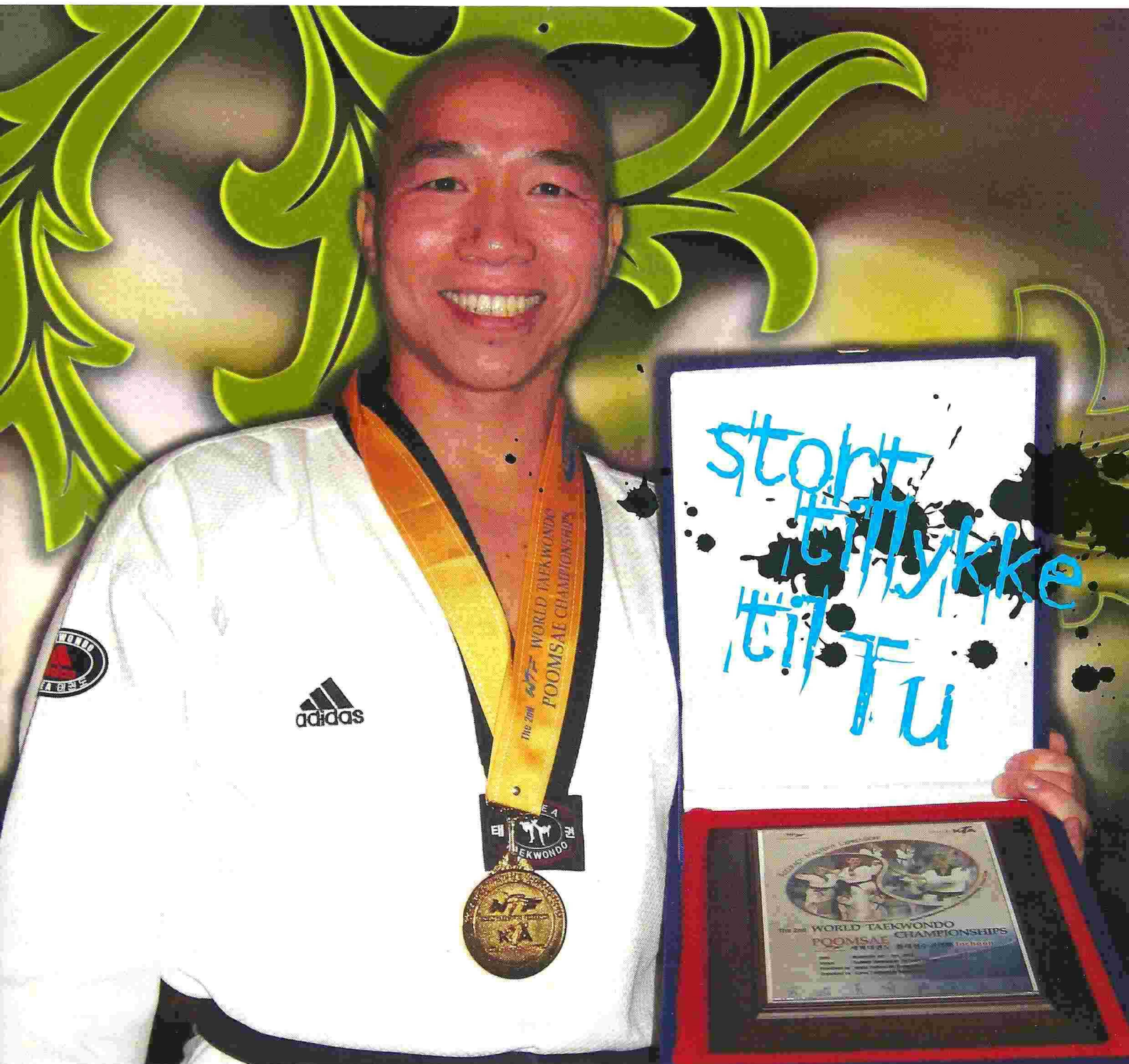


NOVEMBER · 2007

TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDOFORBUND



I dette nummer · Dansk metal ved Oslo Open · WTF's president Choue i Danmark
Tu blev verdensmester · The 14. Kukkiwon Foreign · Instructor Training Course · Tips fra fysioterapeuten
Elite Vest · Taekwondo kraftcenter i Jylland · Klubmesterskaber Gladsaxe Taekwondoklub
Selvforsvar med tand- og skridtbeskytter · Elite Midt - Nyt talentcenter på Fyn

lederen

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



Et spændende taekwondoefterår

Det har været et rigtigt spændende efterår for Dansk Taekwondo Forbund. Lige inden redaktionens slutning er Scandinavian Open netop overstået, hvor det nye pointsystem med elektroniske veste og fodbeskyttere blev testet. Mange skulle vende sig til at kæmpe en anelse anderledes for at få pointene hjem, men overordnet var det interessant at se det nye system for første gang herhjemme.

Michelle Sole vandt sølv ved Junior EM i Baku, Azerbajdžan oktober på stævnets sidste dag, og reddede æren for det danske hold, der ellers ikke havde haft heldet med sig. Men den helt store forløsning kom den 5. november, hvor Kytu Dang som den første dansker tilkæmpede sig titlen som verdensmester i teknik. Flotte præstationer af begge eliteudøvere. Og på vegne af forbundet vil jeg gerne ønske jer et KÆMPE STORT TILLYKKE!

Det blev også en sæsonstart, hvor det nye kraftcenter Elite Midt i Odense blev en realitet, hvor forbundets talentudviklinger for både jyske og især fynske kæmpere vil blive afholdt fremover. Både det og Elite Vest, der nu har et år på bagen kan du læse mere om inde i bladet. Der er også nyt fra teknik- og kamplandsholdet. Også det kan I blive opdateret på.

Tak for alt det spændende materiale i har sendt til bladet. Der er rigtigt meget stof med denne gang, og det giver et godt varieret blad. Bliv endelig ved med det! Tilbage er nu kun at ønske jer en rigtig god jul og et godt nytår.

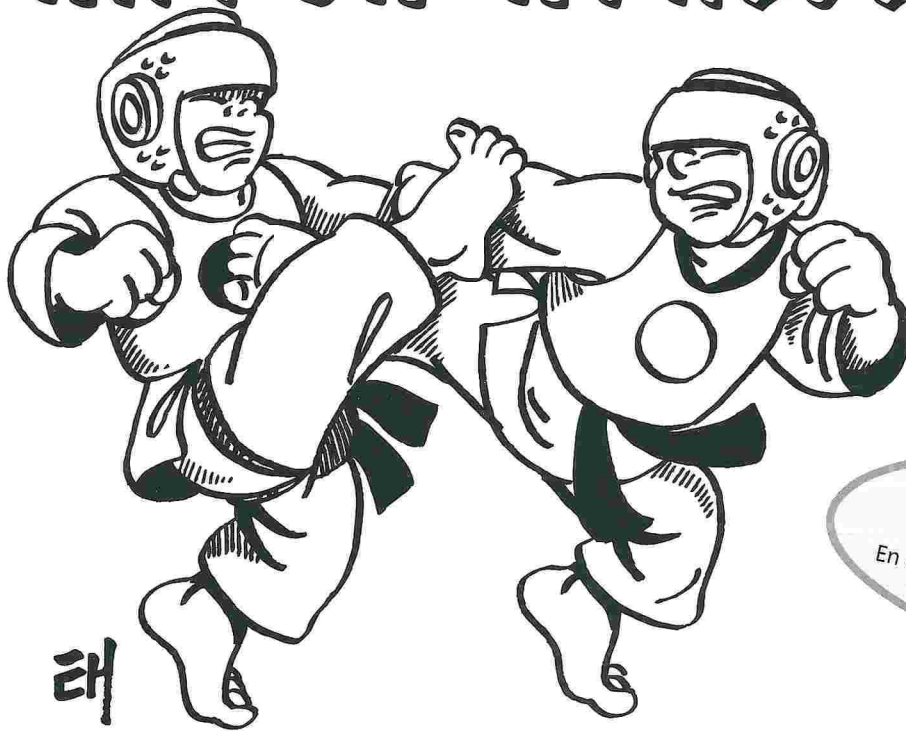
Fra os alle sammen, til os alle sammen!

Murad Ahmed
Redaktør

god jul
& godt nytår

NIPPON-NYHEDER!

Atak®



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.

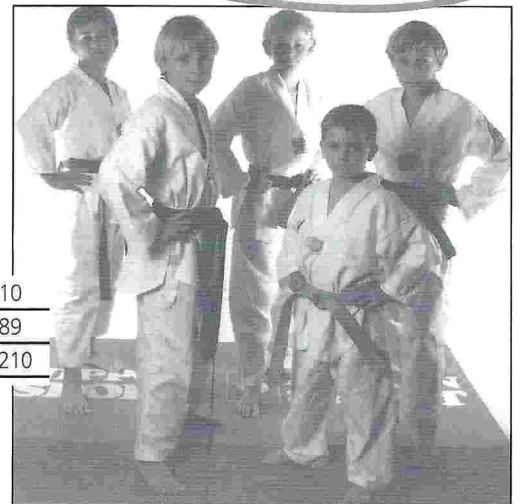
태권도

ATAK® DOBOG ★

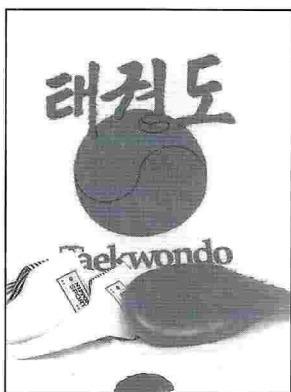
En fantastisk begynder dobog i 100% bomuld. Pasform som vores elitedragter med "Taekwondo" trykt på ryggen.

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

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



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



TRÆNINGS-UDSTYR

SKRIDTBESKYTTER

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

SKRIDTBESKYTTER

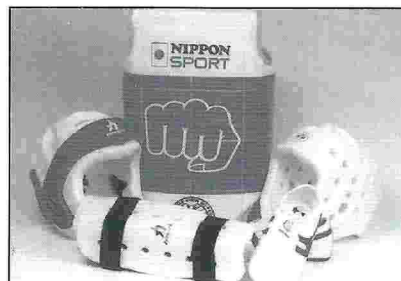
Dame, One-sizekr. 149,-

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,-

SKINNEBENSBEKYTTER

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

PROSPECS KICKSKO

Str.: 30 - 47kr. 399,-



NIPPON SPORT

TØJ TIL SPORTSFOLK MED BARE FØDDER

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

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



Indhold

Dansk metal ved Oslo Open	6
WTF's president Choue i Danmark	8
Tu blev verdensmester	9
The 14. Kukkiwon Foreign Instructor Training Course	10
Klubmesterskaber Gladsaxe Taekwondoklub - rigtig meget for børnene!	16
Nyborg Taekwondo Klub - En stor klub i en lille by	20
Selvforsvar med tand- og skridtbeskytter!	22
Tips fra fysioterapeuten: Styrketræning og Taekwondo	24
Koreanske Mesterskaber - med elektronisk kampvest!	26
Junior EM i Baku - Michelle Sole tog sølv	29
Elite Midt - Nyt talentcenter på Fyn	30
Nyt fra Kamplandsholdet	32
Elite Vest - Taekwondo kraftcenter i Jylland	33
Nyt fra Tekniklandsholdet	34

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: Kytu Dang blev i november den første danske teknik verdenmester ved VM i Korea. Fotograf: privatfo

Nyhed 2007

Budo Sport har som den eneste i Norden udviklet trænings udstyr fremstillet til børn i de rigtige størrelser i tæt samarbejde med de dygtigste instruktører.



Børne slag og Sparkepude

Slag og sparke pude i let og blødt materiale
Med den bedste stød absorbering .

Pris kr. 275,- pr. stk.



Vedbare Kampveste rød/blå til
børn helt ned til 5 år.
Leveres i str. 00,0,1,2,3,4,5

Pris kr. 399,-



Børne dobog fra str. 110, 120, 130
140 , 150, 160 med TAEKWON-
DO på ryg.

Pris kr. 249,-

Originale MON bæltter i farven
Gul, Orange, Grøn, Blå, Rød og
Sort. Længde 250 og 280 cm.

Pris kr. 49,-



Sparke kotelet specielt fremstillet
til børn.

Pris kr. 169,- pr. stk.



Beskyttelses udstyr til børn:

Leveres i børne str. SX, S,M,L

Skridtbeskytter **kr. 150,-**

Skinneben beskytter med vrist **kr. 199,-**

Underarms beskytter **kr. 169,-**

Tandbeskytter **kr. 39,-**

BUDOSPORT

www.budosport.dk

Budo Sport, Godthåbsvej 142, 2000 Frederiksberg, tlf. 38197393



Dansk metal ved Oslo Open



13 glade udøvere fra Skive Taekwondo Klub drog fredag morgen den 12/10 kl. 7.00 af sted fra Skive. Målet var Oslo, missionen at score metal ved Oslo Open.

Af Kim Nedergaard, Skive Taekwondo klub

Inden vi nåede så langt måtte vi krydse det store hav og det betyder en sejltur på 10 timer. Mange synes det er længe, men hvis man er lidt socialt anlagt er det faktisk utroligt hyggeligt og sjovt. Der findes mange skønne ting om bord på en færge. Fx spillemaskiner.

Skive klubbens tekniktræner Kim Nedergaard stiftede da også ret hurtigt bekendtskab med en maskine, der skulle vise sig at være et godt valg. Det resulterede nemlig i en gevinst på 800 kr, og dermed var første skridt mod et succesfuldt Oslo Open taget.

BILLIGT I NORGE

Da vi nåede Oslo gik turen til Haraldsheim vandrehjem. Det kan stærkt anbefales til andre, der tænker på at besøge Norge. Der var fine værelser og en god morgenbuffet med blødkogte æg og en skøn kaffemaskine. Alt sammen til billige penge. Billigt er ellers ikke noget man skal regne med i Norge. Det måtte vi sande de gange vi skulle indtage føde på turen. Det er meget dyrt at spise i byen! Men efter en god sejltur, en aften i byen på pizzeria og et kort aftenmøde på et af værelserne var det tid til at få sovet ud.

LIVESCORE

Næste dag bød så på et utroligt godt arrangeret stævne med bl.a. livescore, hvilket er meget publikums-

*Finansiering: udbetaling på 25%. Åop 6.991 løbetid 108 mdr. Ekskl. lev. 3.500,-, moms og metållak. CO2-udslip 127 g/km. Brændstofforbrug vbl. kørsel 5,7 l/100 km. Prisen er inkl. alle afgifter, bidrag, gebyrer mv.



**NU inkl. 3 års fuld
kaskoforsikring
kr. 108.095,-
uanset alder, bopæl og år uden skader****

Over 18 år? få en ny Chevrolet inkl. 3 års fuld kaskoforsikring til Kr. 995,-* pr. mdr.

Ny Matiz 0,8 S for kun 995,- kr. pr. mdr. med fuld kasko uanset alder, bopæl og antal år uden skader, gældende i 3 år med en selvrisiko på bare 4242,- kroner. Derudover får du bl.a. el-drevne sideruder, centrallås, splitbagsæde, servostyring, fire airbags og en praktisk posekrog – alt sammen til bare 108.095 kroner. Uden forsikring koster Matiz fra 99.995 kroner.

AUTO | NORDEN
biler til alle

Chevrolet your drive

AMAGER - Engelsdvej 391-393 - 2770 Kastrup - Tlf: 32 47 60 00 www.autonorden.dk





venligt. Her bliver alle point, som dommerne giver vist på storskærm og det fungerer bare godt. Ellers må vi sige der var norsk hjemmebane. Men det havde vi nu også regnet med.

For danbærerne var de nye WTF regler gældende. Dommerstanden var da heller ikke til at tage fejl af, idet der sad 3 WTF dommere, som alle er udtaget til VM på danbærernes bane. Bl.a. Master Cho.

MASSER AF MEDALJER

Alligevel blev det en flot dag med 4 guld-, 4 sølv- og 2 bronzepokaler til DK. De fire vindere fra Skive blev: Jesper Langberg, Christina Sigaard, Nichlas Andersen og Kim Nedergaard.

Sidstnævnte måtte ud i en spændende omkamp (4. runde) da der var pointlighed med en Norsk lands-

holdsudøver. Heldigvis faldt afgørelsen ud til vores side. Sølv fik Anja Sigaard, Mathias Nielsen, Mette Kjeldsen og Esben Madsen.

Bronze fik Cecilie Poulsen og Christian Hummelgaard. Det blev desværre ikke til metal til Brian Nielsen, Stefanie Andersen og Camilla Sørensen. Bedre held næste år.

Efter en temmelig lang by rundtur for at finde en restaurant inden hjemrejsen, lykkedes det da nøden var størst, at finde en McDonalds restaurant. Hvilket held... På færgeturen hjemad stod den naturligvis nok engang på spillemaskiner. Dog uden det store held. Men også tax free indkøb, afslapning og hygge var på dagsordenen

INGEN LANDSKAMP

Desværre måtte vi sande, at færgeselskabet ikke viste fodboldlandskampen Danmark mod Spanien, hvilket vi ellers havde håbet på. Men så vidt vi har forstået gik vi ikke glip af noget!

Alle deltagere havde en fantastisk tur og for de fleste var det samtidig deres internationale debut. Godt gået Skive! Alle har allerede meldt sig klar til næste år og jeg har reserveret min spillemaskine!



WTF's president Choue i Danmark

VM 2009: - Besøget af WTF's president Choue forløb fint. Vi sørgede for at vore i alt 3 gæster havde en afslappende og konstruktivt besøg i København. President Choue havde haft et hårdt program i 2 Europæiske hovedstæder med et utal møder inden Kbh., så der var lidt træthed at spore. Vi fik afholdt officiel middag med den nyligt nedsatte OC for VM 2009, præsenteret venue i Ballerup, besøgt Kulturborgmester Martin Geertsen på Kbh.'s Rådhus, afviklet møde mellem Choue og IOC-medlem Kai Holm og DIF's formand Niels Nygaard, aflagt besøg hos den nye koreanske ambassadør i DK samt lavet en del sight seeing i og omkring Kbh. mv. President Choue var meget tilfreds med besøget og hvad han så.



Tu blev verdensmester

Dansk Taekwondo Forbund fik mandag den 5. november sin første Verdensmester i teknik nogensinde. KyTu Dang sikrede sig guld efter en overbevisende indsats ved VM i Incheon, Korea. Han blev samtidig historisk, da han som den første vandt over Korea ved VM. Dermed fik den danske profil oprejsning for sidste års kontroversielle VM-sølv.

Af Torben Sachmann

KyTu Dang er kendt som en af de bedste om ikke den bedste teknikdøver i Verden. Og efter at være ubesejret Europamester gennem mange år og VM-sølv i Seoul, Korea sidste år, var det en supermotiveret dansker som gik på gulvet ved dette års VM.

KyTu Dang's VM togt startede ellers med bange anelser i første runde, hvor danskeren kun fik point, der rakte til en andenplads efter koreaneren Jong Beom Park. Dette medførte massiv buen og piften i hallen, hvor mange kunne huske VM for et år siden, hvor KyTu Dang blev snydt for VM guld.

NERVØS KOREANER

I semifinalen, hvor et nyt dommerteam var på plads, blev der endelig sat orden på gruppen og KyTu Dang

lagde sig klart i spidsen før finalerunden. Det var også en tydeligt nervøs koreaner som måtte se sig distanceret af danskeren.

ENDELIG MESTER

I finalen viste danskeren, hvem der retmæssigt er verdens bedste i gruppen Master One. KyTu Dang fik 8,58 for sin figur i finalen mod koreanerens 8,28, og så var sagen klar. Danmark havde fået sin første Verdensmester.

Den anden danske deltager ved VM - Mark Lee Larsen kvalificerede sig, på trods af en ugunstig startplads tidligt i gruppen, til semifinalen. Men semifinalen blev exit for Mark Lee Larsen, som endte kun 0,4 point fra finalen på en respektabel 10. plads ved VM.

Resultat for Master One: I alt 27 deltagere

1. KyTu Dang, Danmark (Rødovre)
2. Jong Beom Park, Korea
3. Hosseinali Zarigharehchomagh, Iran
3. Ngnoc Tranh Nguyen, Frankrig

The 14. Kukkiwon Foreign Instructor Training Course

- Korea 23. – 28. juli 2007



>>> Poomsetræning.



>>> 4 friske kursusedtagere i Kukkiwons baghave.

I juli måned 2007 satte en flok danske Taekwondo udøvere, med Grandmaster Choi i spidsen, kursen mod Seoul, Korea, for at deltage i det 14. Instruktør kursus for udlændinge i Kukkiwon, Taekwondoens højborg.

Af Henrik Frost 5. Dan, Østerbro Taekwondo Klub

To af deltagerne havde været med på tilsvarende kursus to år tidligere, hvorfor vi havde en rimelig formodning om, hvad vi gik ind til. Men mange af os blev alligevel overrasket på godt og ondt.

ANKOMSTEN

Efter en laaaang flyvetur i et meget gammelt Korean Air fly uden mulighed for at se TV, og med gruppen spredt over hele flyet, ankom vi til en meget varm koreansk hovedstad. Da vi kort efter ankomsten skulle til Kukkiwon for at blive registreret samt hilse på diverse prominente herrer fra Kukkiwon, måtte vi i hast skifte til "gentleman clothes" i lufthavnen, hvilket ikke gjorde det mindre varmt.

Grandmaster Choi havde forklaret os, hvor vigtigt det var, også for ham, at være ordentlig klædt på, for at blive respekteret og taget seriøst, selv om han kom som 9. dan stormester. Og vi fandt da også ud af, at det at være pænt klædt generelt er vigtigt over alt i Korea, hvis man vil sikre sig en respektfuld behandling. Så husk jakkesæt og slips, hvis du planlægger at tage turen!!!

KUKKIWON

Vi fik hilst på "cheferne" i Kukkiwon, der tog pænt imod os, og vi blev registreret og fik udleveret teori-bøger, program m.m.

Kukkiwon

>>> Carsten Stigers, Bjarne Sørensen og Henrik Frost ved velkomstbanner ved indgang til Kukkiwon.

Undertegnede har tidligere besøgt Kukkiwon, hvorfor jeg denne gang kunne nyde de førstegangsbesøgendes første reaktioner ved mødet med det legendariske Taekwondo hovedkvarter, som alle Tkd udøvere vel både har hørt/læst om og set billeder af.

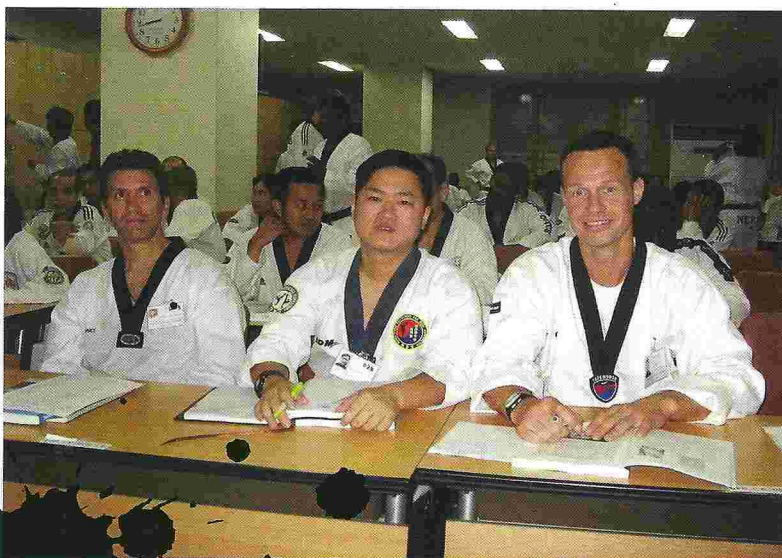
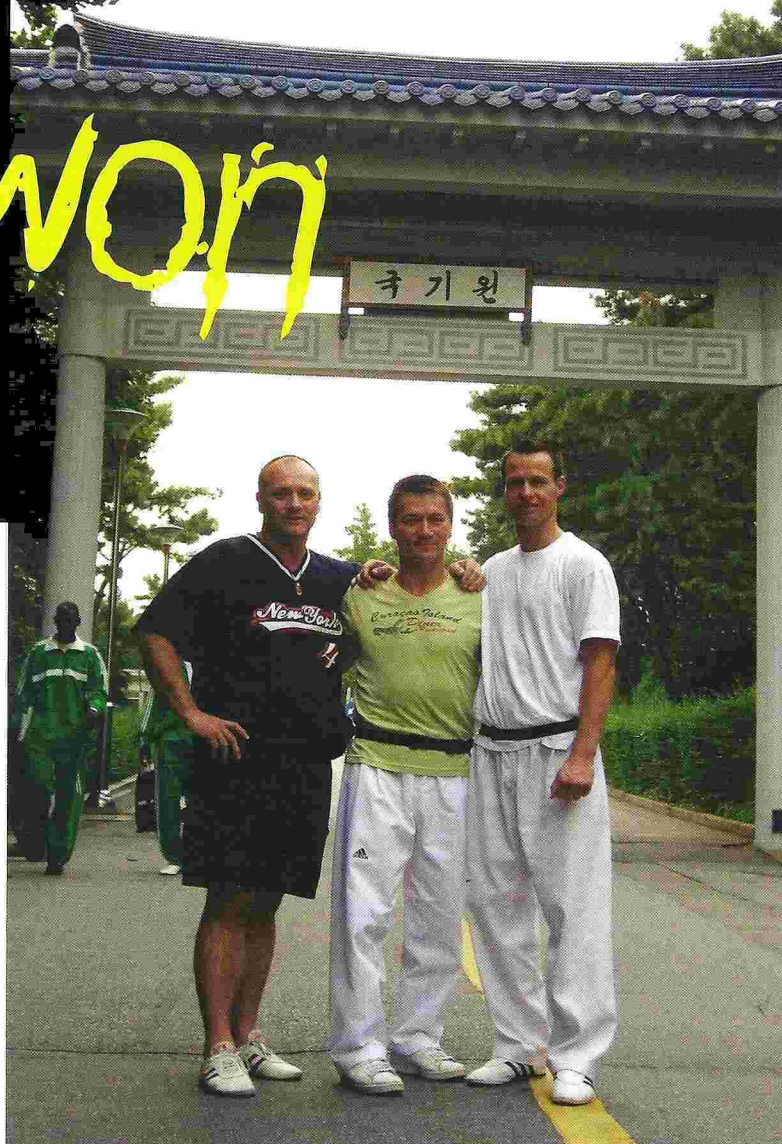
Taekwondo-slottet er desværre ved at være seriøst slidt, og ligger ikke længere alene på en bakketop, som da det blev bygget i 1972. Men det er alligevel en speciel oplevelse at spjætte med benene i sin dobog på dette historiske sted, hvor bl.a. det første VM blev afviklet og tusindvis af udøvere har svedt gennem årene.

KURSET

Allerede dagen efter ankomsten, stod ca. 120 deltagere fra mere end 25 lande kl. 08.30 klar i vores teorilokale til 5 dages kursus med 8 timers undervisning dagligt. Undertegnede skulle sidde på første række, hvilket viste sig at blive en stor fordel i forhold til udbyttet af teorilektionerne, idet den halvdel af deltagerne, der sad længst væk fra talerstolen (og det var ganske mange), intet kunne høre pga. en opstillet aircondition maskine. Den maskine havde stået der i flere år og larmet lektion efter lektion, og det måtte vi bare affinde os med - eller dø af hedeslag!

Vi stiftede nu bekendtskab med vores "bergtede" kursusleder, Master Oh. Ham havde vi hørt om fra sidste kursus, og han var lige præcis så forfærdelig, som vi havde fået beskrevet - eller værre!

Allerede i hans velkomsttale lykkedes det ham at svine os alle til, behandle os som små børn og true med at sende os retur til vores respektive lande. Joo, så glædede man sig rigtig nok til de næste 5 dage....



>>> Så er der dømt teori.

The 14. Kukkiwon Foreign Instructor



>>> Fællesspisning hos Fru Chois søster.



>>> Historieforelæsning.



>>> Momme, Frost og Bjarne før træning i Kukkiwon.

Under hele kurset fortsatte Master Oh med at behandle os som børn. Inden de praktiske lektioner, skulle vi løbe frem og tilbage, rejse os op og sætte os ned på hans kommando. Vi "øvede" i at råbe "Yes sir" meget højt, og i starten overvejede nogle af os faktisk at gå i protest. Men som dagene gik, lærte vi at tage ham fra en humoristisk kant, og mere eller mindre lade hans chikane gå ind ad det ene øre og ud af det andet. Han snakkede meget om respekt, men det var helt tydeligt, at respekten kun skulle gå den ene vej. Lidt sjovt, da en professor i en lektion på kurset forklarede om vigtigheden af netop gensidig respekt mellem elev og instruktør.

Vi fandt da også ud af, hvorfor Master Oh måske var, som han var, idet der altid var nogen af deltagerne der kom for sent til lektionerne, hvilket resulterede i konstant straf til hele holdet i form af kortere pauser m.m. Man kan vel godt forvente at højtgraderede instruktører møder til tiden, men sådan ser man vist ikke på det i alle lande? Men vi havde fra dansk side forståelse for Master Oh's frustration på det punkt.

TEORILEKTIONERNE

Vi havde nogle rigtig gode teorilektioner på kurset med flere dygtige universitetslærere. Desværre havde de fleste af dem glemt det meste af deres engelsk, så en af kursusedtagerne måtte oversætte alt. Han blev faktisk fast oversætter i stort set alle lektioner, da hverken Master Oh eller nogen af instruktørerne i de praktiske fag kunne engelsk. Sjovt når det er et internationalt kursus kun for udlændinge!! Mere sjovt var det at opdage, at adskillige af deltagerne heller ikke kunne et ord engelsk. Så kan man selv forestille sig, hvor meget de har fået ud af de teoretiske lektioner!!

I forbindelse med teorilektionerne fandt man hurtigt ud af, hvor forskelligt Taekwondo bliver udøvet i de forskellige lande. Og specielt forskellen på Korea og Danmark gjorde indtryk på undertegnede, idet man jo engang troede, at Koreas måde at træne og dyrke Taekwondo på, var eller burde være forbillede for resten af verden.

En af vores undervisere forklarede således, at Taekwondo i Korea primært havde udviklet sig til en sport for

Training Course

børn. Ikke mindre end 80 % af alle udøvere i Korea var børn, mens de ældre udøvere stort set dækkede over kæmpere, trænere og lign. Vores underviser havde selv trænet Tkd i sine yngre dage, og han ville meget gerne træne igen. Hans problem var bare, at han ikke kunne finde nogen skoler i nærheden af hans bopæl, hvor voksne kunne modtage undervisning. Derfor trænede han nu Kung Fu. Og når man tænker på, at der er flere tusinde klubber i Seoul, er det ret vildt!

STORMESTER ER CHAUFFØR

Man fik også meget hurtigt forstået, at Tkd i Korea var forretning og et spørgsmål om at tjene penge. At være Tkd instruktør var måden at tjene til dagen og vejen på, hvorfor konkurrencen klubberne imellem havde bevirket, at stort set alle klubber nu havde anskaffet sig en minibus, som de hentede og bragte eleverne til og fra deres bopæl i. Det var desværre tit mestrene, som hentede børnene, hvilket i mange danskeres øjne, vel virker lidt modsat af, hvad man troede, idet der ikke er meget "stormesterstatus" over en buschauffør? Dette fandt vores underviser også meget sørgeligt.

En del af lektionerne gik også på at forklare, hvordan man kunne skaffe nye og bibeholde gamle elever, så "butikken" kunne løbe rundt. Det gik bl.a. ud på at lave gradueringer meget ofte. I Korea har de ikke indført Monbælte-systemet (endnu), men jeg er sikker på, at det ville gavne kvaliteten af bæltegrad versus. kunnen...

Under lektionen forklarede vi, at man i DK normalt ikke fik løn for at undervise, men at folk oftest gjorde det af lyst og for at give deres viden videre. Det var ikke let at forstå for alle. Undertegnede fik også at vide, at vores gæstelærer ville have hadet at have mig som instruktør, da han trænede, idet jeg havde forklaret ham, at man i DK skulle vente mindst 3 mdr. mellem kup-gradueringerne. Det ville aldrig gå i Korea!

TAEKWONDOHISTORIE

Vi havde også en lektion om Tkd historie, der gav mange nye nuancer og synsvinkler på den viden, man havde med hjemmefra. Selv om man kan læse en masse historie i diverse Tkd bøger, er der dog mange divergerende holdninger, idet meget slet ikke er beviseligt.

Vores underviser kom dog med nogle spændende sammenligninger i måden at udføre forskellige traditioner og lege på Okinawa og Korea. Helt ens og unikke traditioner, som kun blev udført disse to steder, hvorfor der må have været en vis udveksling af viden mellem de to lokaliteter- og formentlig også på kampkunst-siden?

Et par af deltagerne, der var meget historisk orienteret, var dog ikke helt tilfredse med at disse nye vinkler ikke harmonerede med deres egne, hvilket gav en ret hektisk debat mellem dem og gæstelæren. Men det gjorde det kun mere interessant for os andre, specielt fordi vores universitetsuddannede underviser tog udgangspunkt i, hvad der var reelt bevis for.

KUKKIWON KONTRA WTF

Under kurset fik vi mulighed for at stille spørgsmål til en af WTF's store kanoner, der tilfældigvis var på besøg i Kukkiwon.

Med et nyt VM i poomse lige om hjørnet, var flere meget interesseret i at få at vide, om man kunne regne med, at de teknikker vi nu blev undervist i, nu også ville være de gældende til VM et par måneder senere. Tidligere har det nemlig været et kæmpe problem, at koreanerne lavede om gang på gang til sidste øjeblik inden selve VM. Af de koreanske mestre, der underviste på kurset, var der udadtil dog ingen tvivl om, at det var dem, der bestemte reglerne for, hvordan de forskellige poomse skulle se ud, og at deres måde var den gældende.

Grundet den dårlige erfaring fra tidligere, måtte vi da også sande, at intet havde ændret sig. WTF manden fortalte (tydeligt pinligt berørt), at man desværre ikke helt vidste, hvordan teknikkerne endeligt skulle være, da WTF mestrene og Kukkiwon mestrene ikke arbejdede så godt sammen. Det var dog et punkt, hvor man arbejdede på en slags forsoning eller bedre samarbejde, men der var meget konkurrence og magtkamp mellem de to instanser, hvilket gjorde det meget svært at melde rent ud til resten af Taekwondo-verdenen. Et forholdsvis ærligt svar, men et svar der også viste, hvor lidt man kan forvente sig af det næste VM i poomse.

TAEKWONDO SOM SELVFORSVAR

Selvforsvarsområdet er pt. mit hjertebarnd ind for Tkd, hvorfor jeg et par gange blev meget positivt overrasket og glad over de udmeldinger som nogle af de koreanske mestre kom med.

Specielt forelæsningsen med Grandmaster Lee Kyu Hyung, som er leder af det koreanske opvisningshold og en af de få nulevende 10. dan bærere, var spændende at høre. Han er over 60 år, men stadig toptrimmet og i stand til at smadre 3-4 brædder med finger-spidserne.

Han gjorde meget ud af at fortælle om de mange forskellige aspekter af Taekwondo, der i Korea er blevet skubbet tilbage på grund af fokuseringen på OL disciplinen, hvilket han beklagede. Hans holdning var, at Taekwondo oprindeligt var et selvforsvarssystem, men at konkurrence-delen trak den side i den stik modsatte retning. Han fortalte også, at han hvert år lavede kurser i regulær Taekwondo selvforsvar på et universitet i Korea, og at disse kurser altid var overtegnede meget hurtigt. Til spørgsmålet om, hvorfor man ikke fokuserede mere på denne del af Tkd, når interessen var så stor, var svaret, at der i øjeblikket ganske simpelt ikke var hverken tid eller lyst i WTF, og at man i Kukkiwon i forvejen havde svært ved at nå at få afviklet instruktørkurserne m.m.

Men dejligt at vide, at der ER stormestere i "moderlandet", der fokuserer på alt andet end konkurrencer, hvilket kun bør fortælle os danskere, at det ikke er os, der er på vildspor ved at holde fast i bl.a. selvforsvarsaspektet i Taekwondo.

TRÆNINGEN

Den fysiske træning bestod primært af gennemgang af alle tægeuk og poomse samt 2 rigtig gode kamptræninger med en 3 dobbelt verdensmester. Undervisningsmæssigt var ikke alle instruktørerne lige gode, og det var overraskende nok den yngste af alle instruktørerne, nemlig kamptræneren, der var bedst til at formidle sit budskab.

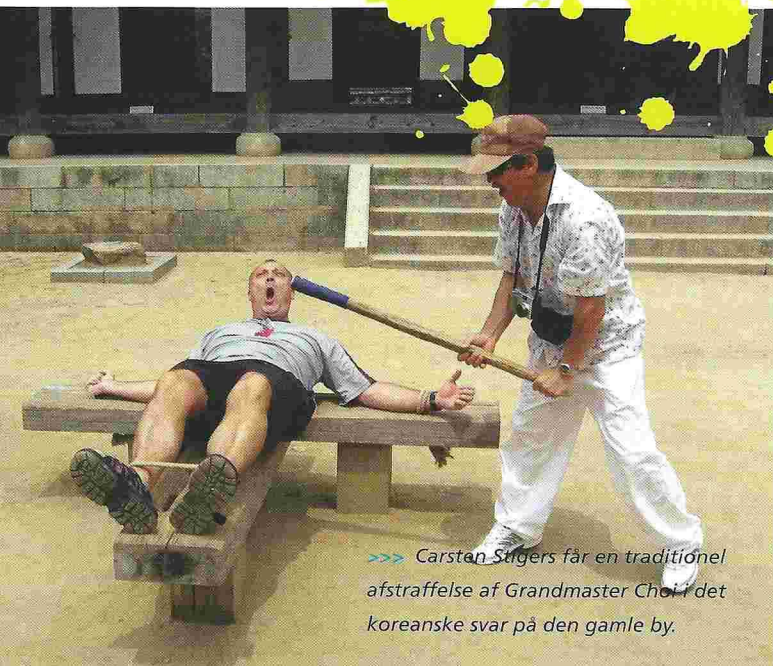
Opvarmningerne varede typisk ikke mere end 2 minutter, og så var vi i gang, men med 35 graders varme og en luftfugtighed på 80-90 svedte man bare af at binde sit bælte.

Vi fik virkelig gennemgået alle poomseerne i detaljer, og det var ikke så få nye rettelser, vi fik med hjem. Vi fik også vist applikationerne til mange af teknikkerne, men når man først er blevet undervist på dette niveau, finder man også ud af, at det langt hen ad vejen er instruktørens egen stil og overbevisning, der bliver fremstillet, frem for en begrundelse, der bygger på noget konkret bevisligt anvendeligt eller bare historisk begrundet. Men bare det at få en konkret begrundelse for, hvorfor en teknik skulle udføres sådan og sådan var rigtig godt, og instruktørerne var overraskende villige til at besvare de mange spørgsmål, der kom fra deltagerne.

Også på det tekniske område blev jeg glædelig overrasket over, hvor meget nogle af instruktørerne gik op i, at teknikker skulle udføres flydende, afslappet og på en måde, så de netop let kunne overføres til brug i realistiske situationer.

EKSAMEN

Sidste dag skulle vi have en fysisk og en teoretisk test. Det var dog en meget overkommelig opgave, da koreanerne var flittige til at hjælpe alle igennem teoriprøven (specielt dem der ikke kunne læse et ord engelsk). Den praktiske prøve bestod i at gå to poomseer foran 3 dommere, der er 3 af Kukkiwons mest rutinerede herrer.



>>> Carsten Stigers får en traditionel afstraffelse af Grandmaster Choi i det koreanske svar på den gamle by.

Uden at prale kan jeg vist godt sige, at de danske udøvere ikke havde noget at være flove over. Danskernes teknik var virkelig god i forhold til mange af de andre landes deltagere, og desværre måtte vi også konstatere, at nogle af deltagerne vist havde været væk fra deres dobogs i meget lang tid inden kurset. Det er selvfølgelig sørgeligt at se, at standarden i nogle lande er så lav, som vi kunne konstatere, men det fik til gengæld mange af os danskere til at rejse hjem med en tro på, at den generelle standard i DK er god, men at den absolut heller ikke skal være lavere.

Under selve kurset korsede vi os mange gange, men set tilbage synes jeg personligt, at det generelt var et

udmærket kursus, der dog kunne forbedres på rigtig mange områder. Man lærer ikke nødvendigvis meget konkret nyt, men efter 23 års træning og godt 20 års instruktørvirke er det alligevel godt at få sat visse ting i perspektiv og opleve, hvilken vej vinden blæser i toppen af vores hierarki i Taekwondoens hjemland. Og så har man jo alligevel lært en masse...

Alle bestod kurset, og derefter ventede der for de fleste to ugers ferie med masser af sightseeing med Hr. og Fru Choi som rejseledere. En oplevelsesrig tur, som der dog ikke er plads til at fortælle om i denne artikel.

>>> Shoppingtur i Insadong.





Klubmesterskaber Gladsaxe Taekwondoklub - rigtigt meget for børnene!

Lørdag d.15.09.07 var en masse glade og forventningsfulde børn klar til at deltage i klubmesterskaberne.

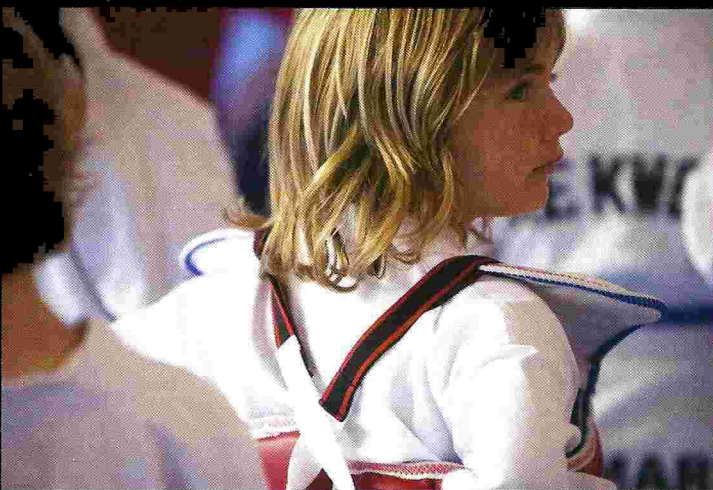
Af Eva Gøtzsche

Mor til to taekwondo drenge på 6 og 9 år.

Foto: www.hviidphotography.dk

Først opvarmning for alle, store som små. Tilskuer rækkerne og kampbanen med dommerbordet blev gjort klar.

Ungerne blev iført fuld udrustning med hjelme og veste. Spændingen bredte sig og salen sydede af forventninger og spændte børn.





Alle havde fundet sig en modstander, en ven i samme størrelse, så kampen var ligeværdig. Stemningen var utrolig rar og tryk. Tommy forklarede reglerne om:

- [] at passe på hinanden,
- [] ikke sparke efter hovedet,
- [] gøre sit bedste på en og samme gang.

Der var medaljer til alle og en fighterpokal til dem, der virkelig havde lagt kræfter i sagen. Tommy spurgte som han plejer: "Er I klar?" og et rungende "JAAA" hørtes i salen, så taget rejste sig. Liniedommerne sad klar, dommer Tommy var klar og kampene begyndte i runder af 2 minutter og indlagte pauser.

MEDALJER TIL ALLE

Efter hver kamp var der medaljeuddeling. Guld til den der havde ramt flest gange, og sølv til makkeren. Me-



daljer der skulle med i børnehaven, skolen, sfo'en, vises til vennerne og også en tur med til bedsteforældrene. Alle havde gjort deres bedste, øjnene strålede og de elskede det bare.

Imellem de mindre børns kampe, var der kampe mellem de unge fra klubben. Der var virkelig noget at se op til, flotte spark, høje råb, masser af styrke og smidighed.

ENGAGEMENT OG INDLEVELSE

Forældrene fik sig også en god oplevelse. De så deres egne glade børn og hvad taekwondo sporten og klubbens fantastiske engagement og indlevelse kan medføre på længere sigt for børnene. Tusind tak for en dejlig eftermiddag fyldt med kvalitets tid, mod, spænding og glæde.





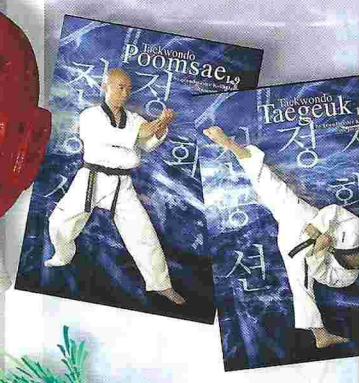
Budo-Nord kampvest
Vendbar rød/blå
Opfylder WTF's krav.
Juletilbud 250,00
normalpris kr. 380,00



Fighter Tandbeskytter
Klar og hvid er godkendt til kamp.
Str. junior/senior
kr. 29,00



Budo-Nord hjelm
vælg mellem farverne hvid, blå og rød i str. S-XL
kr. 380,00



Udstyr godkendt af DTaF til kampstævner



Budo-Nord Olymp
- arm-, ben- og vristbeskyttere
Anatomisk udformet med dobbelt polstring på udsatte områder. Fås i hvid.

Underarm
str. XS-L - kr. 169,00

Skinneben
str. XS-L - kr. 209,00

Vrist og skinneben
str. XS-L - kr. 229,00



Budo-Nord skridtbeskytter Olymp - billed
Fås i hvid i str. XS-XL damer kr. 139,00 herrer kr. 149,00

Pro
Fås i hvid i str. XS-XL damer og herrer kr. 135,00

Budo-Nord arm- og vristbeskyttere
• Armbeskytter med forbøjet fyld. Beskytter også albuen. Str. XXS-XL
kr. 149,00

• Elastisk støtte for foden med beskytter for vristen. Fås i hvid, one size
kr. 89,00
- kun til begynderstævner



Budo-Nord sportstop
Lækker sportstop. Ryggens meshstof gør den behagelig at træne i. Kan bruges med og uden brystbeskyttere. Fås i hvid i str. XS-XL
kr. 329,00



Budo-Nord handske
Hvid TAEKWONDO handske til kamp. Skåner knoerne ved slag på kampvest. Fås i hvid i str. S-XL
kr. 199,00
- ikke udstyrskrav til stævner

Budo-Nord brystbeskyttere
• helstøbt, A-D skål - kr. 129,00
• enkelt skåle, A/B skål - kr. 79,00
- ikke udstyrskrav til stævner

Personligt bælte
incl. brodering - kr. 450,00

TEKST EFTER ØNSKE - fx navn i den ene ende og klubnavn i den anden. Brodering på dansk og/eller koreansk.
Bælter på ca. 5 cm, 5½ cm eller almindelige bælte i alle farver - poombælte er 4½ cm.
Bestilling via chtrade@email.dk

Budo-Nord sko - Olymp
Sko i lærred.
• Hvid i str. 32-47 kr. 229,00
• Sort i str. 36-47 kr. 239,00

Budo-Nord sko - Viper
Ny model i pu-skind uden snørrebånd. Fås i hvid og sort i str. 36-47
kr. 239,00



Budo-Nord sparkepude
• Skinke, enkel
Juletilbud kr. 129,00
normalpris kr. 169,00
• Skinke, dobbel
Juletilbud kr. 199,00



Fighter sparkepude
Sparkepude med god støddæmpning. Håndtag bagpå som giver mange forskellige træningsmuligheder. Mål: 58 x 30 x 15 cm.
kr. 399,00

Fighter Tube 30
Ufyldt sandsæk i kraftigt PVC. Leveres komplet med remme. Fyldes med tøjrester, håndklæder mm. Mål: 90 x 35 cm.
kr. 249,00
Fås også med fyld - kik efter Tube 40/50 i webshoppen.



Fighter Canvassæk
Kraftig ufyldt canvassæk med kæder til ophæng. Sækken kan fyldes med tekstiler, fx håndklæder, tøj uden knapper mm. Mål: 90 x 35 cm.
Juletilbud kr. 150,00
Normalpris kr. 249,00



Fighter slåpude
Let pude til hånd med god stopning. Velcro lukning på bagside. Mål: 25 x 20 x 6 cm.
kr. 119,00

November 2007 • Forbehold for trykfejle, prisændringer og udsolgte varer.

Tilbudene gælder til og med december 2007

besøg butikken kampkunst.dk
 Valbygårdsvej 36A • 2500 Valby
 telefon 70 273 275 i åbningstiden
 mandag-onsdag: 9-16 • torsdag-fredag: 9-17

CH Trade forhandler Budo-Nord og Fighter udstyr

besøg webshoppen chtrade.dk
 åben 24 timer i døgnet
chtrade@email.dk • budo-nord.dk
 direkte 2145 8756 - alle dage ml. kl. 9 og 21

DVD med Ky-Ty Dang

2 stk. undervisningsfilm.

- Vælg mellem
- Poomsae 1-9
 - Taegeuk 1-8

kr. 199,00 pr. stk.

Budo-Nord Kids rygsæk

Sej rygsæk med kampsport emner. Et velcrosystem gør det muligt at skifte mellem forskellige temaknapper, der gør den perfekt til ju jitsu, kungfu/wushu, karate, judo og taekwondo.
 Mål: 40 x 35 x 13 cm.

Juletilbud kr. 99,00
 normalpris kr. 115,00

**Budo-Nord rejsetaske**

Tasken har fast bund, hjul og træk-håndtag. To lange hanke og skulderrem. Den er stor og rummelig med U-format åbning, lille inderlomme, en lomme i hver ende og en 'vådlomme' i bunden.
 Mål: 80 x 40 x 39 cm.

kr. 550,00

**NYHEDER****Budo-Nord træningstaske**

Rummelig og praktisk kvalitetstaske. Stort rum med bred åbning og to mindre i hver ende samt lynlås- og netlomme på indersiden. Forstærket bund som beskytter mod fugt. Tasken har lange hanke og skulderrem. Mål: 62 x 36 x 25 cm.

kr. 319,00



tilbud
 150,-

**Budo-Nord sweatshirt**

Sort sweatshirt med hætte. Stor lomme foran og med Budo-Nord broderet på bryst og hætte. Fås i str. XS-XXL

kr. 520,00

**Budo-Nord træningstaske**

Rummelig og praktisk kvalitetstaske. Et stort rum og to mindre. Det store rum har dobbelt lynlås og bred åbning. Forstærket bund som beskytter mod fugt. Leveres med skulderrem. Fås i sort og med brodering som vist.
 Mål: 70 x 33 x 35 cm

Juletilbud kr. 150,00
 normalpris kr. 210,00

**Budo-Nord T-shirt**

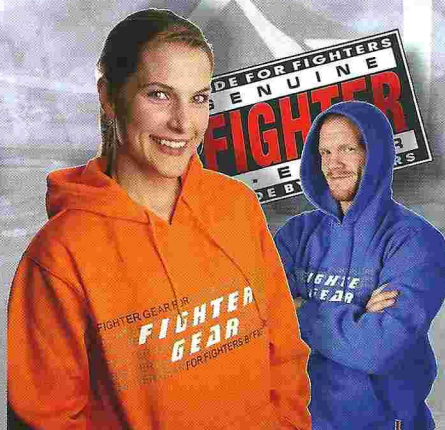
Med tryk på bryst og ryg som vist. Fås i orange i str. XS-XL

Juletilbud kr. 99,00
 normalpris kr. 125,00

Fighter sweatshirt m/hætte

Sweatshirt i topkvalitet med stor lomme foran. Materialet er 80% bomuld og 20% polyester. Fås i farverne orange og kongeblå. Fighter trykt foran. Fås i str. S-XL

kr. 399,00

**Rygsæk med broderet motiv**

- vælg TAEKWONDO Lion eller High kick.



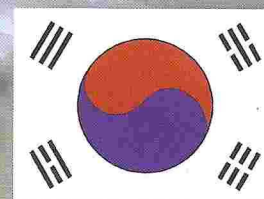
Stort rum og to mindre foran, som lukkes med lynlås samt en lomme i hver side med plads til fx en drikkedunk. Mål: 52 x 34 x 19 cm

kr. 179,00

**Nunchaku - to modeller.**

Begge med blødt gummigreb

- Uden motiv med snor - kr. 59,00
 - Dragemotiv med kæde - kr. 100,00
- Fås som vist samt hvid og sort m/hvid

**Koreansk flag**

Mål: ca. 160 x 84 cm

kr. 160,00



Nyborg Taekwondo Klub

- En stor klub i en lille by

Nyborg TKD tegner sig som en af Fyns største klubber og med stor tilgang inden for de sidste år. Vi er meget stolte over, at vi er nået op på ca. 70 medlemmer - et flot tal, når byens størrelse tages i betragtning. En af forklaringerne på det store medlemstal er bl.a., at vi har et stort opland med velvillige forældre, der gerne transporterer deres børn til sport, og som samtidigt selv lader sig betage af sporten, så vi efterhånden har en del forældre, der træner med. Vi er altså en blandet skare, der træner sammen, der er børnene, de unge og de voksne, og vi har det godt sammen på tværs af alder, køn og bæltegrad.

Af Uri Schlesinger, formand og instruktør i Nyborg TKD

NOGLE AF DE STORE MEDLEMMER

Sidste år havde Nyborg TKD 30 års jubilæum. Når jeg kigger lidt tilbage, så mener jeg, at vi ligesom DtaF er vokset med opgaverne – opgaver som er mange og ikke ensartede for de forskellige klubber rundt i landet, men for alle drejer det sig vel om i første omgang at "servere" en koreansk sport i dansk idrætskultur – og hvordan gør man det? Og svarene er lige så mange, som der er medlemmer i DtaF.

SJOVT OG SERIØST

Vores motto er: "DET SKAL VÆRE SJOVT AT TRÆNE SERIØST". Med det mener jeg, at seriøsitet er vigtigt, men hvis det sjove forsvinder, forsvinder medlemmerne også. Vi er nok ikke den klub, som leverer flest OL-deltagere (en enkelt ville nu være kanon), men har vi en god og fremadrettet udvikling med motivation og opbakning til hinanden, så vi hele tiden sørge for at blive bedre både sportsligt og socialt, er vi i Nyborg TKD nået langt i vores mål.

Desuden gør vi meget for, at vores medlemmer er udadvendte og orienterer sig udadrettet. Hertil er påskelejr og især DtaFs sommerlejr unikke muligheder

for at opleve, udforske og udvikle sig indenfor taekwondo samt at møde andre med samme interesse, og når det år efter år lykkes os at deltage på årets sommerlejr med 25-30 medlemmer, der hygger sig og træner sammen i en uge, så mener jeg, at vi i klubben leverer den rigtige vare og leverer varen rigtig.

FORÆLDRE HJÆLPER

En årlig hyttetur er blevet en tradition for klubben, som de fleste ser frem til – det er rent hygge, kortspil og gåture langs stranden. Vores fælles juleafslutning for samtlige medlemmer med familie trækker mange til og kræver mange godteposer - og juhuu for det! Alt dette gøres ikke uden, at baglandet er i orden, her mener jeg en bestyrelse, som vil noget og gør noget – og forældre som udføre et stort stykke arbejde – Og det gør de, fordi de kan se, at det betyder noget, at det har en værdi.

NOGLE AF VORES MINDSTE MEDLEMMER

"Flere kan mere" – i Fyns regi har vi et virkelig godt samarbejde mellem klubberne med bl.a. fælles aktiviteter, fælles gradueringer og en velfungerende trænerpulje, hvor vi supplerer hinanden med træning - indimellem med forskellige temaer. Jeg mener, at fællesskabet styrker den enkelte klub, men også det enkelte medlem, det ser jeg gentagne gange i form af gensynsglæden, drenge-skuldreklap og små "knuzer" pigerne imellem.

LIV I PROVINSEN

Hvad var det lige, jeg ville med denne lille historie? Jah, jeg ville blot fortælle, at der også er liv i provinsen, hvad vi gør i vores klub for at gøre taekwondo-sporten attraktiv og konkurrencedygtig i forhold til andre fritidstilbud. Både tradition og innovation er vigtigt for vores klub, men ingen af delene fungerer, hvis ikke vi har det godt sammen.

"DET SKAL VÆRE SJOVT AT TRÆNE SERIØST"

ELEKTRONISK KAMPVEST



**NU ER
DEN HER!**

VÆR MED FRA STARTEN
Leveres i sæt med
2 kampveste og software

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

>>> Henrik Frost fortæller.

Selvforvar med tand- og skridtbeskytter!

Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub havde arrangeret en træning en lørdag i juni i realistisk taekwondo selvforvar med Sabum-nim Henrik Frost (5. dan) som instruktør. Det blev en spændende dag, hvor deltagerne ikke helt vidste hvad der ventede dem, da de ankom til Ødsted lidt uden for Vejle.

Skrevet af Henrik Blitger Silkeborg Taekwondo klub
Foto: Per L. Kjær Silkeborg Taekwondo klub

Vi var 5 medlemmer fra Silkeborg Taekwondo Klub, som tog af sted til seminaret, nemlig Per L. Kjær, Mikael Hamann, Brian og Rene Louring og ovennævnte. Vi havde læst på indbydelsen at tand- og skridtbeskyttere var et krav, så vi kunne nok tænke os, at dette ville blive en lidt anderledes træning... og det blev det.

Vel ankommen i Ødsted, var vi lige inde og proviantere bananer i SuperBrugsen inden vi, uden besvær, fandt hallen, hvor seminaret skulle afholdes. Vi blev nok lidt mismodige ved udsigten til at skulle træne inde i en lummer sal, især da vejret var kanongodt, så alle var med på forslaget om at træne udendørs. Som sagt så gjort, vi fandt den herligste græsplæne, og her stillede vi så op alle ca. 30 mand (inklusive 3 piger).

HÅND I SKRIDTET

Efter en introduktion til seminaret startede vi stille og roligt med opvarmning (dels var det en ganske varm

dag og dels var gennemsnitsalderen 30+). Vi skulle løbe rundt mellem hinanden på må og få, og som vi passerede hinanden skulle vi hver især skovle en hånd ned i skridtet på den anden. Hvis man havde skridtbeskytter på, sagde det "plok", og hvis den sad rigtig, gjorde det ikke ondt. I den efterfølgende runde skulle vi sparke hinanden i skridtet, dog kun let markering! Alt i alt en ok måde at "bryde isen", men lettere grænseoverskridende for de fleste af os. Rent praktisk havde det den effekt, at vi fra starten fik smidt diverse hæmninger, så det ikke hæmmede os senere i udførelsen af de forskellige øvelser. Det skal lige nævnes at Per og Mikael netop havde investeret i nogle nye skridtbeskyttere, men det var ikke af slagsen med fuld beskyttelse! Hvordan det har været at have dem på til seminaret, kan man kun gætte sig til. Prøv at spørge dem til træning næste gang.

UNDGÅ SITUATIONER

Efter opvarmningen gik vi sammen parvis og stillede op i en cirkel for at kunne se og høre Henrik Frost. Henrik brugte meget tid på at diskutere de situationer, hvor der er forhøjet risiko for, at man kan blive nødsaget til at forsvare sig selv (eller andre). Hvornår er det selvforvar og hvornår har det udviklet sig til et slagsmål? Mange mennesker tror, at vi, der træner kampsport, er supermennesker, der kan klare sig mod alle umulige odds. Det er vi ikke, og derfor er det primære mål at undgå at komme i situationer, hvor det er nødvendigt

>>> Rene øver modangreb.

>>> Her har Brian og Mikael fundet sammen.

>>> Og så var der pause...



at skulle forsvare sig selv. Desværre kan man, trods alle mulige foranstaltninger, aldrig være sikker på ikke at komme i en uheldig situation med en aggressiv person. I sådanne tilfælde, er det meget vigtigt at virke defensiv ved at gå baglæns (for at holde afstand), holde hænderne afværgende op foran kroppen og tale i et roligt leje. Udover at danne basis for en god forsvarsposition, sender dette et meget kraftigt signal til aggressoren, og ikke mindst til omkringstående vidner om, at man ikke ønsker en konfrontation. Kommer det alligevel så vidt som til en overfaldssituation, vil ens adfærd op til situationen have en meget afgørende betydning for om ens angreb mod aggressoren betragtes som modangreb, altså selvforsvar, eller som simpelt vold.

KEEP IT SIMPLE!

Under den mere praktiske del af seminaret, viste Henrik nogle forskellige teknikker inden for frigørelse og selvforsvar, som vi så efterfølgende kunne prøve af på vores makker. Teknikkerne var enkle, men meget effektive. "Keep it simple." Baglæns cirkelspark til hovedet og håndledslåse ser godt ud og er meget effektive - når de lykkedes. Pointen er, at fejlraten er forholdsvis høj, for modstanderen står altså ikke stille og venter på at sparket skal ramme eller, at man får rigtigt fat. Tilmed skal man huske, at det kan være ens liv, der står på spil, og man får måske ikke en chance mere. Derfor skal det virke første gang! En meget brugt teknik ved frigørelse var angreb mod skridtet enten i form af et greb med hånden, slag eller spark med knæet. Dette kunne så eventuelt følges op med et kast, slag mod hovedet eller andet, så man fik tid til at komme væk.

En hyggelig krog med bænke og borde, så vi kunne tage en lille slapper mellem de 2 gange 1½ timers træning og indtage lidt vand og kulhydrater.

HAN OG SAM BON

Den anden halvdel af seminaret fokuserede mere på modangrebsserier, indeholdende spark til skridtet, stopspark, benfejninger og forskellige slag. En vigtig detalje var, at en aggressor ikke vil angribe for derefter at stå stille og afvente et modangreb. Nej, lykkes aggressorens første angreb ikke, vil han angribe igen, og igen. Selv mens man forsvare sig står han altså ikke stille og han lader sig ikke styre. Det var en meget god pointe at tage med hjem, som en modsætning til de meget arrangerede situationer i Han bon og Sam bon kireugi, nemlig at man også en gang i mellem skal opstille nogle selvforsvarssituationer, og forsøge at træne dem så realistiske som muligt.

EN DEJLIG DAG

Vi sluttede af med en evaluering af dagen. Der var generelt en meget positiv tilbagemelding på seminaret, og der var absolut stemning for en opfølgning engang i efteråret.

Solen havde skinnet fra en skyfri himmel hele eftermiddagen, så vi var alle sammen alt for røde i hovederne og på fødderne da vi tog hjem ved 18-tiden. Men vi havde lært en del nye teknikker, og fået en masse inspiration til brug i træningen derhjemme i klubberne.

Tak for et godt seminar.

Per L. Kjær, Mikael Hamann, Brian og Rene Louring og Henrik Blitger fra Silkeborg Taekwondo klub

Meddelelse vedr. Seminar i Realistisk selvforsvar del 2. Erik Kristensen fra Ødsted Taekwondo klub meddeler, at næste seminar skulle have været i efteråret, men vil blive afholdt først i det nye år 2008.



>>> Sikke et syn. Det er ikke noget, man ser hver dag. Flere forbipasserende var da også ved at dreje hovedet af led.



>>> Her sidder rødderne fra STK og nyder skyggen. Fra venstre Henrik Blitger, René Louring, Brian Louring og Mikael Hamann. Per L. Kjær er fotograf.

Tips fra fysioterapeuten:

Styrketræning og Taekwondo

Der trænes mange forskellige ting i klubbens dojang, men måske er den egentlige styrketræning en overset faktor. Det er synd da styrketræning har gode taekwondorelevante gavnelige effekter og flere generelle sundhedsgavnige effekter.

Af Kenneth Jakobsen, fysioterapeut og instruktør i Team Odense Taekwondo Klub

Derfor ville det måske være en god ide for den enkelte udøver at kombinere sin taekwondotræning med styrketræning hjemme eller i et motionscenter, hvor der findes passende maskiner eller håndvægte til at målrette styrketræningen. Det kunne ligeledes være en god ide for de klubber der har muligheden at få indrettet et rum med vægttræningsudstyr som medlemmerne frit kan bruge som supplement.

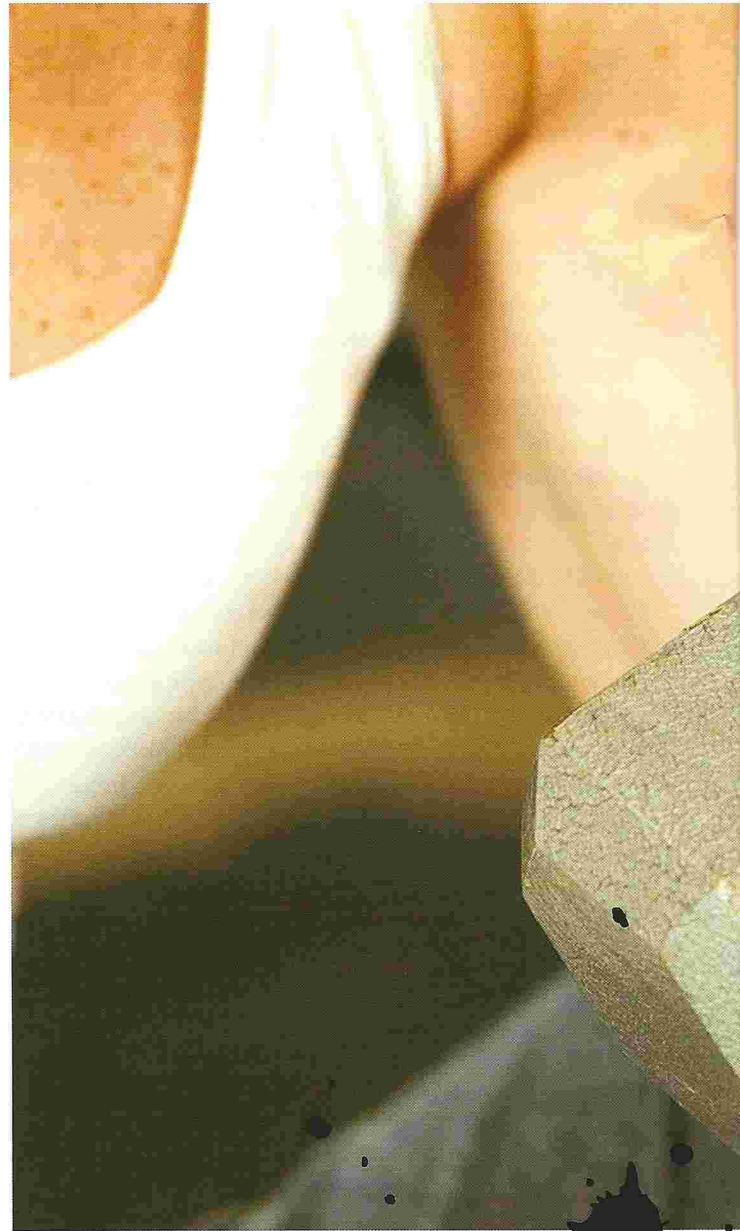
HVORDAN?

Hvordan for man let og hurtigt implementeret styrketræning i en alm. taekwondolektion. Istedet for at lave 50 armstrækninger i streg og 100 forskellige former for mavemøjninger og rygstrækninger, kan man let arbejde sammen 2 og 2 hvor man hjælper hinanden til at give modstand til bevægelsen. Har man ribber kan man osse snildt lave squad med hinanden på ryggen som vægt og med ribbens hjælp justere vægten. Eller lave et-bens knæbøjninger med ryggen mod en væg. Eller rygliggende knæbøjninger med et ben hvor en partner holder mod trækket for at styrke hoftebøjeren. Mulighederne er mange og måske er det kun fantasien der sætter grænser.

Fakta om styrketræning (kilde Morten Zacho, styrketræningskonference Vejen, 2007):

OGSÅ FOR BØRN

Børn der har trænet vægtløftning kommer ind i voksenårene med 30% mere knogledensitet end andre alm. aktive børn. Da kroppen begynder at degenerere

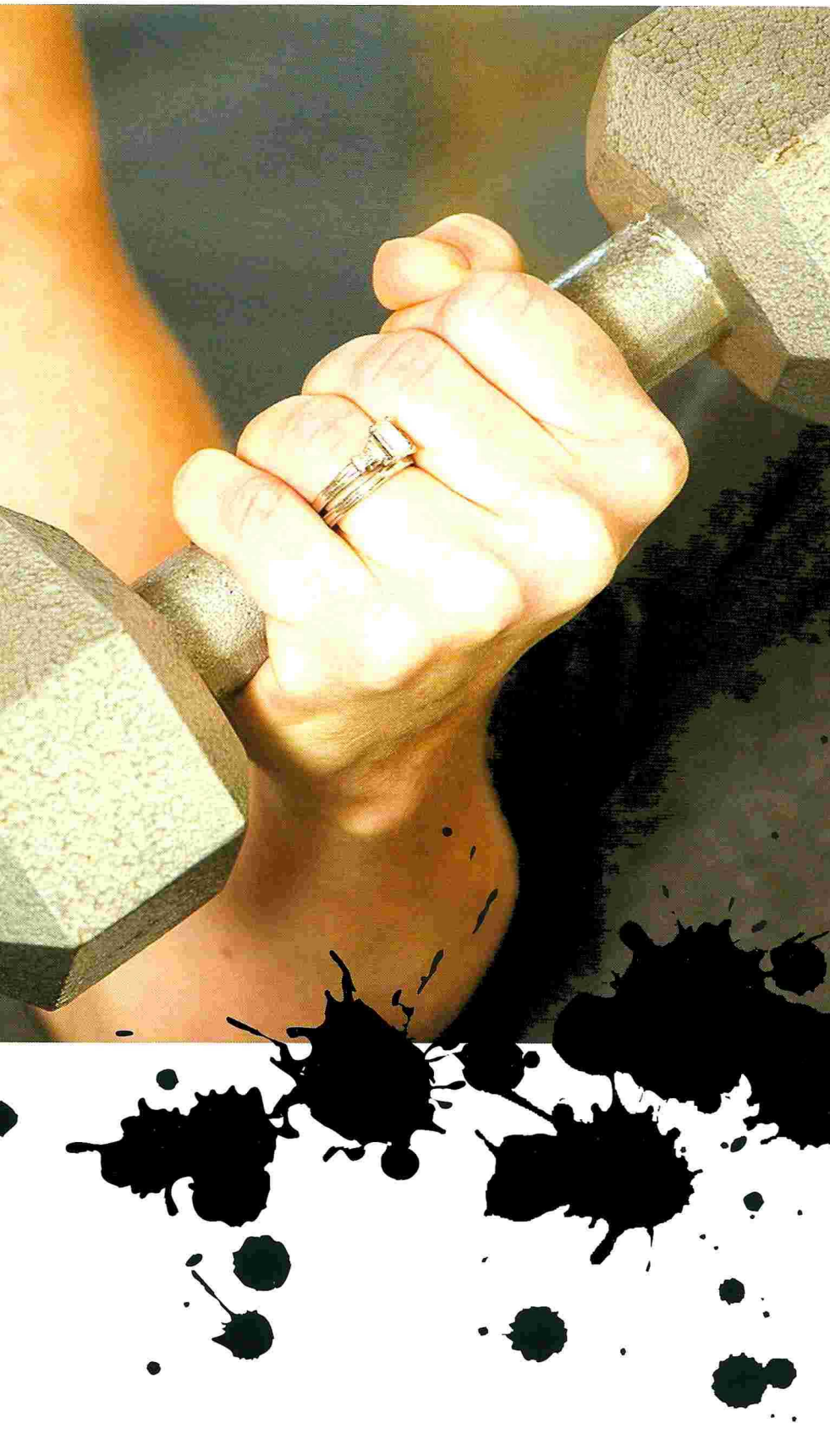


fra 25 års alderen er det vigtigt at komme sundt ind i voksenlivet.

Vægttræning skader ikke børns vækst eller epifyse-skiverne, men skal som al anden krævende sport ske under supervision for at undgå forkerte teknikker.

OG ÆLDRE

Det er aldrig for sent at styrketræne. Ældre på 90 år kan sagtens øge styrke og tværsnit af muskler v.h.a. styrketræning. Der ses øget effekt på mindre muskelgrupper hvis de kombineres med store muskelgrupper i samme træningsseance.



HVAD ER STYRKETRÆNING:

Det primære formål med styrketræning er at øge tværsnittet af muskulaturen, bedre nerve-trafikken til musklerne og derved opnå en stærkere og bedre præsterende muskel.

Sekundært medvirker styrketræning til en metabolisk fitness som kan være med til at forebygge/behandle fedme, type 2 sukkersyge, hjerte-kar lidelser, gigtlidelser m.m.

HVORDAN BØR MAN TRÆNE STYRKETRÆNING:

For at opnå øget tværsnit skal man træne tung træning. En generel træning for en alm. trænet person vil typisk hedde:

- 3 sæt af 8-15 gentagelser hvor hver gentagelse er 60-80 procent af hvad man max. kan klare (børn bør lave 10-15 gentagelser).
- For at opnå en effektiv træning bør man styrketræne 3 gange om ugen.
- Der trænes mindst 3 muskelgrupper, jo større jo bedre.
- Der bør holdes 1 min pause mellem hvert sæt og 2-3 minutter mellem hver muskelgruppe.
- Styrketræning i 12 uger, 3 gange om ugen bør give gode resultater og kan videre hen let vedligeholdes med 1 gang ugentlig styrketræning.

Koreanske Mesterskaber - med elektronisk kampvest!



Brugen af elektroniske kampveste vinder mere og mere frem, og bliver efterhånden et krav ved internationale mesterskaber. Som dansk repræsentant blev Michael Iversen sendt af sted til de koreanske mesterskaber for at evaluere på det nye elektroniske udstyr.

Af Michael Iversen

>>> Vest og sokker.

Turen til Korea begyndte i Kastrup lufthavn, med mellemlanding i Zurich for at fortsætte til Seoul. Efter en overnatning i Seoul fortsatte turen til Gwangju city. Gwangju city var uden for mobil dækning og de fleste børn kikkede længe på de mærkelige hvide mennesker. Alle mennesker som vi mødte var venlige og meget hjælpsomme. Maden var god og stærk og der var rigeligt af den. Vi så faktisk ingen overvægtige koreanere, noget som skyldes den gode madkultur. Samlet var alle oplevelser omkring det koreanske folk utroligt positive.

KRAV FRA IOC

Vi var ankommet til Korea for at se det Koreanske nationale mesterskab, som skulle afholdes med det nye elektroniske beskyttelsesudstyr fra LaJUST. Den primære grund til at WTF vil indføre elektroniske veste i kampmesterskaber, er et krav fra IOC omkring fairness i Taekwondo kampe. IOC har sat som krav, at elektroniske veste skal bruges ved OL 2012. Hvis dette ikke er tilfældet, så mister Taekwondo sin status som OL disciplin. Den tidligere problemstilling er korrupsion og snyd omkring kampe, hvor der deltager kæmpere fra Korea. Vi har set uheldige dommerafgørelser før, både ved OL, VM og også ved mindre mesterskaber i Europa. WTF har lavet flere tiltag, for at komme dette til livs og indførelsen af elektroniske kampsystemer er p.t. det der ligger højest på dagsorden. Afprøvningen af elektronisk beskyttelsesudstyr har været lang og sej, og der har været flere test mesterskaber rundt omkring i verden for at videreudvikle produktet fra LaJUST. Denne gang var det så det Koreanske nationale mesterskab. LaJust har fået blåstemplet og godkendt deres beskyttelsesudstyr af WTF.

KØB DIN JULEGAVE HOS MRK-SPORT.DK



GO PINK
Boksehandske 399,-



SANDSÆK
1 meter, ca. 20 kg.
599,-



KAMPHANDSKER
199,-



KAMPSÆT
799,-
SPAR 500,-



TASKE
m. lomme til skinke 399,-
TILBUD: køb nu og få en GRATIS
skinke med (værdi 175,-)

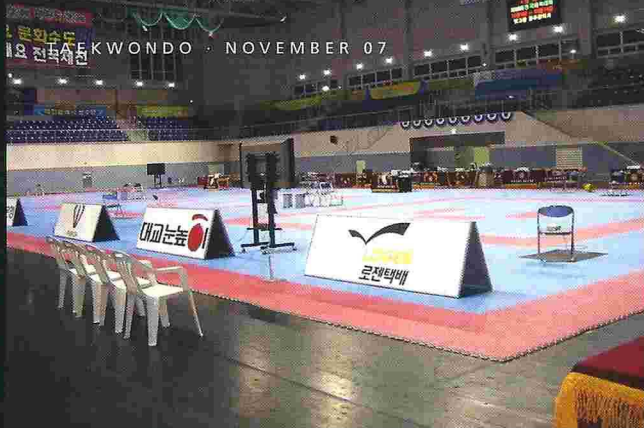


BESTIL ONLINE PÅ
MRK-SPORT.DK

BUTIK
Thorvaldsensgade 13
8000 Århus C

TEL. 20 63 63 85

Tilbud gælder indtil 31.12.2007



>>> Sokker og korte bukser.

SELVE DET ELEKTRONISKE KAMPUDSTYR BESTÅR AF FØLGENDE:

ELEKTRONISK VEST

Disse veste er lavet med et unikt design, som aldrig går løs under kampene, og som ikke vejer særligt meget. Disse veste har sensorer, som ikke kun virker som kontakt, men også måler sparkets kraft for at få et point.

SOKKER

Alle kæmpere havde allerede købt elektroniske sokker inden mesterskabet, så de havde haft muligheden for at træne med dem. Sokken består af sensor på vristen, under hælen og ved knivfod. Igen var designet godt og solidt, og der var ingen kæmpere, der brugte tid på at rette på sokken under kampen.

HANDSKER OG HJELME

LaJUST har også handsker og hjelme med elektroniske sensorer, men det blev ikke brugt ved dette mesterskab. Dette betød at spark i hoved og slag point blev givet af de 3 sidedommere.

Da den første kamp begyndte var det med stor spænding omkring disse nye elektroniske produkter. Stor var glæden, da vi kunne konstatere, at dette system virkede. Til dette mesterskab var vestens sensorer sat til højt tryk, som betød, at kæmperen ikke kun skulle ramme med hele foden på vesten, men også med stor kraft. Selve det at få point er en 2 trins proces, som starter med, at kontakten mellem fodens sensor og vestens sensor åbner muligheden for point. Næste trin i processen er målingen af den korrekte kraft i sparket. Hvis begge disse forhold er i orden, så giver systemet 1 point. Vi var positivt overraskede omkring de præcise målinger i det elektroniske udstyr og kunne for første gang se fair fighting i kampen.

I nogle tilfælde var de forskellige coaches ikke enige omkring points og de kunne finde på at beskyldte vesten for ikke at virke. Dette blev løst meget effektivt ved at lade hver kæmper sparke 1 gang på vesten, som

så talte point. Derefter var der ingen problemer med coaches. Denne test proces blev også brugt før sudden death omgange.

Der blev givet færre point de første dage af mesterskabet, som varede 5 dage med 320 deltagere. Dette var for, at kæmperne skulle lære, at for lave spark ikke gav point, og kontakt hvor der er noget imellem vesten og foden talte heller ikke. De sidste dage var point højere, da kæmperne begyndte at vende sig til det nye system. De eneste problemer var, når kampens afgørelse ikke var elektronisk, men ved spark i hoved eller andre afgørelser, som side dommeren afgjorde.

Efter turen til Korea var det positivt at konstatere, at WTF forsøger at fjerne korrupsion inden OL 2012 og indfører fairness i kampe. Dette betyder, at alle kæmpere nu har en fair chance ved store internationale mesterskaber. Vi har lært følgende fra turen i Korea:

KORTE BUKSER

Alle kæmperne brugte bukser, som var for korte eller lagt op. På denne måde kunne de sikre, at sensorer på foden var helt frie.

UKORREKTE SPARK

Mange kæmpere sparkede i starten for lavt. Et spark som rammer lidt vest og lidt hofte tæller ikke. De sidste dage var sparkene kommet op og sparkenes styrke var blevet højere.

Disse forhold betyder at vores egne kæmpere bør starte med at træne med det nye udstyr, således at de er forberedt på fremtidens kampe. Allerede nu vil følgende mesterskaber bruge det nye system. Scandinavian Open og Korean Open, hvor kæmpere vil have en god mulighed, for at afprøve det nye system.

Junior EM i Baku

- Michelle Sole tog sølv



Efter en super indsats i finalen, hvor hun var foran 1-0 før sidste omgang, måtte Michelle Sole desværre nøjes med sølv ved Junior EM i Baku, Azerbaidjan. Finalen mod Furkan Aydin, Tyrkiet endte 1-2.

Af Torben Sachmann

Medaljen var en tiltrængt opmuntring ovenpå nogle hårde dage for det danske juniorlandshold under Junior EM, hvor stort set alle de andre danske kæmpere røg ud af stævnet i de indledende runder.

Det var på sidstedagen af Junior EM, at Michelle Sole – 63 kg, Viby Olympia sikrede sig en finaleplads efter en række tætte og nervepirrende kampe. Her ventede den tyrkiske pige.

MICHELLES VEJ TIL FINALEN VAR FØLGENDE:

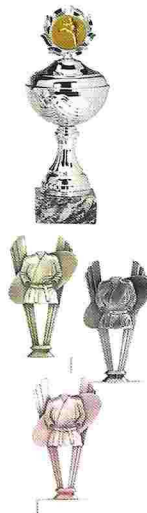
Sejr over Kroatien i 1/8-dels finalen 2-1. I kvartfinalen blev det til en 3-2 sejr over Spanien og dermed var Michelle sikret minimum en medalje. Semifinalen blev endnu en gyser mod Grækenland. Kampen endte 2-2 efter 3 tætte runder og skulle afgøres i sudden death runde, som den danske kæmper udnyttede til sin fordel med en scoring først og dermed en 3-2 sejr.

I næste blad bringer vi et referat af Michelle Sole om juniorlandsholdets tur til Warszawa.



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

Elite Midt - Nyt talentcenter på Fyn

Efter mange års ønske fra især fynske og sydjyske klubber er der nu blevet etableret et elitecenter, hvor forbundets talentudvikling skal finde sted.

Af Søren Fabricius, Team Odense

I august i år blev der for første gang afholdt talentudviklingstræning på Fyn, hvor både de fynske og enkelte jyske klubber deltog. Folkene i Team Odense taekwondoklub tog initiativet for et lille års tid siden, og efter sommerferien kunne talenterne så træne på et, i øvrigt helt nyt, måttegulv i Team Odenses lokaler.

Elite Midt som centeren hedder er blevet til som et fælles projekt, hvor region fyn, de fynske klubber, forbundet og i særdeleshed Odense Kommune har spædet til både økonomisk såvel som med masser af inputs. Det skal nævnes, at projektet ikke er et Team Odense projekt, men nærmere et Dansk Taekwondo Forbund/Odense kommune projekt.



FORMÅLET

Ideen med Elite Midt er at skabe de bedste rammer og vilkår, træningsmæssigt og socialt for de kommende talenter i Odense og Fyn generelt. Og glædeligt er det kun, hvis projektet, som nu, også kan tiltrække jyske kæmpere. Kraftcenteret i Odense skal være en del af den talentstruktur, der allerede er etableret, hvor der er lignende centre i Århus og København. Disse kraftcentre skal skabe forudsætningen for et bæredygtigt rekrutteringsgrundlag til dame- og herrelandsholdet.

DE BÆRENDE KRÆFTER I ELITE MIDT ER:

Hovedinstruktør og talentkoordinator Steen Hingebjerg Jensen, 31 år, 4. dan og har trænet taekwondo i 22 år. Er til dagligt ansat som sportskoordinator for det danske seniorlandshold i Farum. Han er dermed en del af landsholdsledelsen, når det gælder struktur, administration og planlægning af elitearbejde

YDERLIGERE INSTRUKTØRER ER:

Karina Rasmussen 29 år, 3. dan
Kristian Manley Larsen 27 år og 3. dan
Murad Ahmed 30 år og 4. dan

Alle tre har bred kamp- og instruktørerfaring. Søren Fabricius, HB medlem, er administrator i Elite Midt. Endelig samarbejder Elite Midt med talentcentrene i København og Århus samt Elite Vest i Århus. Ledere og trænere fra de andre elitecentre er også tilknyttet Elite Midt.

MASSER AF GEJST

Nu har Elite Midt eksisteret i knap fire måneder og der er allerede godt gang i holdet. Talentholdet træner hver onsdag, og der er 15-20 aktive med masser af gejst og motivation. Allerede på nuværende tidspunkt er talenterne godt i gang med at tage medaljer ved både små og store stævner. Målet er, at Elite Midt i løbet af nogle år, skal kunne levere kæmpere til landsholdet, og samtidig styrke den fremgang der allerede er kampmæssigt blandt de fynske klubber.



Nyt fra Kamplandsholdet: VM og OL



Jesper Roesen
Kamplandsstræner

KAMP

2007 sæsonens 2 store mål var VM i Kina i maj måned og OL-Kvalifikationsstævnet i Manchester i september.

Der deltog 7 kæmpere til VM. Deltagerne var Loi van Lee -54 kg, Philip Reyes -58 kg, Allan Pedersen -78 kg, Anders Karlsen-84 kg og Nikolaj Lausten over 84 kg. Alle tog af sted med god træningsoptakt og masser af godt humør. Landsholdet ankom 8 dage før turneringsstart for at vende sig til den nye tidszone og klimaet.

Vi fik desværre ikke helt det udbytte vi kom efter, men Philip Reyes gjorde det rigtig godt og kom flot i blandt de 8 bedste i verden.

Det næste store mål var OL-kval stævnet i Manchester.

Vores to udvalgte kæmpere var Philip Reyes og Cüneyt Hamid. Vi havde en super optakt henover sommeren, hvor vi bl.a. var i Korea på en 3 ugers jernhård træningslejr. Og vi havde en træningslejr, hvor vi inviterede 2 rigtig dygtige koreanere over for at sparre med vores kæmpere i en uge. Afsluttende med en trænings-turnering. Et initiativ fra de 2 landsholdstrænere som helt sikkert vil blive gentaget.

Det der gjorde dette OL-kval stævne unikt var, at vægtklasserne var slået sammen til blot 4 vægtklasser. Vi så fx 2 verdensmestre mødtes i 1 runde. Dette gav ekstra kolorit på stævnet. Det var kun de bedste 3 fra hver vægtklasse, der kvalificerede sig til OL. Så der var hård kamp om pladserne. Det betød for vores 2 kæmpere, at

de begge skulle vinde 6 kampe, for at blive i blandt de 3 bedste.

De to danske kæmpere skulle begge kæmpe lørdag. Cüneyt Hamid skulle møde bronzemedalister fra Holland i første kamp. Desværre trak Cüneyt ikke det længste strå i den omgang. Det gik bedre for Philip. Han vandt sikkert sine 2 første kampe. Men tabte desværre sin 3 kamp i sudden death. Philips modstander blev i øvrigt nr. 3, og kvalificerede sig til OL.

2008 sæsonen er der 2 store mål OL-Kval i januar i Tyrkiet. Hvor vi har valgt at tage 3 deltagere med. 2 herre og en dame. Det er i skrivende stund ikke sat endelige navne på deltagerne. Det vil der blive efter Paris Open i november.

Det andet store mål er EM i Rom til Maj måned. Vi har store forventninger til, at landsholdet nok skal gøre en god profil.

På det organisatoriske plan er der også sket mange gode tiltag i 2007. Vi har fået ansat en fuldtids assistenttræner, der hedder Jesper Skaneby, samt Steen Hingebjerg Jensen som sportskoordinator.

Slutteligt vil vi nævne, at fra 2008 bliver et nyt landsholdskoncept indført. Det betyder, at vi bl.a. samler alle landsholdskæmpere i Farum til den daglige træning.

**Mange hilsner
Landsholdsledelsen**



Elite Vest - Taekwondo kraftcenter i Jylland

Elite Vest har nu i mere end et år været i luften, og under ledelse af tidligere landstræner Bjarne Johansen er centeret godt i gang med at pleje kamptalenter fra hele Jylland. Du kan her læse om, hvordan centeret er kommet i gang og bygget op.

Af Karsten Laustsen, Elite Vest
og Viby Taekwondo klub

Projektet startede som et elitesamarbejde mellem alle 4 Taekwondo klubber i Århus kommune: Risskov, Århus, Viby Olympia og Viby Taekwondo klubber. Men allerede fra starten i juli 2006 har en række jyske klubber tilsluttet sig samarbejdet. Projektet er etableret i samarbejde med Århus Elitesatsning, og centeret har sin egen dojang på 200 kvm² på Århus Stadion Atletion. Centeret er i praksis ikke tilknyttet forbundet.

TRÆNERTEAMET

Projektet ledes styregruppe af repræsentanter fra de 4 Århus klubber. Og selve trænerteamet udgøres af centertræner træner Bjarne Johansen og af instruktørerne Mickey Svendsen og Karsten Laustsen.

Formålet med centeret er at styrke den lokale og regionale Taekwondo ved få oparbejdet en bred elite trup, der sammen kan gøre de jyske klubber stærkere. Og i løbet af 3-4 år at kunne sikre, centeret til stadihed kan levere talentfulde udøvere til det Danske landshold.

Og endelig at lokale udøvere kan blive i deres vante miljø uden at skulle fraflytte deres daglige omgivelser, samtidig med at de kan nå landsholdsniveau i deres eget nærmiljø.

Denne satsning skulle gerne resultere i at vi sikrer udøvernes muligheder for at forblive og repræsentere klubberne i Jylland.

FØLGENDE KLUBBER DELTAGER I TRÆNINGEN:

Esbjerg taekwondo klub
Esbjerg City taekwondo
Hinnerup taekwondo klub
Horsens taekwondo klub
Risskov taekwondo klub
Skanderborg taekwondo klub
Vejle taekwondo klub
Viby taekwondo klub
Viby Olympia taekwondo klub
Århus taekwondo klub
Midtdjurs taekwondo klub

LISTEN OVER AKTIV SER I NOVEMBER SÅLEDES UD:

A-klassen / landsholdsniveau	8 aktive
B-Klassen / national elite-niveau	11 aktive
C-Klassen / talentniveau	23 aktive

Som en del af Århus Elitesatsning har udøverne adgang at styrke, løbe, og kredsløbtræne på samme adresse. Og endelig trænes der kamptræning seks gange ugentligt.

UDLANDET KALDER

Efter et år i luften har også udlandet fået øjnene op for Elite Vest. Således kommer et udvalgt hold fra Belgien på træningslejr i februar 2008. Endelig er Elite-vest blevet inviteret til USA for at træne med flere fra det amerikanske landshold, samt inviteret til en international træningslejr i Mexico.

Nyt fra Tekniklandsholdet: Tak for et godt år



Af Nicole Linde Jensen
Tekniklandsholdstræner

TEKNIK

Sæsonen nærmer sig med raske skridt sin afslutning, hvilket for alle konkurrerende betyder deltagelse ved JM og SM i oktober måned for at kvalificere sig til DM i slutningen af november. Det er jo her, at det nye tekniklandshold skal udtages.

Sæsonen startede godt med de Nordiske Mesterskaber i januar, et lille hold i Holland februar, et mindre hold ved German Open i marts og hele holdet ved Belgian Open i april. Vi har først og fremmest skullet finde ud af, hvordan stævnerne fremover vil blive afviklet, efterhånden som landene går over til VM-regler. I Danmark har vi været noget bagud, hvilket også betød en minimal deltagelse fra udlandet ved Danish Open. Det plejer ellers at være et stort stævne. Til gengæld var der udtagelsen til EM at kæmpe om for landsholdsudøverne, så koncentrationen fejlede ikke noget.

Følgende er udtaget til EM i Tyrkiet i december måned (stævnet er løbende blevet skubbet, så vi endte med at udtage holdet i rigtig god tid):

Dame junior: Henriette Dalsten, Rødovre
 Dame senior 1: Lisa Lents, Gladsaxe
 Herrer senior 1: Åben
 Herrer senior 2: Mark Lee Larsen, Skanderborg
 Herrer senior 3: KyTu Dang, Rødovre
 Mixpar 1: Lisa Lents, Gladsaxe og Emil Knudsen, Viby
 Dame synkron 1: Lisa Lents, Gladsaxe, Edina Lents, Gladsaxe og Henriette Dalsten, Rødovre
 Herre synkron 1: Kim Nedergård, Skive, Tobias Jessen, Skive og Bjarke Larsen, Herning

Samtidig udtog vi 4 udøvere til VM i Korea i november (dette stævne er også løbende blevet skubbet - det har ikke været let at planlægge efter):

Dame senior 1: Lisa Lents, Gladsaxe
 Herre senior 1: Emil Knudsen, Viby
 Herre senior 2: Mark Lee Larsen, Skanderborg
 Herre senior 3: KyTu Dang, Rødovre
 Mixpar 1: Lisa Lents, Gladsaxe og Emil Knudsen, Viby

I maj måned sendte vi også KyTu til Spanien for at deltage ved det første åbne stævne samt (og vigtigst) et nyt seminar i WTF-reglerne. Landsholdet har så knoklet med de nyeste regler siden. Det er en lang proces, at ændre på indøvede teknikker og indprente sig ændringer, der kan laves om bare måneder senere. Ind i mellem har det været frustrerende, men samtidig har udøverne virkelig lært at være omstillingsparate og åbne for nye input.

SLUNKEN KASSE

Desværre har forårets aktiviteter samt et underskud på elitesiden i forbundet betydet, at der reelt ikke har været penge nok i kassen til de planlagte aktiviteter i efteråret. Stævner og samlinger er blevet aflyst. VM-holdet er blevet skåret ned til 2 personer, hvilket desværre betyder at Lisa og Emil ikke kommer afsted. EM-holdet kan kun komme afsted med delvis egenbetaling.

Dette har været rigtig frustrerende både for ledelsen og for udøverne!



Specielt for de mange studerende, der egentlig burde bruge al deres fritid på at træne. De bliver således tvunget til at arbejde for at få råd til turen og de dertil hørende fridage. Guleroden er chancen for at vinde en medalje, men hvor gode chancerne er, kan være svært at vurdere, når vi nu skal bedømmes efter de senest opdaterede VM-regler. Netop derfor er det vigtigt, at Mark og KyTu kommer afsted til VM, så vi kan få rettet vores teknikker ind efterfølgende.

Nu er tekniklandsholdet ikke sådan at slå ud. De arrangerer bare en landsholdssamling for egen regning i Herning, og selvfølgelig tog jeg over for at være med til det. Stemningen var høj, og der blev arbejdet hårdt. Samtlige EM-udøvere ønsker stadig at tage afsted, selv om de kommer til at skulle betale omkring 4.500 kr. af egen lomme. Det er flot!

KOMMER IKKE MED TIL EM

Jeg kommer ikke med til EM, og DM bliver således mit sidste stævne som landsholdstræner. Det blev en kort karriere, men det lå åbenbart mere til mig at være aktiv udøver. Det bliver mærkeligt, at få en masse taekwondo-fritid, men jeg glæder mig nu til det. Måske fordi det kun bliver en ret kort periode med decideret fritid: Til februar skulle der gerne komme en sund og rask baby, der lægger beslag på AL min tid.

Jeg vil ønske landsholdet held og lykke i Tyrkiet. Jeg ville gerne have støttet dem dernede, men pengene er bedre givet ud til udøverne, og Mark vil i stedet fungere som træner til stævnet. Samtidig håber jeg,

at næste sæson vil hænge bedre sammen for holdets aktiviteter, omend ikke andet, så er der ikke et EM til næste år. Jeg vil dog samtidig pointere, at deltagelse ved internationale stævner vil være et must næste år, hvis Danmark skal være med i verdenseliten.

Tak for 2007 :-)

PS. I SIDSTE ØJEBLIK INDEN BLADET GIK I TRYKKEN VANDT KYTU DANG GULD VED VM I TEKNIK. DET KAN DU LÆSE MERE OM ET ANDET STED I BLADET.

PÅ GRUND AF DEN STRAMME TIDSPLAN KUNNE NICOLE LINDE JENSEN IKKE NÅ AT SKRIVE OM VM TRIUMFEN I "NYT FRA TEKNIKLANDSHOLDET" OVENOVER.

RED.

