

APRIL · 2008

TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDOFORBUND



I dette nummer • Kampdommere - we wan't you! • Første DM-finalestævne i Dansk Taekwondo
Zakaria Asidah stopper på landsholdet • Årets prismodtager 2007 • Effektivt forsvar
Hosinsul Cup 2008 i Munkebo på Fyn • Shehrukh Jamil – en hård og blød ildsjæl
Kadet EM 2011- Europamesterskaber for børn • EM 2008 Rom - Bronze til Surachet

lederen



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

Et spændende forår

Så er 2008 kommet godt i gang for dansk Taekwondo. Vi har for første gang afholdt DM kvalifikationsstævne i kamp, og for første gang kunne vi så i slutningen af marts afholde DM finalestævne. Begge stævner blev større og mere tempofyldte begivenheder end de senere års henholdsvis jyske og sjællandske mesterskaber. Jeg tror personligt, at denne DM struktur er at foretrække frem for de "gamle" regionale mesterskaber. Endelig skal der på kampsiden nævnes, at Surachet Ib Singsorn den 11. april sikrede Danmark årets første store internationale medalje ved at vinde bronze ved dette års EM i Rom. Det er Surachets første EM medalje. Stort tillykke!

På tekniksiden blev KyTu Dangs verdensmesterskab fra sidste år endnu engang sat i fokus da kampsportsmagasinet FIGHTER i februar udnævnte KyTu Dangs's Verdensmesterskab i 2007, til Årets Præstation, blandt flere andre nominerede fra den danske kampsportsverden. Og som en endelig anerkendelse blev KyTu Dang udnævnt som årets taekwondoudøver 2007 ved DTFs repræsentantskabsmøde den 18. april i år. Udover det, der allerede er sket, venter en masse spændende ting i 2008 som vi alle sammen på hver sin måde kan være en del af.

JUNIOR VM OG SOMMERLEJR

Lige i dagene omkring bladets udgivelse skal junior landsholdet til Izmir i Tyrkiet, hvor Junior VM afholdes fra den 8. maj. I kan alle følge med på taekwondo.dk, der bliver opdateret løbende igennem stævnet.

Endnu en gang i år afholdes den traditionsrige officielle taekwondo sommerlejr. I år er det Brande Taekwondo Klub, der er arrangør, og man kan læse alt om de mange aktiviteter og tilbud på: www.huktti-summercamp.dk.

OL

Den helt store taekwondo begivenhed bliver dog uden tvivl taekwondo turneringen ved dette års OL i Beijing. Selvom vi for første gang, siden taekwondo blev introduceret som OL disciplin i 1988, desværre ikke har danske kæmpere med, tror jeg rigtig mange af os vil være klinet til tv skærmene til august når det olympiske taekwondostævne løber af stablen fra den 20.-23. august.

VM 2009

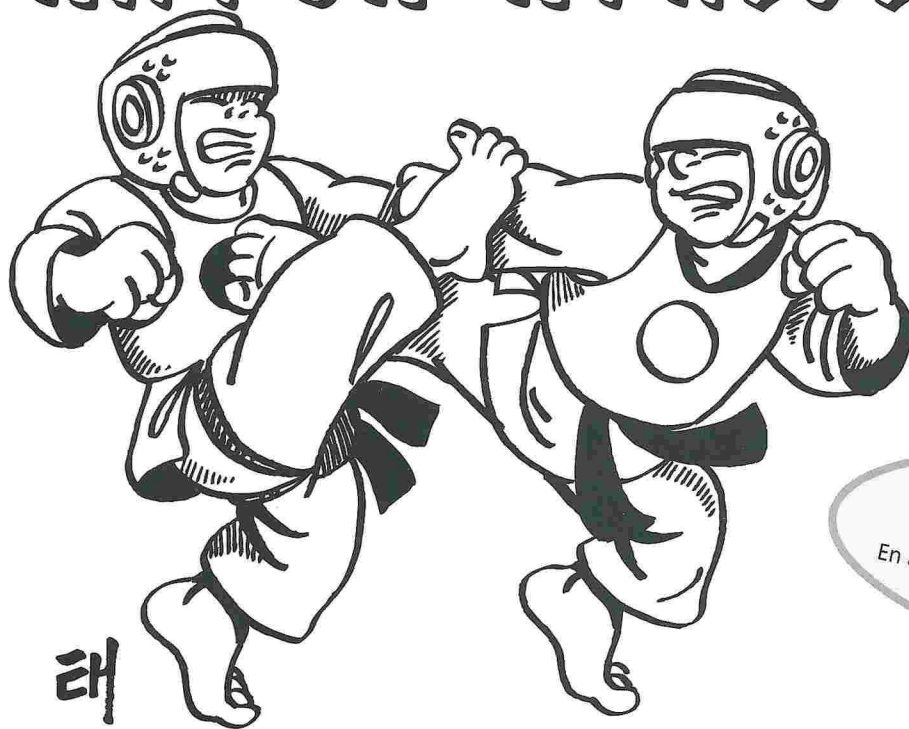
Endelig er seneste nyt fra den danske organisationskomité for VM 2009 i København, at de overordnede detaljer er ved at være på plads. Det ligger fast at stævnet begynder 14. oktober 2009 og afholdes i Ballerup Super Arena. Hold endelig øje med taekwondo.dk, der løbende opdateres med nyheder omkring VM.

Velkommen til dansk taekwondo 2008 – det bliver garanteret spændende!

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.

Nippon Sport har et stort program til Taekwondo og gennemprøvet - fra begynder til elite-niveau.

og gennemprøvet - fra begynder til elite-niveau.

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

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

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



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

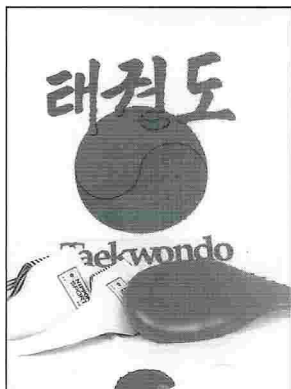
Dame, One-sizekr. 149,-

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,-

SKINNEBENSBESKYTTER

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

PROSPECS KICKSKO

Str.: 30 - 47kr. 399,-



NIPPON SPORT®

TØJ TIL SPORTSFOLK MED BARE FØDDER

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

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



Indhold

Kampdommere - we wan't you! 6

Første DM-finalestævne
i Dansk Taekwondo 10

Zakaria Asidah stopper på landsholdet 12

Årets prismodtager 2007 13

Godkendte børneklubber 13

Kvinder på Toppen 14

Effektivt forsvar - Del 1 16

Jubilæum i Svendborg Taekwondo Klub 24

Hosinsul Cup 2008 i Munkebo på Fyn 26

Shehrukh Jamil - en hård og blød ildsjæl 28

Kadet EM 2011
- Europamesterskaber for børn 32

EM 2008 Rom - Bronze til Surachet 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: Christina Børglum, Solrød Taekwondo Klub,
Dansk Mester 2007.

KOLOFON

taekwondoXperten.dk

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.



Sparke kotelet specielt fremstillet til børn.

Pris kr. 169,- pr. stk.

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

Pris kr. 275,- pr. stk.



Børne dobog fra str. 110, 120, 130, 140, 150, 160 med TAEKWONDO på ryg.

Pris kr. 349,-

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

Pris kr. 49,-



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

Pris kr. 399,-



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

Kampdommere



Dansk Taekwondo Forbund har brug for flere kampdommere – **meld dig til et P dommerkursus!**

Af Peter Juncker, 4. dan. A-dommer

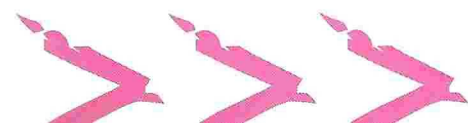
Jeg har selv været kampdommer i over 15 år og været tilknyttet dommerudvalget i de sidste 5 år, og jeg har fået mange gode oplevelser ud af dette både i Danmark og udlandet. Det er et valg at blive kampdommer på samme måde som man kan vælge at være instruktør, medlem af bestyrelsen, sekundant og lignende. Det betyder, at man gør det, fordi man gerne vil hjælpe og bidrage til en kampkunst, som man holder af, og man gør det frivilligt og i de fleste tilfælde ulønnet.

IKKE FOR PENGENES SKYLD

Kampdommerne i DTaF får 180 kr. om dagen for at være dommer til et stævne og få dækket transportudgifter, så man bliver ikke kampdommer for at tjene penge. Det betyder, at man skal finde glæde ved sammenholdet med de andre dommere, ved spændingen

ved at styre en kamp samt ved det at udføre et stykke arbejde som gør, at det er muligt at afholde kampstævner i Danmark.

Der er udfordringer ved at skulle stå og styre en kamp som kamplæder – en erfaring som stort set alle deltager på P dommerkursus erkender, men det er også spændende og en god udfordring, som lærer en at tage hurtige beslutninger og være koncentreret. Når vi taler om pointgivning, så opdager de fleste også, at det er langt svære at skulle give point, når man skal være objektiv i forhold til kæmperne, modsat kan alle se deres egen kæmpers point og de kan altid se at det er en fejl, når modstanderen få point. At sidde som pointdommer er en god øvelse i koncentration og hurtige reaktioner, da man skal se, beslutte sig og afgive point inden for meget kort tid. >>>



Prisen er inkl. alle afgifter, bidrag, gebyrer, mv.

* Finansiering: udbetaling på 25%. Åop 6,91 løbetid 108 mdr. Ekst. lev. 3.500,- moms og metalak. CO2-udslip 127 g/km. Brændstofforbrug vbl. kørs



**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 - Englandsvej 391-393 - 2770 Kastrup - Tlf: 32 47 60 00 www.autonorden.dk





Der afholdes løbende P dommerkursus forskellige steder i landet, så meld jer til dem som enkelt person eller kontakt undertegnende og lav en aftale om at få holdt et kursus i jeres klub.

Næste kursus er i Fredericia lørdag den 17. maj 2008 – se indbydelsen på forbundets hjemmeside.

KLUBBER – STØT OP!

Jeg har desværre gennem årene set mange eksempler på dårlig opførsel til kampstævner både af kæmpere, sekundanter, instruktører og publikum, fx kæmpere som råber og kaster med ting efter nederlag, sekundanter som råber efter dommeren eller giver kæmperen råd som "slagt ham", instruktører som offentligt og højlydt skælder deres kæmpere ud efter kampe og publikum som råber "smadder ham" eller "lorde dommer". Andre eksempler kunne være tilskuere, sekundanter og kæmpere som råber "skandale dommer" efter nye dommere eller som løber ind på banen og overfuser dommerne. Jeg mener, at problemet er, at det præger alle de Taekwondo udøvere, som er til stævnerne og især de nye/unge udøvere får måske den opfattelse, at aggressivitet og manglende kontrol er en del af Taekwondo.

MANGLENDE RESPEKT

Jeg finder, at dette er tydelige eksempler på manglende respekt for modstandere, dommere og for Taekwondo i det hele taget, og som måske kunne være undgået hvis der var lagt mere vægt på at lære eleverne respekt for andre. Jeg synes derfor, at det er meget vigtigt, at de erfarne og højt graduerede udøvere selv bevarer roen i alle situationer, og at de påtaler dårlig opførsel overfor deres elever. Det er endvidere nødvendigt, at klubber gør noget på dette område, hvis man ønsker, at der skal være flere og endnu bedre kampdommere end i dag, da de fleste mennesker over længere tid ikke frivilligt ønsker at møde op til ovennævnte forhold og betingelser.

KENDER IKKE REGLERNE

En anden udfordring er, at en del klubbers trænere, kæmpere og sekundanter ikke kender reglerne godt nok og derfor opstår der en del situationer og diskussioner, som kunne være undgået hvis reglerne havde været kendt bedre. Et typisk eksempel er reglerne ved

kontakt til hovedet i junior og senior begynder-kampe. Mange tror, at der gælder de samme regler som for børnekampe, men det gør der ikke og derfor opstår der misforståelser og frustrationer. Derfor vil det være en fordel at få holdt et dommerkursus i klubberne og en god idé at få nogle aktive kampdommere i klubberne, som kan være med til at opretholde viden om reglerne i klubberne.

BIDRAG TIL DOMMERGERNINGEN

Der er mange holdninger til dommerne, men alle kan blive enige om, at dommerne bør være rigtigt gode og at der bør være det nødvendige antal af dem, men gør de enkelte klubber selv noget for at forbedre situationen. En af de store udfordringer er at der er for få kampdommere, hvilket betyder, at der til de fleste stævner stilles med for få dommere. Jeg har lavet en lille uofficiel undersøgelse af antallet af deltager pr. klub ved nogle tilfældige stævner og sammenlignet dette med fordelingen af nuværende kampdommere ud på klubber i Danmark. Det er helt tydeligt, at de klubber, som har mange kæmpere med, langt fra er de klubber, som har mange dommere (undtagen Esbjerg), hvilket betyder, at de bidrager mindst til dommergerningen samt at de har mindre tilgang til viden om kampreglerne og de nyeste retningslinier i klubben.

DOMMERLEDELSEN

De erfarne dommere og dommerudvalget skal og gøre deres bedste for at uddanne nye dommere bedst muligt. Endvidere skal der løbende laves evalueringer af de enkelte dommere og hele tiden ses på indsatsområder, hvor der kan ske forbedringer, således at kampene kan ledes korrekt og der afgives så korrekte point som muligt. Ved stævnerne giver jurydommerne løbende feedback og kritik til dommerne på banerne, og der sker en samlet evaluering til dommermødet ved frokosten og efter stævnet. Der afholdes også løbende P og C dommerkursus og der forsøges at afholde et årligt dommerseminar.

VERDENS BEDSTE

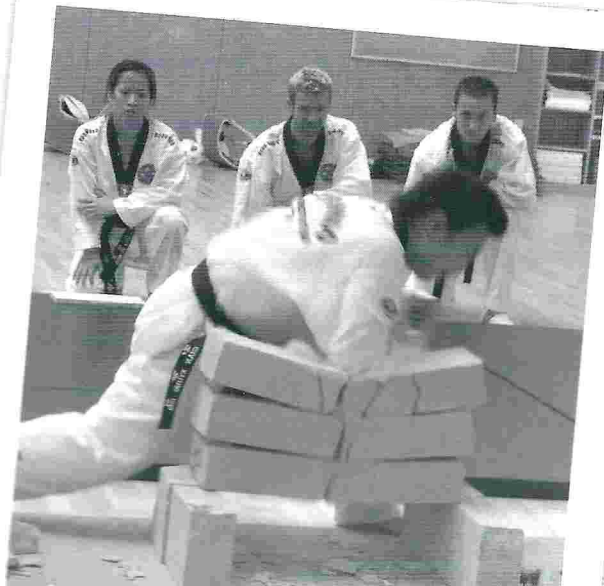
Så lad os alle i dansk Taekwondo gøre en indsats for at få flere kampdommere og for at kunne holde fast på dem samt udvikle og forbedre dem løbende, så Danmark kan have verdens bedste dommerstand.

Nordiske



“Holdfoto af det danske hold, der deltog i dette års Nordiske Mesterskaber i Finland. Kampholdet bestod af en masse juniorer- og talentkæmpere, der kæmpede rigtigt flot. I holdkonkurrencen i kamp blev Danmark nr. 4. Teknikholdet løb med pokalen for mest vindende nation. Tillykke til allesammen.”

“Jonas Chan Johansen, Vejle Taekwondo Klub i aktion ved opvisning i Silkeborg Taekwondo klub med Taekwondo Demonstration team.”





Første DM-finalestævne i Dansk Taekwondo

Det første DM finalestævne i Dansk Taekwondo Forbunds historie blev afviklet i Idrætshuset på Østerbro i weekenden. Det blev et stævne med artige overraskelser.

Af Torben Sachmann Hansen, infoafdelingen

Således måtte 2 af næste måned EM deltagere Cüneyt Hamid og Lennart Theilgaard se sig besejret i finalerne. Den tidligere EM-sølvvinder Cüneyt Hamid tabte til Muzafar Ali fra Nørrebro mens Lennart Theilgaard tabte til Ian Rush fra Frederikssund. I flere andre vægtklasser var der også stor jævnbyrdighed, hvilket tegner godt for dansk taekwondo året før forbundet er vært for Verdensmesterskaberne 2009.

I holdkonkurrencen tog den arrangerende klub Nørrebro sig af 1. pladsen med 47 point tæt fulgt af Viby Olympia med 45 point og med Brande på en tredjeplads med 34 point.





Her følger årets Danske Mestere:

DANSKE MESTRE – SENIOR 2008:

- SH - 54: Suraset Singsohn, Rødovre
- SH - 58: Philip Reyes, Rødovre
- SH - 62: Redouane Chtatou, Nørrebro
- SH - 67: Muzafar Ali, Nørrebro
- SH - 72: Ian Rush, Frederikssund
- SH - 78: Salameh Eljaja, Slagelse
- SH - 84: Mark Hansen, Esbjerg City
- SH +84: Rune Paulsen, Team Odense

- SD - 47: Sandra B. Christensen, Nørrebro
- SD - 51: Charlotte Bjelke, Esbjerg
- SD - 59: Line M. Hansen, Hinnerup
- SD - 63: Sanne B. Jensen, Skanderborg
- SD - 67: Christina Børglum, Solrød
- SD +72: Therese Raffing, København

DANSKE MESTRE – JUNIOR 2008

- JH - 45: Aryan Sanjari, Viby Olympia
- JH - 48: Johan Køhler, København
- JH - 51: Vipasan Param, Brande
- JH - 55: Mohammad Chemlali, Nørrebro
- JH - 59: Mahmood Mawad, Nørrebro
- JH - 63: Bent Kaewkong Sørensen, Roskilde
- JH - 68: Thomas Dahl, Sønderborg
- JH - 73: Osama Salameh, Nørrebro
- JH +78: Taha Eljaja, Slagelse

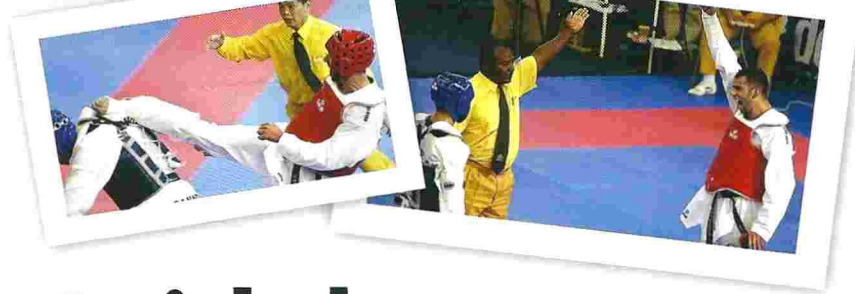
- JD - 42: Camilla Nielsen, Brande
- JD - 46: Stephanie F. Pedersen, Horsens
- JD - 52: Veronique Kraul, Risskov
- JD - 55: Mariette Olesen, Slagelse
- JD - 59: Natalie Thomsen, Team Odense
- JD - 63: Michelle Sole, Viby Olympia
- JD - 68: Rosa Christiansen, Viby Olympia
- JD + 68: Rikke Bergmann, Esbjerg

DANSKE MESTRE – BØRN 2008

- D - 30: Martin Hoang, Viby Olympia
- D - 35: Mohammed El Moussa, Nørrebro
- D - 40: Saad Rami, Ringsted
- D - 46: Wassim Hasemi, Brande
- D - 52: Rasmus Bjelke, Esbjerg
- D - 58: Shervi Mazaheri, Odense City
- D - 66: Henrik L. Bjerre, Fredericia
- D + 66: Christian Colmorn

- P - 30: Sarah Brøndahl Malykke, København
- P - 35: Arielle T. Malveda
- P - 40: Rikke Højholdt
- P - 46: Armina Sanjari, Viby Olympia
- P - 52: Nikoline Werdelin, Solrød
- P - 66: Michelle Sejersgaard, Herlev





Zakaria Asidah stopper på landsholdet

Zakaria Asidah har valgt at stoppe på landsholdet. En rygskade er årsagen til, at han har valgt at stoppe, da der ikke er en afklaring omkring skaden i nærmeste fremtid.

Af Murad Ahmed, redaktør TAEKWONDO

“Det er utrolig ærgerligt at stoppe på den her måde. Men jeg ser desværre ingen anden udvej. Jeg havde selvfølgelig håbet, at jeg kunne komme tilbage, fordi jeg synes, at holdet er inde i en positiv udvikling, og personligt var jeg også inde i en god periode inden skadesforløbet”, fortæller Zakaria.

Selv om han stadig har ambitionerne, har Zakaria alligevel i løbet af vinteren haft en stigende fornemmelse af, at det nu var det rigtige tidspunkt at sige stop på.

15 ÅR PÅ ELITEPLAN

“Efter 15 år på eliteplan vil jeg gerne se mig selv i spejlet med god samvittighed og sige, at jeg har været med til at gøre en forskel både nationalt og internationalt. Landsholdet har været en stor del af mit liv de seneste 15 år, så det er selvfølgelig en svær beslutning for mig, som jeg har tænkt meget over i løbet af vinteren.”

For Zakaria har det været en fantastisk rejse på landsholdet i næsten mere end én generation, og oplevelserne, lige fra hans første stævne i Rødovre til OL deltagelsen i Athen i 2004, er noget han sent vil glemme.

FULDIDSJOB OG FAMILIE

“Med hensyn til fremtiden, kommer jeg heldigvis ikke til at kede mig. Jeg har jo altid haft mit fuldtidsjob, og min familie ved siden af min taekwondo karriere, så det vil jeg nu blot koncentrere mig lidt mere om,” slutter Zakaria Asidah, der samtidig takker landsholdskolleger og trænere for alle årene.

Tak Zakaria!

Som landsholdstræner for Zakaria og tidligere træningspartner, vil jeg sige omham, at han altid har været seriøs og hårdt arbejdende i at nå sine mål. Han har altid formået at sætte et smil på hverdagen og haft overskud til at hjælpe andre.

Fra landsholdsledelsen ønskes Zakaria alt godt fremover.

Sportslige hilsner
Jesper Roesen, kamplandstræner.



Årets prismodtager 2007

Årets udøvere 2007:
VM guld vinder, Ky Tu Dang
7 dan. Rødovre Taekwondo klub.
Årets leder 2007:
Tommy L. Mortensen 5. dan,
Formand for Gladsaxe
Taekwondo klub.

>>> Årets prismodtager:
TU og Tommy i Kastrup ved TU's
hjemkomst fra Teknik VM i Korea.



>>> Certifikat-
overrækkelse ved
DTaF Rep-mødet 2008.

Stort tillykke

Stort tillykke til de klubber som i årets løb have
opnået certificering som godkendt børneklub under:
DIF og DTaF

Beståede klubber:
Thisted · Ålborg · Silkeborg · Rebild · Skanderborg
Riskov · Ringkøbing · Hinnerup/Favrskov

Vh. Tovholdergruppen



Kvinder på Toppen

Danmarks Idræts-Forbund startede i 2007 projektet "Kvinder på Toppen", som Dansk Taekwondo Forbund sammen med 6 andre specialforbund deltager i. Projektet løber til 2010.

Af Louise Dohn

Projektets formål er at få flere kvindelige ledere ind for idrætten eksempelvis trænere, ledere og dommere, da en undersøgelse har vist, at kun 15 % af lederne i dansk idræt er kvinder.

Projektets mål er at øge andelen af kvinder, så der i de 7 forbund i gennemsnit vil være 1/3 kvinder i bestyrelsen ved afslutning i år 2010, hvilket vil give et bredere beslutningsgrundlag samt være mere repræsentativt for medlemmerne i de enkelte forbund.

BESTYRELSEN UDVIDES

I dag er der 5 personer i hovedbestyrelsen for Dansk Taekwondo Forbund, og de er alle er mænd. Vort personlige mål på dette punkt er at udvide bestyrelsen med to pladser, som skal tildeles kvinder. Også gerne af den yngre slags for den kommende generation.

Udover dette vil projektet gøre sig gældende lokalt, da vi i de enkelte klubber vil opfordre til at få flere kvinder på de ledende poster.

Derfor afholder vi en uddannelses- og netværksdag for alle kvinder i dansk Taekwondo
Lørdag den 17. maj 2008 i Vejle

Program, tid og adresse følger, men sæt X i kalenderen allerede nu. Mere info tilgår på www.taekwondo.dk
Hvis dette skulle have fanget din interesse og du gerne vil vide mere om uddannelses- og netværksdag eller har nogle spørgsmål så er du velkommen til at kontakte os på: kvinderpaatoppen@taekwondo.dk

SPORTS- OG KVINDelige HILSENER FRA STYREGRUPPEN, DER BESTÅR AF:

Søren Holmgård Knudsen – Formand DTaF.

Jan Rudebeck – Formand for breddeudvalget.

Louise Dohn – dommer, Nørrebro Taekwondo Klub.

Mia Malmberg – bestyrelsesmedlem Slagelse Taekwondo Klub og dommer.

Arbresha Miftari – kæmper, Slagelse Taekwondo Klub.



SUPER DOBOK

Flot og velsiddende dragt i god kvalitet. Tækwondo på ryggen, er broderet på og går, i modsætning til tryk, ikke af i væsk

PRISER FRA

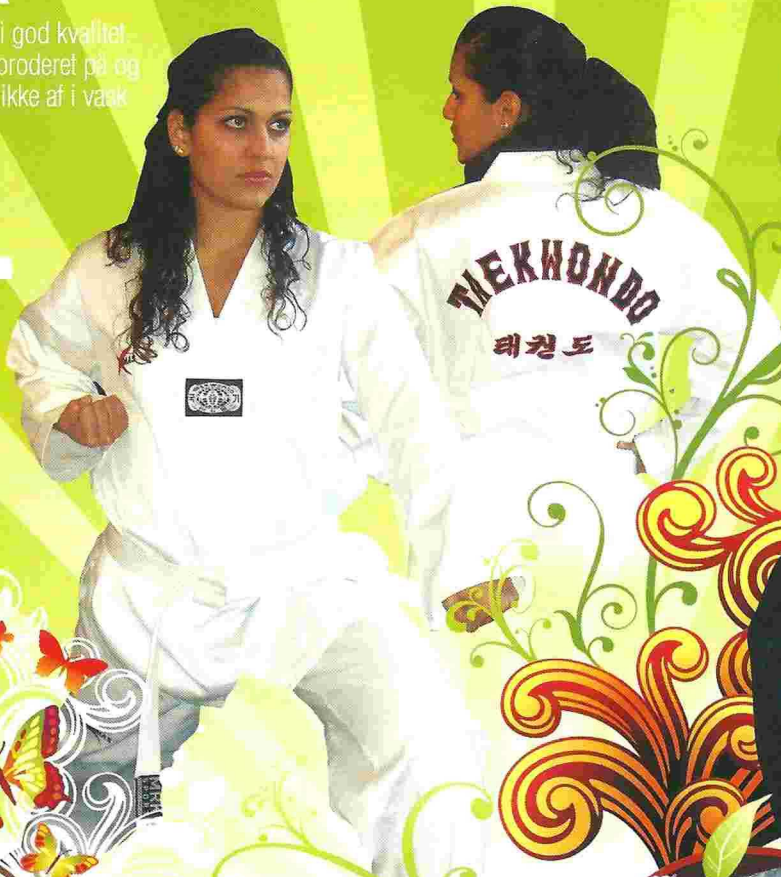
190,-

NYHED

HOVEDBESKYTTER
MED VISIR

Størrelser: M-L-XL

KUN 549,-



SUPER TILBUD

ADIDAS ULTRA 3 SKO - TILBUD **799,-**
Ultra let, ultra flot, ultra lækker

BØRNE BOKSESÆT - KUN **250,-**
Boksesæk og handsker

>>> Forfatteren Henrik Frost 5. Dan, Østerbro.



Effektivt forsvar

Selvforsvarsaspektet i Taekwondo er nu for alvor ved at slå igennem rundt omkring i det lille land, og det vil forhåbentlig være til ekstra gavn for den brede målgruppe, der enten er blevet for gamle til konkurrencer eller bare søger nogle andre ting i vores kampsport/kunst.

Af Henrik Frost, Østerbro Taekwondo Klub

Når først man har løftet låget inden for dette område, åbner der sig hele tiden en masse nye små æsker med nye muligheder, træningsmetoder og viden. Området er ganske simpelt enormt! Bl.a. på baggrund af min tilgang til selvforsvarsområdet som underviser inden for politiet, samt i forbindelse med forberedelsen af min 6. dan afhandling, har jeg brugt de sidste par år på netop at søge ny viden inden for selvforsvarsaspektet.

STORE OMVEJE

Jeg er blevet overrumplet over den motivation til træning og fordybelse, som dette område har givet mig, men samtidig er jeg chokeret over, hvor store omveje, jeg rent selvforsvarsmæssigt har været ude på i løbet af mine snart 25 års træning.

Mange træner Taekwondo for bl.a. at kunne forsvare sig selv, hvis uheldet pludselig ramler ned over en, andre fordi det ganske simpelt er udfordrende og motiverende at dyrke og forbedre ens evne til at bruge sine grundteknikker på en effektiv måde, således at man kan kontrollere sin modpart uden selv at komme til skade.

MANGLEDE ASPEKTER

Jeg fandt i min "søgen" ud af, at jeg i min klassiske Taekwondo træning manglede nogle aspekter og nogle komponenter for at jeg i det hele taget kunne anvende min krop effektivt, og dermed udføre mange af de stift indøvede grundteknikker med succes, hvis min modpart ikke lige stod stille i en apkoobi.

Jeg fandt også ud af, at min evne til at skabe kraft i mine teknikker byggede på nogle meget simple regler, som jeg ikke tidligere havde haft fokus på, eller nogen sinde selv var blevet undervist i.

På forholdsvis meget kort tid har jeg lært at generere meget mere kraft og timing i mine teknikker, og min indsigt i de forskellige teknikkers opbygning og virke var mere end mangelfuld i forhold til i dag. Som mange af læserne af dette blad, troede jeg, at jeg vidste ret meget mere end bare det grundlæggende om mine igennem mange år indstuderede grundteknikker. Men i dag ved jeg, at jeg tog grueligt fejl!

En stor del af baggrunden herfor skyldes primært den viden og inspiration, jeg har fået fra den amerikanske selvforsvarsekspert Marc MacYoung, hvis idéer og tanker, jeg bl.a. også vil dele med jer i de kommende numre af forbundsbladet.

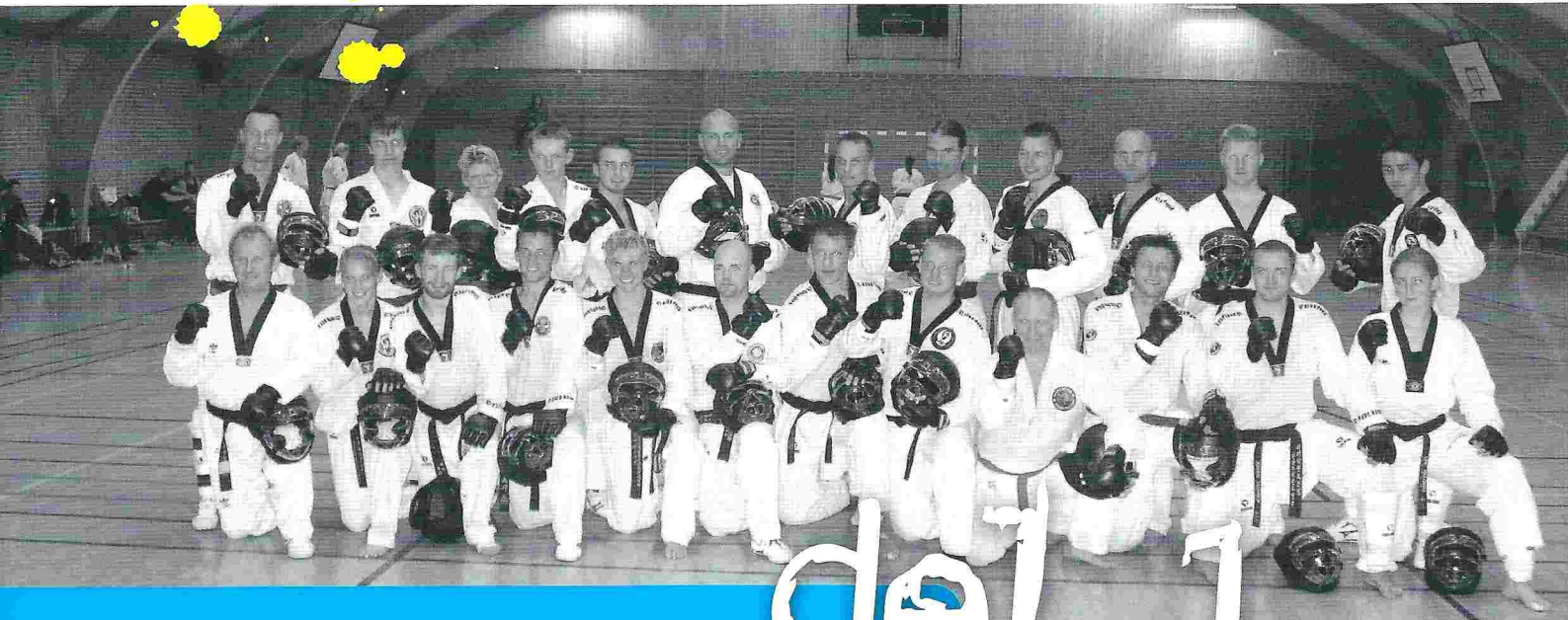
Jeg vil i dette nummer starte op med noget generelt omkring effektiv selvforsvarstræning, mens jeg i de kommende numre vil gå mere specifikt ind i de problemstillinger og muligheder, som man bør tage højde for i sin træning.

SELVFORSVARSEMINAR

Jeg kan også kun opfordre interesserede i at deltage i de kommende selvforsvarsseminarer, hvor det næste bliver afviklet i Risskov Taekwondo Klub d. 7.-8. juni i år.

At se ting med egne øjne og opleve på egen krop er nu altid det bedste, og jeg vil garantere, at alle vil få nogle "aha" oplevelser med hjem, der kan danne baggrund for et par års motiverende træning. Og her er alderen ingen hindring. Undervisningen bygger på inspirationsmomentet, og på sidste seminar var der således flere udøvere i aldersgruppen plus 50, der klarede sig fint.

>>> Selvforsvarsholdet på sommerlejren i 2007 i Risskov.



Effektivt forsvar

En af de største fejl, du kan lave i et forsvar eller et angreb, er at sætte din lid til en enkelt teknik. Det er ikke en enkelt manøvre, der vil redde dig, ikke et specifikt slag, spark, greb, kast eller nedtagning. Nej, det er dig, og hvad du gør på det rigtige tidspunkt- kombineret med den rigtige teknik, der vil redde dit helbred/liv.

Effektivt forsvar er et komplekst og variabelt problem. Det bliver endnu mere komplekst, fordi din modstander ikke samarbejder, men i stedet gør alt hvad han kan, for at få dig ned med nakken.

MANGLER KAN FIXES

Når man arbejder med sine teknikker mod en modvillig angriber, finder man ofte ud af, at ens teknikker ikke fungerer, fordi de ganske simpelt er mangelfulde/ defekte. Der er komponenter der gør, at teknikker virker, men disse komponenters fravær vil samtidig skabe uendelige problemer.

Men den gode nyhed er, at disse mangler kan fixes. Dette betyder dog ikke, at man kan fixe mangler ved at gøre det, der skabte manglen ved at gøre det hårdere, hurtigere eller mere aggressivt. Man kommer ikke hurtigere op af et hul ved at grave hurtigere!

Derimod betyder det, at du kan fixe problemerne ved at tilføje de manglende komponenter. Men for at gøre dette, må man træde et skridt tilbage og kigge på hele billedet. Med dette in mente bør du tænke på det fundamentale udgangspunkt, at komplekse situationer opstår på grund af mange forskellige faktorer. At kende disse faktorer, deres kendetegn og hvordan de skal balanceres, tillader en at håndtere komplekse situationer. At håndtere dette bygger i en vis grad på evner, men oftere på kunst, og at lære denne kunst.

Mange forskellige faktorer involveret i hinanden på samme tid kan sjældent eller aldrig adresseres til en enkelt løsning. Der er ingen "bare gør sådan" svar, når man snakker om effektivt og realistisk forsvar. Mens en enkelt teknik måske kan give nogle retningslinjer, er det samtidig også kun en måde at manifestere nogle principper. Disse principper kan måske, måske ikke, anvendes i den givne situation. Og selv om de kan, er det meget tvivlsomt, at teknikken kan udføres effektivt uden at den tilpasses lidt her og der, så den matcher situationen.

Men for du begynder at tilpasse en teknik effektivt, må du vide, hvordan den egentlig fungerer fra starten af.

>>>



Budo-Nord kampest
Vendbar rød/blå
Opfylder WTF's krav.

kr. 250,00
normalpris kr. 380,00



Budo-Nord kamphandske
Hvid TAEKWONDO handske til kamp.
Skåner knoerne ved slag på kampest.
Fås i hvid i str. S-XL

kr. 199,00



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

Udstyr godkendt af DTaF til kampstævner

- er endvidere

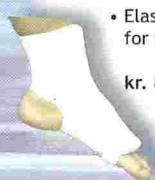


Budo-Nord arm- og albuebeskyttere
Armskytterne med forbøjet fyld
Beskytter også albuen. Str. XXS-XL

kr. 149,00

• Elastisk støtte for foden med beskytter for vristen. Fås i hvid, one size

kr. 89,00



Budo-Nord beskyttelsesudstyr

Anatomisk udformet med dobbelt polstring på udsatte områder. Fås i hvid.



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

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

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



Budo-Nord skridtbeskytter
• Pro - slank model, der ikke fylder meget og sidder godt. Lukkes med velcro.
Fås i hvid i str. XS-XL
- damer og herrer kr. 135,00



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



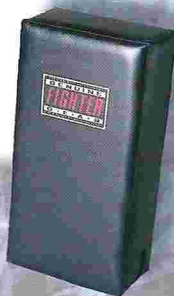
Fighter Tube 30
Ufyldt sandsæk i kraftigt PVC. Leveres komplet med remme. Fyldes med tøjrester, håndklæder mm. Mål: 90 x 35 cm.

kr. 249,00

Fås også med fyld - kik efter Tube 40/50 i webshoppen.

Fighter sparkepude
Sparkepude med god stød-dæmpning. Håndtag bagpå som giver mange forskellige træningsmuligheder. Mål: 58 x 30 x 15 cm.

kr. 399,00



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

kr. 119,00

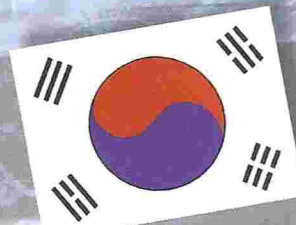


Budo-Nord sko - Olymp
Sko i lærred med snørre.
• Hvid, str. 32-47 kr. 229,00
• Sort, str. 36-47 kr. 239,00



Budo-Nord sparkepude
• Skinke, enkel
kr. 169,00

• Skinke, dobbel
kr. 229,00



Koreansk flag
Mål: ca. 160 x 84 cm

kr. 160,00



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

Personligt bælte incl. brodering - kr. 495,00

• 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 ordre@budoxperten.dk

www.budoxperten.dk

budoxperten.dk[®]

Kik ind i butikken eller besøg vores nye webshop

- Webshoppen finder du på budoxperten.dk - nemt og hurtigt
 - Butikken ligger på Valbygårdsvej 36A • 2500 Valby
telefon 70 273 275 i åbningstiden
mandag-onsdag kl. 9-16 • torsdag-fredag kl. 9-17
- Flere informationer. Mail til info@budoxperten.dk • ring til 2145 8756

CH TRADE

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

kr. 399,00



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

kr. 520,00



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

kr. 450,00
normalpris kr. 550,00

Tilbud

Budo-Nord træningstaske
Rummelig og praktisk kvalitets-taske. 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

kr. 210,00



Budo-Nord træningstaske
Rummelig og praktisk kvalitets-taske. 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 skulderrem samt lange hanke og kan bruges som 'rygsæk'. Detalje med 'holder' til fx navneskilt i hanken. Mål: 62 x 36 x 25 cm.

kr. 275,00
normalpris kr. 319,00

Tilbud



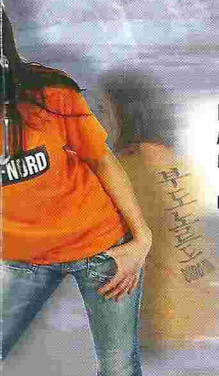
Budo-Nord Kids rygsæk
Sej rygsæk med kampsport emner. Et velcrosystem gør det muligt at skifte mellem forskellige temaknapper, der gør den perfekt til ju jutsu, kungfu/wushu, karate, judo og taekwondo. Mål: 40 x 35 x 13 cm.

kr. 115,00



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

kr. 125,00



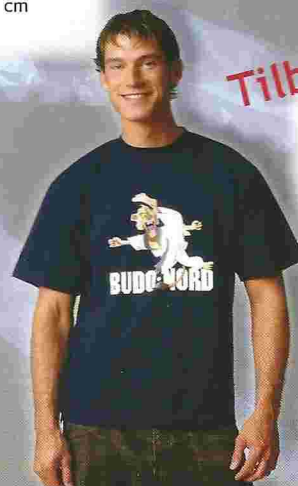
Rygsæk med broderet motiv
Stort rum og to mindre foran, som lukkes med lynlås samt en lomme i hver side med plads til fx en drikkedunk. Mål: 52 x 34 x 19 cm

kr. 179,00

Tilbud

Budo-Nord T-shirt
Med Taekwondo-løve trykt på bryst. Fås i str. XS-XL

kr. 99,00
normalpris kr. 125,00



DVD med Ky-Ty Dang
2 stk. undervisningsfilm. Vælg mellem
• Poomsae 1-9
• Taegeuk 1-8

kr. 199,00 pr. stk.
kr. 349,00 pr. sæt



Tilbud



Det er vigtigt at vide både hvorfor og hvordan en teknik virker. At vide hvordan vil bidrage til, at du ved, hvad du skal ændre for at tilpasse den til forskellige situationer.

Lad være med at tro på, at man kan lave pakkedninger der virker på forhånd. Det er evnen til at lave de nødvendige tilpasninger på stedet, der afgør effektiviteten.

Man kan sjældent få svarene på forhånd, men i stedet kan man få værktøjer.

KONSTRUKTIONSFORSKRIFTERNE

Hvad er konstruktionsforskrifterne i et forsvar? Det er de standarder, som et forsvar altid bør bygge på for at være effektivt. Med effektivt menes ikke kun, at de virker mod en speciel type modstandere under specielle omstændigheder, men at de virker pålideligt og konsekvent under et stort spektrum af omstændigheder og mod mange forskellige typer af modstandere.

Teknikker er udslag af vigtige principper. De er ikke selve princippet. For at kunne bruge dem korrekt, må man forstå de principper, de repræsenterer. Disse principper er "konstruktionsforskrifterne"!

Fordi du kender en teknik, betyder det ikke, at du ved, hvordan du skal bruge den. Sagt på en anden måde. Fordi du ved det, er det ikke ensbetydende med, at du kan gøre det. Dette bygger på, at en teknik meget sjældent vil virke i en skarp situation uden tilpasninger i form af twists, drejninger, vægtsforskydninger osv.

Inden for effektiv forsvar handler det hele om anvendelsesmuligheder- ikke kunst! Det handler om at opfylde nogle kriterier, ikke detaljer!

Der er 3 problemstillinger, man bør iagttage:

1. Meget af nutidens træning er baseret på træning af teknikker ud fra formodningen om, at man vil finde ud af at bruge dem hen ad vejen.
2. Din modstander vil ikke give dig tid til at rette evt. fejl. Han vil i stedet forsøge at ødelægge dit forsøg på at opbygge dit forsvar/angreb.
3. Selv om dit angreb går igennem, så vil det formentlig ikke virke effektivt, hvis det ikke opfylder forskrifterne. Der vil ikke være nok kraft bag, til at det er effektivt, og at tilføre mere kraft vil ikke løse problemet.

Som i forskrifterne for opførelsen af et hus, er det en sammenblanding af det teoretiske (arkitektur) med det praktiske (værktøj, materialer og konstruktionsfærdigheder), der afgør om huset bliver solidt. Det er ikke kun en enkelt ting, der giver en effektiv løsning på komplicerede problemer. Det er mange aspekter, der skal fungere sammen. Du skal være arkitekt, entreprenør og håndværker på samme tid.

"Hemmeligheden" bag effektivt forsvar er at kunne lave flere meget simple ting på samme tid.

Et eksempel på hvordan dette grundbegreb og dets kombinationer fungerer, kan forklares ved at kigge på noget, som mange mennesker gør hver dag: kører bil.

At køre bil bygger primært på 3 ting: at styre, bremse og acceleration (automatgear). Ingen af disse tre ting er i sig selv svært, og det mest elementære inden for de 3 forskellige områder kan læres på en p-plads i løbet af en halv time.

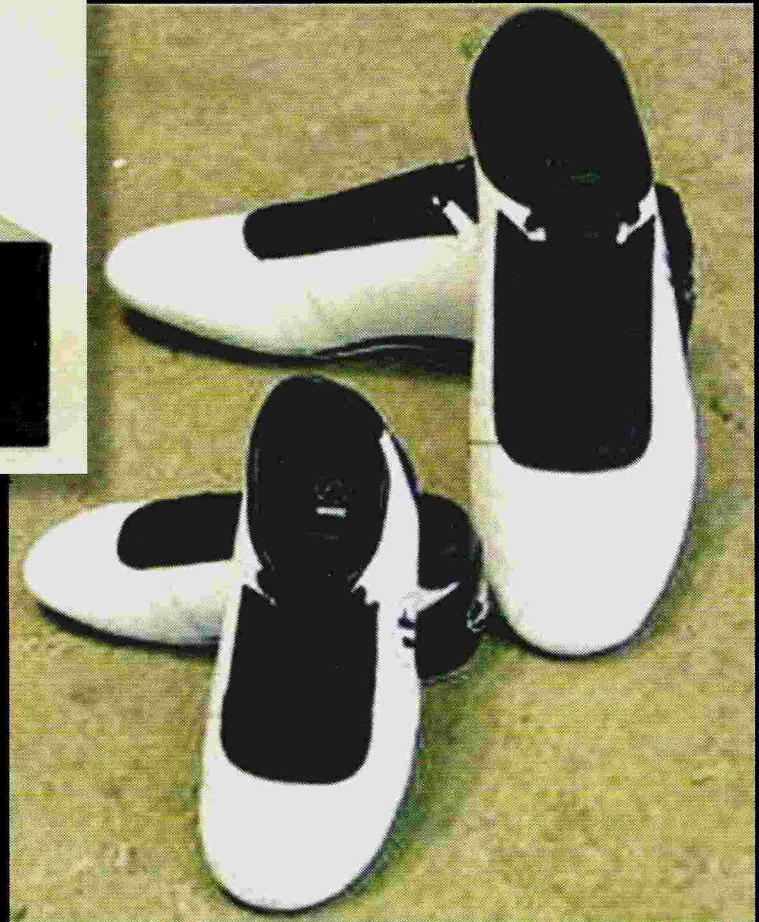
Det er derimod kombinationen af disse tre simple elementer, tilpasset til de givne omstændigheder under korslen, der udgør det komplekse i at køre en bil. For at udvikle sine færdigheder i at køre bil, må man være i stand til at kombinere de tre elementer på en passende måde for at skabe den rigtige respons fra bilen i alle tænkelige manøvrer.

Elementerne ændrer sig ikke, men det gør proportionerne, hvormed de skal påvirkes/anvendes. Hvis dine kombinationer er ude af proportioner i forhold til omstændighederne, vil du komme i problemer, eksempelvis en udskridning, også selv om denne kombination ville have været perfekt i en anden situation.

Dette bringer nødvendigheden af nogle helt andre færdigheder frem i lyset, som ikke nødvendigvis er fysiske, men mentale. Disse færdigheder er årvågenhed, viden, dømmekraft, erfaring, træning og evnen til at bedømme feedback. De er baseret på, hvordan du bedømmer situationen og din evne til at tilføre den mængde magt/kraft, der er passende for situationen. Dette er måden, hvorpå du reagerer korrekt i den enkelte situation.

Når du kan kombinerer de fysiske elementer med de psykiske aspekter, vil du udvikle og forbedre dine kørefærdigheder. "Evne" i denne henseende er at lære at tage det teoretiske og overføre det til praktik og kunne gøre det på et splitsekund. Og præcis det samme gør sig gældende i forhold til at kunne bruge

NY FORBEDRET MODEL



PRIS
399,-

Skoen lagerføres i str. 27 - 47

Klik ind og se dit Taekwondo udstyr

BUDO  **SPORT**

www.budosport.dk

Godthåbsvej 142 / 2000 Frederiksberg / TLF: 3819 7393

MRK
SPORT

www.mrk-sport.dk

Thorvaldsensgade 13 / 8000 Århus C
TLF: 2063 6385 / 8624 2449



del 1

Effektivt forsvar

>>> Nogle af deltagerne ved selvforsvarsseminaret i Ødsted januar 2008.

effektivt forsvar. Du skal nå til det punkt, hvor du ikke længere skal tænke over at udføre de forskellige aspekter i en teknik.

For at blive god til at angribe/forsvare sig, må du have fuldt styr på to aspekter af træning. Den første er det tekniske udgangspunkt (hvordan man slår, sparker, blokerer, kaster m.m. rigtigt). Med rigtigt menes, at du kan udføre teknikkerne med kraft. Derefter at kunne kombinere dem sammen - også med kraft.

Det andet aspekt er at lære at bedømme hvornår man skal bruge hvilke teknikker optimalt og effektivt i forhold til den givne situation. Du gør dette med den viden, at udgangspunktet ændrer sig fra sekund til sekund, således at det er en kontinuerlig analyse-proces. Dette er ikke anderledes end hvordan en kæmper lærer at reagere i en sparringskamp, men det er bare helt andre teknikker og spilleregler, man arbejder ud fra.

De tre basiskomponenter for effektiv kraftgenerering

"Din kraft går den vej, du vil have den til".

"At generere kraft handler mindre om, hvad du gør, og mere om hvad du ikke gør".

"Effektivt forsvar handler ikke om at skabe mere kraft, men i et større omfang om at miste mindre".

"Den eneste grund til at kraftgenerering er så kompliceret, er at det er så let at miste den".

Ovennævnte citater er alle hentet fra Marc MacYoung og repræsenterer vigtige aspekter af den tekniske del af effektivt forsvar, som jeg efterfølgende vil gå meget mere i dybden med.

Der er to problemstillinger i kunsten at undgå at miste kraft. Den ene er problemet med tab af kraft, der kan skyldes mange forskellige årsager, som jeg løbende kommer ind på senere, og det andet består i at sende kraften i den rigtige retning.

Brandfolk har i mange år arbejdet ud fra en model kaldet "The Fire Triangle". Denne model repræsenterer de tre elementer, der skal til for at starte en brand. Disse elementer er varme, ilt og brændbart materiale. Hvis du fjerner en af de tre elementer, vil branden gå ud. Denne viden revolutionerede brandslukningstaktikkerne.

På samme måde kan vi forestille os en "Triangle of power" for korrekte bevægelser i kampkunsten. Disse tre elementer må være tilstede for at generere kraft. Hvis en af elementerne mangler, vil triangelen kollapse, og vi vil miste kraft/power.

De tre elementer er: kropsbevægelse, afstand og korrekt struktur (positur/kropsstilling).



>>> Deltagerne på seminaret i Ødsted var pakket godt ind, så det blev sjovere at have kontakt.

Eksempel på manglende kraft i teknik:

Hvis du f.eks. har den forkerte afstand til målet i forhold til en teknik/bevægelse, eksempelvis for langt væk. Du vil her blive nødt til at ofre den korrekte kropsspositur for at kompensere for den for lange afstand. For at nå dit mål vil du være nødsaget til at twiste kroppen på en måde, hvor den ikke kan ramme, eller ikke ramme særlig hårdt. Når du efterfølgende har twistet kroppen for meget og måske er for langt foroverbøjet, vil du altså lave en kropsbevægelse, som ikke er korrekt for den pågældende teknik i forhold til optimal kraftoverføring. Hvem ved i hvilken retning din kraft efterfølgende vil gå hen, hvilket vil påvirke din balance og muligheder for at følge effektivt op med en ny teknik.

Mange vil kigge på denne model og sige, at mange flere elementer er involveret, som f.eks. hurtighed, timing og kraft m.m. Og disse andre elementer er i høj grad også involveret i en perfekt bevægelse/teknik. Men man kan se på denne triangel som et tresidet hegn, hvor de tre førstnævnte elementer er siderne og således dem, der holder "hestene" (i form af timing, hurtighed og kraft m.m.) indenfor indhegningen. Mange fejl i kraftoverføring skyldes, at en af de tre sider i hegnet mangler, og at man derefter forsøger at lukke hullet i hegnet ved at bruge en af hestene. Det ses ofte at folk forsøger at kompensere for manglende bevægelse ved at fokusere mere på hurtighed, eller at

man kompensere for manglende kropsspositur gennem kraftforøgelse. Eller favoritten hvor man kompensere for forskellige mangler af elementer ved at tilføje en bølge af ineffektive slag/teknikker. Det er som at sige, at vi mister penge på hver transaktion, hvilket er ok, idet vi så blot forøger antallet af handler.

Så "heste-elementerne" er altså indenfor hegnet, og ikke en del af hegnet. Du bør således aldrig forsøge at gøre hurtighed, muskelkraft eller timing til roden af din kraft, da det simpelt hen ikke vil blive en succes.

Alle teknikker bør bygge på disse tre komponenter:

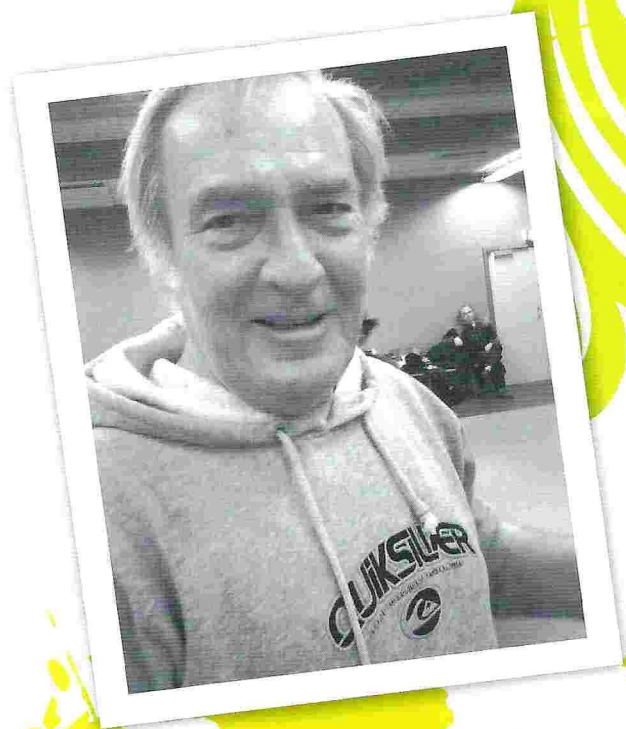
- [] afstand
- [] kropsbevægelse
- [] struktur

Disse tre elementer skal ikke kun være til stede, men også i de rigtige proportioner. Om du mister kraft eller din kraft går i den forkerte retning, afhænger af hvilken af de tre elementer, du mangler.

Inden for forsvar betyder disse tre elementer det samme, som styring, bremsning og acceleration gør for kørsel i en bil.

I næste forbundsblad vil jeg gå i dybden med de tre grundkomponenter.

Jubilæum i Svendborg Taekwondo Klub



På den årlige generalforsamling i Svendborg Taekwondoklub "Se-Jong" onsdag, den 27. februar 2008 kunne klubben hædre sin kasserer igennem 25 år Karl Erik Jensen.

Af Herdis Linde Jensen, formand
Svendborg Taekwondo Klub

I december 1978 blev "Se-Jong" stiftet, og er dermed en af landets ældste taekwondo-klubber. Karl Erik blev "lokket" ind i klubben, som han ynder at fortælle det, og i 1983 blev han valgt til klubbens kasserer. Siden har han været en af grundstenene i klubben.

ENESTÅENDE HJÆLP

Han har arbejdet med mange forskellige formænd i tidens løb. Karl Erik har været og er en enestående hjælp i dagligdagen. Han kender alt til regnskab, tilmeldinger til stævner og ikke mindst, hvor klubbens udstyr skal købes. I det hele taget har han et helt utroligt netværk inden for sporten.

Karl Erik træner ikke mere selv, men han møder troligt op mindst 1 gang ugentligt for at modtage kontingenter, indmeldelser og bestilling af udstyr eller bare for at hilse på medlemmerne. Han hjælper, hvor der er behov, bakker op om nye tiltag, byder nye medlemmer velkommen på sin behagelige måde, har altid tid til medlemmerne og deltager gerne i møder rundt omkring.

ÆRESDAN

1999 fik Karl Erik tildelt en velfortjent æresdan af klubbens stormester Master Choi som påskønnelse for det store arbejde han har lagt indenfor taekwondo og for 5 år siden fik han tildelt æresnålen i bronze af Dansk Taekwondo-Forbund for sit mangeårige arbejde for sporten.

"Se-Jong" er meget stolt af, at Karl Erik igennem de mange år har været og er så interesseret i klubben og dens udvikling. Vi er meget glade og taknemmelige for, at han igen i år har sagt ja til at fortsætte som klubbens kasserer. Sidst og ikke mindst, ønsker klubben at takke Karl Eriks kone Annette for hendes tålmodighed og den hjælp, som hun har ydet i tidens løb.

Tillykke

DANISH INTERNATIONAL TAEKWONDO SUMMERCAMP

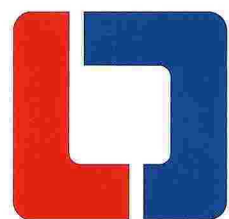
Week 29

July 12 to 18

2008

*Aktiviteter, udover
alm. Taekwondo:*

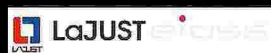
**AIKIDO
BUESKYDNING
TEAM BUILDING
FIGHT NIGHT
EFFEKTIV
SELVFORSVAR**



LAJUST

event!

WTF's officielle
elektroniske kampudstyr



House of martial arts

budoxperten.dk

CH. TRADE



Medlem af Danmarks Idrætsforbund

Jesper Roesen, Taekwondo 3 dan, Danish National Team Instructor, International Fighting Champion.

further info: Hans Pedersen - Telephone + 45 97 18 49 30

www.huktti-summercamp.dk



Hosinsul Cup 2008 i Munkebo på Fyn

En dag med **realistiske** overfald rundt i byen...

Den 24. maj 2008 slår Munkebo Taekwondo Klub deres Hosinsul Cup fast som en årlig tradition.

For andet år i træk udfordrer klubben alle landets Taekwondo-udøvere i, om de rent faktisk kan bruge deres teknikker i en realistisk overfaldssituation.

Af Lars Egsvang, Baek-Cho, Munkebo Taekwondo Klub.

RIGTIGE OVERFALD

Dem som var med sidste år glæder sig helt sikkert til igen at prøve deres kunnen og evner når de virkelig bliver presset af en overfaldsmand.

Overfaldene i stævnet foregår på en 4 – 5 km lang løberute, hvor deltagerne bliver udsat for et ukendt antal overfald af figuranter, der er enten synlige eller godt skjulte på ruten. Ruten byder igen i år på både land, by, skov og overraskelser.

Sidste år var der overfald af hætteklædt mand med flaskeslag, knivstikker, pistol-overfald af skater, kvælertag i skoven, fulderik der følte sig provokeret, slag med stok af retarderet ældre herre og meget mere.

Alle overfald blev udført så realistisk, at nogle deltagere helt glemte at det bare var et stævne. Spørg bare de figuranter, som trods deltagernes professionelle fremtræden og hensyntagen, alligevel fik mange blå mærker på kroppen efter mange effektive forsvar – eller mislykkede forsvar som der jo også forekom.

KNIVOVERFALD

De fleste husker allerbedst et overfald med kniv. Figuranten spillede sin rolle så godt, at deltagerne stadig snakker om det overfald. Et par enkelte forbigående biler næsten kørte ind i fortovet af bare skræk. Ikke mindst for overfaldsmanden var stor i forhold til mange af deltagerne og absolut ikke gik af vejen for

at jagte deltagerne helt ud på vejen for at sætte sit angreb ind.

Et sådan overfald er det tætteste vi kan komme på et rigtigt overfald. Det eneste der mangler er rent faktisk, at figuranterne ikke lige går i reelle mordtanker.

Et er at slå og sparke i Do-jangen ude i klubberne. Men når du på åben gade har en puls på mere end du vidste du kunne få. Så hverken slår eller sparker du så præcist som du gerne ville med mindre du er virkelig erfaren og godt trænet.

FORBEREDELSE

Efter stævnet har flere klubber benytter trænerne i BAEK-CHO / Munkebo Taekwondo Klub til at komme ud i deres klub og undervise. Ikke mindst her i foråret op til det næste stævne har flere klubber sat træningen af selvforsvar lidt i vejret.

På selve dagen for Hosinsul Cup 2008 trænes der igen om formiddagen i grupper. Disse grupper cirkulerer rundt i forskellige lokaler og bliver trænet og udfordret i forskellige realistiske selvforsvars-situationer.

Blandt andet har træningen i hjælp til 3. person på et diskotek givet mange af de deltagende klubber nye og sjove måder at træne på. For hvornår skal man hjælpe og hvordan klarer man at skille venner og fjender når musikken spiller og pladsen er trang?

GERNE FLERE FIGURANTER

Arrangørerne bag stævnet vil selvfølgelig ikke røbe dette års overfald. Hverken hvor mange der en eller hvilke typer af overfald der kommer.

I Munkebo håber de dog på, at flere klubber vil melde sig til stævnet. Samtidig håber de også, at flere klubber vil stille med figuranter til stævnet.

Hosinsul Cup

Munkebo

Jo flere figuranter der melder sig - jo flere spændende overfald kan klubben skabe.

Figuranterne behøves ikke være hverken trænere eller udøvere. Det kan også være forældre rundt i klubberne. De meget krævende overfald skal klubben nok sørge for selv at stå for.

AFTALE MED POLITIET

Når de maksimalt 50 deltagere bliver sendt ud på løberuten (ingen krav om at man skal løbe - man kan også småløbe) er det efter nøje aftale med det lokale politi på Fyn.

Politiet har et kort over ruten og et mobiltelefonnummer til klubben. Så kan de altid få fat i klubben hvis der skal blive meldt om et overfald. For tænk nu, hvis en borger ringer ind og melder om en voldtægt, og politiet så bare tror det er en del af stævnet.

ALLE KAN DELTAGE

Ved Hosinsul Cup betyder bæltefarven næsten ingen ting. Alle kæmper mod alle og faktisk er det sådan, at der skal et bedre forsvar til for at få en god karakter hvis man er højt graderet.

Sidste år var der deltagere fra 8. kup til 4. dan. Selvfølgelig har en med 4. dan mere erfaring end en med 8. kup. Men alle deltagere får lært enormt meget om både sig selv og om det at forberede sig på det korrekte forsvar, hvis en presset situation skulle opstå.

Deltageren med 4. dan viste også meget stor respekt for de deltagere der løb med uden mange års erfaring. For hvem ved bedre end en erfaren deltager hvad der egentlig kræves for at reagere uden at overreagere.

Sidste tilmelding til stævnet er ca. 1 måned før selve stævnet og så længe der er ledige pladser.

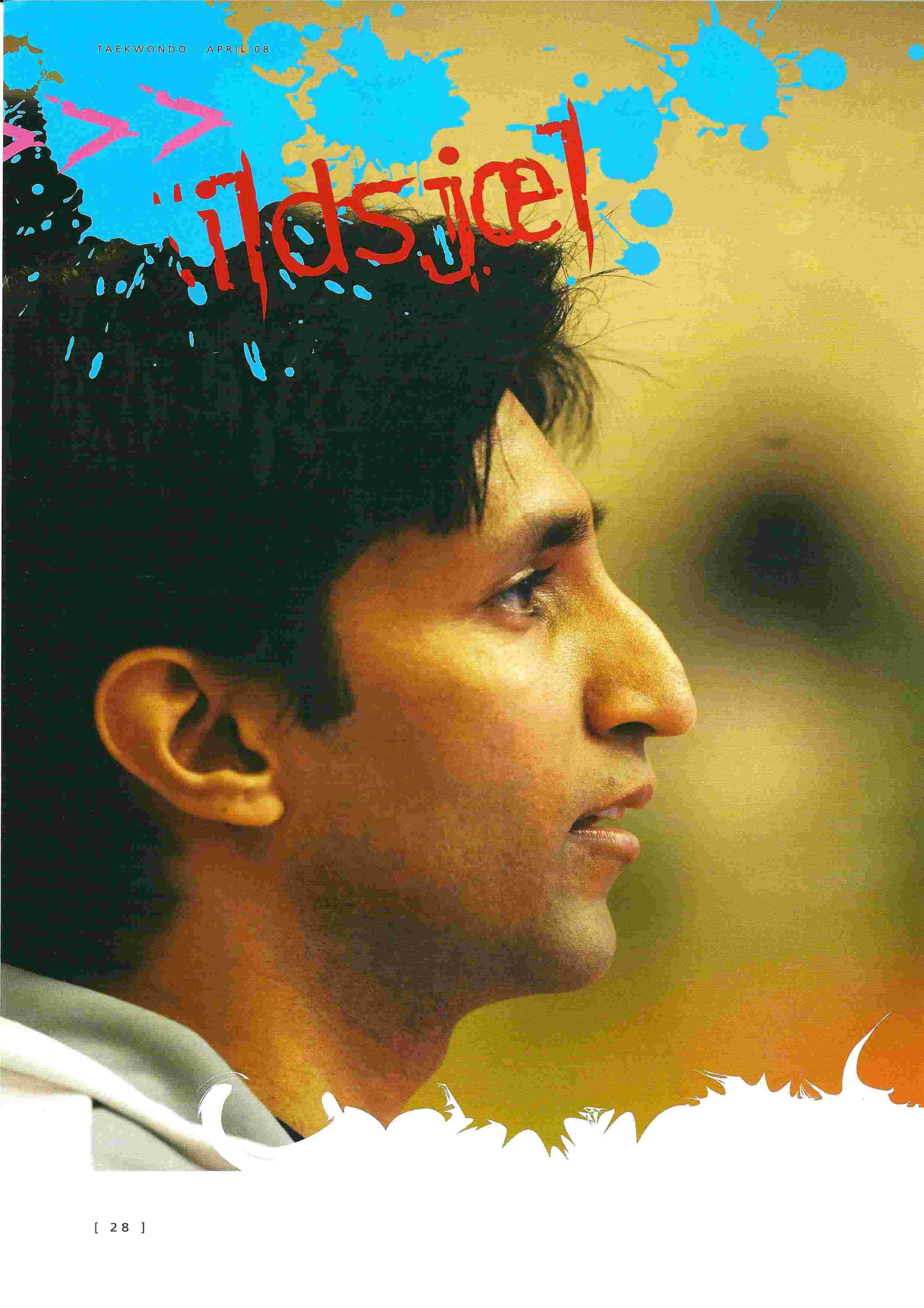
Målet er jo klart for Munkebo Taekwondo Klub, at så mange klubber fra hele landet som muligt, stiller med både deltagere og figuranter.

Klubben lover, at der ikke vil være mindre spænding i år....

Spørgsmål om stævnet:
kontakt Lars Egsvang Rasmussen på
egsvangs@stofanet.dk eller
mobil 2040 6863

forsvar dig selv

Wildsoul



Shehrukh Jamil

– en hård og blød ildsjæl

Shehrukh Jamil fra Nørrebro Taekwondo Klub blev i november 2007 kåret som årets talentudvikler. Jamil, 31 år og til daglig bioanalytiker på Rigshospitalet, er en af de ildsjæle, der gør en forskel.

Af Lise Kissmeyer, foto Carl Redhead

Scenen er Takkelloftet i Operaen. TALENT-DK's talentudviklerpris skal uddeles. Prisvinderen træder forsigtigt op på scenen og smiler ydmygt. Han er spinkel, drenget og ser halvgenert ud. Men han har ret ryg og et direkte blik. Det direkte blik møder mig igen, da jeg tre måneder senere træder ind i Nørrebro Taekwondo Klub.

Shehrukh Jamil er 31 år gammel, og manden bag en imponerende sportslig succeshistorie på det sorte Nørrebro. I løbet af de ni år, Shehrukh har været i Nørrebro Taekwondo Klub, er klubben vokset fra ingenting til at være Danmarks bedste klub med en talentgruppe, der markerer sig internationalt.

Shehrukh startede selv som 13 årig i Nørrebro Taekwondo Klub, fordi han var fascineret af kampsport og gerne ville være "en af de seje". Sammen med ambitionerne flyttede han til datidens store klub, Gladsaxe. Men karrieren blev lidt on and off, og allerede som 22 årig startede han som træner. "Jeg kunne mærke, at de andre havde stor lid til mig, og jeg var inspireret af de dygtige folk, jeg havde mødt på min vej. Jeg opdagede, at jeg havde en masse ideer til, hvordan man kunne træne." Så Shehrukh vendte tilbage til barndomsklubben Nørrebro, hvor han nu er i gang med at træne anden generation af talenter. I det første kuld havde han to kæmpere med til VM, og der er fire fra det nuværende talenthold, der har været med til EM. "Nu bliver der talt med ærefrygt og respekt om Nørrebro-kæmperne, når vi er ude," fortæller Shehrukh i et fredeligt mødelokale bag de mange sale.

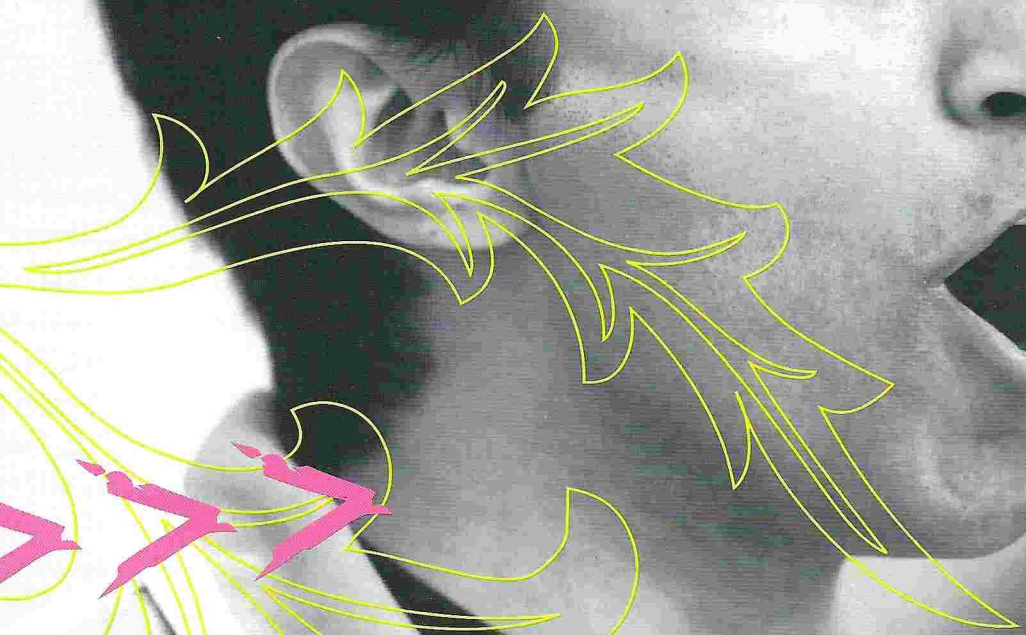
KLARE KRAV OG KOLLEKTIV STRAF

"Hvis der er en, der larmer, så bliver hele gruppen straffet. Så bliver de allesammen sat til at tage arm-bøjninger. Og der er ingen, der kan lide at gøre de andre sure, så kollektiv straf virker rigtig godt," forklarer Shehrukh om et af de grundprincipper, der ligger bag hans succes. For han arbejder med de helt simple og gamle dyder. Dyder, som de unge trives godt med. Når der er klare krav og kontant konsekvens, så er det meget nemt at være barn. Man ved lige, hvad man må og ikke må.

De fleste af børnene på Shehrukhs talenthold kommer fra kulturer i mellemøstlige lande, hvor de hjemmefra er opdraget med begreber som disciplin og ære. "Der er mange af de muslimske børn, der bliver belært om respekt, og hvor faderen bestemmer med hård hånd. Jeg mærker tydeligt forskel på de danske børn, som er meget blødere. Danske børn vil have forklaringer, hvor de etniske børn i stedet vil prøve grænser af. Men de danske børn vænner sig hurtigt til den særlige tone," forklarer Shehrukh før aftenens træning starter.

KÆRLIGHED OG RESPEKT

"Jeg bliver en anden, når jeg får den hvide dragt på. Jeg har sider, der kun kommer frem, når jeg står i salen og dirigerer tropperne. Når jeg er derinde, er der disciplin, og de unge arbejder hårdt for at vinde min kærlighed, og de gør det af respekt og tillid til mig. Mit ord er lov, og de er nødt til at stole på mine beslutninger. Der er et tæt tillidsbånd, hvor jeg udfordrer og provokerer dem. Vi har ligesom en lille konkurrence kørende, hvor jeg under træningen kan sætte en fod i hovedet på dem. Det tænder dem, og så er de nødt til at træne for at kunne give mig igen. Jeg laver også sjov med dem både før, under og efter træningen. Men hvis jeg ikke er hård derinde, så laller de." >>>



Nøglen til succesen ligger ikke kun i den stramme disciplin. Det handler i høj grad om måden, disciplinen serveres på. Når krav og udfordringer præsenteres med kærlighed og ægte interesse for hver enkelt dreng eller pige, så flytter det bjerge. Shehrukh er meget bevidst om, hvordan han arbejder med de unge både i og udenfor salen.

"De unge er som uformet ler. Det er det, der gør tal-entruenerrollen så spændende. Jeg deler børnene op i to faser. De små skal have tingene serveret helt hårdt. De skal have tingene præsenteret autoritært. Men når jeg fornemmer, at børnene er store nok til at snakke,

så bløder jeg op. Så snakker vi om alt lige fra skole til kærester og hele molevitten. Jeg giver dem vejledning, hvis de er skadet, og jeg ringer hjem til dem og følger med i, hvordan det går. Det sker da også ind imellem, at vi går ud sammen og spiser en sharwarma, går i biffen eller jeg kører dem hjem. Jeg stiller mig til rådighed for dem, og de kan altid ringe til mig."

PERFEKTIONISME OG VILJE

Shehrukh ser hver enkel kæmper som en personlig udfordring. Det gælder om at få det bedste frem i dem alle sammen. At udvikle deres kompetencer.

Ildsjæl

Han lever alt dét ud gennem talenterne, som han aldrig selv fik udlevet. Og han vil så gerne se dem levere.

”Modsat mange andre, tror jeg på, at alle har et potentiale. Det gælder bare om at finde det. Alt kan opnås, hvis man er beslutsom og arbejder målrettet. Jeg er på konstant jagt efter perfektion og forbedringer og spotter fejlene. Min træning fokuserer på de svage sider, og styrker det, de er gode til.”

Shehrukh står roligt for enden af salen og kommer med korte kommandoråb. Kæmperne fordeler sig på fire rækker og arbejder sig frem og tilbage i salen. Der arbejdes koncentreret, men muntert. Pigerne er lidt forsigtige og sparker behersket. De store drenge giver den gas som kåde hunde, der er sluppet løs. Der er bæltet i mange farver. De sorte skiller sig ud i styrke og koordination. Det er toppen af eliten. Shehrukh er fuldt bevidst om, hvad det er, der gør hans kæmpere så stærke.

”Mine kæmpere nægter simpelthen at give op. Og de nægter at sætte sig selv i forlegenhed. De accepterer ikke nederlag. De vil bare vinde. De vil ikke tabe. De vil lære og blive bedre. De udfordrer hele tiden hinanden. Og så er der lige det der med samvittigheden og stoltheden, der lider et knæk, hvis det ikke lykkes. Især når de andre kan.”

INSPIRATION INDEFRA

Der skal hele tiden ske nyt. Det er et andet af de bærende principper. Sidste år opfandt Shehrukh en intern konkurrence om, hvem der klarer sig bedst til stævnerne i løbet af sæsonen. Der blev investeret i en fin tavle til klublokalet, så nu kan alle med vild entusiasme følge med. Det giver energi i hverdagen. Det er en sværere kunst selv at finde inspiration som træner.

Shehrukh siger med et grin, ”at han godt kunne tænke sig at have en mentor på samme måde, som han er

mentor for sine elever.” Han lider under det samme problem, som mange andre centrale ildsjæle gør. Det er altid ham, der leverer. Han får ikke input udefra. Han må selv hente inspirationen. Og det gør han i det daglige arbejde i træningssalen. ”Jeg lærer hele tiden af mine kæmpere, for alle mennesker er forskellige. For mig er udvikling en menneskelig livsproces, hvor det gælder om at berige sig og stige i niveau. Så jeg skal konstant være på vej og søge nye muligheder. Prisen som ”Årets talentudvikler” er et dejligt klap på skulderen, og det giver mig endnu mere motivation til at arbejde målrettet videre.”

PROJEKTET FORPLIGTER

Samtidig er prisens konkrete gevinst – deltagelse på et lederkursus i Practical Leadership hos Claus Møller i Provence – også en kærkommen mulighed for at lære noget nyt og få flere redskaber at arbejde med. Og det er samtidig en mulighed for at komme tættere på den store drøm. I det daglige lever Shehrukh sine hverdagsdrømme ud gennem talenterne.

”Det kunne være fantastisk at være den træner, der følger talenterne helt til dørs og mærker sejrens største sødme og får lov at sætte den sidste prik over i'et på det fælles værk.” Men Shehrukh skynder sig at understrege, at han er glad og taknemmelig for at arbejde der, hvor han er nu. Men hans ’ungdomsværk’ og den stærke kultur i Nørrebro Taekwondo Klub er et sårbart projekt. Der har været mange gode folk med til at bygge klubben op, men Shehrukh erkender nødtvungent, at klubmiljøet nok er meget afhængigt af ham. ”Jeg er bange for, at der ikke er andre til at tage over. Der er ikke lige nogen, der kan føre dette videre og skabe den samme stemning. Jeg må vente på, at de unge vokser op. Jeg føler ikke, at jeg kan være bekendt at stoppe. Jeg er forpligtet overfor klubben og de unge.”

Kadet EM 2011

- Europamesterskaber for børn



Det er vigtigt, at man begynder med at identificere talenterne så tidligt som muligt, for at de både kan blive fysisk stærke, men især også så de kan blive psykisk stærke nok til at møde de internationale kræfter. Hvis dansk taekwondo skal have chancer ved kadet EM 2011, bliver vi nødt til at have Kadet EM 2009 som delmål.

Af Tommy Mortensen, Gladsaxe Taekwondo Klub.

I alle erhverv er det vigtigt at have en jævn tilgang af kunder og medarbejdere. Idrætten kan ikke tillade sig at føle sig for fin til at rekruttere elite udøvere, og for at sikre, at Danmark også i fremtiden kan gøre sig gældende internationalt inden for taekwondo, bliver Dansk Taekwondo Forbund nødt til at være proaktive og gøre det attraktivt at være eliteudøver inden for taekwondo. Med projekt Kadet EM 2011 vil Dansk Taekwondo Forbund fremstå som proaktive og være med til at sikre at Danmark også i fremtiden kan være blandt medaljetagerne ved både junior og senior EM samt VM.

DE BEDSTE BØRN

Målgruppen til Projekt Kadet EM 2011 er børn fra årgangene 1995 – 1997. Børn fra 1995 vil have mulighed for at deltage i deres første (og eneste) Kadet EM i 2009 – dvs. når de er 14 år gamle. Samtidig vil børn fra 1997 have mulighed for at deltage i deres første Kadet EM i 2009 – dvs. når de er 12 år gamle. De bedste børn fra denne årgang får desuden muligheden for også at deltage i deres andet Kadet EM i 2011. Dette gør dem til ganske rutinerede juniorkæmpere, når de fylder 15 år. Alle børn som skal deltage i Kadet EM skal have trænet målrettet i dette projekt-regi i min. 2 år. Det betyder at vi godt kan rekruttere i lige år (f.eks. 2010), men det betyder ligeså at de tidligst har mulighed for at deltage i et Kadet EM i 2013. Der vil uundværligt være andre spilleregler i forbindelse med udtagelse til Kadet EM 2009, da vi i skrivende stund allerede befinder os i 4. Kvartal 2007.

Børn har pr. natur let ved at udvikle deres talent ved leg, og ved at stimulere dem gennem aldersrelateret træning samtidig med at de bliver udfordret er der stor mulighed for at fastholde dem gennem flere år, og dermed få en større kritisk masse til både junior og senior landsholdet. Dansk Taekwondo bliver til stadighed udfordret af andre idrætsdiscipliner, og hvis Taekwondo skal fastholde børnene, så er det vigtigt at forstå hvad der motiverer dem.

LAD DEM SNUSE

Det er vigtigt at skabe rollemodeller for børnene, lade dem snuse til de "voksnes" verden og lade dem føle at de også er en del af eliten. Det er det som bl.a. gør sig gældende ved fodbold. Børnene identificerer sig med deres helte og vil efterligne dem og ikke mindst, så håber de på samme succesfulde karriere som deres helte. På samme måde skal Taekwondo skabe en større og tættere forbindelse mellem de voksne eliter og børnene. Børnene skal kunne iagttage deres helte, og det er vigtigt at Taekwondo synliggør disse rollemodeller, så børnene har et forbillede, der får dem til at holde ved Taekwondo.

Ved at aktivere børn i så tidlig en alder, opnår vi at forældrene kommer til at involvere sig mere i sporten, hvilket igen er med til at sikre fastholdelse gennem længere tid.

SÅDAN GØR VI

Hvordan skaber man så en tættere kontakt mellem børn og eliteudøvere? Dette kan gøres f.eks. ved træningssamlinger. Børnene skal føle at de er særligt udvalgte pga. deres talent, og derfor skal de tilbydes 3 – 5 årlige samlinger, hvor de møder andre særligt udvalgte fra resten af Danmark. Samlingerne kunne passende afholdes på de forskellige klubber/centre; Skive, Århus, Esbjerg, Odense og Københavnsområdet. Forældre opfordres til at deltage aktivt ved disse samlinger, bl.a. ved at hjælpe til med at sikre kørsel, koordinere ophold, madlavning og hyggeaftner.

Formål med projektet:

1. At gøre Danmark til en seriøs taekwondonation – også i forhold til børn i alderen 12 – 14 år.
2. At udvide den kritiske masse og dermed sikre et flow i tilgangen til både junior og senior landsholdet.



På samlingerne vil det være oplagt at sørge for at senior landsholdet er repræsenteret med enten (måske både og) en træner eller en kæmper – også meget gerne kvindelige kæmpere. Det er vigtigt at børnene kan se formålet med en målrettet, dog stadig aldersrelateret, træning. Udtagelse til junior og senior landsholdet skal være børnenes vision – det er deres ledestjerne. Samtidig skal de naturligvis have delmål, så de løbende får succes og dermed stimuleres til at fortsætte træningen. Delmålene defineres individuelt fra barn til barn og de udarbejdes af den ledende træner i kommunikation med forældrene og den lokale klub.

SPARK I HOVEDET

På disse samlinger kan man meget passende også tilbyde kurser på børneniveau i f.eks. sundhed. Desuden er det meget vigtigt, at børnene ved disse samlinger får mulighed for at forberede sig til de internationale regler, så de kan forholde sig til f.eks. hovedspark. De skal naturligvis vide, at hovedspark kun er for de særligt udvalgte og at dette ikke må bruges generelt i klubberne med mindre det bliver en regel, som bliver indført i dansk taekwondo.



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



EM 2008 Rom - Bronze til Surachet



I april blev EM i Taekwondo afholdt i Rom, og endnu en gang kunne det danske landshold komme hjem med medalje til Danmark. Den danske taekwondo-kæmper Surachet Singsoorn – 54 kg, vandt bronze. Danskeren tabte i semifinalen til russiske Seyfula Magomedov, der også for anden gang blev kåret som europamester.

Af Murad Ahmed, redaktør TAEKWONDO.

Det blev den 26-årige danskers første internationale medalje, og også den eneste danske medalje ved dette EM. Lennart Theilgaard nåede kvartfinalen, men tabte desværre lige uden for medaljerækken. Surachet Singsoorn, der har thailandske rødder, lagde heldigt ud, da han i første kamp sad over, da hans finske modstander ikke mødte til kamp. I anden runde ventede en franskmænd som danskeren vandt snævert over med et enkelt point. Således var Surachet Singsoorn i kvartfinalen, hvor han mødte Ihar Leanovich fra Hviderusland.

Husk at du kan læse alt om EM på
www.taekwondo.dk

De øvrige deltagere
 ved dette års EM var:
 Philip Reyes
 Cüneyt Hamid
 Lennart Theilgaard
 Christina Børglum



Denne kamp endte efter ordinær tid med cifrene 3-3, hvorefter kampen skulle afgøres på sudden death. I denne runde blev der slet ikke scoret point. Således måtte dommerne votere. Heldigvis for danskeren blev han tilkendt sejren på grund af overlegenhed i kampen.

I semifinalen mødte Suraseth Singasorn så den regerende europamester fra Rusland: Seyfula Magomedov. Han tabte kampen 2-4, men satte et flot punktum for dette EM ved at vinde sin første internationale medalje nogensinde. Suraseth Singasorn er regerende dansk mester 2008.

besøg vores butik på
Valbygårdsvej 36A
2500 Valby
telefon 70 273 275
man-ons 9-16 • tors-fre 9-17

budoXperten.dk

CHI TRADE

besøg vores nye webshop
på budoxperten.dk
åben 24 timer i døgnet
info@budoxperten.dk
direkte 2145 8756

forhandler af Budo-Nord og Fighter udstyr



samt livsstilsprodukter

TAEKWONDO
Rygmotiv



Standard

God begynderdragt med TAEKWONDO trykt på ryggen. Materialet er af bomuld og polyester. Hvidt bælte følger med.

110 cm	kr. 219,00
120 cm	kr. 229,00
130 cm	kr. 239,00
140 cm	kr. 245,00
150 cm	kr. 249,00
160 cm	kr. 269,00
170 cm	kr. 299,00
180 cm	kr. 319,00
190 cm	kr. 329,00
200 cm	kr. 359,00
210 cm	kr. 369,00

Begynderdragt

태권도
Rygmotiv

Tilbud

Competition

Den nye version af Competition har god pasform og holdbarhed. Videreudviklingen af Coolfight konceptet og den øget luftcirkulation gør dragten behagelig at træne i. Dragten bruges af eliteudøvere og dem, der stiller høje krav til deres sport. Broderet rygmotiv. Navn broderet på overdel er incl. prisen. Hvid krave i str. 150-210 cm
Sort krave i str. 160-210 cm

kr. 699,00
kr. 769,00



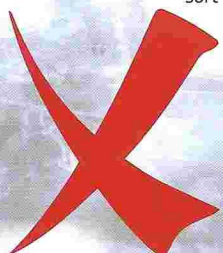
Tilbud

Superior

Anerkendt elite- og konkurrencedragt. Ribstrukturen i bomuld/polyester gør dragten rar at træne i. Rygmotivet er broderet på. Navn broderet på overdel er incl. prisen.

- Hvid krave, str. 130-210 cm
- Poom krave, str. 140-180 cm

kr. 400,00
kr. 449,00



Kang Sae

Helt ny elitedragt, der er specielt udviklet til poomse. Meget velegnet til konkurrenceudøvere eller til dem, der vil have en kraftigere dobok. Broderet rygmotiv. Navn broderet på overdel er incl. prisen.

- Hvid krave i str. 150-210 cm
- Sort krave i str. 160-210 cm

kr. 500,00
kr. 749,00

Rygmotiv
TAEKWONDO
태권도

태권도
Rygmotiv

tra nedsat

Superior med sort krave

• str. 150-210 cm
med og uden rygmotiv og gælder så længe lager haves
Navnebrodering ikke incl. prisen

1 stk. kr. 250,00
2 stk. i samme str. kr. 400,00
kr. 449,00

