

태권도

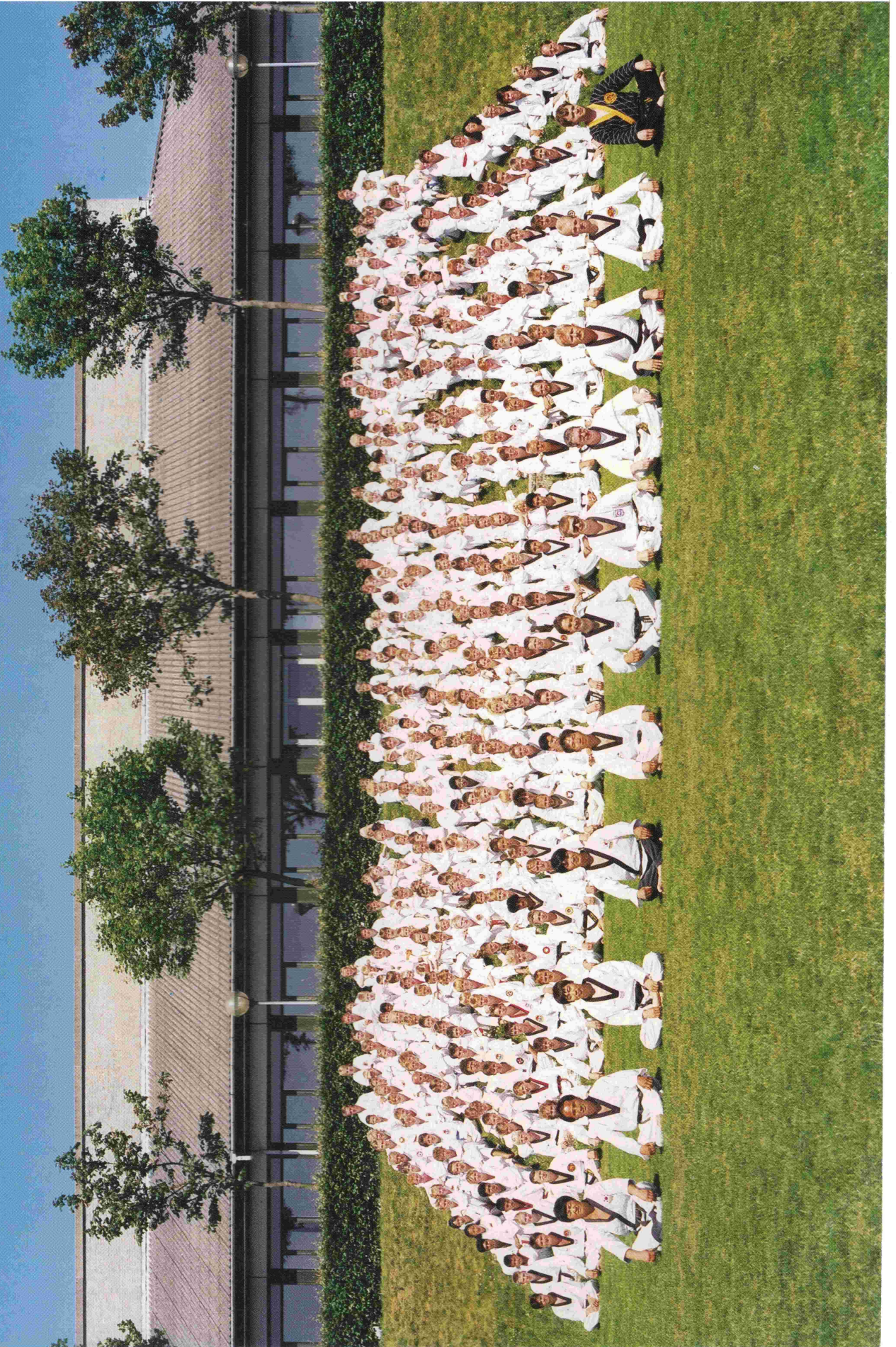
MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND

3/91 August

16. ÅRGANG



TAEKWONDO



Taekwondo nr. 3/91

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 10 11 79

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.

Mening udtrykt i artikler, anmeldelser o.l. er forfatterens egne og kan ikke tages til indtægt for forbundets eller bladets holdninger og synspunkter.

Indlæg til bladet bedes maskin- skrives. Indlæg skal underskrives - oplys navn og tlf. nr. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.

Oplag:

8.100 eksemplarer

Layout

Reeckmann
8543 Hornslet
Tlf. 86 99 52 94

Deadline næste nr.:

**7. okt.
1991**

Forsidebilledet:

Deltagerne i samling '91

Foto: Charles Maibom

Åbent hus - dag

18. september 1991 betyder åbent hus-arrangementer i de fleste af Dansk Taekwondo Forbunds klubber. Der skal være opvisninger, servering af koreansk mad, fællestræninger og meget mere. Arrangementerne varer fra kl. 19 til ca. 22.

I år har åbent hus-dagen også et tema og formål - ligesom sidste år, hvor vi skulle have folk til at dyrke 4 timers idræt om ugen - nemlig at vi skal have flere piger til at dyrke taekwondo. Flere piger i klubben betyder flere medlemmer, og det igen betyder også flere drenge. Forbundets målsætning er jo at få flere medlemmer, flere trænere og flere klubber rundt omkring i landet.



Kvinder kan - Sarah Maitimu ved EM '90

Grunden til at vi i år har valgt dette tema er, at vi deltager i en kampagne, som Dansk Idræts Forbund har arrangeret for at få flere piger til at dyrke idræt og specielt idrætter som taekwondo, hvor under 33% af de 7000 aktive taekwondoudøvere er piger. Så hank op i din søster og hendes veninder og tag dem med ned i klubben til åbent hus-dag - det kan være, det også er noget for dem.

Selvfølgelig kan der også komme andre

end piger den aften. Aftenen er åben for alle, familie, venner og andre udefra, der har interesse for sporten.

I forbindelse med sådan et arrangement er der mulighed for at få de lokale journalister til at skrive noget om jeres klub og om denne aften, så folk i jeres lokalområde bliver opmærksom på, at der sker noget sådant. Læg måske også løbesedler på biblioteker, skoler, ungdomsklubber, hos læger og tandlæger osv., - der er mange muligheder for at gøre opmærksom på sin klub.

Forbundet har lavet plakater og foldere, som bliver sendt ud til klubberne, hæng plakaterne op rundt omkring i byen og del folderne ud sammen med en kontingentoplysning og en plan over jeres træningstider til de besøgende, der kommer forbi på åbent hus-dagen.

Dansk Idræts Forbund arrangerer i forbindelse med deres kampagne også kvindeløb forskellige steder rundt om i landet. Hvis I er nogle piger, der har lyst til at deltage i et af disse løb, kan I finde ud af tid og sted for løbet hos jeres formand, som har fået oplysninger om det.

Endelig består sidste del af D.I.F.'s kampagne i at udbyde et "Kvinder kan, vil og tør"-kursus i hvert amt, hvor piger prøver grænser af om det at kunne noget, ville noget og turde det. Dette er en mulighed for at komme på et sjovt, lærerigt og hyggeligt kursus. ■



Det glade danske pige landshold

Leder

Endnu engang er dit fortræffelige blad "Taekwondo" udkommet. Som den opmærksomme person du er, har du nok bemærket at bladet har ændret sig en hel del siden sidst. Jeg håber, at den nye stil falder i din smag. Indholdet er du jo også med til at bestemme, så er der noget du synes mangler, skriver du blot til mig med dine gode forslag eller

sender en artikel, og du er på tryk i næste nummer.

Forbundets officielle sommerlejr er med stor succes blevet afholdt i Risskov ved Århus. I den forbindelse havde forbundet inviteret formanden for Letlands Taekwondo forbund Slava Semenkov til at deltage på lejren. Baltikum udvalget håber som opfølgning på dette snart at

kunne sende et hold til Letland som led i en gensidig træningsudveksling.

Stævneperioden er ved at starte igen. Så måske var det en ide at checke stævnekalenderen, så kæmperne kan komme i form, og tilmeldingerne blive sendt rettidigt.

Carsten Stigers

Roskilde Taekwon-do klub Seung-li

Intentioner og målbag udviklingen af Roskilde Taekwondo klub

Roskilde Taekwondo klub blev stiftet august 1981 og har således 10 års jubilæum til august i år. Klubben har siden opstarten haft skiftende bestyrelser og flere forskellige formænd, men Ib Nielsen har gennem den længste periode været formand. Ib Nielsen er p.t. også det eneste æresmedlem i Roskilde Taekwondo Klub.

I januar 1989 blev undertegnede valgt som formand for klubben og har siden været formand. På repræsentantskabsmødet 1991 blev jeg valgt som årets idrætsleder i Taekwondo - en titel jeg selvfølgelig er beæret over, men som i vid udstrækning også må tilskrives hele Roskilde Taekwondo Klub. På denne baggrund vil jeg her fortælle om min baggrund (*ret egoistisk*) samt om Roskilde Taekwondo Klub.

Baggrund

Jeg startede med Taekwondo i 1980 i Skanderborg under Hans Erik Steffensen og var bl.a. med til at starte en "underafdeling" til Skanderborg Taekwondo Klub op i Hørning. Klubben kørte også godt, men alle instruktørerne i klubben blev studenter samtidig og forlod klubben.

Jeg tog til Aalborg for at studere. Aalborg Taekwondo Klub fik egne lokaler ca. et år efter at jeg kom til klubben, hvilket primært skyldes et godt og seriøst stykke arbejde af Ove Jensen.

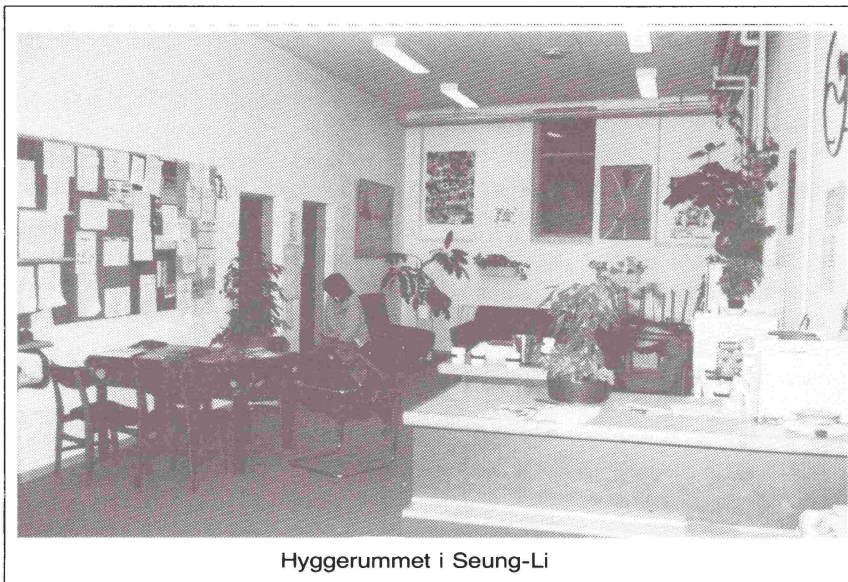
I årene efter etableringen i egne lokaler var der en usandsynlig god stemning og atmosfære i Aalborg Taekwondo Klub. Alle mødtes konstant for at træne eller hygge sig i lokalerne, og uanset om du var landsholdskæmper, dommer, motionist eller drøner arbejdede alle for og med hinanden for at få klubben op at stå som en af landets absolut førende. Det var nogle "fede" år, hvor klubben blev det "første hjem", og ens eget hjem reelt blev det "andet hjem".

Efter endt uddannelse flyttede jeg grundet arbejde i 1989 til Sjælland.

Roskilde Taekwondo Klub var ikke umiddelbart en klub, man ville starte i efter at have været i Aalborg, men Sønnik Clausen fra Roskilde (*også tidligere Aalborg*) fik mig overtalt til at prøve at træne i Roskilde. Roskilde Taekwondo Klub havde ikke specielt gode forhold, men *personerne* i klubben havde både visioner, talent og ideer til at fylde flere klubber i Danmark. Sammen med flere udefra kommende (*bl.a. John Hansen også tidligere Aalborg*) er det forøvrigt de samme



Nogle af Roskildes medlemmer foran deres flotte klub



Hyggerummet i Seung-Li

personer, der er en vigtig ingrediens i Roskilde Taekwondo Klub idag.

Roskilde Taekwondo Klub

Roskilde Taekwondo Klub trænede som så mange andre klubber på en gammel skole, der absolut ikke er velegnet til taekwondo-træning. Gulve var nedslidte, og badefaciliteterne medførte, at kvinder og mænd skulle bade sammen (*for nogle var dette en hyggelig adspredelse*). Samtidig var ca. 40% af tildelte timer placeret fredag aften og lørdag formiddag. Klubben havde derfor ingen mulighed for seriøs forberedelse til stævner, konkurrencer og lignende, og det naturlige samlingssted efter træning var byens værtshuse.

Roskilde Taekwondo Klub var derfor en decideret hyggekub, og hovedparten af de ca. 35 medlemmer var lavt gradueret. Trods klubbens relative høje alder (*10 til august*) har klubben kun ganske få højt graduerede - hvis man ser bort fra udenbys kommende. Dette forhold er dog efterhånden ved at blive bedret, og klubben nærmer sig nu mere en "naturlig bælte-pyramide".

For ca. to år siden startede vi på denne baggrund en analyse af, hvad der skulle til for at bedre vores situation. I hovedtræk nåede vi frem til følgende mål:

- 1) Vi skulle have lokaler, som vi havde fuld disponeringsret over, og som gav mulighed for klubliv.
- 2) Vi skulle have uddannet vores instruktører.
- 3) Vi skulle have et kraftigere informationsniveau af taekwondo i Roskilde (*vi konkurrerer med adskillige andre kampsporte i Roskilde*).

Disse mål arbejdede vi videre med.

Lokaler:

Inden vi gik igang med lokaler, opstillede vi en række mål til vores lokaler. Grundideen var, at klublokalerne skulle være meget mere end et taekwondo-

træningssted. Lokalerne skulle udgøre en trænings-"oplevelse", hvor der var mulighed for anden - men beslægtet - aktivitet end taekwondo, og som medlemmerne via deres kontingent fik adgang til (*ideen ses bl.a. ved sommerlandene*).

Resultatet blev, at vi udover de normale lokaler har to gode træningssale, hvoraf den ene er disponibel for egen træning (*benyttes også ofte til bordtennis, hockey, fodbold o.m.m.*). Derudover har vi et motionsrum med bordtennis, ribber, dart og snart vægtudstyr. Endelig er vi ved at opbygge en sauna og solarium direkte i forbindelse med vådrummene.

Uddannelse:

Blandt instruktørerne i klubben havde vi mange forskellige "trosretninger" (Choi, Ko, Ib osv.). Ud fra devicen "*Viden er kilden til enighed*" ville vi finde vores egen stil, der skulle bygge på anatomi og fysiologi, og ikke ud fra dogmer og

"guder". I dag træner instruktørerne selvfølgelig ikke ens, men vi har opnået en "egen" stil og en enighed i trænerudvalget trods vores vidt forskellige taekwondo baggrund og opdragelse.

PR:

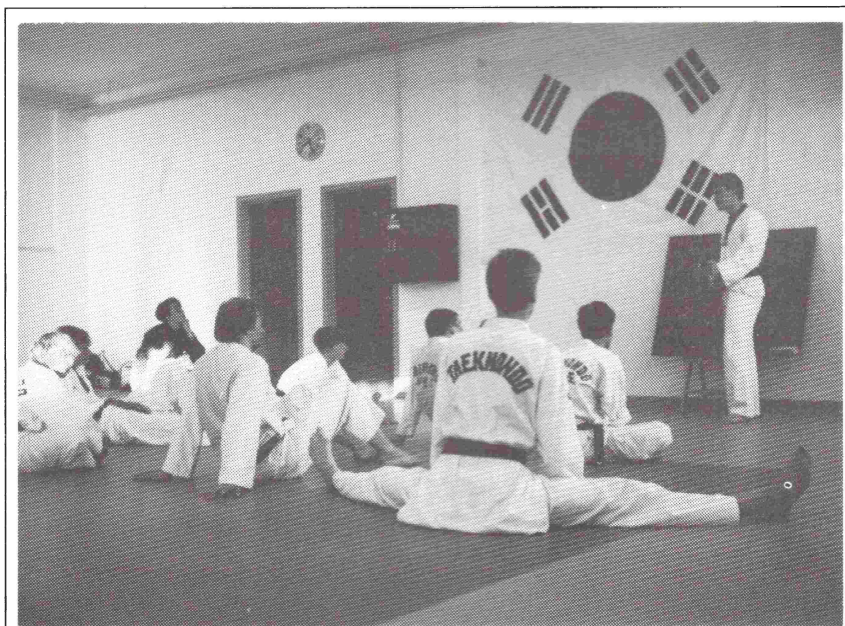
Endelig har vi markeret os stærkt i medierne i Roskilde, bl.a. ved afholdelse af DM i 1990. Derudover har vi prøvet at markere os mere åbent, bl.a. har vi selv arrangeret åbent hus arrangementer, og vi har på strøget delt informationsfoldere og slikpinde (*lokkemiddel til børn, men virkede bedst på voksne*) ud til alle interesserede. Vores stande på strøget har været positive oplevelser, idet de klart har vist, hvor mange forskellige opfattelser, der er om taekwondo. Den øgede information af taekwondo i Roskilde har medført, at vi i dag uden større tiltag og udgifter kan fylde de begynderhold, som vi starter, og taekwondo er nu den største kampsportsklub i Roskilde.

Resultat

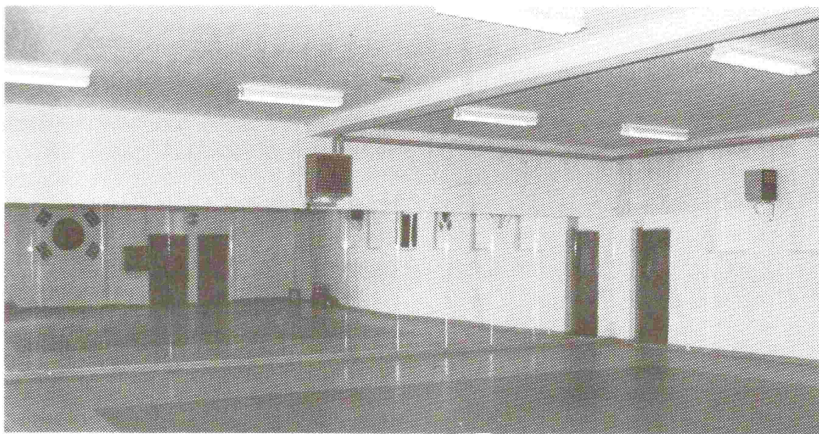
Roskilde Taekwondo Klub har ved etableringen i egne lokaler fået en anden klub. For nogle en bedre og for andre en dårligere klub, men vi har fået et tilholdssted og identitet. I dag er der ca. 25 frivillige personer engageret i at få Roskilde Taekwondo Klub til at køre.

De bedre træningsmuligheder og klubbens højnede trænerstandard har medført, at de mange unge talenter i klubben dels har fået gevinst af deres træningsindsats, dels er blevet ved med at træne taekwondo.

Klublokalerne har givet klubben et liv, der er langt ud over det sædvanlige. Aktiviteterne er mangfoldige, og vores ide med at vi i klublokalerne skulle skabe en *sportsoplevelse* er yderst vellykket.



Der lyttes intens mens Henning underviser



Den store af Roskildes 2 do-janger

Udover taekwondo-træningen er forhold som bordtennis, fodbold, hockey, dart, skak og meget mere blevet uundværlige ingredienser i klubben, og når sauna, solarium og vægtudstyr står klart, vil klubben være mere end en dojang og et mødelokale.

Klubbens generelle holdning er, at alle skal have lige mulighed. Der ydes således ikke større tilskud og midler til elitekæmpere end til begyndercupskæmpere osv. For de bedste af klubbens kæmpere ville de således sandsynligvis umiddelbart kunne opnå bedre forhold i andre klubber, men målet er, at netop også elitekæmperne er i klubben pga. klublivet. Aktiviteter som hyttetur, fredag den 1. (hver den første fredag i måneden er der fast mødedag i klubben for alle, der har lyst til små konkurrencer, spil, druk eller andet), video og meget mere

er vigtige ingredienser i klubben, og sidestilles med seriøs træning. På den måde vil klubben fortsat arbejde på at være et sted, hvor motionister og elite mødes og trives i fællesskab. Det har vi formuleret (*stjålet*) som følgende hovedmål for klubben:

- 1) Vi skal have det sjovt
- 2) Vi skal træne seriøst
- 3) Vi skal ikke træne så seriøst, at vi ikke har det sjovt.

På mange måder er Roskilde Taekwondo en speciel klub, hvor nogle idealistiske grundideer stadig trives og praktiseres. Vi tror ikke på de systemer, mennesker skal tilordnes, men vi så hellere systemer lavet til mennesker. Nogle siger, at det er fordi, vi ikke har prøvet nok, ikke er voksne nok, ikke er internationale nok osv., men vi har dog også stadig tiltro

til, at der er mere i sporten - også på lang sigt - end til en let måde at skaffe sig en alternativ B-indkomst. Mange ting fungerer ikke tilfredsstillende i Roskilde Taekwondo Klub, og andre ting skal fungere bedre, men "hvor der er en vilje er der en vej", - og viljen mangler bestemt ikke i Roskilde Taekwondo Klub.

Hvad nu?

Vores mål er ved at være nået. Vi har fået lækre klublokaler, vi er ved at få gode resultater, vi er ved at være det antal medlemmer vi vil være, vi er ved at få etableret vores styringssystemer, og selvom der er mange småting, der stadig mangler, fungerer klubben stort set fantastisk godt.

Roskilde Taekwondo Klub er derfor på vej ind i en farlig tid, hvor mange klubber oplever store problemer, fordi man mangler mål og derfor begynder at slås internt (som f.eks. DBU).

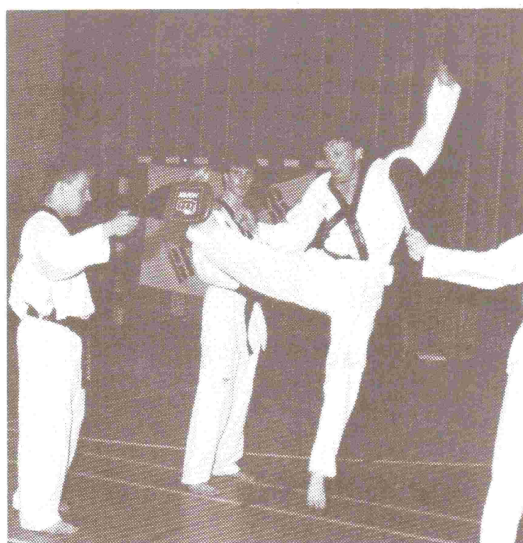
Sommerferien 1991 vil vi i Roskilde Taekwondo Klub derfor dels benytte til at forberede os til sæsonen 91/92 og til vores 10 års jubilæum til august 1991. Men vi vil også bruge den til at få defineret nogle nye mål for klubben, så Roskilde Taekwondo Klub også efter 10 års jubilæet vil være en spændende, udfordrende og aktiv klub.

Henning Sejer Jakobsen
Roskilde Taekwondo Klub

Rettelser

I sidste nummer glemte vi at få alle vinderne fra DM '91 med. Her er de og tillykke: Piger u. 33 kg: 1. Hanne H. Poulsen, Skælskør, 2. Christina Matzen, Munkebo, 3. Mie Hansen, Viborg, 3. Lise Andersen, Viborg.

I forbindelse med artiklen om do-bog bragte vi et forkert billede af en Tang Su Do do-bog. Her er det rigtige.



Kom ikke og sig at vores HB ikke også er fysisk aktive. Her er Jørn Hansen t.h. og formand Thomas Holt i aktion
Foto: Dan Thorsted

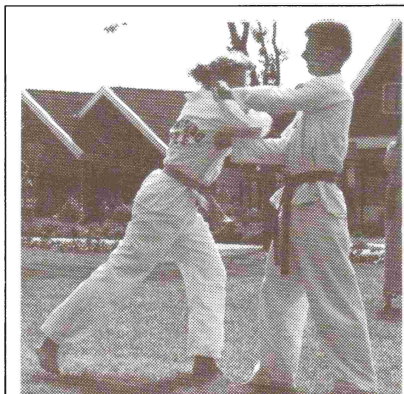
I træningslejr hos Henk Meijer

I dagene 21. - 23. juni var vi 11 danske Taekwondoudøvere der deltog i den hollandske landstræner Henk Meijers sommertræningslejr på vadehavssøen Ameland.

Den danske delegation var bredt sammensat som følger: 4 personer fra Viby, 4 fra Holstebro, 1 fra Gladsaxe, 1 fra Herning og 1 fra Århus.

På lejren deltog foruden danskere også tyskere og selvfølgelig mange hollændere fra Henk Meijers klub i Groningen.

Alle danskerne var enige om, at lejren var en stor succes, og at vi havde fået en herlig positiv oplevelse med vores sport. Al træning foregik udendørs og bød på megen konditionstræning og løb rundt i vadehavssøens storslåede natur. Intervalsprint på strandbredden, sprint op ad klitter, løb i vandkanten, sparketræning på pads og gennembrydninger for at nævne noget af det vi blev udsat for.



Susanne fra Viby i flod gennem-brydning med palkoop chigi

Da Henk Meijer allerede er velkendt i Danmark bringer jeg i det følgende et interview med Luigi Melis, som jeg benyttede den hollandske træningslejr til at få en snak med.



Udendørs træning på Ameland, midt i billedet er det Frank fra Viby, der banker igennem med dollyo chagi

Henk Meijer er jo verdensmester fra 1985 og nu 32 år gammel, men stadig i imponerende form teknisk og konditionsmæssigt, og han går/løber altid selv i spidsen under hver træning.

Med på lejren var iøvrigt også det hollandske juniorlandsholds træner Luigi Melis - kendt fra bl.a. dette års Påskelejr i Holstebro (se sidste nr. af forbundsbladet). Det kan her afsløres at Viby/Skanderborg Taekwondo Klub og Holstebro Taekwondo Klub har indgået forhåndsaftale med Henk Meijer og Luigi Melis om henholdsvis Vinterlejr 1991 og Påskelejr 1992 (i det omfang deres arbejde for landsholdet tillader det).

Interview

Navn: Luigi Melis, 4. dan, Maastricht, Holland

Alder: 31 år

Hvornår startede du på TKD?

I 1975 og jeg har trænet uafbrudt siden bortset fra et års pause i 1984 pga. en knæskade.

Hvilke resultater har du opnået i din tid som kæmper?

Jeg var fast på det hollandske landshold i perioden 79 - 87, af placeringer har jeg bl.a. 4 gange hollandsk mester, vinder af åbne hollandske 2 gange, vinder af åbne danske i 1982, nr. 3 ved åbne

tyrskiske 1987, nr. 5 ved WM i Ecuador 1981 og nr. 3 ved World games 1981.

Hvorfor startede du på TKD?

Efter at have brækket benet ved fodbold, besluttede jeg at finde en ny sport, jeg kiggede på TKD og fandt det spændende og startede så i 1975. I 1977 vandt jeg mit første hollandske mesterskab og i 79 kom jeg første gang på landsholdet.

Hvilke fremtidige mål har du med din idræt?

Jeg håber at blive 5. dan om 2 år. Jeg håber, at jeg i samarbejde med Henk Meijer kan forbedre det hollandske landsholds resultater. Desuden er det mit mål at min klub i Maastricht på 130 medlemmer vil blive endnu større. Jeg håber også at min skole kan få nogle elever på landsholdet, i øjeblikket er der en pige fra min skole på landsholdet.

Hvor meget træner du?

Jeg underviser 5 gange i ugen, i gennemsnit bliver det til 4 timer pr. dag.

Hvad er dit civile job?

Jeg er maskinsvejer, hvilket kræver 6 års uddannelse. Min arbejdsgiver er meget velvillig indstillet overfor kampkunst - han har sin egen private dojang i sin villa, hvor jeg ofte underviser ham i selvforsvar. Han er uhyre flink til at give mig fri til rejser, stævner m.m., desuden er han sponsor for vores klub.

Hvilke andre interesser har du?

Guitarspil

Hvad mener du om dansk Taekwondo?

Jeg har kun godt at sige om dansk taekwondo. I har mange gode kæmpere især i øjeblikket. Jeg har selv kæmpet i Danmark og stævnerne er særdeles velorganiserede træningslejrene også.

Hvornår får vi dig at se i Danmark igen?

På Vinterlejren og senere Påskelejren i Holstebro.

Har du et godt råd til unge, der vil til tops i TKD?

Unge på 15-20 år må gøre sig klart at det er meget hårdt at tage en uddannelse, som man jo skal i disse år af sit liv og dels træne så meget som er nødvendigt. Man må også gøre sig klart at parforhold og Taekwondo på topplan ikke kan kombineres, da træningen nødvendigvis sluger al tid og energi. Juniorer skal desuden være helt realistiske med at det er et kæmpespring af skulle rykke op i seniorklassen - de fleste får et resultatmæssigt dyk i de første år som senior.

Hvad er den bedste alder for en kæmper?

20 - 27 år.

Hvad mener du om de andre discipliner i TKD, Han bon Kireugi Poomsee, Hosinsul osv.?

De er meget vigtige også for topkæmpere, for hvis man ikke træner det, har man når man stopper som kæmper ingen chance for at træne mere, og så har man pludselig intet og det er farligt, hvis TKD indtil da har været hele ens liv. Den tid man får som topkæmper er kun til låns, iverigt er det traditionelle meget vigtigt i vores idræt.



Luigi Melis



Luigi Melis med baglæns cirkelspark mod pad

Du var jo med på den store tyske Budo Galla i Dortmund i april, hvordan føltes det?

Det er helt fantastisk at få lov at lave opvisning for 15.000, men man er også meget nervøs, for det er jo vigtigt at gøre det godt her hvor vi taekwondoer sammenlignes med mange andre supergode martial artists. Specielt var jeg nervøs for mit eget nr., hvor jeg sparker et æble af spidsen på et samuraisværd med baglæns cirkelspark (Dwit toro chagi), der er jeg helt alene på gulvet, og den mindste fejl bliver straks afsløret, heldigvis gik det som det skulle. Kun ganske få martial artists får chancen for at optræde på Budo Gallaen, så jeg opfatter det

helt klart som et højdepunkt i min karriere. (se desuden sidste nr. af forbundsbladet).

Tak for interviewet Luigi, har du en afsluttende kommentar?

- jeg håber, at jeg kan komme og lave en god undervisning på træningslejrene i Danmark, jeg har mange gode minder fra mine ophold i Danmark, som er et land jeg holder meget af at besøge.

- Jeg vil også gerne takke jer fordi jeg her får chancen for at komme til orde i det danske forbundsblad.

*Poul-Mejner Jensen, Holstebro
PR-mand Region Nord*

HERE COMES THE BRIDE

Næstformanden i Dansk Taekwondo Forbund, Morten Jensen, blev sidste måned gift med sin trolovede Sanne - Ved samme lejlighed fik de også døbt deres søn Tais.

"Taekwondo" ønsker alle 3 tillykke



Modern Arnis - Mano Mano

Modern Arnis og Mano Mano er navnene på helt nye og spændende kampkunste i Danmark. Arnis stammer fra Philippinerne og kan oversættes til "Philippinsk stokkekamp".

På Philippinerne har Arnis rødder langt tilbage i tiden. Allerede i 1521 forsøgte portugiseren Ferdinand Magellan at indtage den philippinske ø Mactan og her blev Arnis' rattanstokke med stor effekt anvendt af de indfødte til at drive an-



Cheftræner i Århus Modern Arnis, Thorbjørn Hartelius
foto: C.S.

griberne tilbage og tilføje dem et kastrofalt nederlag.

Det lykkedes dog alligevel spanierne at sætte sig fast på øerne, hvor beboerne fortsat førte guerillakrig mod besættterne. I 1764 blev Arnis forbudt af spanierne, men bevægelser og elementer fra systemet blev bevaret "forklædt" og maske- ret som folkedanse og optog.

Efter den Spansk-Amerikanske krig overtog amerikanerne kontrollen med Philippinerne og også under de nye magthavere var Arnis forbudt. Arnis blev udelukkende trænet bag lukkede døre og kun givet videre til familiemedlemmer.

Denne hemmelighedsfuldhed varede ved til engang i begyndelsen af 70'erne, hvor en del Arnis-mestre udvandrede til USA og Europa, hvor de brød med århundreders tradition og begyndte at udbrede kendskabet til deres kampkunst.

I Arnis benytter man sig af en eller to stokke af rattan, en hård og sej philippinsk træsort. Stokkenes længde kan variere fra 30 til 90 cm afhængig

af systemet. I Modern Arnis, som er den stilart, der trænes i Danmark, er stokken ca. 70 cm lang og har en diameter på 2 - 2½ cm.

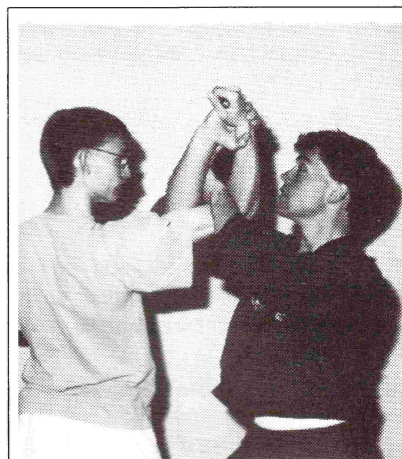
Arnis kan - som tidligere nævnt - oversættes til "stokkekamp", men systemet bygger på, at stokken også kan erstattes af f.eks. knive, sværd eller andre former for våben.

Mano Mano er udelukkende et våbenløst system, der bygger på bevægelsesmøn- stret fra Arnis. I Mano Mano anvendes stød og spark samt låse- og kasteteknik- ker. Mano Mano udvikler hurtighed i teknikkerne, kraft og timing i udførelsesøje- blikket. Kampsystemet er det nyeste skud på stammen i Arnis og vil først blive introduceret i Danmark i efteråret '91.

Har man først tilegnet sig principperne i Arnis, vil man umiddelbart været i stand til at overføre disse principper på almindeligt forekommende hverdagsartikler, som f.eks. en sammenrullet avis, en paraply, en blyant eller en taske, og anvende disse genstande som forsvars- våben i en nødsituation.

Modern Arnis er udviklet af brødrene Remy og Ernesto Presas, som har videreudviklet de ældgamle klassiske stilarter. Remy Presas er nu bosat i USA, hvor han viderefører kendskabet til Arnis. Ernesto Presas er stadig bosat i Manila, hvorfra han som præsident for IPMAF (International Philippino Martial Arts Federation) styrer en verdensom- spændende organisation.

I Danmark trænes Modern Arnis samt flere af de klassiske stilarter, der primært anvender macheter og sværd.

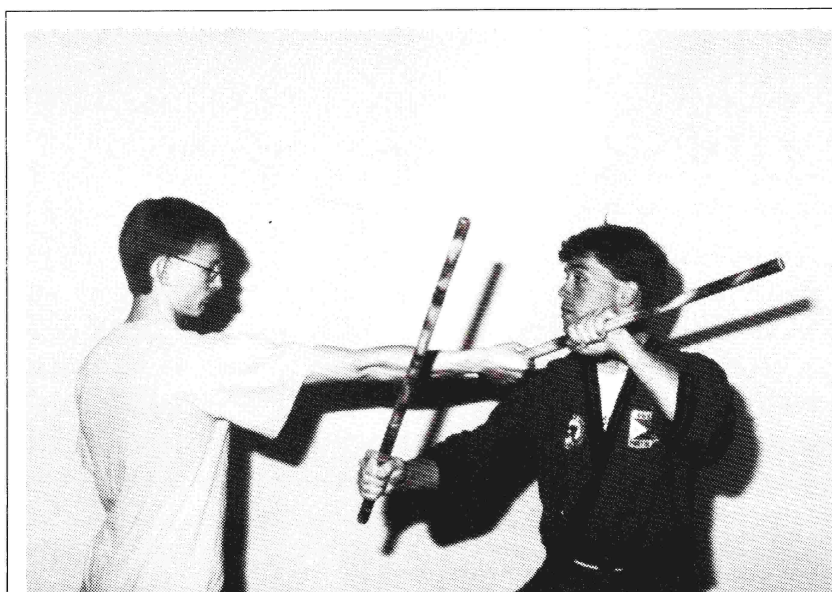


Mano - Mano
Thorbjørn med forsvar mod kniv.
Foto: C.S.

Grandmaster Ernesto Presas har lige afsluttet en turne rundt i Europa, hvor han bl.a. den 20. april udførte en opvisning ved dette års Budo Galla i Tyskland. Herfra kom han til Danmark, hvor han besøgte store dele af landet. Det blev til mange seminarer bl.a. ved Tan Gun Taekwon-do klub i København.

I Danmark findes der 6 Arnisklubber fordelt i Odense, Lemvig, Sønderborg, Ålborg, Århus og København. Der er ca. 150 aktive medlemmer i Dansk Arnis Forbund, som mindst 4 gange om året mødes til kurser og stævner rundt om i Danmark.

Thorbjørn Hartelius
Modern Arnis



Thorbjørn Hartelius med forsvar og angreb mod Torben Nielsen

Taekwondo i Grønland

Taekwondo er en meget ung sportsgren i forhold til andre sportsgrene i Grønland.

Taekwondo blev introduceret i Grønland af Leong Wai Meng, som nu er 7. dan. Som alle nye sportsgrene i Grønland blev Taekwondo meget populært, og var

verdensmesterskaber fik vi sølv i tull og bronze i frikamp.

Manglende opbakning

Vi mangler opbakning fra klubberne, trods utallige opfordringer fra forbundet. Ikke mindst D.T.F.'s passive holdning/indsats



Kristian Isaksen vandt sølv ved VM i Canada i august. Her ses han i et akrobatisk spring over sine VM-kolleger fra Grønland under træningen i Nuuk forud for VM-deltagelsen.

i sin storhedstid oppe på 1700 registrerede medlemmer. Dette billede er desværre vendt i de seneste år, og der er p.t. kun 874 registrerede medlemmer i forbundet.

Grønlands Taekwondo forbund har nu kørt i 12 år som et selvstændigt forbund under Grønlands Idræts Forbund, og der har været lavet aftale mellem D.T.F. og G.T.F. om forskellige former for samarbejde. Men af mærkelige grunde er samarbejdsaftalen ikke blevet realiseret, udover at grønlandske kæmpere af og til har deltaget i D.M.

Stilarten

Som bekendt trænes der i Grønland efter International Taekwondo Federation, der specielt adskiller sig fra W.T.F. ved en anden turneringsform, andre kampregler, andre kommandoer og ikke mindst ved andre poomsee (tull). Vi er blevet rimeligt rutinerede indenfor I.T.F. og har flere gange deltaget ved internationale stævner. Jeg kan fortælle, at vi i Grønland har opnået flere flotte resultater ved internationale mesterskaber. Således har vi en verdensmester i Tull og special break test teknikker. Udover dette har vi en anden og tredje plads i frikamp.

Selvom Taekwondo i Grønland er inde i en brydningstid, viser resultaterne fra det sidste V.M., at Grønland stadig kan gøre sig gældende internationalt, og det på trods af de organisatoriske problemer indenfor forbundet. Ved de seneste

før i tiden resulterede i at vi reelt set ikke havde noget samarbejde mellem de to forbund. Efter den nye bestyrelse blev valgt i Grønland sidste år, blev vi enige om, at der skal handles og tænkes anderledes end før, derfor satser vi nu

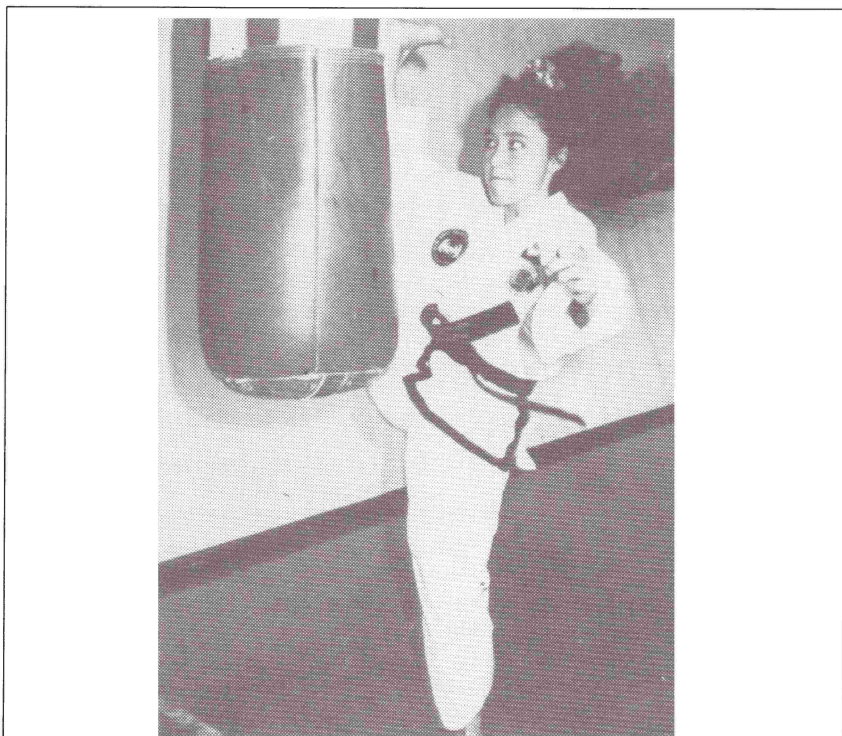
på et bedre og bredere samarbejde med D.T.F., hvilket ser ud til at skulle lykkes.

Fremtiden

Vi er meget glade fra G.T.F.'s side, at der nu er ved at ske noget mellem G.T.F. og D.T.F. Hvis vi skal fremme vores sportsgren er vi nødt til at samarbejde, uanset politiske holdninger. En ap chagi er en ap chagi og en yop chagi er en yop chagi. Taekwondo er Taekwondo uanset hvilken holdning man har, og er den sportsgren som vi skal fremme og vise så godt som muligt i den store verden.

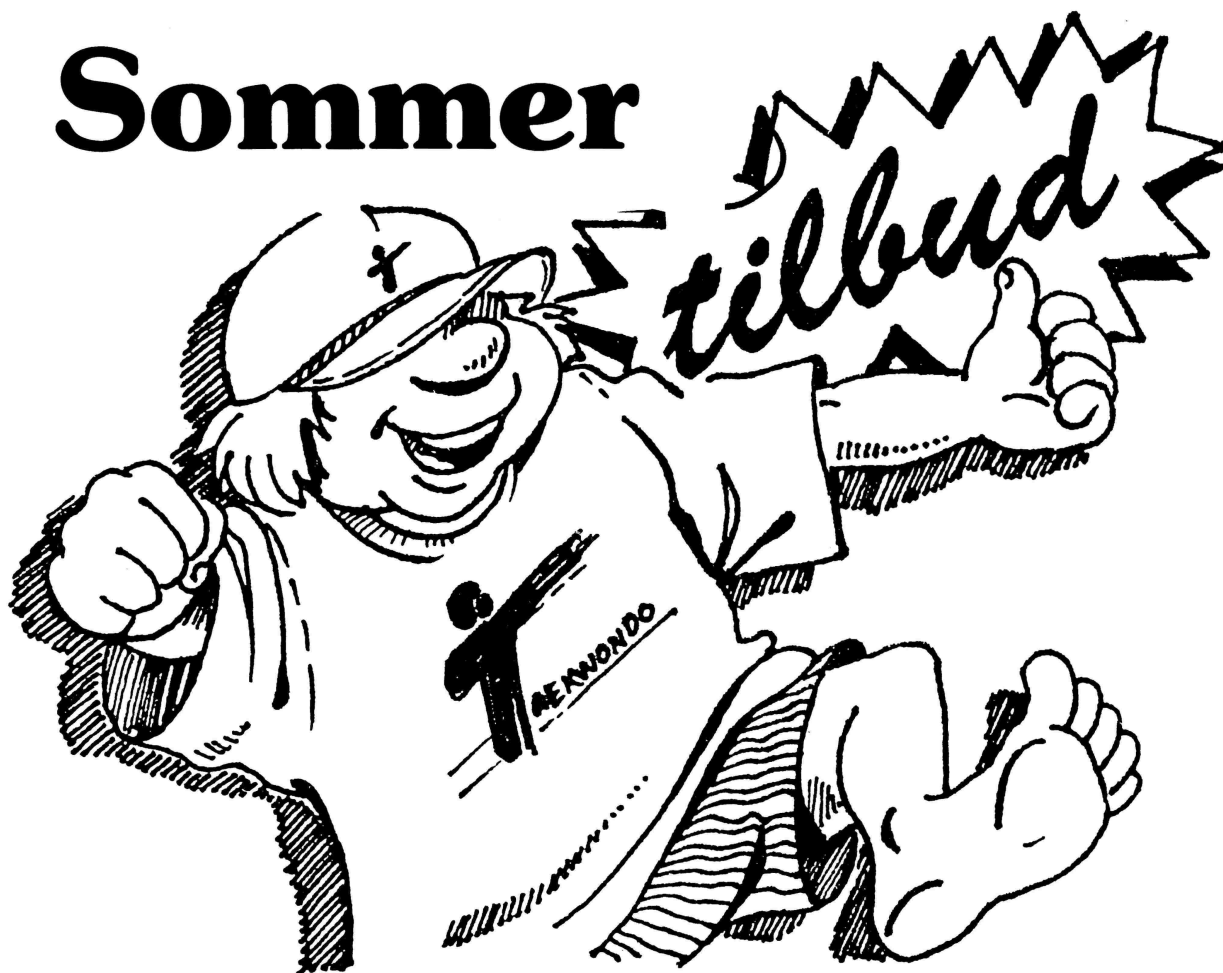
Sidste års Grønlands mesterskaber viste en smule fremgang på trods af at flere klubber meldte afbud. Vi glæder os meget til dette års G.M. og håber at det kan skubbe os frem og vise at vi stadig er med i sportsverdenen. G.M. afholdes i Ilulissat i dagene 4. - 5. oktober. Vi har til dette års G.M. inviteret en instruktør fra Danmark, og jeg håber, at det bliver starten på et betydningsfuldt samarbejde mellem G.T.F. og D.T.F. Der arbejdes i øjeblikket på også at få dommere til G.M. fra Danmark, som skal hjælpe med at uddanne dommere i Grønland.

Med håb om, et godt samarbejde i fremtiden sender jeg en hilsen til alle klubber i Danmark. ■



Tae Kwon-Do er også en idrætsgren for piger. Najatta Mathæussen er et godt eksempel på dette. Hun har deltaget i to verdensmesterskaber, dog uden at komme på sejrsskamlene. Her ses hun under træningen forud for VM i Canada i august.

Sommer



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

D.I.F. sommerseminar '91

90'ernes samfund vil være præget af forandring, trusler og muligheder. Disse kan få stor betydning for idrætten, men er idrætten klar til at tage disse udfordringer op?

Denne overhaling kan have form af en afsættelse af formand for en forening og til en blodig statsomvæltning.

kommer faren. Faren udgør ingen faktor for børnene. Enten bor han et andet sted, eller også sover han. I institutionerne kan både de mandlige og kvindelige ledere have rollen som mor. Disse børn vokser op med begrebet androgynitet, hvor der ikke er nogen forskel på mænd og kvinder. Hvor de tidligere grupper søgte en oplevelse, søger denne sidste gruppe en konfrontation. Der skal ske noget. Livet skal være dramatisk. Samtidig søger de også struktur, og de kræver at deres ledere tager stilling og mener noget om noget.

Ole's Café og DSB

En af aktiviteterne var et "Højlands Forsamlingshus". Her var bl.a. Ulla Dallerup én af debatørerne. Hun mente, at idrætsverdenen fungerede godt og var glad



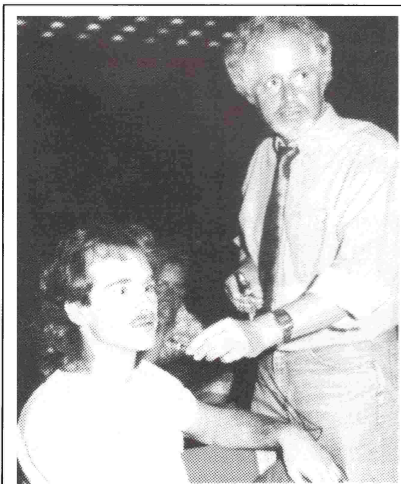
Søren, Torben og Michael fra HB foran Idrættens hus

Foto: C.S.

Kan vi opfange og tage stilling til de signaler som omgivelserne sender?

Ordene var nogle af dem, der blev brugt som indledning til dette års sommerseminar i Idrættens Hus i Brøndby, som havde titlen "Antenneadfærd".

Heini Hald fra D.I.F.'s uddannelsesudvalg sagde bl.a. at der i de sidste par år var sket mange ændringer i verdenen. Så nogle folk må have haft deres antenner ude og har kunnet mærke og tolke tendenserne. Men man kan jo også se på det fra den anden side. Er man ikke i stand til at opfange de signaler, der bliver sendt, vil man blive overhalet af udviklingen.



Michael Iversen og Ole Jacobsen i Ole's Café

Kulturforskelle

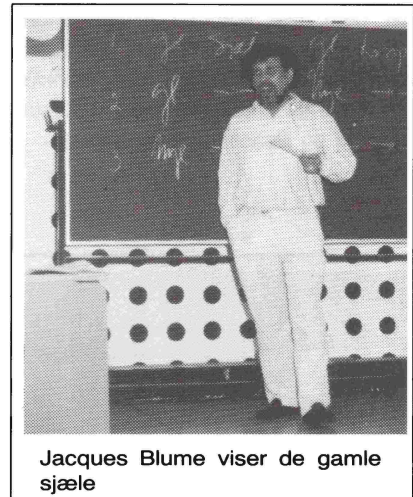
Kultursociologen Jacques Blume var første mand på skansen og snakkede om forskellige kulturer i dagens Danmark. Her tænkes på forskellige opdragelsesmønstre og dermed forskellige opfattelsesbaggrunde.

Han delte befolkningen op i 3 grupper. "Gamle sjæle i gamle kroppe". Dette er folk, hvor ro, renlighed og regelmæssighed er vigtig. Det er gruppen, der også siger, at snakker man ikke om problemerne, ja - så forsvinder de jo nok.

Den anden gruppe var "gamle sjæle i nye kroppe". Disse er opdraget af gruppen før man har fået nogle muligheder, som gruppen før ikke havde. Kvinderne kom på arbejdsmarkedet, og der var brug for dem. Tidsmæssigt kan de placeres som 68'erne. Lad os snakke om problemerne, så forsvinder de jo nok.

Den sidste gruppe var "nye sjæle i nye kroppe". Dette er nok den mest interessante gruppe, da det er børnene og dem vi skal bygge videre på. Mere end tidligere er de præget af institutioner. 83% af børnene tilbringer 90% af deres vågen tid udenfor familien og i forskellige institutioner. Spisesituationer, legesituationer osv.

Disse børn har to ting, som har stor betydning for dem. Det er moren og gruppen. Leger de far, mor og børn vil alle være moren. Dette gælder for både drenge og piger. Dernæst vil de være bedstemor, tante, hund, kat og allersidst

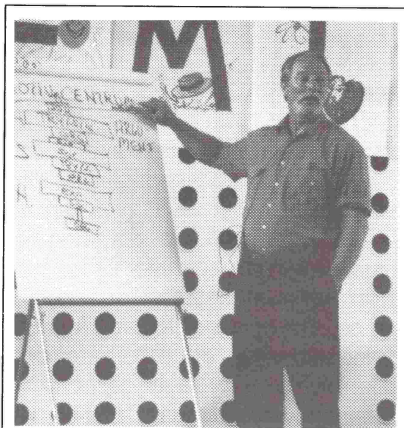


Jacques Blume viser de gamle sjæle

for os (tak). Ikke desto mindre snakker vi, holder møder og udvikler, fordi vi ikke selv er tilfredse. Det er måske derfor, vi er så gode. Senere sagde Anette Wolters fra DSB, at hun mente, at DSB's programmer og planlægning fungerede godt. Men spørger man en dansker, hvad han eller hun mener, kender vi jo nok alle svaret. Tænk bare på Ask og Urd. Konklusionen på dette kunne være, at man, udover at se på hvordan man opfatter sig selv, skulle se på hvorledes andre opfatter en.

Antenneadfærd

Anders Halling lagde op til 3 store gruppearbejder med at tale om den traditionelle verden, hvor der kun sker små ændringer, og hvor der pludselig er store udviklingspring. Her er sikkerhed men også stagnation. Dette kontra den nye verden, hvor der foregår en jævn strøm af ændringer. Overgangen mellem nyt og gammelt kan være svær at se på. Der vil være en vis usikkerhed

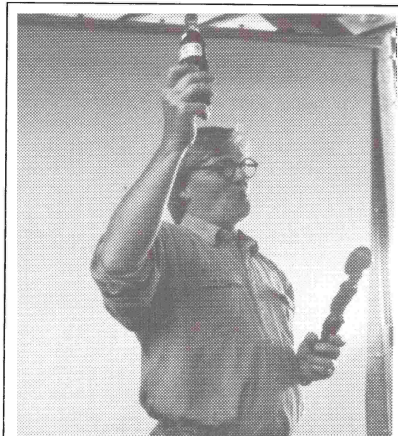


Bertil Björkmann igang med at gennemgå de forskellige motivationscentre

Motivation før ændring

En af gengangerne fra sidste års seminar var den svenske kommunikationspsykolog Bertil Björkmann.

Han inddelte befolkningen i 3 grupper. Andersen som er af boghholdertypen.



Per Arnoldi er igang med at sammenligne afrikansk kunst og Coca Cola

om et udfald men også store chancer for fornyelse. Hvor f.eks. turneringen i den traditionelle verden er målet, og hvor medlemmerne må tilpasse sig, - er det i den nye verden medlemmerne, der er målet, og turneringen må tilpasse sig efter dem. Her som så mange andre steder, kunne man drage tydelige paralleller til D.T.F. og må glædeligt konkludere, at vi har antennerne ude og forstår at ændre og tilpasse os udviklingen.

Svendsen som er den sociale type og til sidst Hansen, der kunne karakteriseres som supersælgertypen. Disse typer har selvfølgelig plus og minus sider, men de har også et motivationscenter, der

ikke kan fyldes på samme måde. For at kunne foretage ændringer skal man have folk til at acceptere dem. Derfor er det vigtigt at vide, hvilken type man har med at gøre for at kunne motivere dem på den rette måde.

Et billede er et sprog

Vil man blæses helt ud og sidde udmattet, fyldt og også uforløst tilbage, bør man møde Per Arnoldi. Han kunne snakke til folk, eller som Björkmann ville have sagt det; Han har verbal fluency.

Per Arnoldi er en person med et meget uhøjtidligt og seriøst forhold til sin kunst. Kunst er et sprog som alle andre sprog, man skal blot lære at tolke det. Han fortalte om sin fascination af store kunstværker og dygtige falsknere. Om hvordan noget ægte kunne være falskt, og hvordan noget falskt kunne blive ægte.

Årets seminar var som de tidligere år virkelig godt tilrettelagt med meget dygtige foredragsholdere. Jeg føler virkelig, at D.T.F. har deres antenner ude for at opfange signaler. Impulserne fra dette års seminar vil helt sikkert også komme til at påvirke D.T.F. gennem de HB medlemmer som deltog.

C.S.



Judo, boksning og ju jitsu får gode råd af D.T.F. foto: C.S.

Dansk Taekwon-do Forbund mangler dig

Da der i de senere år er sket en eksplosiv tilgang af kæmpere til vore stævner, er turneringssektionen nødsaget til at lave nogle flere stævner.

Nu siger du sikkert til dig selv: Fedt, det er da meget lækkert, men hvad rager det mig? Men der er den lille detalje, at når der er flere stævner, skal der også bruges flere dommere, og de dommere, der er for øjeblikket, kan ikke nå at dække alle stævnerne, selv om de gør et godt forsøg, da de fleste folk også har brug for lidt privatliv ved siden af Taekwondo, også selv om man er dommer.

Derfor vil vi fra dommersektionen gerne rette en bøn til alle klubber om at gøre en ekstra indsats for at få nogle flere folk tilmeldt de utrolig fine dommerkursus som afholdes i DTF.



man købe sig en ny bil, når man f.eks. her dømt 300 kampe? Hvad får klubben ud af, at jeg er dommer? Osv. osv. Til det første kan jeg kun sige: HA! Som en meget berømt sanger engang har sunget: "Rigtige venner kan ej købes for penge." Vi kan ikke tilbyde dig "guld og grønne skove", men vi kan love dig, at dine udgifter bliver dækket, samt at du får noget godt mad og en masse spændende oplevelser.

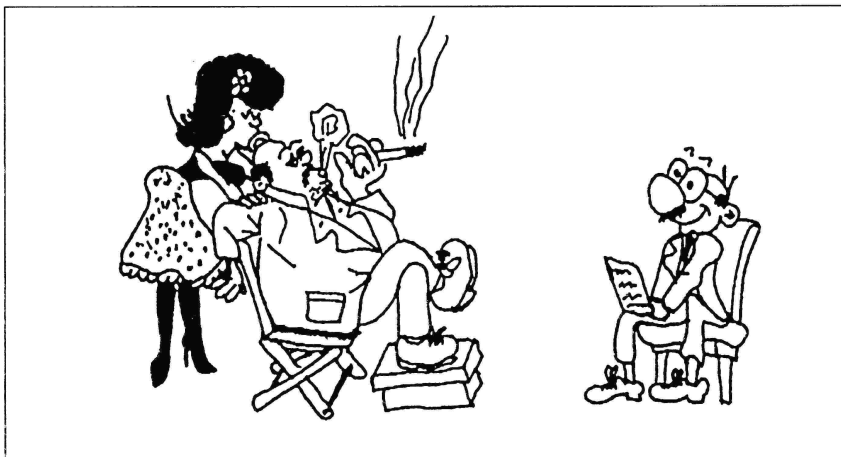
På spørgsmålet om klubben får noget ud af det, er det helt klart et JA. Den 1/1-91 blev der indført nogle nye dommerregler i Danmark, og hvem skal un-

dervise klubbens medlemmer i dem, hvis man ikke har en dommer, - godt nok kan man læse sig til meget af det, hvis man kan finde papirerne, men intet er så godt som et super-dommerkursus (og husk så der står i vort kuppensum, at man skal have udvidet kendskab til dommerelementet, ikk').

Alle disse ting, som jeg nu har nævnt for dig, har selvfølgelig gjort, at netop DU har fået lyst til at prøve at blive dommer, så du skal blot rive din formand/træner i ørerne og sige, at du godt vil tilmeldes det næste dommerkursus, som afholdes sidst i september i Bellinge - på den lille dejlige ø, Fyn.

Husk, ingen dommere, ingen stævner
Vi venter på din tilmelding.

John Paarup



Hvad er en dommer? Hvis man graver sit dommerreglement frem fra papirdynge, står det flot skrevet, men hvad der ikke står er, at en dommer også er en, som kan lide lidt sjov og ballade og kan lide at rejse lidt rundt i et par weekender og have det sjovt og festligt med nogle gode kammerater. *Det er fam'e hyg'ligt du!*

Hvad skal en dommer altid huske? Dette er også beskrevet i reglerne, blot står der intet om, at man bl.a. skal placere sig strategisk rigtigt, således at man kan nå at få øst mad op, inden de "gamle" dommere sætter sig, for uha hvor de spiser.

Kravene for at være dommer er, at man er min. 1kup og 18 år, dog kan der i visse tilfælde gives dispensation. (Aldersgrænsen er bl.a. sat på grund af de vittigheder, som fortælles under måltiderne, - de er ikke for børn!

Der er sikkert mange, som tænker på, hvad de får ud af at være dommer, - kan



Lars Arnum - Dansk W.T.F. dommer. Han deltager ved EM, VM og andre store tævner. Det kunne blive dig.

Foto: C.S.

Det koreanske flag "TÆGUEK"

Det koreanske flag repræsenterer meget af østens filosofi, tankegang og mystik. Symbolet og flaget bliver kaldt TÆGUEK. Det siges at TÆGUEK første gang blafrede i vinden i august 1882. Der var på dette tidspunkt blevet lavet en traktat mellem Japan og Korea for at ende de fjendtligheder som var et resultat af Japans invasion af Korea i 1592. En af de koreanske udsendinge, Park Young Hyn, følte ombord på skibet til Japan et behov for et nationalt symbol, og han lavede derfor TÆGUEK. Flaget er senere blevet genindført som Sydkoreas na-

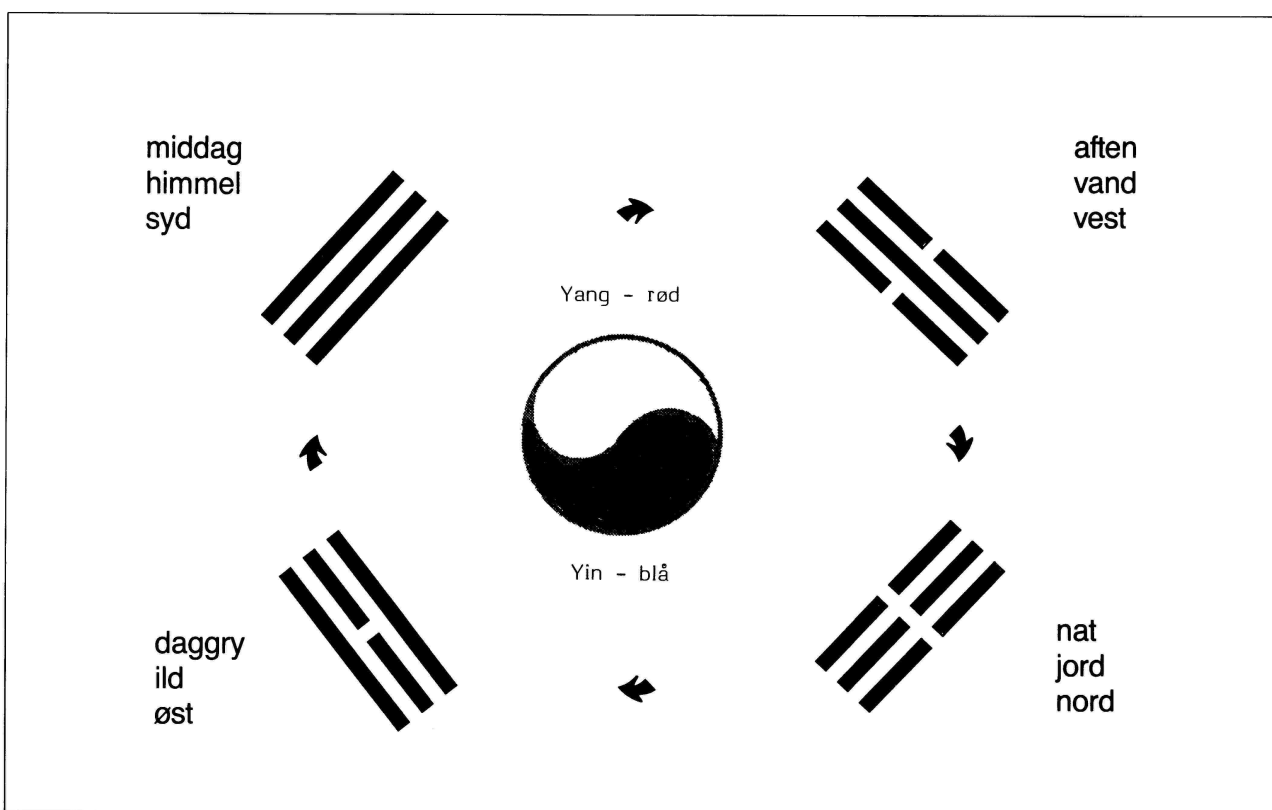
Bjælkemærkerne i hjørnerne kaldes gwe'er. Disse symboler stammer fra I-Ching, eller forvandlingernes bog som den kaldes på dansk, og som er en ældgammel kinesisk bog. Hvor gammel den egentlig er vides ikke. Traditionelt tilskrives den kong Wu af Zhon, som blev konge i år 1030 fvt., og som skulle have skrevet bogen i fangenskab før han blev konge.

I-Ching var til at begynde med en samling tegn til orakel formål. I oldtiden var orakler i brug overalt og de ældste af dem indskrænkede sig til svarene ja og nej. Også I-Ching er baseret på denne orakel

hvorved man fik et antal på 64 tegn, de såkaldte hexagrammer.

De fire bjælkemærker i hjørnerne på TÆGUEK svarer til 4 af de 8 trigrammer fra I-Ching. Gwe er det koreanske navn for disse trigrammer.

Udover de oprindelige betydninger fra I-Ching, symboliserer de 4 gwe'er også solens gang på himlen og de fire verdenshjørner. Betydningen af de 8 gwe'er er for omfattende til at blive refereret her. (særligt interesserede henvises til: Wilhelm, Richard; I-Ching-Forvandlingernes bog; Strubes forlag 1981).



tionallflag. Det blev officielt antaget 25 januar 1950.

Symbolerne i det koreanske flag stammer fra den kinesiske filosofi. I midten ses yin-yang symbolet (um-yang på koreansk) som udtrykker dualismen i universet. Alting eksisterer ud fra harmonisk balance mellem direkte modsætninger. Sådanne modsætninger er f.eks. mørke og lys, nat og dag, opbygning og nedbrydning, godt og ondt. Det ene kan ikke eksistere uden det andet. I forbindelse med flaget symboliserer den blå del af cirklen Jorden og den røde del himlen.

afgørelse. Et ja blev angivet ved en simpel ubrudt linje. Et nej ved en brudt linje.

Allerede tidligt opstod dog behovet for større differentiering, og fra de simple linjer dannedes kombinationer gennem fordobling.

Til disse føjedes senere endnu en linje, hvorved de otte såkaldte trigrammer opstod. Disse otte trigrammer blev opfattet som billede på hvad der foregik i himlen og på jorden. For at opnå en endnu større mangfoldighed blev de otte trigrammer kombineret med hinanden,

Tae betyder stor og Geuk evighed. TÆGUEK betyder derfor den store evighed. Dette navn skyldes at symbolerne på flaget dækker alle modsætninger og al harmoni, samtidig med at det viser tidens og universets bevægelse.

Jan Drachmann



- se artiken side 9 -

Per Åge Johansen fra Sisimiut i flying apchagi Foto: NK



Det succesrige danske landshold ved NM i Oslo '91 Foto: Dan Thorsted

Sommerlejr '91

Dette års sommerlejr var lagt i hænderne på Risskov Taekwondo Klub og blev afholdt på Skæring Skole.

Som efter aftale med vejrguderne startede lejren i strålende solskin med temperaturer op til 30 grader, og mange gik da også i seng den første aften med meget røde skuldre.

Lejren startede som sædvanligt med dan graduering, som ifølge deltagerne var meget hård - ikke mindst på grund af varmen. Ved dan gradueringen var der også en rekord. De to første 5 danner nogensinde graderet i Danmark blev udklækket på lejren. Det var Thy og Tu fra Rødovre HwaRang.

Lidt over 400 personer deltog i lejren, som var virkelig flot organiseret. Udover taekwondo-træning var der også HapKiDo-træning med Benny Olsen 1 dan (4 dan TKD). Vi har før haft boksning på programmet, og det var der da også denne gang. For den gode og spændende instruktion stod de to kendte bokkere Johnny og Ivar DeLima.

Også brandvæsenet var på besøg i lejren. - Dog ikke for at slukke brande, men for at konkurrere med lejrens instruktører i "tøndeskydning" med brandslanger. Vi kan nøjes med at konkludere,

at vores instruktører nok bør holde sig til taekwondo. Efter turneringen fik også tilskuerne en gang med slangerne, hvilket var meget velkomment i varmen. Som

afslutning lagde brandfolkene et tykt lag skum ud, hvorefter folk - nogle ufrivilligt - fik sig et skumbad.



En "meget pæn" yop chagi Foto: C.S.



Alle de nye dan bærer Foto: C.S.

Opvisningen i lejren var i år meget speciel. I år blev der afholdt et kamp-sportsgalla med deltagelse af ikke mindre end 9 forskellige stilarter. Opvisningerne var en stor succes og formåede trods varmen at trække lidt over 1000 tilskuere ind i Vejlbj Risskov Hallen.

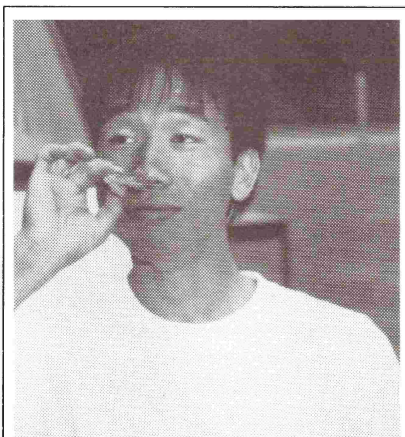
Af de mere særprægede og hjemmelavede indslag skal ét fremhæves. Træt og med ømme fødder efter afslutningsfestens mange danse gik John "Mini" Paarup tilbage til sin campingvogn for at sove. Men kun for at konstatere, at der, hvor hans campingvogn *skulle* stå, var der en bar plet. I festens hede havde hans "venner" flyttet hans vogn og pakket hans telt sammen. *Hvor* og *om* Mini fik noget søvn den nat vides ikke.

Lejren i år hører så afgjort til blandt de bedste, der er blevet afholdt, og jeg kan kun opfordre endnu flere til at deltage på de lejre, der afholdes. Du vil ikke blive skuffet.

C.S.



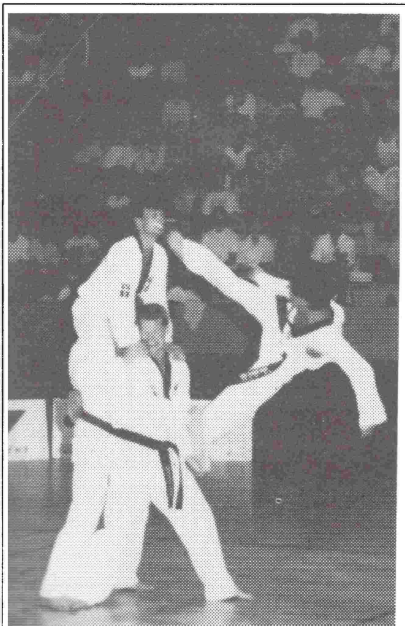
Taekwon-do folkene i problemer under vandkamp med brandvæsnet
Foto: C.S.



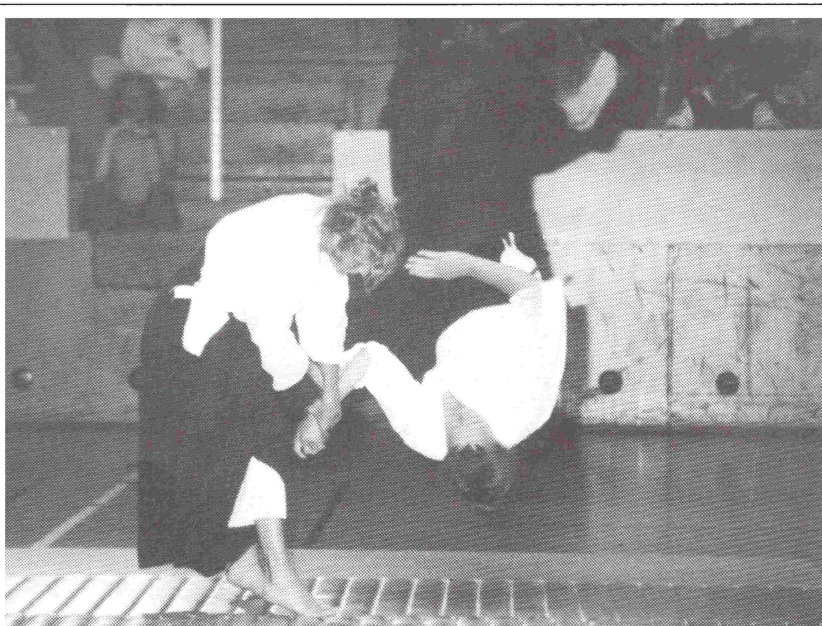
TU nyder lidt BulGoKi Foto: C.S.



En stor skumlagkage med taekwon-do fyld Foto: C.S.



Thyu med dobbelttek Foto: C.S.



Fra gallaopvisningen - Aikido show Foto: C.S.

Idrætsskader

(Fortsat fra sidste nummer.)

Dansk Idræts-Forbund (DIF) har i ét år kørt en kampagne i alle amter i Danmark. Kampagnens navn er "IDRÆTSSKADEN - Danmarks nye nationalfugl?". - Dansk Taekwon-do Forbund er et af de 54 specialforbund, som er medlem af DIF. - Vi bakker derfor op om denne kampagne!

VIDSTE DU:

- at ¾ af alle idrætsskader er overbelastningsskader?
- at ¾ af alle idrætsskader ikke skyldes uheld eller den almindelige risiko ved at dyrke idræt men derimod manglende opvarmning, dårlig teknik, dårlig træningstilstand, dårligt udstyr m.v.
- at ¾ af dem, der går for tidlig igang efter en skade, påny får en tilsvarende eller værre skade?
- at du med andre ord selv har indflydelse på ¾ af idrætsskadens opståen.

I TAEKWON-DO 2/91 var jeg inde på behandling af skader ved hjælp af ICE-metoden Ice-Compres-Elevation eller i daglig tale Køle-Presse-Hæve. ICE-metoden bruges ved enhver skade (muskler og led m.m.)

Til køling (I) kan bruges:

1. Koldt vand - er gratis
2. Isterninger i f.eks. isterningsposer - er næsten gratis
3. Frosne ærter e.l. i pose - er gratis
4. Engangsisposer - koster 20 - 40 kr. pr. stk.
5. Genbrugsposer - koster 150 kr. og derover afhængig af størrelse

De 5 forslag har selvfølgelig deres ulemper og fordele:

- 1) er svær at bruge på f.eks. lår og skulder - men kan skaffes alle steder.
- 2), 3) og 5) kræver en fryser i klub og en termotaske v. stævner - men er effektive og i længden billige.
- 4) er forholdsvis dyr - men kan med-

bringes overalt uden besvær.

Til pres (C) kan bruges:

1. Alm. elastikbind - koster 20 kr. og derover afhængig af længde og bredde
2. Klæbende sportselastikbind - koster 45 kr. og derover afhængig af længde og bredde

Klæbende sportsbind er væsentlig dyrere end det alm. elastikbind, men er til gengæld utrolig let og behagelig at arbejde med.

Hvor kan disse hjælpemidler så købes:

SPORTS PHARMA i Vejle,
tlf. 75 84 05 35

NIPPON SPORT i København,
tlf. 31 23 13 13

derudover forhandles isposer i de fleste sportsforretninger, ligesom elastikbind forhandles af alle apoteker.

HUSK! undgå kuld spray!

Massage

Massage anvendes i tre forskellige sammenhænge:

- efter træning og kamp/konkurrence
- før kamp/konkurrence og evt. træning
- til behandling af skader

Massage EFTER træning og kamp/konkurrence:

Målet er at fremskynde restitutionprocesserne (gendanning af musklens energidepoter) ved at reducere spænding i belastet muskulatur og forøge blodgennemstrømningen, så affaldsprodukterne fjernes hurtigere. Endvidere reduceres den psykiske spændingstilstand. Konstant forhøjet muskelspænding er formentlig en væsentlig årsag til en hel del overbelastningsskader.

Massage FØR kamp/konkurrence og evt. træning:

Målet er dels passiv opvarmning, dels

at skabe en for idrætsudøveren optimal spænding såvel fysisk-muskulært som psykisk. Muligheden for at skabe for lav muskelspænding er i høj grad til stede, hvilket i manges tilfælde giver kan give en dårlig præstation.

Massage til behandling af skader:

Bør normalt KUN foretages af fysioterapeuter. Andre bør absolut kun foretage skadesbehandlende massage efter direkte rådgivning fra en ægte fysioterapeut.

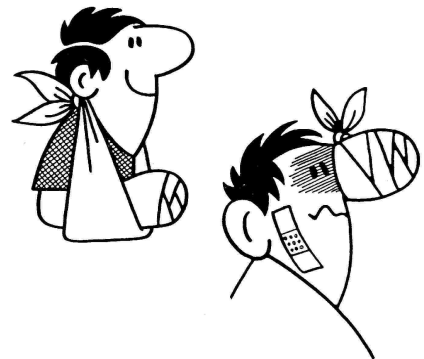
Undlad massage:

- Massage må ikke gives til idrætsudøvere, der har feber, infektioner, blødersyge og blodkarbesvær.
- Bug- og maveregion bør aldrig masseres.
- Man må ikke massere akutte skader f.eks. friske "trælår", forstuvninger, nye frakturer (benbrud) og luxationer (hvor leddet har været/er ude af led).

Dansk Taekwon-do Forbunds kursussektion arrangerer massagekursus i november '91.

Med sportslig hilsen
Søren Holmgård Knudsen
Århus Taekwondo Klub
og leder af DTF's kursussektion

Kilde: Dansk Idræts-Forbunds emnehefter.



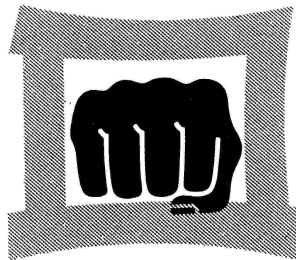
Vindere af konkurrencen i sidste nr.:

Spørgsmålet i sidste nummers konkurrence var: *Hvilke vægtklasser deltager Danmark i ved O.L.*

Det rigtige svar er: *fin og bantam*

Der går Kwon-tasker til:

Frode Andersen fra Give og
Mark Erml fra Århus.



KWON DANMARK

RUGVANGEN 59 - 5210 ODENSE NV

TLF. 66 16 13 11 - FAX 66 16 13 33

Det historiske hjørne

Det historiske hjørne er denne gang blevet lidt udvidet. Indsenderen er Mogens Christiansen fra Hvalsø. Mogens startede på Taekwondo i 1974 under Gunnar Sørensen, og i juli 1975 startede han Holbæk Taekwondo Klub.

Mogens stoppede som aktiv taekwondo-udøver i 1986 med graden 4.dan. men har siden trænet Hap Ki Do, hvor han er 1.dan.

Sammen med billederne ønsker Mogens at sende en hilsen til alle, han i tidernes løb har haft kontakt med, og især til sin første læremester Gunnar Sørensen og sin senere anden læremester Choi Kyoung An:

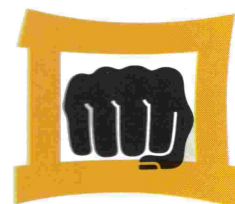


Kampsituation fra S.M. 1977.
Th. Carsten Reenberg (Ballerup) - tv. Mogens Christensen



Gruppenbillede af Mogens' første hold i Holbæk. Kan I kende nr. 2 fra venstre i forreste række ? - det er Benny Olesen 4. dan fra Kalundborg. I samme række som nr. 3 ses Allan Jensen, tidligere dommersektionen, som 10. kup.

K W O N



En stærk
partner
ved din
side



Model Pro

Model Tactel

KWON HADAN -

Begynderdobog i koreansk snit tilpasset europæiske mål, lavet i Korea af blandingsstof pol./bom. 65/35. En let og behagelig strygefri dobog. Består af ela-buks, jakke og hvidt bælte, hvidt revers. Leveres i str. 130-210. Priser fra kr. 208,-... 296,-

KWON PRO -

Samme stofsammensætning som HADAN, men i nyt snit, med let indsnævring i ærmer og buks. (Sangdan-snit). Består af ela-buks, jakke og hvidt bælte, med sort revers u/bælte. Leveres i str. 130-210. Sort revers str. 150-210. Priser fra kr. 244,-...346,-

KWON CHUNG DAN -

Ny præget stofstruktur, giver en blødere dragt, blanding pol./bom. 65/35 lavet i korea. Snittet er Sangdan, fås med både hvid og sort revers. Består af jakke, ela-buks, og hvidt bælte, med sort revers u/bælte. Leveres i str. 150-210. Priser fra 356,-...469,-

KWON SANG DAN -

Den absolutte topmodel 100 % bomuld lavet i Tyskland af førsteklasses materialer, gedigen forarbejdning og det ægte Sangdan-snit for god bevægelsesfrihed. Består af jakke og ela-buks med hvid ell. sort revers. Leveres i str.150-210. Kan også leveres som løs buks og jakke. Priser fra 479,-...495,-

KWON TACTEL -

100 % polyamid, i speciel vævning så den ikke klæber til kroppen. En meget let dragt, lavet i Tyskland. Består af jakke og ela-buks med hvid eller sort revers. Leveres i str. 150-210. Kan også leveres som løs buks og jakke. Priser fra 419,-...499,-

NU LEVERES ALLE KWON TAEKWONDO DOBOG MED ELASTIKBÅND I BUKS - FOR BEDRE KOMFORT

KATALOGBESTILLING

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr. og by: _____ Alder: _____

Klæbes på postkort og sendes til KWON DANMARK

KWON

Officially
recognized
by



KWON DANMARK
RUGVANG 59
5210 ODENSE NV
TLF. 66 16 13 11
FAX 66 16 13 33