



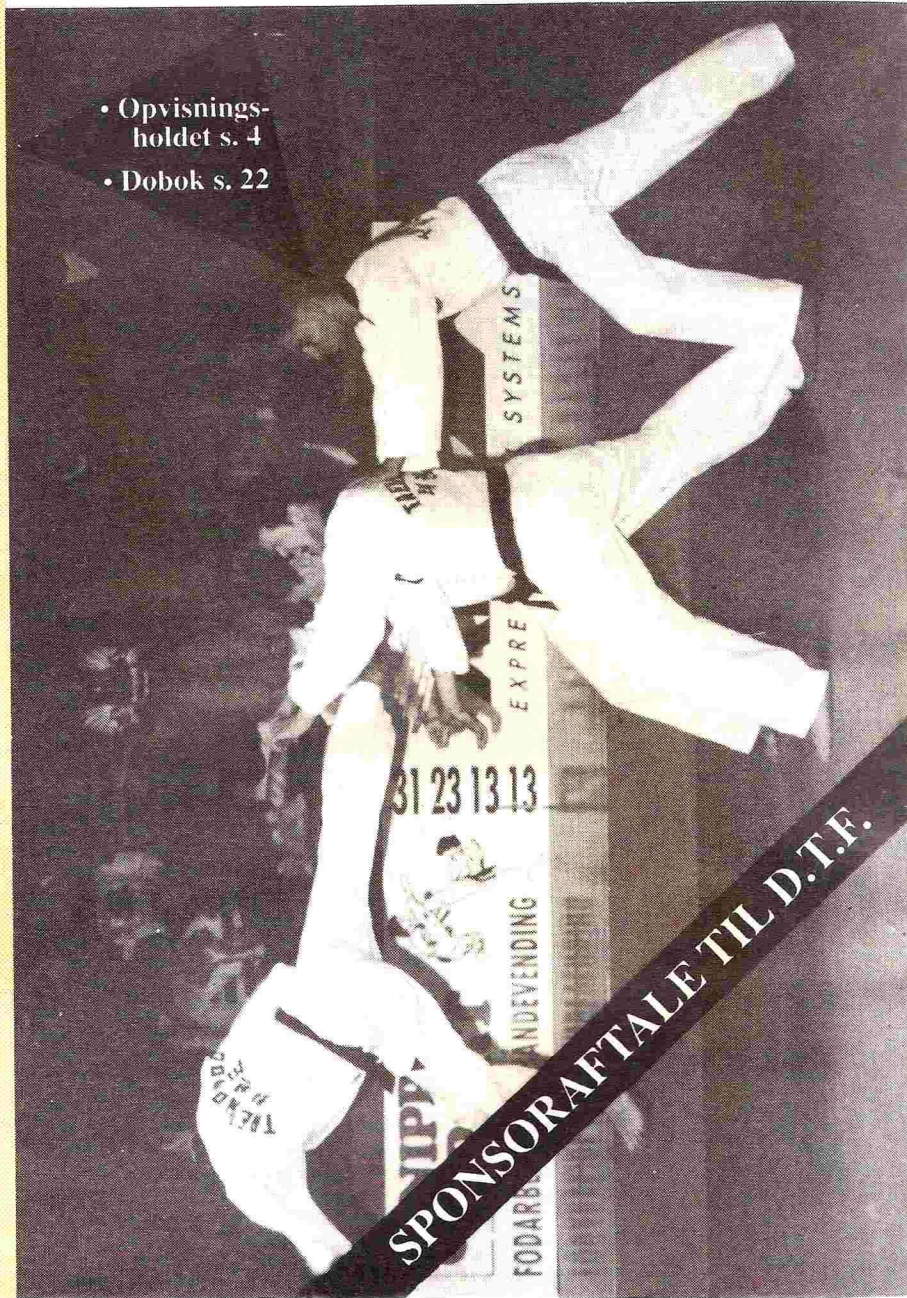
태권도 2/91

Maj

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND

16. ÅRGANG

- Opvisningsholdet s. 4
- Dobok s. 22



SPONSORAFTALE TIL D.T.F.

TAEKWOND

Taekwondo nr. 2/91

Medlemsblad for
Dansk Taekwondo Forbund

Medlem af:
Dansk Idræts Forbund
Europæisk Taekwondo Union
World Taekwondo Federation

Redaktør:
Carsten Stigers
Brendstrupvej 5
8200 Århus N
Tlf: 86 101179

D.T.F.'s sekretariat:
D.T.F.
Kogade 2
6700 Esbjerg
Tlf: 75 45 96 80

Redaktionen påtager sig intet ansvar
for manuskripter, fotos og tegninger,
der indsendes uopfordret.

Meninger udtrykt i artikler, anmeldelser
o.l. er forfatterens egne og kan
ikke tages til indtægt for forbundet's
eller bladets holdninger og synspunkter.

Indlæg til bladet bedes maskinskrives.
Indlæg skal underskrives - oplys
navn og tlf.nr. Ved fotos bedes foto-
grafens navn oplyst.

Deadline Nr. 3/91:
Senest 3. juni 1991

Opplag:
8.100 eksemplarer

Sats/Tryk:
E-S Offset, Viby J.
86 112855

Forsidefoto:
Michael Ryge fra N.T.D.T. med Twio
Tweet Chagi. Foto: C.S.

HUSK!!!

**DEADLINE TIL NÆSTE
NUMMER ER
3. JUNI 1991**

LEDER

Så har der igen været afholdt ting i D.T.F. hvor stammehøvdinge og deres undersætter mødte op for at give deres mening til kende og vælge nye ledere. Meget er sket siden det danske folk i 1074 samledes på Isøretning og valgte Harald Hen til deres nye konge. En ting har vi dog til fælles. Alle kan komme til orde og give deres mening til kende og stemme efter deres egen overbevisning. Dette demokrati og den åbne dialog mellem hovedbestyrelsen og klubberne er med til at skabe en aktiv medlemskare i D.T.F og dermed et stærkt forbund. Det er derfor vigtigt at klubberne til stadighed giver deres mening til kende overfor H.B. da de ellers let i bedste mening kan træffe beslutninger der ikke passer flertallet af landets klubber. To personer forlod i år H.B. Det var Vibeke Harrit, og Torben Madsbøll. Begge har lagt et stort arbejde i forbundet som vi alle skylder dem at arbejde videre på.

I stedet for de to kan vi så byde velkommen til Torben Hansen fra Skanderborg og Michael Iversen fra Solrød.

D.T.F. er også igang med at forny en gammel arbejdsaftale med Grønland. Denne aftale skulle gerne give en tættere kontakt imellem de to forbund. Dette arbejde og om Taekwondo i Grønland vil I kunne læse om i næste nr.

Danmark er blevet udtaget til O.L. med 4 personer. Det drejer sig om herrer og damer i senior vægtklasserne fin og bantam. Selvom Taekwondo stadig kun er på demonstrationsprogrammet, deltager det danske hold denne gang på lige fod med de øvrige danske O.L. deltagere som et officielt hold. D.M er blevet afholdt i Esbjerg. Det var et flot stævne med mange gode kampe, og med mange overraskelser. Flere af vores regerende europamestre måtte se sig besejret. Dette er som helhed set kun positivt og vil bevirke, at vores landshold vil blive endnu bedre. Flere muligheder får landsholdet også med den nye sponsoraftale som D.T.F ved D.M. underskrev med Nippon Sport og XP.

Det er ved at blive sommer, solen skinner og fuglene synger.
Er livet ikke herligt ?

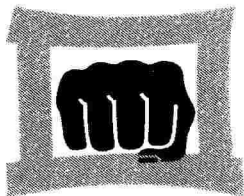
Carsten Stigers

KONKURRENCE

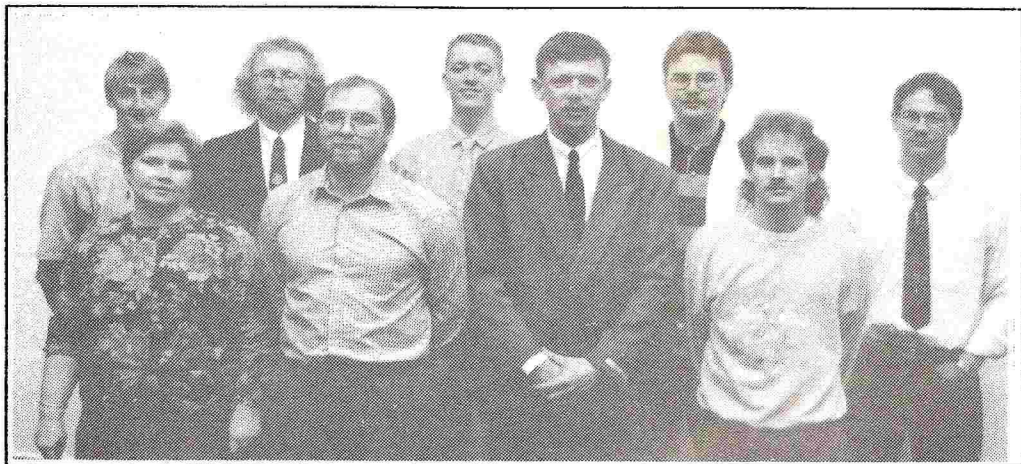
Vil du vinde en lækker sportstaske fra Kwon Danmark, skal du blot sende dit svar på nedenstående spørgsmål til forbundsbladet, og du er med i lodtrækningen.

Spørgsmål: Hvilke to vægtklasser deltager Danmark i ved det kommende O.L. ?

Svaret skal være forbundsbladet i hænde senest d. 3-6-91



KWONDANMARK
Rugvang 59
5210 ODENSE NV
TLF. 66 16 13 11
FAX 66 16 13 33



*Hovedbestyrelsen som den kom til at se ud efter repræsentantskabsmøde i Roskilde.
F.v. Søren holmgård Knudsen (kursussektionen). Susanne Christiansen (kasserer).
Jørn R.Hansen (turneringssektionen). Dan Thorsted (P.R.),
Morten Jensen (næstformand, marketing, udvikling),
Thomas Holt (formand), Torben S. Hansen (marketing, udvikling),
Michael Iversen (teknisk sektion). Kim L.Sørensen (sekretær, dommersektion)*

TAEKWONDO OPVISNINGSHOLD

Ideen bag et nationalt opvisningshold er ikke af ny dato. Første gang et decideret nationalt Taekwondo opvisningshold blev en realitet var i forbindelse med verdensmesterskaberne i København i 1983.

Desværre blev det ikke til mere. I 1989 begyndte Thuy og Tu fra Rødovre så at opbygge et nyt hold. Alle interesserede blev indbudt. Og gen-

opvisninger som mere eller mindre tidsfordriv mellem kampene (vel fordi vi er blevet meget forvante) blev N.T.D.T. ved E.M. et trækplaster helt for sig selv, og de høstede megen og velfortjent ros.

Opvisningerne er bygget op omkring et fleksibelt skelet, hvor vi så har mulighed for at fjerne



Martin fra Risskov med Gawi Chagi

nem træninger og opvisninger fandt holdet den form det har i dag.

Første gang vi så N.T.D.T. (National Taekwondo Demonstration Team) i aktion var ved landskampen mod Korea i K.B. hallen og senest har vi set dem ved E.M. i Århus.

Sikke en forskel.

Hvor opvisningen i K.B. hallen nok var god og med nye opstillinger men med mange fejl, var E.M. opvisningerne derimod et sandt overflødhedshorn af smukke og flotte teknikker iscenesat med en original kreativitet og krydret med humoristiske indslag. Hvor vi for både i Danmark og i udlandet, bare har betragtet

og tilføje forskellige ting og stadig have en vis sammenhæng der giver kontinuitet, som er meget vigtigt for at holde publikums interesse. Tu. Det er Thuy og Tu som bygger opvisningerne op og ved træningerne kan de øvrige deltagere så kommentere dem og ændringer kan foretages. Dog er det de to der har det endelige ord. For som Tu siger: "Styring og een endelig beslutningstager er vigtigt for at det ikke skal blive til pjat."

En af de ting som Tu er ked af, er den manglende opbakning fra hovedbestyrelsen.

De synes selvfølgelig at det er en god ide, men



TU i action ved EM i Århus

det er svært at få dem til at yde den tilsvarende økonomiske opbakning. Alle medlemmerne af N.T.D.T har ydet en stor personlig og økonomisk indsats og føler sig lidt tilsidesat af forbundet.

I skrivende stund kan vi jo så oplyse at D.T.F. netop har underskrevet en stor sponsoraftale, og vi har forbundets ord for at en del af disse midler vil tilgå N.T.D.T.

Det er en kendsgerning at landsholdet har været nogle værdige ambassadører for Taekwondo, men det er også en kendsgerning at den del af vores sport de repræsenterer kun dyrkes af ca.10 % af medlemmerne i forbundet. De øvrige medlemmer breder sig over et bredere spektrum af Taekwondo og det er denne del N.T.D.T. repræsenterer.

Begge hold har et stort potentiale og en stor P.R. værdi for forbundet, men på forskellige områder.

N.T.D.T. har muligheder til at nå ud til folk der normalt ikke færdes i kampsportssammenhæng, og på den måde være med til at udbrede kendskabet til Taekwondo for endnu flere folk.

N.T.D.T. er for tiden ved at udarbejde en lille pjece, som fortæller lidt om deres arbejde og om hvad de kan tilbyde. Kunne DU tænke dig at vide mere, eller komme på holdet, kan du kontakte det direkte hos:

Dung Dinh Ky Tu
Skjøgsgade 31
2830 Tåstrup
Tlf: 42 994325

C.S.

Kunne du tænke dig at komme til O.L. i Barcelona er det snart på tide at du begynder at tænke på at få billetter.

Idrættes rejser

Banegårdspladsen 1,9 · 1570 København V · Tlf. 33 93 84 89
har et begrænset antal billetter til de forskellige arrangementer.
Er du interesseret, så ring og få en snak med dem.

O
L
9
2

O
L
9
2

Forårs

tilbud



TaeKwonDo T-shirt og Kasket pr. sæt kun 100,-
Farve: T-shirt hvid med sort tryk.
Kasket hvid/blå/rød.

- ☉ Arm- og benbeskyttere, alle størrelser Pr. sæt 180,-
- ☉ Handmit (læder) Pr. stk. 165,-
- ☉ Skridtbeskytter Pr. stk. 120,-

JA TAK!! Jeg vil gerne have tilsendt et katalog fra ME RIM KO SPORT

Navn: _____ Klub: _____

Adresse: _____

Post nr: _____ By: _____

Tlf: _____

Udfyld kuponen og send til:

ME RIM KO SPORT Strindbergsvej 94B, 2500 Valby. Tlf. 36 30 88 10

ALDER - INGEN HINDRING.

I efteråret 1987 tilkastede min kone mig et forfærdet blik (det gør hun forresten tit), da jeg med klar røst meddelte, at jeg nu ville begynde at træne Taekwondo. Min søn, Ulrik på 10 år havde nemlig ønsket at dyrke denne sport, og jeg ville gerne støtte ham i den første tid ved at træne sammen med ham. Jeg var på det tidspunkt 42 år, og i hvad min kone kaldte en rimelig god foderstand. Af sport dyrkede jeg lidt badminton, og ellers var min største sportsinteresse hver lørdag foran flimmerkassen til tipsfodbold med min kupon i hånden, og en øl og en pose chips indenfor behagelig rækkevidde. Mit kendskab til Taekwondo var på det tidspunkt ret begrænset. Det var vist noget med høje vræl og sparken og slåen til højre og venstre.

Den første tid i træningen var en blandet fornøjelse, for kridtet i knoglerne var efterhånden blevet noget stift. Og du altforbarmende, hvor jeg svedte. Min kone fik bekymrede rynker i panden, når jeg om morgenen kravlede ud af sengen, og mine arbejdskolleger rystede på hovederne, når jeg berettede om hvad jeg udsatte mig selv for sammen med unge mennesker, som var omkring 20-25 år yngre end mig selv. Jeg trøstede mig med, at når min søn var faldet til i klubben, så behøvede jeg jo ikke at være der mere.

Men så skete der noget. Jeg begyndte at kunne lide det. Nu begyndte det at blive sjovt. Det hele gik jo lettere og lettere. De stive lemmer

var blevet bøjelige, og en del af en ellers imponerende bodegamuskel om maven var forsvundet. Det her var jo bare lækkert.

Nu 4 år efter, i en alder af 46 år og bedstefar (og 10 kg. lettere), må jeg blankt indrømme at Taekwondo er lige sagen. Pist væk er mine betænkeligheder ved at starte som "seniorudøver". Jeg har fået et dejligt fysisk og psykisk velbefindende, og hvor har man det dog herligt efter en veloverstået og hård træning. Samtidig har det familiemæssigt grebet om sig, idet foruden den yngste søn, så har mine to døtre også fattet interesse for Taekwondo. Og hvorfor skriver jeg så dette indlæg. Jo, det er sådan set henvendt til de forældre, hvis børn træner Taekwondo. Hvorfor ikke prøve selv? Mange forældre bringer og henter deres børn til træning. I stedet for blot at sidde og se på, eller lave noget andet mens børnene træner, så tag dog og hop med ind i DO-JANG'en. I det mindste så prøv bare at være med til opvarmningen, det er jo også motion. Så kan man jo lidt efter lidt komme mere ind i træningen. Jeg kan kun anbefale jer at prøve. Foruden den rent motionsmæssige side af sagen, så giver det også nogle tættere bånd til ungerne. Det udvikler jeres fysik og psyke, samt det holder jer unge og friske på en sjov og spændende måde.

Niels G. Ljungmann

Vordingborg Taekwondo Klub CHON-JI

LOGOKONKURRENCE

Hvordan syntes du at et logo for region Sjælland skal se ud ?

Skal det sige noget om :

TAEKWONDO · SJÆLLAND · KLUBBERNE · MEDLEMMERNE

Valget er frit! Tegn - klip - riv - mal et logo.

1. præmie

Ophold og mad på DTF's sommerlejr 91*

Alle indsendte forslag belønnes med et klistermærke

Dommerkomite er bestyrelsen for reg. Sjælland.

Send dit forslag til

Tina Larsen, Østerhøj Bygade 33, 2750 Ballerup

senest d. 11.6.91.

*Præmien kan ikke ombyttes med kontanter.

Vinderen får direkte besked.

SPONSORAFTALE TIL D.T.F.

Lørdag d. 13. april 1991 blev et nyt kapitel i dansk Taekwondo forbunds historie indledt. Ved D.M.i.Esbjerg blev forbundets 2 nye hovedsponsorer præsenteret.

Det drejer sig om kampsportsfirmaet NIPPON SPORT og transportfirmaet XP-EXPRESS PARCELSYSTEM.

I aftalen, som løber de næste 2 1/2 år indgår udstyrssponsoring og kontante tilskud til et sekscifret beløb. Beløbets størrelse kunne vi ikke få oplyst, men det blev bekræftet at aftalen er bedre, end den de andre kampsportsforbund har opnået.

NIPPON SPORT blev repræsenteret af Frank Fürst som selv har sine rødder i Budo verdenen, mere præcist i Jiu Jitsu.

Frank Fürst sagde bl.a. at D.T.F. var det eneste kampsportsforbund som ikke blev sponsoreret af NIPPON SPORT så et logisk mål var også få en aftale i stand med D.T.F.

Taekwondo forbundet er et dynamisk og fremadstræbende forbund, og det er en

glæde for NIPPON SPORT at kunne indgå et samarbejde med et så initiativtrigt forbund. NIPPON SPORT har den politik at en vis % del af omsætningen går tilbage til forbundene, og netop dette gør jo aftalen gensidig. Jo mere vi fra forbundets side støtter vores sponsorer, jo bedre muligheder giver vi dem for at støtte os.

XP-EXPRESS PARCEL SYSTEM var repræsenteret af Fouad Shalbays' som de fleste jo nok kender.

Fouad var i en årrække landsholdskæmper i letsærvægt. XP-EXPRESS PARCEL SYSTEM er ikke et firma med direkte relation til Taekwondo. Fouad Shalbaya lagde da også vægt på at aftalen er til gensidig promovring. Taekwondo er inde i en udviklingsfase og jo stærkere de to parter bliver jo mere kan de drage nytte af hinanden.

De kontante tilskud blev nævnt og Thomas Holt sagde, at disse ville indgå i D.T.F.'s samlede budget.

Dog ville de områder der giver vores sponsorer



Frank Fürst og Fouad Shalbaya nyder MEHIM KU's delikatesser.

omtale have en højere prioritet. Her blev nævnt landsholdet og opvisningsholdet.

Thomas Holt sluttede af med at sige, at sponsoring var en del af udviklingen og med det udviklingstrin D.T.F. er på nu, er sponsoring kun et naturligt skridt. På længere sigt er vores sponsorer med til

yderligere at underbygge D.T.F. som en seriøs organisation, som forhåbentlig vil resultere i at flere sponsorer også udenfor Budo verdenen melder sig.

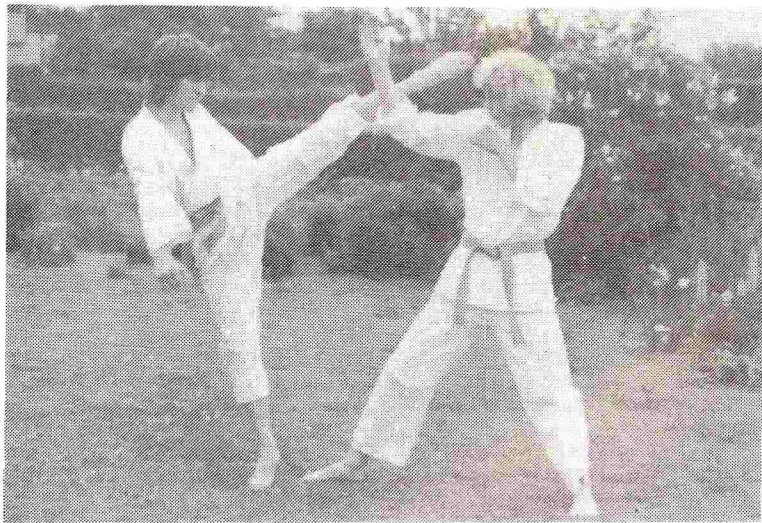
Vi skal hermed ønske D.T.F.-NIPPON SPORT- OG XP-EXPRESS PARCEL SYSTEM tillykke med aftalen - et godt og givtigt samarbejde.

C.S.



Fra venstre: Fouad Shelbaya, Thomas Holt, Frank Fürst, KO TAI JEONG

DET HISTORISKE HJØRNE



Denne gang er vi tilbage sidst i 70'erne. Det er Henrik Dernild fra Kwon Sport med dolley chagi mod Bo Kruse. Læg mærke til Henriks "perfekt" hofteudnyttelse. Vi er kommet langt siden da.

BUDO GALA 91

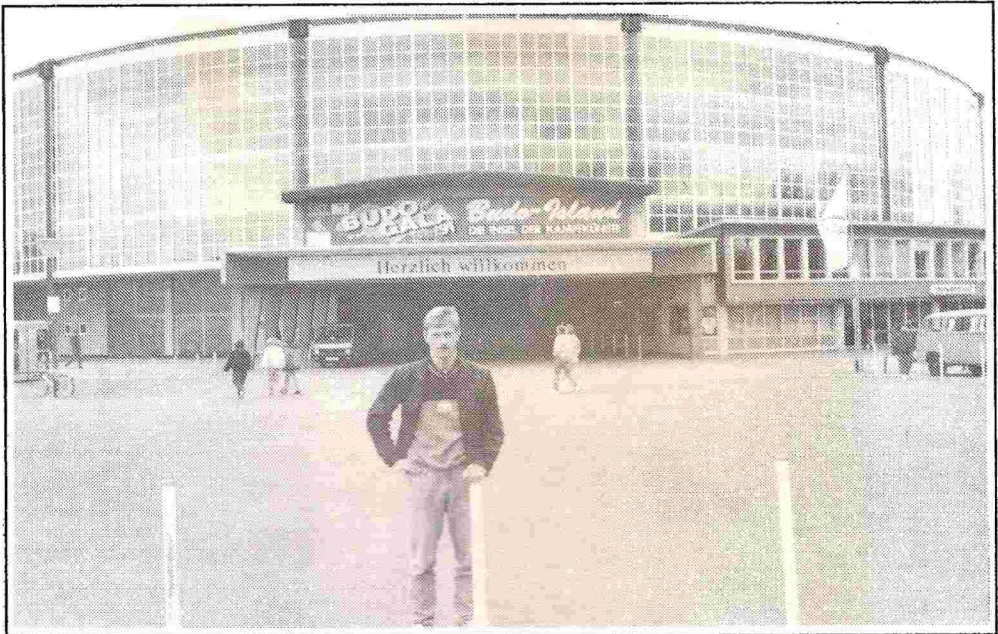
GRONINGEN - HOLSTEBRO - DORTMUND OG RETUR

Det har netop været programmet for den hollandske landstræner Henk Meijer der efterhånden er en god bekendt af dansk Taekwondo. Henk Meijer fra Groningen var hovednavnet på Påskelejren i Holstebro, hvor han begejstrede deltagerne med sin kamptræning i verdensklasse. Man kan kun blive imponeret af den formidable kraft der er i hans teknikker. Med sig til Holstebro havde han ex-europamester Henk Struyss og sin assisterende landstræner Luigi Melis. En slagkraftig trio der naturligvis tog kegler ved lejrens opvisning Langfredag.

samme numre som i Holstebro.

Undertegnede var 20. april sammen med 15.000 martial arts fans fra hele verden til stede i den enorme "Westphalehallen" i Dortmund for at se Budo-Galla 91. Idet følgende vil jeg forsøge at anmelde denne multi-begivenhed.

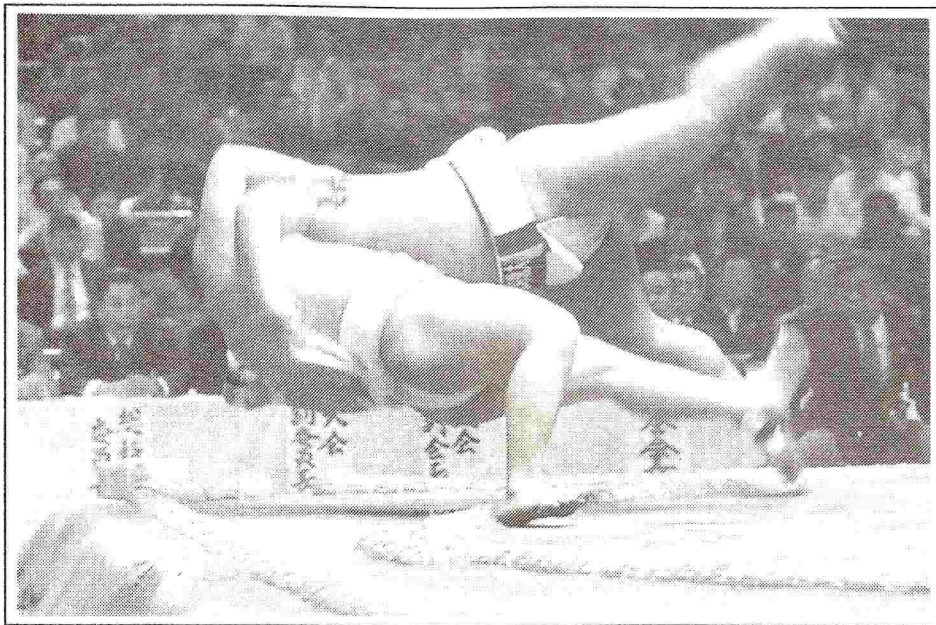
Jeg ankom til hallen først på eftermiddagen for at afhente de forudbestilte billetter. Det lyder enkelt, men var faktisk et helt projekt. Hallen ligger nær Westphalen Stadion hvor der netop denne dag var Bundesligakamp Dortmund -



Artiklens forfatter foran den imponerende "Westfalenhalle"

Publikum fyldte salen på Sønderlandsskolen til sidste plads, og de fik en kampsportsoplevelse der ej er set længe i Vestjyllands hovedstad - dygtigt ledet af Tu fra Rødovre og med et sus fra den store tyske Budo-Galla, hvor hollænderne også deltog med nogle af de

Eintracht Frankfurt 40.000 Schlattenbumlere (tyske hooligans) skulle ind og se kampen, samtidig var de mange kampsports-fans også begyndt at ankomme - en højeksplosiv cocktail kunne man forestille sig, men der var heldigvis ingen opræk til ballade.



Der var mennesker overalt, men germansk grundighed og organisation gjorde at det gik glat. Til- og frakørselsmulighederne var gode, parkeringsforholdene ligeså.

"Kun" en enkelt fodboldtilskuer fik smadret næsen da 2 grupper Schlattenbumlere fra Dortmund og Frankfurt pludselig stod over for hinanden på en smal gangbro, og ikke kunne finde ud af hvem der skulle gå til side for hvem.

Endelig blev kl. 20 og Budo-Gallaen begyndte - lad det være sagt med det samme hvis du overvejer at tage ned og se det næste gang, så gør det!

Der er intet at betænke sig på. Alene lys og lydsiden af showet er næsten hele turen værd. Mange store stjerner fra diverse stilarter leverede 4,5 times forrygende show.

Dog, de to tyske magasiner "Budo journal og Budo international" havde kraftig promotedeltagerne forud for showet, og ikke alle kunne leve helt op til de flotte overskrifter.

Taekwondo var repræsenteret af to omgange. Første indslag med Kwon Jae Uwa 7. dan. Han havde samlet et kæmpehold på ca. 80 sortbælter fra hele Bundesrepublikken.

Indslaget var meget ambitiøst og traditionelt, og uden brug af lys, lyd og røgeffekt. Koreografien og organisationen lod noget tilbage at ønske - 80 mand der udfører han bon

kireugi på en gang er for uoverskueligt. Gennembrydningerne var også stort anlagte, men mange af udøverne var synligt nervøse, og lidt for mange breaks mislykkedes. Desuden foregik det ude i kanterne af scenen istedet for midt på.

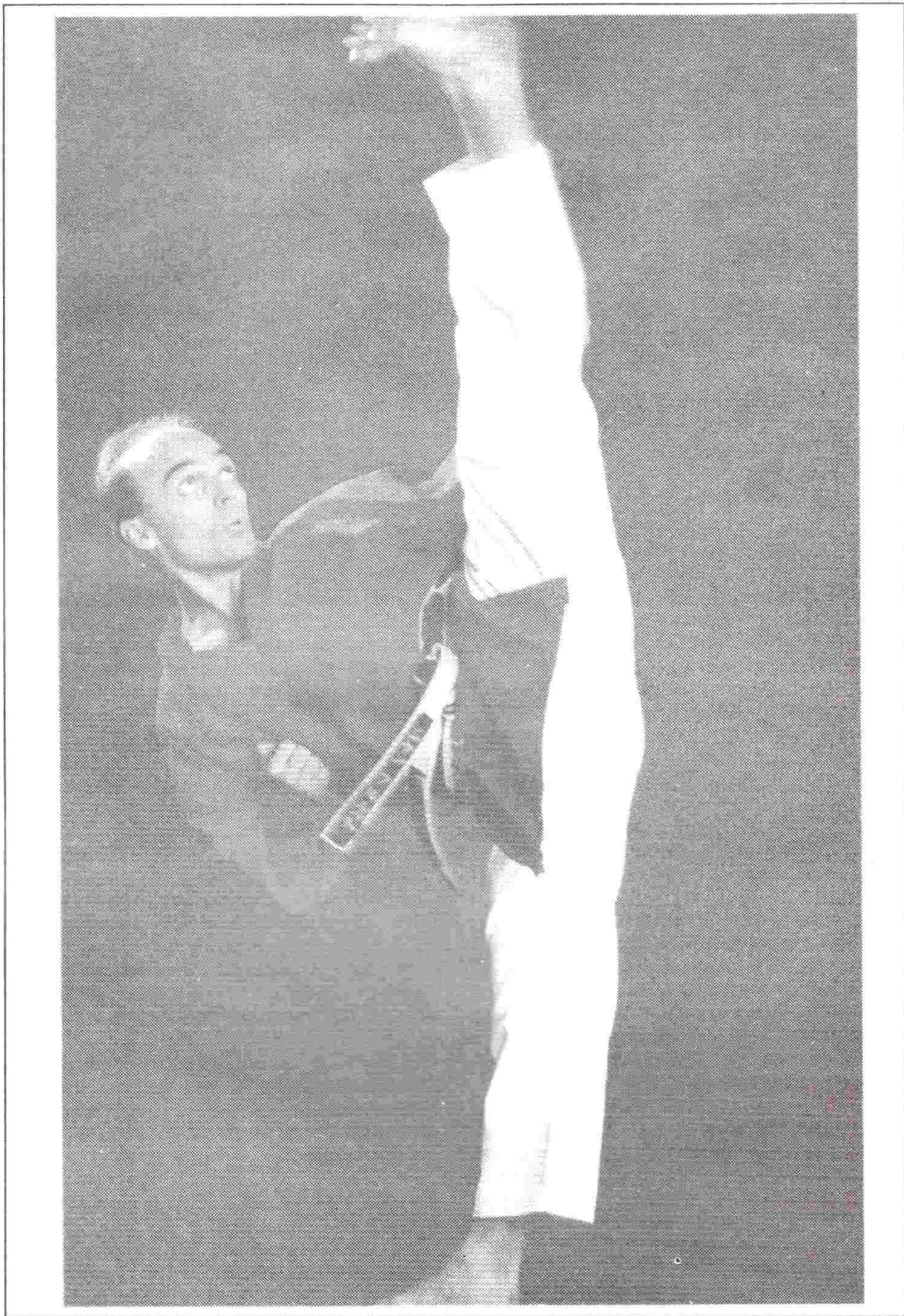
Mesternen selv imponerede imidlertid ved at knuse 3 natursten med henholdsvis knivhånd, omvendt knivhånd og knohånd - utroligt!

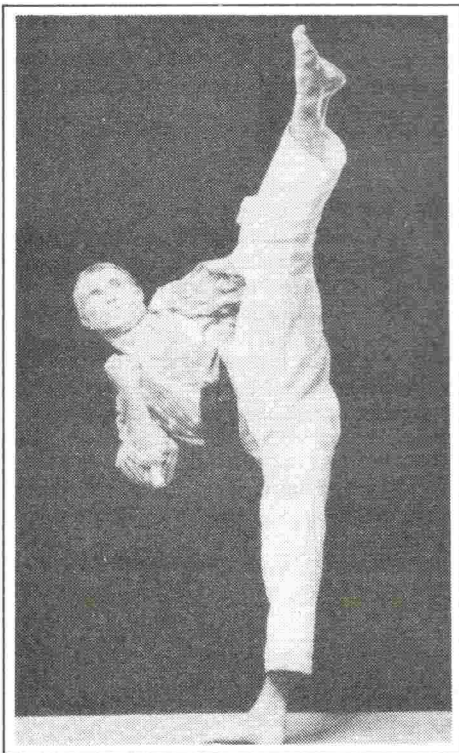
Det andet Taekwondo indslag gik rent ind hos publikum. Henk Meijers 5-mandshold med bl.a Sarah Maitimu og Luigi Melis var simpelt hen flyvende. Hollænderne startede som altid med Dire Straits "Money for nothing" også rullede det ellers der ud af:

Flotte og hurtige sparkekombinationer, spektakulære, vellykkede breaks på træ og det hele udført i højt tempo og med masser af power.

Det vil blive for omfattende at omtale alle stilarterne, så jeg vil nøjes med nogle af de bedste. Åbningsceremonien var meget stemningsfuld: Arnis med fakler ledsaget af Pink Floyds musik.

Første rigtig gode indslag var Ju Jutsu med franske Eric Parisets trup. Her var der slowteknikker senere udført hurtigt, forsvar mod våben, flotte og vanskelige fald, koreografien var i top iscenesat til heftig rockmusik - et





Bill "Superfoor" Wallace



Luigi Melis 4, dan Maastricht i auktion på Holstebro-Påskelejr.

herligt indslag med masser af action.

Pencak Silat med Dea og Bert Toisutes team var garneret af fede rytmer fra en stor percussionsgruppe. Her blev vi præsenteret for et rigtigt udstyrsstykke med farvestrålende dobogs og allehånde våben, desuden fald, spark, kast, undvigelse m.m. Et fint nummer, men en anelse for langt.

Arnis-indslaget med Bundeinstræner Dieter Knüttel var også fyldt med action - sikkert udført til tonerne af "Black Betty".

Shotokan karate var fornemt repræsenteret af det tyske landshold. 3 mænd og 3 kvinder gik kata und nix weiter - ingen lydshow, musik eller ro, kun åndedrættet og smældet i dragen hørtes. Kataen var virkelig gennemarbejdet og stilren - den ægte vare som publikum heldigvis også forstod at værdsætte.

Wu Shu var tilstede af 3 omgange, bedst var

"Panteren fra Curacao" Earl Blijd. Denne trup brugte også meget udstyr og våben og god musik, og frem for alt de utroligste springteknikker - et meget professionelt indslag og folk var ellevede.

Er man til nun chakus skal man kende Kim Silver, hans show er meget professionelt med tryk på alle tangenter: - lys, lyd og røg. Kim Silver kan bare det der med nun chakus, og så er han vældig smidig og behændig.

Den canadiske tornado Jean Frenette var jo i Århus til et seminar i oktober, og hans musikpoomsee var lige det helt rigtige i Dortmund og publikum forlangte ekstranummer. Men ak, canadieren havde intet egentlig ekstranummer - lidt for ringe af sådan en stjerne.

Sumobrydning for første gang udenfor Japan, var også populært, men meget specielt. Der er en meget lang rituel kampoptakt, og selve kampen varer blot få sekunder. Fascinerende

er det dog at se bamserne på 180 km smide rundt med hinanden.

Inden opvisningskampen mellem de to fuld-kontakt pionere Bill Wallace, USA og Dominique Valera, Frankrig, fortalte Bill Wallace kort til konferencieren om sit nyeste 27 mill. dollars filmprojekt. Selve kampen foregik med semi-kontakt og viste at man godt kan træne videre på højt niveau selv efter de 45 år. Begge kan stadig sparke højt og bevæge sig fint på kampfladen, begge demonstrerede tydeligt at de stadig er meget veltrænede omend kraft og præcision er forsvundet en smule med årene.

Det efter min mening værste nummer var et totalt useriøst Kung Fu indslag med den vildt overpromotede skaldede munk Bambang. Nummeret fik alt hvad der kunne laves af lys, lyd og røgeffekt - sandsynligvis for at camouflere deltagerens manglende evner. Der var en ufattelig lang optakt til nummerets "højdepunkt" - en håndkantsgennembrydning af 6 isblokke af Bambang. Dette mislykkedes to-

talt, ikke en blok gik itu, hvorefter den gode Bambang resolut væltede hele opstillingen. Det er netop faren ved sådan et galla-show, at det hele drukner i garniture og effektjageri. Heldigvis forstod de fleste aktører dog at finde en god balance mellem seriøsitet og show.

Jeg kan kun anbefale at man tager en tur sydpå til næste BudoGalla, men bestil billetterne i god tid! Man kan også købe en dyr video fra Gallaen, men den skulle være pengene værd. Når man har set sådan et show kan man ikke lade være at sammenligne med noget man kender.

Hvad med vores nationale opvisningshold - kunne de være med her på internationalt plan? Efter min mening - Ja - med noget målrettet specialtræning ville dette hold kunne være blandt Gallaens bedst indslag, så hvem ved - måske en dag?

*Poul-Mejner Jensen
Holstebro*



The champ himself - Henrik Mejer - demonstrerer dollyo Chagi . Berit fra Skanderborg har problemer med at holde hånden.



***Indbydelse til Dansk Taekwondo Forbunds
officielle sommerlejr og børnelejr 1991***

***i Skæring v/ Århus den
6. - 13. Juli 1991***

Arrangør: Risskov Taekwondo Klub Chung Mou.



Glød dig til alletiders Sommerlejr i Skæring ved Århus,
fra lørdag den 6. juli - lørdag den 13. juli i år.

De følgende instruktører skal stå for spændene og
lærerig træning:

Taekwondo:

Kyoung-An Choi 8.Dan

Dang Dihn Ky Tu
4.Dan

Tae Jeong Ko 7.Dan

Axel Trillingsgaard
4.Dan

Jin Oh Ra 7. Dan

Jesper Ulsøe 4.Dan

Cho Won Sup 7.Dan

Kim Lehmann 4.Dan

Momme Knutzen 4.Dan

Martin Lamm 3.Dan

Hapkido:

Benny Olesen 4.Dan Taekwondo

1.Dan Kung Jung Mu Sul Hapkido

Boksning:

Ivor De Lima boksetræner

Fysioterapeut:

Vibeke Harrit

Kiropraktor:

Lars Hyltoft

Sted:

Skæring Skole
Skæring Skolevej 120
8250 Egå

Aktiviteter:

Dangraduering

Åbnings- og afslutningsfest

Instruktørkursus for nye og kommende instruktører

Djurssommerland (kun for børnelejr)

Tivoli Friheden

Poomseemesterskab

Foldbold turnering
Kampsports Gallaften
Massagekursus
Kiropraktorforedrag
Vandski og surfing
Solbading ved dejlig badestrand 200m fra lejren
Grillaften
Kupgraduering

Praktiske oplysninger:

Børnelejr: 6 til og med 13 år kr. 295,- for 6
 dage

Officielle lejr: kr. 350,- for 6
 dage

Overnatning:

Vi har et rigeligt antal teltpladser og forældre kan
campere for kr. 25,- pr. nat pr. par.

Det vil være muligt at overnatte indendøre på skolen
for kr. 15,- pr. nat pr. person.

Forplejning:

Søndag til med Fredag 6 dage pris: kr. 535,-

Daggraduering:

Lordag den 6. juli kl. 8.00 - ?

Ankomst:

Lordag den 6. juli fra kl. 14.00

Transport fra færge og banegård: Buslinie 56 og 119.

Kupgraduering:

Fredag den 12. juli fra kl. 14.00

Tilmelding:

Navn: _____

Adresse: _____

Alder: _____ Grad: _____ Klub: _____

Sæt kryds hvis du ønsker:

Overnatning skole: _____ Forældre camping: _____
Forplejning: _____

Tilmelding og betaling på en crosset check til:

Risskov Taekwondo Klub
v/Connie Emmik
Flintebakken 16
8240 Risskov

Tilmeldingfrist er den 7. juni 1991. (forplejning kan ikke bestilles efter denne dato)!

Ved senere tilmelding skal der betales et ekstra gebyr på kr. 25,- pr. deltager.
Tilmelding kan også ske klubvis.

Husk:

Pas med gyldig DTF licens, dobog, træningstøj, badetøj, solcreme etc. og ikke mindst godt humør.

Der bliver opstillet et madtelt til campisterne, medbring selv kogegrej.

MÅNEDENS TILBUD:

**TAEKWONDO 1+2 KUN KR. 298,-
(NORMALPRIS KR. 398,-)**

Her er en enestående chance til dig for at få de 2 mest brugte og tidssvarende bøger i Danmark i dag.

*Bøgerne er lavet af Choi Kyoung An og indeholder bl.a.:
Taeguek 1-8 Poomse 1-10. Selvforsvar.
Teknik, øvelser og forklaringer.
Derudover ordliste og TKD historie.*

Bøgerne sendes pr. efterkrav til postvæsenets gældende takster.

Bestillingen sendes til:

*Det Danske Kampsportsforlag
V/Berit H. Nielsen
Adelgade 130
8660 Skanderborg*

SPECIALTILBUD

*VHS bånd med den 4 gange verdensmester i music form
Jean Frenette, Stretching nr. 1-2-3-, basic kicking, advanced kicking,
open forms, point fighting.
Begrænset oplag. Pris pr. bånd 250,-*

klip

Jean Frenette _____

Antal sæt á TAEKWONDO 1+2

Navn: _____

Adresse: _____

By: _____

Postnr.: _____

TAEKWONDO OG STRÆKØVELSER

Alle Taekwondoudøvere kender vist det at komme hjem fra en træning - og så bare have ONDT i benene. Mange kender vist også det, at nogle træninger (læs trænere) giver mere ømhed i benene.

giver mere ømhed i benene end andre træninger. Men hvad mon årsagen er? Årsagen kan evt. være udstækningen - eller manglen på samme. Hvis man "hugger" under udstrækningen, gør man i virkeligheden mere skade end gavn, idet resultatet bliver mikroskopiske rifter i muskelfibrene og smerter. Rifterne fører til dannelse af arvæv i musklerne, og det vil bevirke at fremadskridende tab af elasticitet. Dette kan undgås, hvis man lytter til sin egen krop.

KROPPEN SLADRER:

Vi har ofte fået at vide, at det skal gøre ondt, inden det gør godt. Det passer ikke. Smerter er nemlig tegn på, at et eller andet er galt, og smerter er kroppens måde at fortælle os, at vi gør et eller andet forkert. Det er så vores opgave at finde ud af, hvad der er galt.

REFLEKSER:

Kommer man ved et uheld til at træde på en tegnestift, fjerner man meget hurtigt foden - og opdager lidt senere, at det gjorde sørme ondt. Smertereceptorer fra foden sendte besked over rygmarven til benet om at fjerne sig hurtigt. Først lidt senere kommer beskeden til hjernen om selve smerten.

Dette eksempel er en ud af mange tusinde af ubevidste refleks handlinger, vi foretager os hver dag.

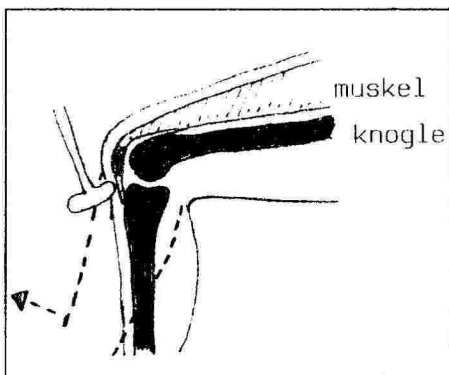
I det følgende vises der en refleks, der er vigtig at kende for os Taekwondoudøvere, der gerne vil være meget smidige.

DEN MYOTATISKE REFLEKS:

Alle vore muskler er beskyttet af den myotatiske refleks (strækkerefleksen). Dette kan bedst illustreres med et eksempel, som de fleste kender.

KNÆREFLEKSEN

Med et lille hammerslag (eller hådkantslag) på musklen lige under knæskallen på det afslappede ben (læg det over kors på det andet ben), kan man "forskrække" musklen, og få den til at trække sig sammen, d.v.s. underbenet giver et lille spark op i luften: Den myotatiske refleks var aktiv. Ved den for pludselige udstrækning af musklen sendte strækreceptorer i muskelfibrene via en nerve over rygmarven besked tilbage til musklen om at trække sig sammen. Det at "forskrække" musklen (at hugge) får altså musklen til at trække sig sammen og ikke til at strække sig, som egentlig var det ønskede. Hvad skal man så gøre.?



UDSTRÆKNINGEN:

Formålet med udstrækningen er bla. at fremme blodomløbet, reducere muskelspændinger og øge smidigheden, men hvordan gøres dette bedst?

Undersøgelser har vist, at et langvarigt og afslappet stræk med koncentration på de muskler, der strækkes, er det absolut bedste.

DET LETTE STRÆK:

Man strækker muskelgruppen til det punkt, hvor man føler en moderat muskelspænding og slapper af, mens man holder strækket i 15-20 sekunder. Hold hvert stræk tilstrækkeligt

længe, indtil musklerne langsomt giver sig. Kom langsomt ud af strækket igen uden pludselig rykvise bevægelser.

UDVIKLINGSSTRÆKKET:

Efter et eller flere lette stræk kan man strække lidt længere ud - og man gør det selvfølgelig. Pres sidstegang musklerne mere end tidligere og hold strækket 15-20 sek. Den ønskede muskelgruppe er nu maksimalt udstrukket, og man går videre til næste muskel ud fra samme fremgangsmåde.

VEJRTRÆKNINGEN:

Man skal ikke holde vejret under strækket, men trække vejret normalt og ånde ud, mens man bøjer sig. Kan man ikke trække vejret normalt, slapper man ikke af og bør slække på strækket. Vejtrækningen skal være langsom, rytmisk og under kontrol.

TÆNK UNDER STRÆKKET PÅ:

1. At vi alle har forskellig krop, så sammenlign ikke dig selv med andre - sammenlign dig kun med dig selv.

2 At det ikke må gøre ondt i knæet. Støt aldrig på knæskallen, den skal være frit bevægelig.

3 At holde ryggen strakt under strækket - med mindre det er ryggen, der skal strækkes. Den bedste måde, at holde ryggen strakt på, er at kikke op under strækket.

4 At en sikkerhedssele og en muskel har noget til fælles. Rykkes der for hurtigt, spændes de begge, men strækkes de derimod langsomt, giver de sig begge så langt, som det er muligt.

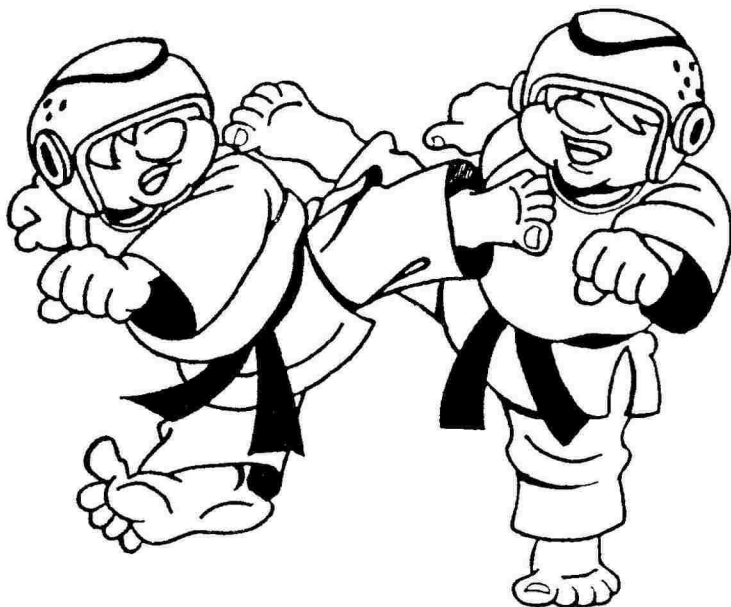
5 At en muskel spændes en anelse under indånding, og slapper af under udånding. En dyb udånding vil altså få musklen til at slappe mere af.

TAEKWONDO OG STRÆKØVELSER:

Strækøvelser er en meget vigtig del inden og efter udøvelsen af vores sportsgren. Strækker vi forkert, gør vi mere skade end gavn. Strækker vi rigtigt, bliver vi mere smidige og kropsbevidste og dermed bedre Taekwondoudøvere.

Dan Høj
Ergoterapeut

Ribe Taekwondo Klub, HAN-KUK



RESULTATLISTE

Danske Mesterskaber - Esbjerg 91 - Dato 14.04.91

Piger Fluevægt 33-36 kg	1 Marie Louise Homann 2 Lisbeth Stokholm	Skjern Esbjerg	39-42 kg	3 Torben Marstrand 3 Eric Sarelius	Roskilde Rødovre
Piger Bantamvægt	1 Karina Rasmussen 2 Monica Ali 3 Rie Hansen 3 Mia Nielsen	Munkebo Nørrebro Holbæk Næstved	Drenge Letvægt	1 Zoran Krajcinovic 2 Imran Rashid 3 Per Karlskov 3 Kaspar Larsen	Gladsaxe Rødovre Esbjerg Støvring
Piger Fjervægt 39-42 kg	1 Anja Buur Poulsen 2 Iben Sørensen 3 Jeanette Kvistgård	Skjern Skanderb. Struer	Drenge Weltvægt 46-50 kg	1 Alexander Djekic 2 Trung Tan Ngyen 3 Martin Bådsgård 3 Nikolaj Viinholt	Gladsaxe Midtdjurs Thisted Viby
Piger Letvægt 42-46 kg	1 Anja Larsen 2 Tanja Hansen 3 Kate Andersen 3 Hella Rasmussen	Fredericia Bellinge Esbjerg Munkebo	Drenge Mellemvægt 50-55 kg	1 Flemming Kuburovic 2 Jacob Kruse 3 Allan Davidsen	Gladsaxe Bellinge Munkebo
Piger Weltvægt 46-50 kg	1 Linda Ahrenfeld 2 Mette Haugård 3 Farahnaz Bajool 3 Sara Sørensen	Varde Esbjerg Ballerup Esbjerg	Drenge Sværvægt 55- kg	1 Mogens Steffens 2 Kenneth Jensen 3 Simon bennekov 3 Michael Rodding	Blåbjerg Slagelse Gladsaxe Skanderb
Piger Mellemvægt 50-55 kg.	1 Helle Vilstrup Petersen 2 Karina Hansen 3 Arzu Bilgin 3 Anne Sofie Kristensen	Varde Næstved Slagelse Struer	Junior damer Fluev. 43-4 kg	1 Anja Juhl Jensen 2 Tina Ydgård	Munkebo Hostebro
Piger Sværvægt 55- kg	1 Line Buhl 2 Christina Juhl 3 Bende Kronhøj Larsen	Roskilde Holbæk Tornved	Junior damer Bantamvægt 47-51 kg	1 Anja Christensen 2 Birgitte Sørensen 3 Britt Juhl Jensen	Skive Esbjerg Munkebo
Drenge Fjrvægt -33 kg	1 Wasim Asim 2 Thai Tri Nguyen 3 Hossein Asgari 3 Leo Medina	Gladsaxe Esbjerg Esbjerg Rødovre	Junior damer Fjrvægt 51-55 kg	1 Ruth Nissen 2 Linda Jensen 3 Liselotte Sørensen	Esbjerg Esbjerg Støvring
Drenge Fluevægt 33-36 kg.	1 Lam Le Hoang 2 Claus Hansen 3 Meulit Ozonn 3 Phillip Reyes	Ålborg Esbjerg Esbjerg Rødovre	Junior damer Letvægt 55-60 kg	1 Signe Hansen 2 Laila Hansen	Støvring Støvring
Drenge	1 Shirwan Hasan 2 Kashaf Akram 3 Henrik Dürr 3 Nazir Ahmed	Viby Gladsaxe Fredericia Gladsaxe	Junior damer Weltvægt 60-65kg	1 Tina Howard 2 Rukke Christiansen	Ballerup Støvring
Drenge Fjrvægt	1 Jacob Harri 2 Emanuelle Reyes	Esbjerg Rødovre	Junior herrer Fjrvægt -45kg	1 Jan Choe 2 Morten Andersson	Esbjerg Holbæk
			Junior herrer Fluevægt	1 Sedat Useinovski 2 Abror Haider	Nørrebro Gladsaxe

45-50 kg	3 Kenneth Glud 3 Jesper Roesen	Bellinge Køge	Fjervægt 58-64	3 Emil Jacobsen 3 Jan Børjesson	Frederica Slagelse
Juniorherrer Bantamvægt 50-54 kg	1 Michael Døssing 2 Lasse Andersen 3 Claus Lausen 3 Allan Pedersen	Esbjerg Fredericia Durup Gladsaxe	Senior herrer Letvægt 64-70 kg	1 Hamid Boutieb 2 Tommy Mortensen 3 Georg Hellebæk 3 Dennis Stenild	Københ. Gladsaxe Rødovre Ålborg
Juniorherrer Esbjerg Fjervægt 54-58 kg	1 Thong Tri Ngyen 2 Nick Hansen 3 Per Kofoed 3 Carsten Meyer	Fredericia Slåkeborg Ålborg	Senior herrer Weltervægt 70-76 kg	1 Sten Knuth 2 Henning Nieksen 3 Nikolaj Hines 3 Uffe Nielsen	Slagelse Odense Gladsaxe Støvring
Junior herrer Letvægt 58-64 kg	1 Eskil Berger 2 Miki Foged 3 Martin Nikolic 3 Morten Jørgensen	Gladsaxe Slåkeborg Ballerup Bølbro	Senior herrer Mellemvægt 76-83	1 Henrik Winther 2 Finn Andersen 3 Martin Berenth 3 Rene Jensen	Gladsaxe Ålborg Københ. Skælskør
Juniorherrer Weltervægt 74-70 kg	1 Lennart Jensen 2 Jacob Hein 3 Johan Steffens 3 Per Bruun	Brøndby St. Skanderb. Blåbjerg Brøndby St.	Senior herrer Sværvægt 83-kg	1 Tonny Sørensen 2 Martin Landsmann 3 Ole Larsen 3 Morten Marquardsen	Gladsaxe Rødovre Blåbjerg Frederica
Juniorherrer Mellemvægt 70-76 kg	1 Peter Kristensen 2 Gert Kristiansen 3 Fayaz Ullah 3 Ulvi Buyukkorkmaz	Esbjerg Ålborg Gladsaxe Slagelse	Uddeling af ærespokaler		
Senior damer Fluev. 43-47kg Senior damer	1 Helle Panzieri 2 Jeanette Christensen 1 Trine Nielsen	Gladsaxe Herning Esbjerg	Bedst fghter: Bedste Tekniker Farnæs Pokal Person: Farnæs Pokal Klub:	Emil Jacobsen Anders Chung Leo Medina Fredericias	Fredericia Esbjerg Rødovre
Bantamv. 47-51kg	2 Anita Vendelboe	Rødovre			
Senior damer Fjervægt 51-55 kg	1 Rikke Jensen 2 Dorthe Melin 3 Cecilie Christensen	Esbjerg Bellinge Nørrebro			
Senior damer Letvægt 55-60 kg 55-60 kg	1 Karin Schwartz 2 Connie Heegård 3 Rasha Molka 3 Hanne Pedersen	Esbjerg Herlev Gladsaxe Holstebro			
Senior herrer Fintvægt -50 kg.	1 Gergely Salim 2 Anwar Khan	Gladsaxe Gladsaxe			
Senior herrer Fluevægt 50-54 kg	1 Josef Salim 2 Glenn Rybak	Gladsaxe Rødovre			
Senior herrer Bantamvægt 54-58 kg	1 Kaare Kaaber 2 Jørn Andersen 3 Fl. Christensen 3 Mich. Østergaard	Gladsaxe Herlev Bellinge Københ.			
Senior herrer	1 Axel Hermansen 2 Youssef Harraki	Slåkeborg Gladsaxe			

FODARBEJDE I EN HÅNDEVENDING MED DEN NYE BUDO NORD MASTER DOBOG



Den nye elitedobog til Taekwondo.
Se den i vor forretning sammen
med vort store udvalg af udstyr
til Taekwondo. Rekvirer vort
nye omfattende katalog for
91/92.



Landskoldet i TDK for Nippon Sport i Budo Nord
Master, maj 1990.

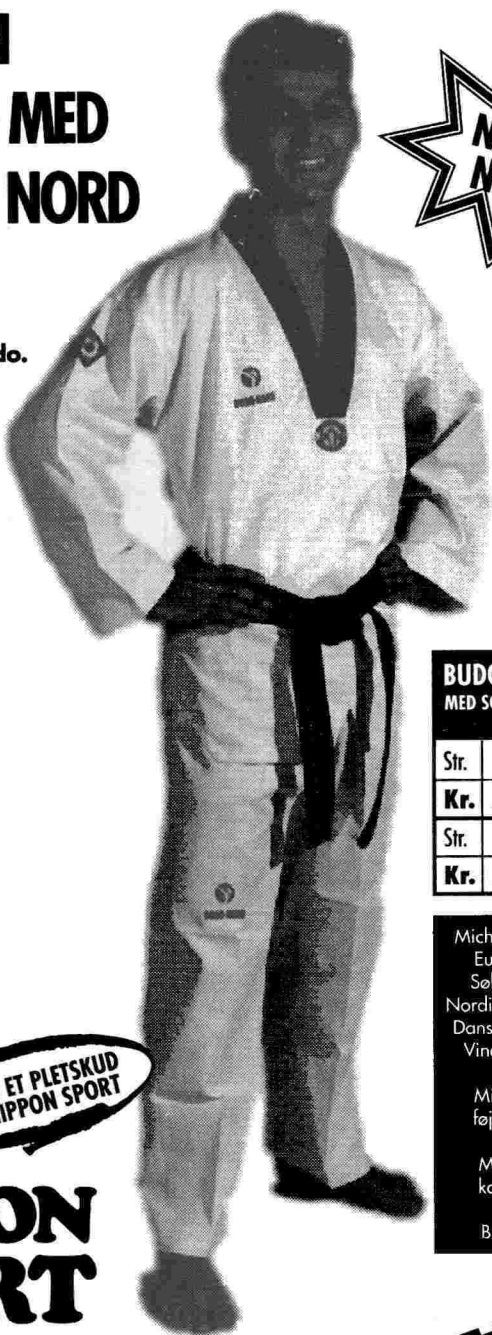


Landskamp Korea - Danmark, maj 1990.
Josef Salim, Europamester 1990, vinder i en
Budo Nord Master Dobog.

ENDNU ET PLETSKUD
FRA NIPPON SPORT

**NIPPON
SPORT**

Vesterbrogade 204, 1800 Frederiksberg C.
Tlf. 31 23 13 13. Fax: 31 24 01 13.
Åbent: Man.-fre.: 10-17.30. Lørdag: 10-13.
30 m fra Valby Bakke. Bus nr. 6, 18, 41 - næsten
lige til døren. Rekvirer vort katalog.
Telefonsvarer hele døgnet.



BUDO NORD MASTER MED SORT ELLER HVID REVERS

Lev. excl. bælte

Str.	160	170	180
Kr.	599	599	599
Str.	190	200	210
Kr.	599	599	599

Michael Seest-Østergård.
Europamester 1990.
Sølv Worldcup 1989.
Nordisk mester 1989 & 90.
Dansk mester 1989 & 90.
Vinder af Danish Open
1988 & 89.
Michael har nu også
føjet Nippon Sport til
sin resultatlister.
Michaels foretrukne
kamp- og trænings-
dobog er en
Budo Nord Master.

Ved aflevering af denne værdikupon inden
1. april får du Budo Nord Master
for kr. 499,-.

KAMPSPORT

ELLER SLAGSMÅL

De er igennem de sidste år kommet mere fokus på de kampsporter, som kan henføres under "Martial Arts".

Denne fokusering har haft en positiv udvikling for D.T.F. Her tænker jeg på vores medlemsfremgang og den mediedækning, vi har haft i forbindelse med arrangementer, der er afviklet i Danmark. Denne positive udvikling skulle vi gerne kunne fortsætte med.

I kølvandet på denne popularitet, som Taekwondo har haft, følger der naturligt andre efter for at få del i succesen.

Disse arrangementer er bl.a. åbne turneringer, hvor alle stilarter kan deltage i en "skøn" blanding. Deltagerne kan melde sig uden de store forudsætninger, og andre bliver spurgt om de vil deltage med et honorar som startgebyr. Reglerne ved disse stævner er tvivlsomme og lever i de fleste tilfælde ikke op til D.T.F.s standard, hverken hvad dommerregler eller hvad sikkerhed angår.

I foråret 1990 blev der i København, Nørrebrohallen afholdt et sådant stævne, som blev lukket af politiet, da det gik meget voldsomt for sig

i ringen.

Dette stævne havde en negativ indflydelse på D.T.F.s jubilæumskamp mod Korea, her ville politiet også lukke stævnet, da de ligestillede Taekwondo landskampen med det, der var foregået i Nørrebrohallen et stykke tid i forvejen. Det lykkedes kun med nød og næppe at afvikle stævnet, og det skyldtes en massiv indsats fra medlemmer af D.T.F.s bestyrelse at hindre en lukning af landskampen.

Det er meget vigtigt, at Taekwondo får en positiv omtale i befolkningen og pressen, hvis vi vil udvide vores sport. Tiden for at udvikle os er god, da vi står overfor at blive en olympisk disciplin.

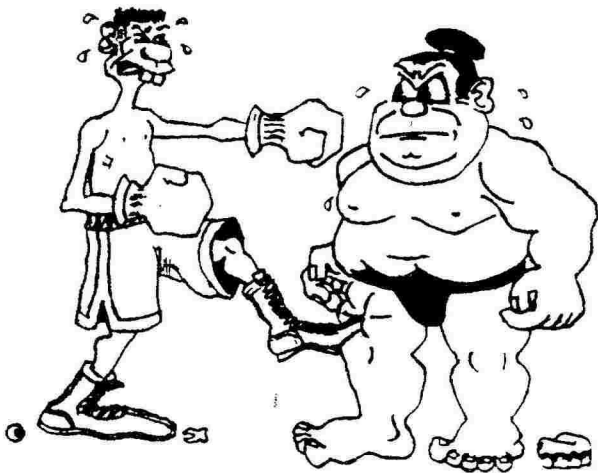
Derfor vil jeg gerne appellere til klubberne og deres udøvere, at man ikke fremover deltager i sådanne stævner, da det kan have en negativ virkning på D.T.F.s videre udvikling. Hovedbestyrelsen er enige om at vi i Dansk Taekwondo Forbund tager afstand fra det, vi vil kalde "uorganiserede" stævner.

Jeg håber I vil tænke over sagen og fremover deltage i de mange og gode stævner, der afholdes i D.T.F.s regi

På forhånd tak.

Med venlig hilsen

Thomas Holt
Formand for D.T.F.



DOBOK

Dobok kan oversættes med "tøjet til vejen". En dobok består af bukser (ha-i), jakke (sang-i) og bælte (ti).

Den traditionelle Taekwondodobok stammer fra Japan. I 1882 da Jigaro kano grundlagde sin judoskole Kodokan, blev der indført en standardiseret judodragt, som en variation af traditionelt japansk tøj. Denne blev senere taget i brug i både karate, Tang Su do og Taekwondo.

Oprindeligt var en dobok beige farvet, hvilket skyldes det bomuldsstof den var lavet af. Efterhånden blev den traditionelle farve hvid. Den åndelige mening kom sandsynligvis først efter at hvid blev den traditionelle farve. Ofte tillægges den hvide farve jo en filosofisk betydning, som f.eks. symbol på renhed.

Men det var formodentlig ikke derfor den blev hvid fra starten.

Hvordan skal en dobok være? Først og fremmest skal en dobok være af 100% bomuld. Alle former for kunststof er dårligt for ens Ki (energi), og bør derfor undgås. Kun naturstoffer kan harmonere med kroppens Ki. Derudover er kunststof dårligere end bomuld til at absorbere sved. Dobok'en bør være så kraftig som mulig.

En kraftig dobok holder bedre og absorberer mere sved. Ikke mindst er det en bekræftelse over for en selv, når man tager den tunge dobok på, at man har intention om at træne hårdt i dojang'en. Det er klart at der ikke skal være lommer i en dobok, selv om man desværre ser dobok bukser med baglommer.

Ved at bære en ren hvid dobok sikrer man, at alle udøvere er ens og neutrale reklamer på dobok'en, stor skrift på ryggen, eller endnu værre, en dobok farvet, som f.eks. det amerikanske flag, er med til at dobok'en afsender signaler til omverdenen. Dette er kun for at tiltrække sig opmærksomhed, hvilket ikke skulle være nødvendigt. Vejen i klassisk kampkunst er en Dokkodo "ensom vej". Ens dobok skal derfor ikke signalere til omverdenen.

Det er personer i dobok'en det hele kommer an på. Det er derfor ikke nødvendigt med et stort tryk på ryggen hvor der står "instructor".

Eleverne skal nok finde ud af om man er dygtig nok, hvad man jo bør være som træner.

Hvordan bæres dobok'en?

Det har stor betydning at dobok'en bæres på en korrekt og respektfuld måde. Hvem vil have respekt for en politibetjent med skjorten halvt uden for bukserne, kasketten omvendt på og en øl i lommen?

Ligesom politiet skal bære deres uniform korrekt skal taekwondoudøveren bære sin dobok rigtigt. Det største problem her er altid bæltet. Bælteknuden skal være bundet reglementeret, enderne skal hænge lige langt ned og bæltet skal hænge løst om hofterne.

Bindes bæltet for stramt forhindres de dybe vejrtrækninger med danjun (hara). Når dobok'en er ren og sidder korrekt, er det lige så vigtigt, at man ikke bærer sko, fingerringe, ure o.l. Det er ligeledes en respektløs opførsel at ryge og drikke alkohol i dobok. Retningslinjerne er ganske enkle. Man bærer kun underbukser og dobok på en nøgen og ren krop.

Hvorledes behandles dobok'en?

Lige så vigtigt som det er at bære sin dobok korrekt på kroppen lige så vigtigt er det at bære den til og fra træning. Pleje af dobok'en adskiller den seriøse udøver fra dilettanten. Dobok'en skal være ren og hel. Er den gået i stykker bør den sys med det samme. Kommer man til træning med en dobok fuld af huller, ser det godt ud som om, at man har været igennem de hårdeste træninger. Men efter et stykke tid ser det blot ud som om man er for doven til at sy den.

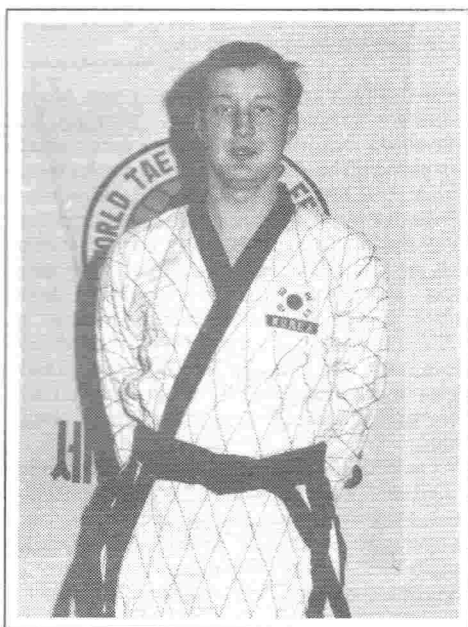
Dobok'en skal altid lægges pænt og rigtigt sammen, både før og efter træningen. Vis at den har betydning for dig. Mange vil sikkert spørge sig selv om, hvorfor man skal lægge en og våd og lugtende dobok sammen efter træningen. Udover at det ser sjusket ud med en krollet dobok, bør man vise omsorg for sit "tøj til vejen". Når alt kommer til alt er enden på en træning jo blot begyndelsen til den næste.

Hvordan bør nutidens dobok se ud?

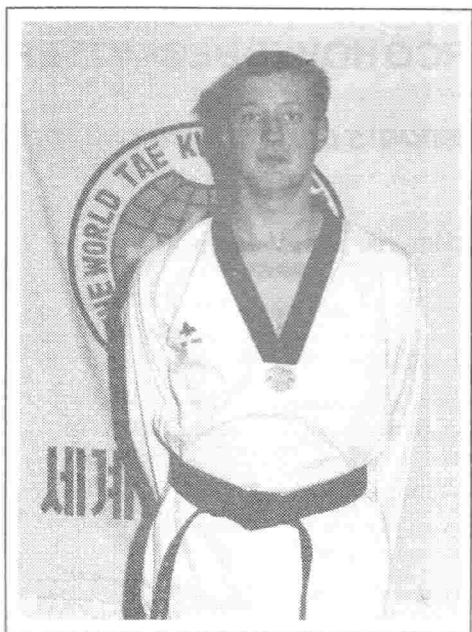
Så længe at man træner en kampkunst, er det vigtigt at man følger dennes traditioner. Det er tradition og disciplin som giver en kampkunst



Traditional Dobok



TANG SU DO dobok



W.T.F. Dan bærer dabok



W.T.F. Kup bærer dobok

dens værdi. Herved bliver det til mere end en sport. Det bliver en livsstil-vej.

Selve det fysiske element i træningen, såsom teknikker og fysiologisk korrekt træning, kan hele tiden ændres, og tilpasses vores sidste nye viden på området. Hvorimod det åndelige aspekt, som bygger på tradition og ældgammel orientalsk filosofi, skal bevare sin oprindelige form. Det er her kampkunsten har sin stærke side, og her den adskiller sig fra andre sportsgrene. Derfor bør man benytte en traditionel dobok. Jeg finder det således skandaløst, at D.T.F. (teknisk sek.) arbejder med et dobok reglement, der kun tillader anorakken. Dette vil være et hårdt slag for alle os der er tilhængere af Taekwondo som en traditionel kampsport.

Den traditionelle dobok stammer som nævnt fra Japan. Efter mange års japanskbesættelse, ønskede koreanerne, efter anden verdenskrig, at opbygge deres egen kultur igen, uden japansk indflydelse. Derfor har der i nyere tid været antipati mod den traditionelle dobok fra koreansk side. Ændringen af den koreanske dobok finder vi allerede før der var noget der hed Taekwondo. I Tang Su Do blev dobok'en

forsynet med farvede kanter således at den klart adskiller sig fra den japanske dobok. Farvet kant går igen hos I.T.F. og W.T.F. Hos I.T.F. er jakkens nederste kant sort, og hos W.T.F. er der sort revers.

Anorakken er det sidste nye indenfor koreanske dobok'er. Den er udviklet af W.T.F. for at adskille Taekwondo. Ikke blot fra japansk karate, men også fra Tang Su Do og I.T.F. Andre kampregler og en anden dobok gør Taekwondo til en let genkendelig sport.

Der vil nok ikke gå mange år før anorak modellen, fra W.T.F. 's side, vil blive omtalt som den traditionelle dobok. Men hvilken tradition menes der?. Det bliver muligvis en tradition som olympisk sport. Derfor må det være vigtigt, at vi holder fast ved, og ikke forbyder den traditionelle dobok. Det er jo snart den eneste forbindelse vi har til vores oprindelse. Kwonsko, kampveste og anorak dobok har jo intet med traditionel kampkunst at gøre. Så ønsker man at Taekwondo skal være andet end en sport, bør man holde fast ved tradition og disciplin, og dermed også den traditionelle dobok.

Jan Drachmann.



MARCO HOVEDBESKYTTER

*** KAMPSPORTS Udstyr i TOPKVALITET ***

Macho, WTF hovedbeskytter, designet af det amerikanske firma Macho, til WTF.

En virkelig god hovedbeskytter	Kr. 385,00
Getrotandbeskytter	Kr. 65,00
Stor slagpude i vinyl, 40x65x15 cm	Kr. 525,00
Focuspude i vinyl, 26x22x7	Kr. 175,00
Focuspude, "skinke"	Kr. 195,00
TKD dobog, prisbillige begynderdobogs, uanset str.	Kr. 255,00
Boksesæt i vinyl el. canvas 60 cm.	Kr. 695,00
Boksesæt i vinyl el. canvas 100 cm.	Kr 795,00

Prisen er eksklusivt fyld. Fyld koster kr: 200,00 ekstra.

VI YDER LIVSVARIG GARANTI -PÅ VORE BOKSESÆKKE

DAN FIGHT

KURT THOMSEN
Egevej 9
DK-8800 Viborg
Telf. 86613074



XP

Express Parcel Systems
European Air network



- * XP - verdensomspændende transportfirma
- * XP - hurtige og sikre transporter leveret dør til dør
- * XP - dokumenter med personlig kurer-post ; fra person til person
- * XP - transport af enhver forsendelse uanset størrelse, vægt og destination.
- * XP - i 190 lande
- * XP - det personlige transportfirma

Prøv XP Express Parcel Systems allerede i dag.

Kontakt den direkte linie:

XP København
Kirstinehøj 17
2770 Kastrup

☎ 32 52 21 17

XP Kolding
C.F.Tietgensvej 5
6000 Kolding

☎ 75 35 30 11

IDRÆTSSKADER

Hvordan skal du behandle korrekt?

Idden til denne artikel har længe rumsteret i mit hovede. Som så mange andre gode ideer var denne også blevet lagt på lager. Heldigvis eller uheldigvis blev ideen hevet ud af lageret d. 16 marts, med en målrettethed uden lige.

Iddeen går ud på at skrive om idrætsskader i klub og ved stævner. Jeg ved at så godt som alle TKD trænere i Danmark ved hvordan man behandler idrætsskader. Men samtidig ved jeg også at næsten ingen af dem laver denne behandling på deres elever. Tænk på at en hurtig behandling kan nedbringe skadestiden til det halve.

D. 16. marts i Skive blev jeg dog virkelig chokeret/gal. Et er at unge trænere ikke har behandlingsudstyr med (isposer + strækbind) med.

Men at stævnets samaritter hverken brugte is eller strækbind. Det er simpelthen for dårligt. Til de der ikke var tilstede, kan jeg oplyse at samaritterne i stedet brugte halvkoldt vand og damebind, jo du læste rigtigt. Fremgangsmåden var så, at den skadede dyppede bindet i vandet og lagde det på det skadede sted. DET VARF....UHYGGELIGT.

Så kære stævnearrangør, sørg for at samaritterne er informeret om at et Taekwondo stævne kræver masser af isposer (af den ene eller den anden form).

Så her, kære læser, får du så enkelt og korrekt som overhovedet muligt, hvordan enhver skade behandles. Og husk køling af skaden, ligemeget hvor og hvordan den er opstået. Det er aldrig forkert.

Illustreret metode kaldes ICE. Ice-compression-elevation (is-presse-hæv)

Sådan gør du:

Undersøg skadens omfang. Se efter blodud-

trækninger, hævelser, sår o.l. Er der smerter, ømhed eller hævelse bør en let belastning og bevægelse prøves, inden det skønnes om kæmperen kan fortsætte eller ej. Er svaret nej, iværksættes førstehjælp.

Køletid

Kulde og trykbehandling på muskler og led bør vare 40-60 minutter.

På fingre og tæer 20-30 minutter.

Kuldespray må kun anvendes i kort tid, på skader hvor knogler ligger tæt ved huden. F.eks. skinneben, Undgå kuldespray.

I næste nummer af forbundsbladet, vil jeg i samarbejde med Martin Lamm, som studerer medicin, komme mere ind på behandlingsudstyr og priser. Søren Holmgård Knudsen

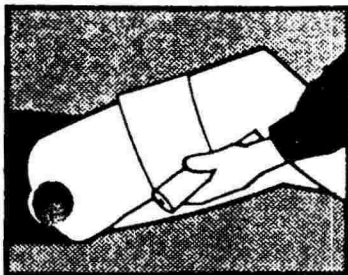
Århus Taekwondo klub

(Søren er træner i Århus

Taekwondo klub og til daglig falck redder.)

1.

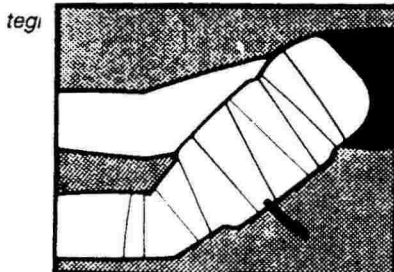
Anlæg forbindelse over og under det skadede sted. Bindet er et elastisk bomuldsbind, som skal anlægges netop så stramt at det forminsker blødningen men ikke standser blodomløbet.



1) Kompressionsforbinding lægges over det skadede område. NB! Et lag bind.

3

Derefter afsluttes forbindingen. Denne kombination beskytter huden mod kuldeskader, skaber kompression og fastholder køleposen.



3) Kompresforbindingen afsluttes. Forbindingen når 10-15 cm under og over det skadede sted.

2.

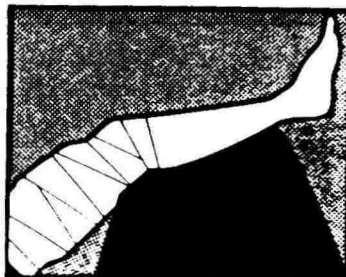
En ispose anbringes på det skadede sted, på trykforbindingens førstelag.



2) Køleposen anbringes over det skadede sted.

4.

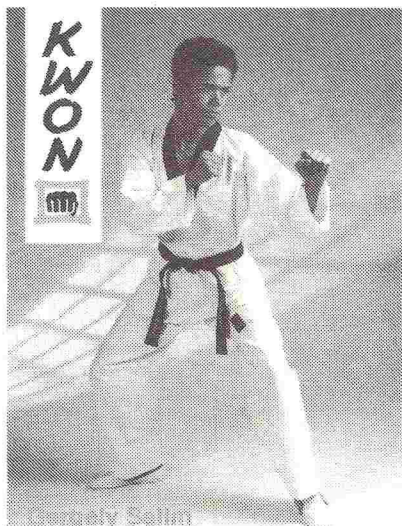
Den skadede anbringes så behageligt som muligt med det skadede sted hævet. Husk at ro og hvile er af stor betydning i denne fase.



4) Det skadede sted anbringes højt (elevation).

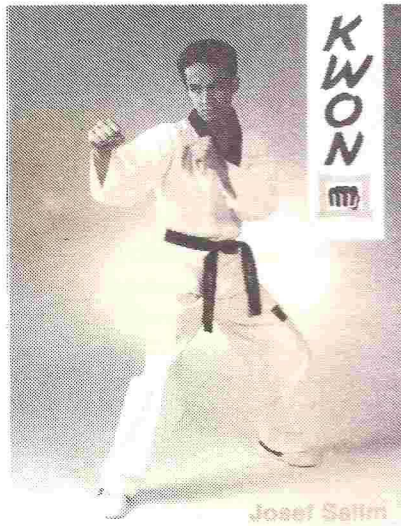
KWON

EN STÆRK PARTNER VED DIN SIDE



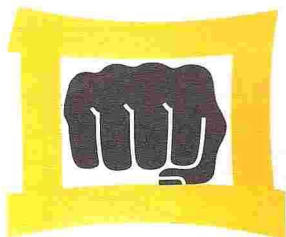
Gergely Salim

Gergely Salim - Europamester



Josef Salim

Josef Salim - Europamester



KWON DANMARK

RUGVANG 59 — 5210 ODENSE NV

TLF. 66 16 13 11 — FAX 66 16 13 33

**KWON ER OFFICIEL UDRUSTNING TIL EM'90 I ÅRHUS
KWON ER SPONSOR FOR DET DANSKE EM-HOLD**

NYT — KWON forhandles nu også fra **SALIM SPORT**,
Buddinge Hovedgade 164, 1.tv., 2860 Søborg, tlf. 31 56 00 06