaget. Den udtagne VM trups sidste stævne inden VM bliver Open Seixal i Lissabon, Portugal i juni måned. Med VM i starten af september måned bliver der således ikke meget tid til sommerferie for den udtagne VM trup. Men den bliver forhåbentlig varm alligevel.

Hey, hov, Du der!
 Køb dit kvalitetsudstyr på nettet
www.mrksport.dk
 volla volla, in  nettet med dig!



Pinetree hjelm

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

BESTIL PÅ MRKSPORT.DK 

Adidas Tandbeskytter

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

Thorvaldsensgade 13 - 8000 Århus C - 20 63 63 85 / 86 24 24 49
 www.mrksport.dk - salg@mrksport.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 - VI SENDER MED POSTEN TIL HELE LANDET.

Kamplandsholdet: Et travlt program venter



Af Bjarne Lyngfjell Johansen
Kamplandsstræner

KAMP

Vi går en meget begivenhedsrig periode i møde i den kommende tid. Både trænere og kæmpere er præget af de kommende europamesterskaber, der løber af stablen den 26. maj i Düsseldorf.

Ved det nyligt afholdte DM i Gladsaxe har vi udtaget det nye kamplandshold, der tæller både rutinerede kæmpere, men også nye talenter er der blevet plads til, som vi især forventer os meget af. Samtidig udtog vi også holdet, der skal repræsentere Danmark ved EM, samt juniorholdet, der skal repræsentere os ved Junior VM i Vietnam

LANDSHOLDET SER SÅLEDES UD:

Senior damer:

Charlotte Bjelke, Esbjerg 51 - 55 kg
Pernille Christensen, Nørrebro, 55 - 59 kg
Lisa Kjær Jensen, Olympia Viby, 59 - 63 kg
Christina Rasmussen, Roskilde, 63 - 67 kg

SENIOR HERRER

Loi Van Le, Olympia Viby, Under 54 kg
Surachet Signsorn, Rødovre, Under 54 kg
Philip Reyes, Rødovre, 54 - 58 kg
Cuneyt Hamid, Gladsaxe, 58 - 62 kg
Azam Nazim, Rødovre, 58 - 62 kg
Allan Pedersen, Ballerup, 72 - 78 kg
Mark Hansen, Esbjerg City, 72 - 78 kg

Anders Karlsen, Rødovre, 78 - 84 kg
Anders Bjerre Madsen, Esbjerg City, 78 - 84 kg
Zakaria Asidah, Rødovre, Over 84 kg
Nikolaj Laustsen, Olympia Viby, Over 84 kg

FØLGENDE ER UDTAGET TIL EM:

Pernille Christensen
Christina Rasmussen

Loi Van Le
Philip Reyes
Cuneyt Hamid
Allan Pedersen
Anders Karlsen
Zakaria Asidah

Og endelig er følgende kæmpere udtaget til junior VM i Vietnam fra den 27. til den 30. juli.

UDTAGELSE TIL JUNIOR VERDENSMESTERSKABERNE 2006:

Michelle Sole
Rashid Ghiyati Iben Ziad
Jonas Chan Johansen
Dennis Kristensen

Endelig følger så landsholdets kalender for den kommende sæson, så i alle sammen kan følge med i vores program.

Uge 17

EM træningslejr hele EM holdet, med Svenske og Norske sparringspartnere.

Uge 18

EM forberedelse hele EM holdet på Elitecentret i Farum.

Lørdagssparring

Team building EM holdet, med Niels Laulund fra Olympeak Coaching

Uge 19

EM forberedelse hele EM holdet på Elitecentret i Farum.

Uge 20

EM forberedelse hele EM holdet på Elitecentret i Farum.

Team building EM holdet, med Niels Laulund fra Olympeak Coaching

Uge 21. d. 23. maj

Afgang til Bonn til Europamesterskaberne 2006

d. 26. maj Loi Van Le kæmper EM 2006.

d. 27. maj Pernille Christensen, Philip Reyes,
Anders Karlsen kæmper EM 2006

d. 28. maj Christina Rasmussen, Cuneyt Hamid,
Allan Pedersen, Zakaria Asidah
kæmper EM 2006.

Uge 23

Etablering og indvielse af det nye Elitecenter på Hørmarken i Farum. Samt påbegyndelse af den daglige træning

10. juni

Deltagelse ved BonnPrixCup 2006 i Bonn

Uge 24, 25 og 26

TEAM-EM forberedelse hele TEAM-EM holdet på Elitecentret i Farum.

31-1-juli

Deltagelse i Europa mesterskaberne for hold i Trelleborg i Sverige

Uge 28

Bruttolandsholdet deltager på DTaF's officielle sommerlejr i Århus.

Uge 33

Deltagelse ved Wonderful Copenhagen Tournaement.

Derefter træningslejr i Beijing eller Miami.

Evt. forberedelse ved TEAM VM i Bangkok.



Hundeliv

At hunden er menneskets bedste ven, er der vist ingen tvivl om. At de kære kræ også har en interesse for taekwondo - hvem skulle have troet det :-)

Dette kunne være et lille vink til vores leverandører om at udvide sortimentet, i en hidtil uset retning...



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!



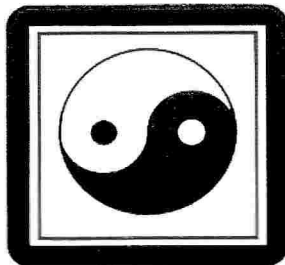
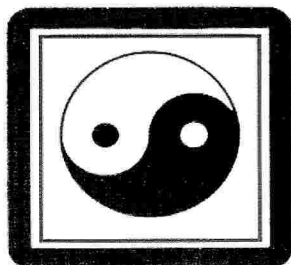
JYDSK EMBLEM FABRIK A/S

Sofienlystvej 9 - 8340 Malling
Tlf.: 70 27 41 11 - Fax: 70 27 41 10

www.jydskemblem.dk / info@jydskemblem.dk

TAE KWON DO

tae·kwon·do (tī'kwŏn'dō), n. 1. a modern martial art that is characterized by its fast, spinning kicks. 2. a means of self-defense, physical conditioning and mental discipline.



The way of FOOT and FIST

Sidste nyt...

Ny generation



Stort tillykke til Sabeumnim Ky-Tu og fru, der den 12. marts blev forældre til en dejlig velskabt lille datter i Oslo, og dermed har sikret den næste taekwondo generation. Med en vægt på lidt over tre kilo er hun i den mindste vægtklasse, hvis nogen skulle være i tvivl!



Benedikte og søstre med slag i

Prinsesse Benedikte gjorde søstrene Edina og Lisa Lents glade, da hun overrakte Hydro Texacos Idrætslegat på to gange 12.500 kroner. Taekwondo-pigerne takkede for checken med en tempofyldt opvisning, der bød på alt fra slag i mellemgulvet til spark i hovedhøjde.

Tillykke

Stort tillykke til Sabeumnim Axel Trillingsgård fra Skive Taekwondoklub, der rundede de 50 år den 29. marts.

Det danske VM-hold i teknik udtaget

Efter Danish Open i Kolding er det endelige VM-hold udtaget af landsholdsledelsen med landsholdstræner Henrik Frost i spidsen.

Danmark får deltagere med i 9 af de 16 VM-grupper, og de udtagne er:

Junior damer 14-18 år: Mia Christensen, Ringkøbing
Senior damer 19-30 år: Nicole Linde Jensen, Østerbro

Junior Herre 14-18 år: Alex Kjærgaard, Rødovre
Senior Herre 19-30 år: Min-Ho Ahn, Østerbro
Senior Herre: 31-40 år: Mark Lee Larsen, Skanderborg
Senior Herre 41-50 år: Ky Tu Dang

Mixpar:

Lisa Lents, Rødovre og Emil Knudsen, Haderslev

Synkron Damer:

Lisa Lents, Rødovre

Edina Lents, Rødovre

Nicole Linde Jensen, Østerbro

Synkron Herre:

Mark Lee Larsen, Skanderborg

Min-Ho Ahn, Østerbro

Khoa Dang Ngo, Viby

Hele holdes ønskes held og lykke ved det første teknik VM i Seoul i Syd Korea i september måned.

Taekwondo udstyr i topkvalitet

Nyt direkte tlf.nr: 2145 87 56

Web-butik: www.chtrade.dk



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



Sko str. 36-46
Kr. 249,00



Vendbar kampvest, XS-XL
Kr. 399,00



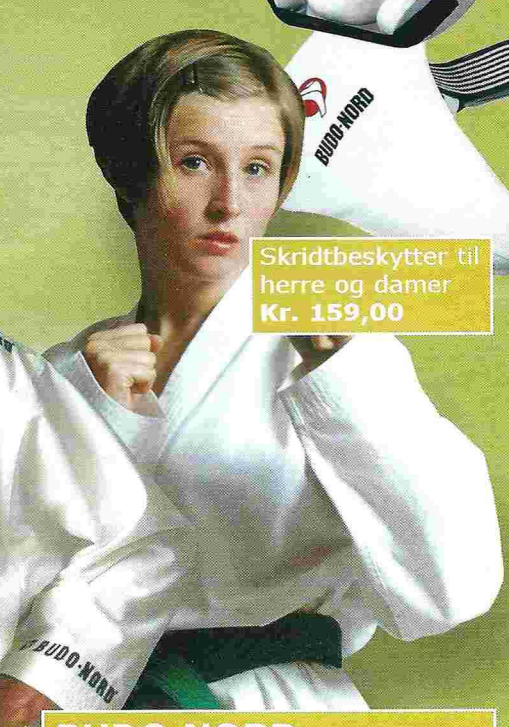
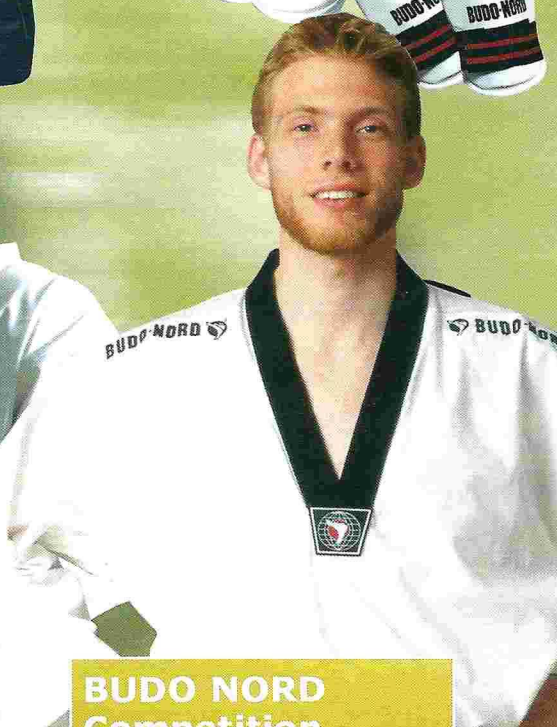
Benbeskytter XS-L kr. 209,00
Armbeskytter XS-L kr. 169,00



Hjelm blå, rød og hvid
Kr. 369,00



Taske Kr. 269,00



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

Kr. 449,-

BUDO NORD Competition

Den nye version af Competition er en videreudvikling af vores populære elitedragt. Nu med coolflight 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
Web: www.chtrade.dk

