

태권도

2/92

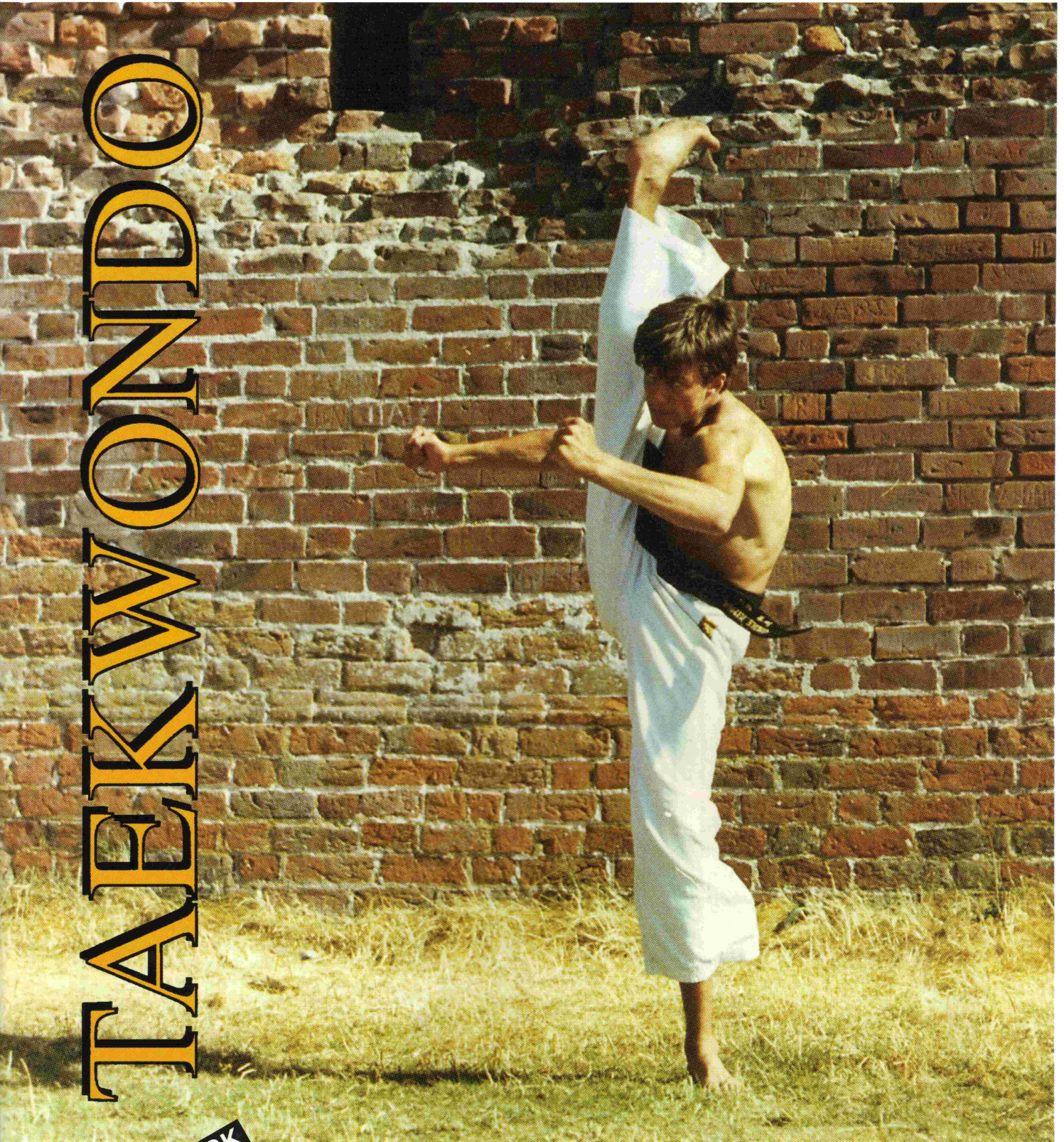
April



MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND

17. ÅRGANG

TAEKWONDO



Taekwondo nr. 2/92

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.
Sjællandsgade 5
6700 Esbjerg
Tlf. 75 45 96 80
Fax 75 45 13 43

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 forbundets eller bladets holdninger og synspunkter.

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

Oplag:

6.800 eksemplarer

Layout



REECKMANN
8543 Hornslet
Tlf. 86 99 52 94

Deadline næste nr.:

**11/5
1992**

Forsidebilledet:

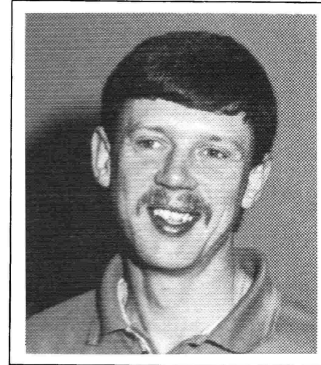
Morten Zacho

Foto: Carsten Stigers

Som opfølgning på en tidligere leder (5/91) i Taekwondo er det nok vigtigt at nævne, at der i H.B. er en god arbejdsmoral omkring vores arbejde med opfølgning på D.T.F.'s målsætning. Man kan sige, at der bliver målt på de enkelte H.B. medlemmers og sektioners målopfyldelse.

Denne opfølgning er vigtig for at få kanaliseret økonomien hen de rigtige steder og for at få den udvikling vi ønsker. Man kan måske spørge sig selv, hvorfor vi skal have udvikling?

Som jeg har sagt før er det vigtigt, at vi følger med tiden, at vi har instruktører, der kan tage "kampen" op med de mange tilbud de unge mennesker bliver stillet overfor idag, derfor skal de være dygtige til deres "arbejde". Selvfølgelig er det ikke kun en instruktør, der skal være bedre til sit arbejde - nej, det skal vi alle, der arbejder for vores forbund på den ene eller anden måde.



Samtidig er det vigtigt at der holdes og udbygges relationer til både de nationale og internationale organisationer, som vi ved der kan hjælpe os med at nå de mål vi har sat. Men samtidig er det også vigtigt at vi tør være med, når der skal udvikles nye tiltag, både nationalt og internationalt.

Fortsætter side 3

ALT UDSTYR TIL **Taekwondo**



RING

31 19 73 93

FOR GRATIS
KATALOG

- Dragter, bæltter
- Beskyttelses-udstyr
- Fuldkontakt-udstyr
- Sandsække o.l.
- Arm-Makiwara
- Tasker, bøger
- Træningsvåben
- Stofmærker
- T-shirts m/motiv

- OGSÅ POSTORDRESALG..

BUDO SPORT

BUDO SPORT · Godthåbsvej 142 · 2000 Frederiksberg Tlf. 31 19 72 61
BUDO SPORT · Sudergade 3A · 3000 Helsingør Tlf. 42 21 46 50
BUDO SPORT · Klaregade 36 · 5000 Odense C Tlf. 66 14 56 13

Idræt for børn og unge

Med dette omfattende emne gennemføres et kursus for Taekwondo-folk (plus en enkelt håndboldpige fra Fyn) i Give lørdag d. 8. februar. Selvom der var 27 deltagere (30 tilmeldte), havde instruktøren, Svend Pedersen fra Dansk Idræts Forbund, fuldstændig styr over flokken. Han demonstrerede store pædagogiske evner.

Vi hørte en masse om, hvordan man bør træne især børn, men også f. eks. unge i pubertetsalderen. Også om, hvad der får børn til at dyrke idræt, og hvordan man undgår at miste børn og unge igen, når man en gang har fået fat i dem.

En ting, som vi skal bruge meget mere i vores træning af børn og unge, er leg. Børn lærer mindst lige så meget, hvis en større del af træningen foregår som



Sjov og ballade skal der også være plads til

Foto: C.S.

Fortsat fra side 2

For at styrke vores arbejde internationalt er jeg blevet valgt ind i Europæisk Taekwondo Union (ETU), som kasserer og dermed er jeg samtidig medlem af ETU's forretningsudvalg.

Denne post giver D.T.F. mulighed for medindflydelse, når der skal træffes beslutninger, som kan få indvirkning på D.T.F.'s arbejde. Desuden kan D.T.F. være med til nye tiltag i den retning vi måtte ønske at en eventuel udvikling burde gå.

Jeg tror at vi på lang sigt vil få et stort udbytte af at have et snævert samarbejde med andre, hvor vi kan udveksle erfaringer og synspunkter. Det er en vigtig del af vores egen udvikling. Derudover er det også en fordel at have et snævert samarbejde internationalt, da det giver os et fingerpeg om, hvordan D.T.F.'s mål harmonerer med de strømninger, der foregår lige uden for vores hoveddør.

Alt i alt er der mange tråde, der skal samles. Mange mennesker skal arbejde sammen og der er mange opgaver, der skal løses i fællesskab.

Som et gammelt koreansk ordsprog siger: "Selv et stykke papir er lettere jo flere der løfter".

Sportslig hilsen
Thommas Holt
Formand

leg. Og jeg vil gerne tilføje for egen regning, at det i stor udstrækning også gælder for voksne. Vi har sikkert alle prøvet at en træning starter med f. eks. dødbold, hvor alle leger med som børn uanset alder. Svend Pedersen viste os eksempler på, hvordan det skal gøres. Han fik for en stund Søndermarkshallen til at ligne en børnehave, der holder frikvarter!

Det er meningen, at vi som instruktører under træningen skal lave en afbrydelse af eksercitsen, og så i kortere eller længere tid beskæftige eleverne med noget, som får dem til at opføre sig som - rigtig gættet: børn! Når man så fortsætter med at træne teknikker, så er eleverne - især de yngste - mere opmærksomme.

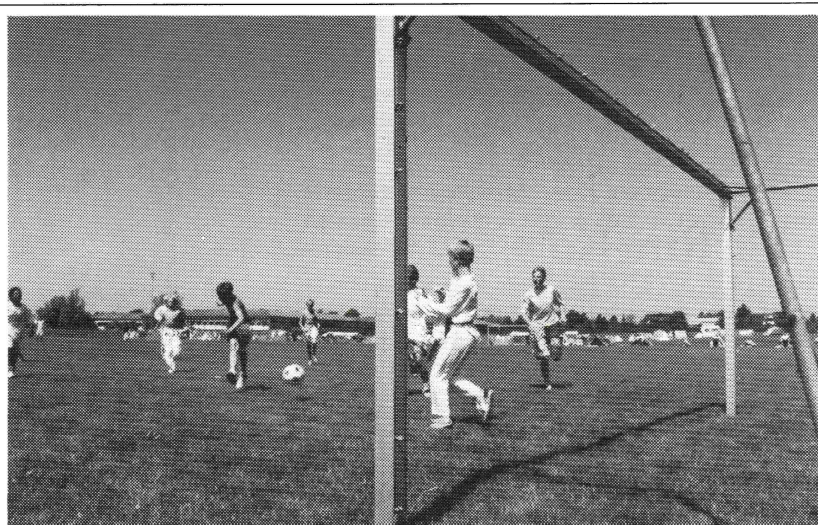
Også musik skal vi bruge, nok mest til opvarmning.

Usædvanlige oplevelser, som skovløb, hytteture, cykelture o.a. er i høj grad med til at ryste eleverne sammen. Noget vi også har gode erfaringer med her i Give.

Som et mere langsigtet mål bør de forskellige foreninger i langt højere grad end nu arbejde sammen, altså på tværs af de forskellige former for idræt.

Så fremtiden er fuld af spændende opgaver, både for elever, instruktører og ledere.

Med venlig hilsen
Frode Andersen
Give Taekwondo Klub



Fodboldkamp på Børnelejren '91 i Risskov

Foto: C.S.

Le Caf® TAEKWONDO TEAM
SPORTS WEAR FOR YOU.
DESIGNED BY LE CAF.

Me Rim Ko SPORT
har nu fået eneret i
at forhandle med Le Caf
Taekwondo udstyr i Scandinavien.

Le Caf®

dobog:

Str. fra 160 - 210 uden
Taekwondo tryk på ryggen.

Enhedspris:

Kr. 450,- pr. sæt



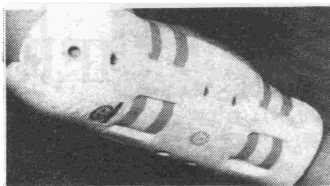
Adidas dobog i alle størrelse.
Ring efter priser !!!

Vi har også fået en masse
beskyttelses udstyr med WTF's
licens.

Ring efter priser !!!

Me Rim Ko®
SPORT

Strindbergsvej 94 B
2500 Valby
Giro 3676882
Tlf. 36 30 88 10



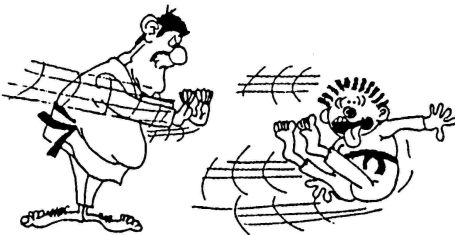
Dommer

Selvom man som kæmper og tilskuer tit er uenig med dommerens kendelser, må vi jo nok i objektivitetens tegn erkende at vi har nogle gode dommere, og de danske dommere er da også respekteret og anerkendt når de optræder på de internationale kampbaner. At være dommer kræver en masse viden, som man dog let og smertefrit kan erhverve sig på et af de mange dommerkurser der afholdes.

Men hvordan husker dommerne alt det de har lært. Jo, de bruger bl.a. nedenstående to små historier for at huske de 13 ting, der kan give en advarsel og de 9 der kan give et minus.

Advarsler (13):

Jeg griber og holder min modstander, sparker ham igen ind på kamppladsen og angriber ham med knæet og sparker ham i skridtet så han foregiver smerte og falder med vilje. Da han kommer op igen, slår jeg ham i hovedet og skubber ham væk, hvorefter jeg løber rundt med armen i vejret.



Minuspoint (9):

Jeg går ind og nikker ham en skalle og kaster ham (9) til jorden, da han kommer op og stå igen slår jeg ham i hovedet så han falder hvor jeg angriber ham i ryggen, selvom dommeren råber "kal-yeo". Så løber jeg uden for sikkerhedsområdet, hvor jeg råber ind til dommeren.

(Drenge og piger utilsigtet spark i hovedet)



Idebank

En ide der kræver initiativ.

I begyndelsen af '91 startede Region Nord en "idebank", med det formål at opfange, fastholde og viderebringe de mange gange geniale ideer, der spontant opstår ude i klubberne, der hvor det hele foregår. Indtil videre er jeg, utålmodige menneske, ikke blevet beriget med andre ideer end dem, jeg selv har fanget i luften, det synes jeg er synd.

Jeg vil derfor gerne præsentere "idebanken" her i forbundsbladet. Idebanken, den eneste bank, der ikke tager renter og den eneste bank der ikke går fallit.

Det hele drejer sig om erfaringer. Desto flere erfaringer vi kan trække på, jo bedre. Så hvorfor ikke tage skridtet fuldt ud og samle ideer og erfaringer i en fælles bank, som man altid kan få et gratis "kontoudtog" fra.

Erfaring er et begreb, som kan bruges på mange måder. Erfaring skal helst ikke bruges som krykke for bestyrelsen/træneren, således at de mister evnen til at træne kreativt, få nye ideer, tage selvstændige initiativer og føre dem ud i livet.

Som jeg ser det, skal erfaringer netop bruges til at opbygge og støtte nye utraditionelle, initiativrige ideer, så de derved får fylde og gennemslagskraft.

På den måde kommer erfaring bedst til sin ret.

Jeg håber, at dette kan ruske lidt op i klubberne i Region Nord, så de straks farer i blækkuset. Hvem ved? Måske er "idebanken" i sig selv så god en ide, at de andre regioner kan bruge den.

Til slut vil jeg vise et par ideer fra banken og en måde hvorpå en ide kan bygges op.

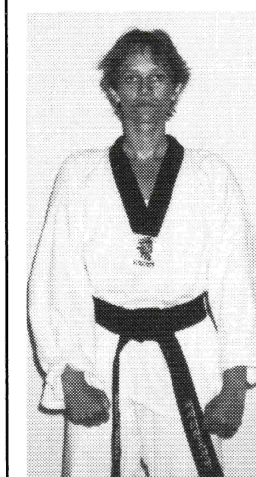
Ide: Forældre/familietræning
Målgruppe: Forældre/pårørende

Mål: At udbrede kendskabet til TKD. Vise pårørende TKD-måden der trænes.... Opstart af forældrereds/støtteforening/udvalg.

Metoder: Evt. sideløbende med graduering/poomsemesterskab.

Kaffe, kage, teori, fest m.v.

Jesper Kristensen
Nørre Alle 16
7700 Thisted



Rosengård taekwondo klub mistede 31/12 1991 på sørgelig vis en af sine sortbælter Hanne Banke Andersen 1. Dan.

Hanne har trænet taekwondo i 10 år og var med til at starte Rosengård taekwondo klub. Hun havde nogle tillidsposter, blandt andet var hun dommer og sekretær både i klubben og i Region Fyn.

Vi vil alle komme til at savne Hanne meget.

ÆRE VÆRE HENDES MINDE.

hilsen

Finn Jensen

Finn Jensen
ROSENGÅRD
TAEKWON-DO KLUB

UDVINDELSE & INDVINDELSE

Mandag d. 13. april åbner Nippon Sport en ny og meget større forretning på Vesterbrogade 173.

Vi har længe haft det for trangt - men nu får vi 200m² til alle vores kunder og en hel masse nye varer.

Vi har nu også fået bedre parkeringsmuligheder når du kommer i bil.

Vi starter med at give **STOR RABAT** på en række varer hele første åbnings-uge, og glæder os til at se dig i

DANMARKS STØRSTE KAMPSPORTSFORRETNING.



Vesterbrogade 173, 1800 Frederiksberg C.

Tlf. 31 23 13 13. Fax: 31 24 01 13.

Åbent: Man.-fre.: 10-17.30. Lørdag: 10-13. 200 m fra Valby Bakke.

Bus nr. 6, 18, 27 og 28 - næsten lige til døren.

Rekvirer vort 40-siders katalog. Telefonsvarer hele døgnet.

OFFICIELLE NIPPON SPORT FORHANDLERE:

Nippon Sport v/Nissen Sport:

Ortensvej 13,
6800 Varde.
Tlf. 75 22 37 30.

Nippon Sport v/Lind Sport:

Ryesgade 25,
8000 Åhus C.
Tlf. 86 19 30 99.

Nippon Sport v/Sport 2000:

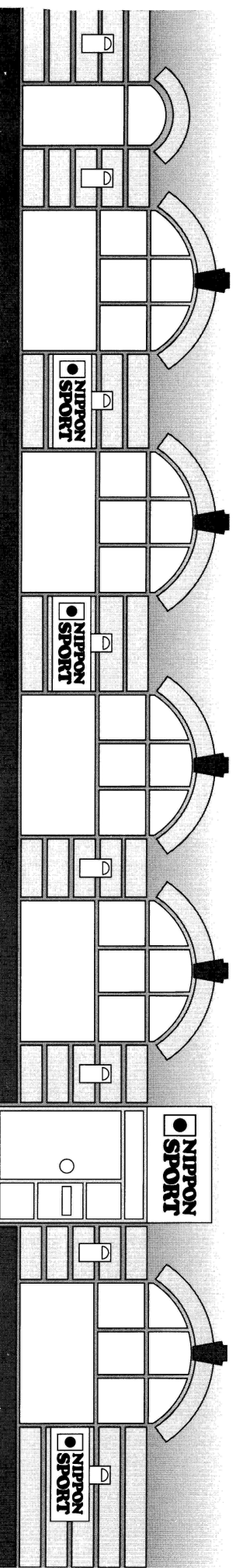
Nytorv 5,
9000 Alborg.
Tlf. 98 11 78 99.

Nippon Sport v/Sport 2000:

Storetorv 16,
8000 Åhus C.
Tlf. 86 13 60 00.

Nippon Sport v/Sport 2000:

Kongensgade 33,
5000 Odense C.
Tlf. 65 91 59 00.



Vesterbrogade 173

Halls Allé

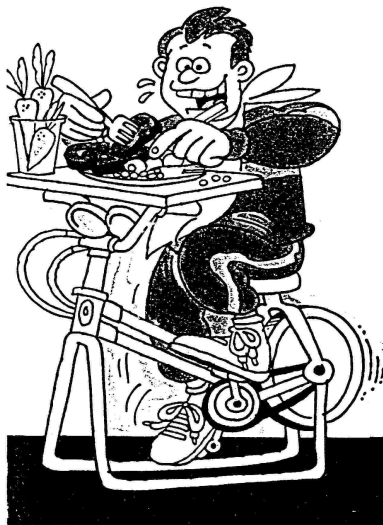
Vægttab i Taekwondo

- hvorfor, hvornår og hvordan

Når man kæmper er det klart, at det er en fordel hvis man er større end sin modstander. For at lave lige vilkår for alle, inddeler vi derfor kæmperne i vægtklasser. Alle steder, hvor dette system er indført, prøver de fleste naturligt nok at komme i så lav en vægtklasse som muligt.

Dette system er til tider ret absurd. Hvis f.eks. alle der ligger 2 kg over en vægtgrænse satser på at tabe disse 2 kg op til turneringerne, så betyder det jo blot at man har flyttet vægtklassen. Hvis vi blev enige om at droppe vægtpinieriet, så kunne 70 - 76 kg ligeså godt hedde 72 - 78 kg, og det ville være de samme folk der var i den.

Andre gange bliver der fokuseret så meget på at komme i vægt, at forberedelserne til turneringen bliver totalt ødelagte og kæmperen er så svækket, at han knap kan slæbe sig hen til madpakken



efter vejningen. Især systemet med at man kan blive vejnet dagen før frister folk til at gå på kur, fordi man så har mere tid til at komme sig inden kampene.

Nu er systemet som det er, og det jeg vil gøre her er at give nogle forsvarlige retningslinier for de kæmpere der ønsker at tabe sig. Generelt skal kæmperne stille op i den vægtklasse, der svarer til deres normale morgenvægt. Kun ved lettere fedme eller helt specielle forhold for elitekæmpere kan større vægttab accepteres.

Hvornår

Ved kraftige eller decideret overvægtige kæmpere skal vægttabet ske over lang tid. Der kan være tale om vægttab på op til 10 - 15 kg. Kuren skal være fornuftig, så kiloene ikke ryger på igen. Man skal kun gå på en længere kur, hvis man virkelig har noget fedt at tabe af. Om man har det kan afgøres ved et skøn, ved at spørge lægen eller ved at få målt sin fedtprocent med en fedttag.

Slanke kæmpere (dvs. man kan tydeligt se musklerne under huden) bør generelt kun gå ned i vægt, når de ligger lige på grænsen dvs. op til 1 kg over. Er der særligt gode grunde, f.eks. at kæmperen

Kampsport Kampkunst

Gerlev Idrætshøjskole

21.-27. juni (uge 26)

Gerlev Idrætshøjskole arrangerer igen i år et kursus for dem, der træner karate, taekwondo, judo, aikido, tai chi og andre østerlandske kampformer. Dermed ønsker vi at skabe et forum for udveksling af erfaringer mellem udøvere af de forskellige kampformer.

Kurset henvender sig derfor til alle, der har lyst til at træne intensivt og seriøst og være sammen med andre kampsportinteresserede. Deltagerne vil også få mulighed for at træne kampformer, der ikke er så kendte i Danmark, som f.eks. den brasilianske Capoeira. Andre kampformer vil blive præsenteret gennem opvisninger.

Judo-, taekwondo- og karate-udøvere vil hver dag få mulighed for at træne deres egen kampform seriøst, intensivt og på højt niveau. De øvrige kampformer præsenteres og trænes i kortere forløb.

Den teoretiske side af kurset vil omfatte oplæg og diskussioner om

- kampkunst og selvforsvar
- kampkunstens historie og udvikling
- konkurrence i kampsport
- kampsportens etik og pædagogik i Danmark
- Østens filosofi og dansk hverdag
- kroppens usynlige kraft, ki-energien.

Lærere:

Karate: Lone Hansen og Kaj Lundager, begge 4. dan shotokan karate, mange gange Danmarks mestre både i kata og kamp, og med placeringer ved VM.

Judo: Hans Bonde, Lars Frost og Tommy Mortensen, alle 3. dan og mange gange danske mestre.

Capoeira: Diana Rangel, brasilianer, uddannet i kamp- og danseformer.

Aikido: Niels Bødtker, dansk aikidos "grand old man" og pioner.

Taekwondo: Do Dinh Dang, uddannet i Vietnam i taekwondo, på internationalt topniveau både i kata og konkurrence.

Kursusledelse: Stig Jensen, Hans Bonde og Lars Frost.

Der udstedes instruktørbevis, som evt. kan danne grundlag for kommunestøtte.

Pris: 2.040 kr.

Depositum: 500 kr.

Ring efter brochure og tilmeldingsskema.

Tlf. 53 58 40 65

ikke er så høj, kan 2 kg forsvares. I helt ekstreme tilfælde, hvor det f.eks. drejer sig om overhovedet at komme med til en vigtig turnering er et væggtab på 3 kg den absolut øverste grænse.

Børn og unge i puberteten bør ikke gå på kure. Kun i de tilfælde, hvor der er tale om fedme kan det ske efter en fornuftig planlagt slankekur. Det er et alvorligt ansvar du påtager dig som træner hvis du får dine elever til at pine sig ned i vægt. Konsekvenserne kan være: Spiseforstyrrelser (anorexi, bulimi), reduceret vækst, forsinket pubertet, stofskifteforstyrrelser og senere overvægt. Som træner bør du kontrollere især børnekæmpernes vægt i god tid, og tilmelde dem i en væggtklasse, der ikke giver problemer.



En stærk partner ved din side

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

Hvordan

Det kræver en del viden om ernæring at styre en slankekur, så man taber sig uden at få psykiske og fysiske bivirkninger. Mange myter skal også udryddes. F.eks. at man taber sig ved altid at træne med meget tøj på, eller at det bare gælder om at spise så lidt som muligt. I det følgende er der meget kort angivet de vigtigste retningslinier for to forskellige måder at tabe sig på.

Langvarigt væggtab

Skal der tabes mere end to kilo skal det ske over lang tid og med en kur, der sigter på at smide fedt. Den bør ikke kombineres med den korte kur, da den samlede nedgang i præstationsevnen så bliver for stor. Dvs. man skal sigte på at komme mindst 1 kg under grænsen i god tid, så man den sidste uge op til turneringen kan tillade sig at spise de kulhydrater man har brug for.

Retningslinier

Væggtab: 0,5 - 1,0 kg pr. uge.

NB! Kun hvis man har en fedtprocent på over 5 - 10 %.

- Spis 3000 - 5000 kJ mindre pr. dag end du plejer (svarer til 130 gram smør).
- Undgå fedt.
- Få protein nok, 50 - 80 gram pr. dag alt efter hvad du vejer.
- Fyld op med mættende kulhydrater / mange fibre.

Motion

- Korte intense træninger holder stofskiftet oppe.
- Lange lavintense træninger forbrænder fedt.

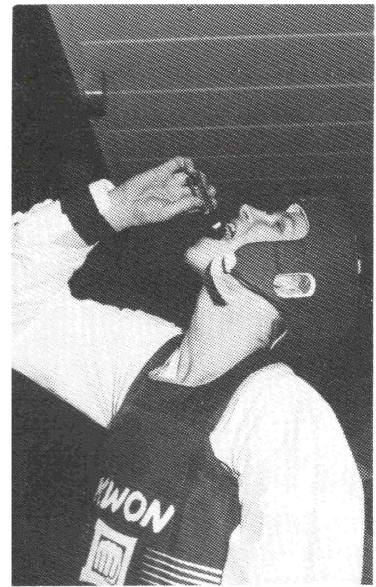
Måden man gør det på i praksis er at man kigger på varedeklARATIONER og på den måde fanatisk undgår alt fedt i sin kost, samtidigt med at man sørger for at bevæge sig meget. Man må ikke decideret sulte sig eller forsøge at gøre væggtabet større end 1 kg. pr. uge.

Kortvarigt væggtab

Drejer det sig om et mindre væggtab eller er det en kæmper, der reelt ikke har noget fedt at tabe, kan det gøres ved hjælp af en kortvarig kur lige før turneringen. Kuren bygger på væsketab og på at tømme depotterne af muskelsukker. Det maksimale man bør smide på denne måde er 3 kg (et skøn: 400 gram tarmindehold, 300 gram muskelsukker, 2300 gram væske). Præstationsevnen vil være en del mindre, men det er ikke direkte skadeligt.

RETNINGSLINIER

Højst 3 kg på 2-3 dage.



Nogle benytter sig af de såkaldte "nu-energi" produkter. Foto: C.S.

- Spis kun lidt.
- Undgå alle former for salt.
- Dagen før: lang løbetur eller træning på kondicykel med svedetøj på.
- Straks efter vejning indtages rigeligt med væske og kulhydrat, dog kun i en mængde der kan optages inden kampene.

UNDGÅ TOTAL FASTE -
Det nedbryder musklerne

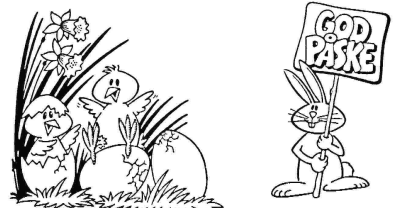
Konklusion

Væggtab kan komme på tale i to tilfælde:

1. Kæmperen er overvægtig og lægger sine kostvaner om, så han får et varigt væggtab.
2. Kæmperen er i forvejen tynd, men ligger lige over vægtgrænsen og går på en kort kur, så han får et hurtigt væggtab umiddelbart før stævnet.

Generelt hører slankekur kun til som fedmebehandling. Under alle omstændigheder er vægtpineri bandlyst for børn, unge og begynderkæmpere. Husk at hvis du spiser sundt så kan du træne mere og så kan du spise mere osv. Dette er en god cirkel at komme ind i, for næst efter sex, er mad og træning noget af det bedste der findes.

Morten Zacho, Stud. Scient. Idræt





"Kiiiaa", hvem har ikke hørt denne udgave af kihap, når lovende begyndere skal lave deres første kihap. De fleste husker vel det første møde med kihap. Man forstår ikke, hvad det er for et råb, og selv er man alt for genert til at råbe sådan. Efter nogle måneders træning overvindes denne generthed, og de fleste Taekwondo-elever råber på livet løs. Desværre er der mange, som blot råber uden egentlig at vide, hvad kihap er.

Som det ses af overskriften, består kihap af to kinesiske tegn: Ki og Hap. Hap betyder at samle eller koncentrere. Kihap oversættes derfor bedst som ki-samling eller ki-koncentration.

KI er svært at oversætte på en tilfredsstillende måde på dansk.

Slår man op i en koreansk-engelsk ordbog er ki oversat som: Spirit, essence, aura, energy, vigour, vitality and strength. Alle disse ord er på den ene eller anden måde indbefattet i begrebet ki. Hvis man derfor oversætter ki til et enkelt dansk ord, vil det miste meget af sin betydning.

Jeg vil derfor først forsøge at forklare, hvad begrebet ki egentlig dækker over. Uden en forståelse for ki kan man ikke forstå meningen med kihap.

Det øverste af de to kinesiske tegn i overskriften læses som ki på koreansk og japansk, og som chi på kinesisk. Dette tegn forestiller en kakkellov med ild indvendig, og røg stigende op. Denne beskrivelse af ki, som noget energirigt indeni et legeme, der kan sive ud, er en god illustration af ki.

en god illustration af ki.

Ki er ikke nogen mystisk kraft, som kun eksperter i orientalsk kampkunst er i besiddelse af. Det er noget helt naturligt, som vi alle er i besiddelse af. Alle levende væsner har en strøm af ki igennem sig. Den ki, der er i det menneskelige legeme, er blot en lille del af universets ki. Vores ki er uadskillelig fra universets, og der sker hele tiden en udveksling med uni-

versets ki. Denne reciproke strøm af ki mellem vores ki og universets er vigtig for vores velbefindende. Når strømmen er stærk og uhindret er vi friske og raske. Standser strømmen midlertidigt bliver vi syge og dårlige. Sådanne midlertidige standsninger af ki-strømmen kan genoprettes med bl.a. akupunktur. Standser strømmen helt dør vi, pga mangel på ki. Derfor ser man også ki oversat som "livs-energi".

Der er kun en slags ki. Det man hører omtalt som "stærk" ki, er blot ki som er stærkt udvidet. Mens ki der ikke udvides, ofte kaldes "svag" ki. Det er kun stærkt udvidet ki, som kan påvirke ens omgivelser. Er man god til at udvide sin ki, strømmer der masser af ny ki ind i kroppen fra universet. Derved opretholdes hele tiden en stærk og uhindret ki-strøm gennem kroppen.

"Hovedcentralen" for ki i kroppen er dan-jun (hara på japansk), som er placeret i området under navlen. Da ki hænger nøje sammen med åndedræt og dan-jun, er abdominal vejtrækning og meditation vigtige forudsætninger for udviklingen af ki. Meditation er vigtig, fordi ki "genoplades" bedst, når krop og sjæl er totalt afslappet. Dette opnåes også ved dyb søvn. Alle ved, at flere dage uden søvn, kan knække selv den stærkeste mand. Dette skyldes, at hans ki ikke genoplades uden søvn. Fysisk træning og koncentration er også af betydning for udviklingen af ki, dog mindre byttingsfuldt end dyb vejtrækning og meditation.

KIHAP betyder, som nævnt, ki-samling eller ki-koncentration. Meningen med kihap er, at koncentrere ens ki, så den kan standse modstanderens ki-strøm. Kihap kan også forstås som en tilstand, hvori to personers ki forenes (ki-samling) på en sådan måde, at personen med den mest udvidede ki kontrollerer den svagere.

Kihap er altså en måde at overvinde modstanderens ki på. De fleste Taekwondo-udøvere vil nok sige, at kihap betyder kampråb. Men det at råbe er blot en lille del af kihap.

af kihap.

I det gamle Japan, da samurai-kulturen blomstrede, fandtes der en ringe kendt kampkunst, som hed kiai-jutsu (kiai er japansk for kihap), dvs. kunsten at udføre kihap. Her gik man ud fra, at hvis man havde god kihap, kunne man vinde uden kamp. Var man god til at udvide sin ki, var hele ens udstråling og opførsel nok til at immobilisere modstanderen. Lyd er altså ikke nødvendig for at lave kihap.



Det at råbe under angreb, har altid været kendt som en måde til at paralisere fjenden på.

For at råbe under angreb behøver man ikke være god til at udvide sin ki. Derfor er det at råbe en af de simpleste former for kihap. Det er dog de færreste råb, som man hører under Taekwondo-træninger og -stævner, der virkelig er kihap. De fleste råb og lyde her går aldrig ind og standser modstanderens ki. Kihap i form af et råb, skal lyde som kommer det dybt indefra (fra dan-jun), og ikke blot fra vibrationer af stemmebåndet. Dette skal der trænes meget på, ligesom alle andre teknikker i Taekwondo. Det er derfor, man altid laver kihap på bestemte tidspunkter af træningen (f.eks. når man starter fra klar-stand eller vender). På denne måde får man inddraget det, at lave kihap, i den daglige træning.

Næste gang I kommer til træning, så husk, at kihap er meget mere end blot et fjollet råb. Kihap er en metode til at trænge ind i modstanderens og standse dennes ki-strøm.

Jan Drachmann



EFTERLYSNING EFTERLYSNING

Ligger du inde med et godt farvebillede af en teknik eller situation, som du synes har fortjent at blive forsidebillede på "Taekwondo". Så send det straks til redaktionen. Du får selvfølgelig dit billede retur.

Carsten

Taekwondo og gennembrydning af mursten med hånden

— part 2

To break or not to break

Da jeg i februarnummeret af D.T.F.'s forbundsblad læste indlægget fra Dan Høj, Ribe var det med stor forventning da jeg, om end jeg ikke er enig, kender og respekterer Dans principper ang. gennembrydninger.

Men bagefter var der et eller andet, der generede mig. Noget som jeg i begyndelsen ikke kunne forklare for jeg var jo enig med ham i mange af de ting, han fremførte i artiklen, men alligevel der var nu et eller andet? Og så slog det mig.

Uden på noget tidspunkt reelt at sige: "Jeg mener ikke at gennembrydninger hører hjemme i en moderne sportsgren", lykkedes det Dan ved hjælp af nogle, set hver for sig, meget fornuftige betragtninger, at skabe et gennemgående negativt billede af gennembrydninger i forbindelse med DTF's dangradueringer.

Jeg vil derfor i det følgende, som overbevist tilhænger forsøge at bruge de samme argumenter men på en positiv måde.

1: Iflg. Dan har en idrætslæge udtalt at gennembrydninger må betragtes som farlige. Den samme læge har mig bekendt også en gang udtalt, at håndboldspillere løber en stor risiko for at brække deres håndled, når de kaster en bold med fuld kraft. Dette har dog ikke fået håndboldforbundet til at afskaffe håndbolden.

Okay dårlig joke, men så vidt mig bekendt findes der kun to (2) videnskabelige undersøgelser ang. skader indenfor kampkunst. Den ene (McCornick, England 1988) har ikke en gang en separat kategori for skader i forbindelse med gennembrydninger da disse kun tælles i "mindre" skader som: rifter, ømhed og blodansamlinger. Den anden (M. Roback, USA, 1978) har specielt området omkring langtids-skade indenfor forskellige aktiviteter som: spark, slag, blokkeringer og gennembrydninger som interesse. Her fandt man heller ingen skadelige langtidsvirkninger som følge af gennembrydninger.

2: Artiklen har også et punkt hvor Dan kritiserer DTF for at man på danfortræningerne lærer at lave gennembrydninger uden brug af sten, hvilket han mener er utilstrækkeligt. Igen mener jeg, at der er noget, Dan har misforstået. På danfortræningerne lærer man ikke at slå sten over. Man lærer derimod opstillingen og måden gennembrydningerne udføres på under selve dangradueringen.



Gennembrydning med Tweet Chagi

Foto: C.S.

Træningen i at lave selve gennembrydningen må helt klart ligesom al anden træning foregå hjemme i klubben.

3: Så nævnes det også at man ikke tager hensyn til forskelle i mænds vægt, knoglebygning o.lign. jvf. at kvinder og børn ikke skal udføre gennembrydninger. Her er jeg helt enig, men kun fordi at

med de krav der i dag (91) stilles, kan alle, det være sig mænd, kvinder eller børn udfører de krævede gennembrydninger (selvfølgelig med den fornødene træning før gradueringen). Så først vil vi kunne sige at vi træner TKD for alle.

4: Til slut nævnes det at man ved at gøre gennembrydninger af mursten frivil-

Konkurrence

Spørgsmål: HVOR afholdes D.T.F.'s officielle sommerlejr 92?

Send dit svar på et kort eller på bagsiden af en lukket kuvert til:

TAEKWONDO

Carsten Stigers
Brendstrupvej 5
8200 Århus N

Senest d. 11.5. 1992

Spørgsmålet i sidste nr. lød:

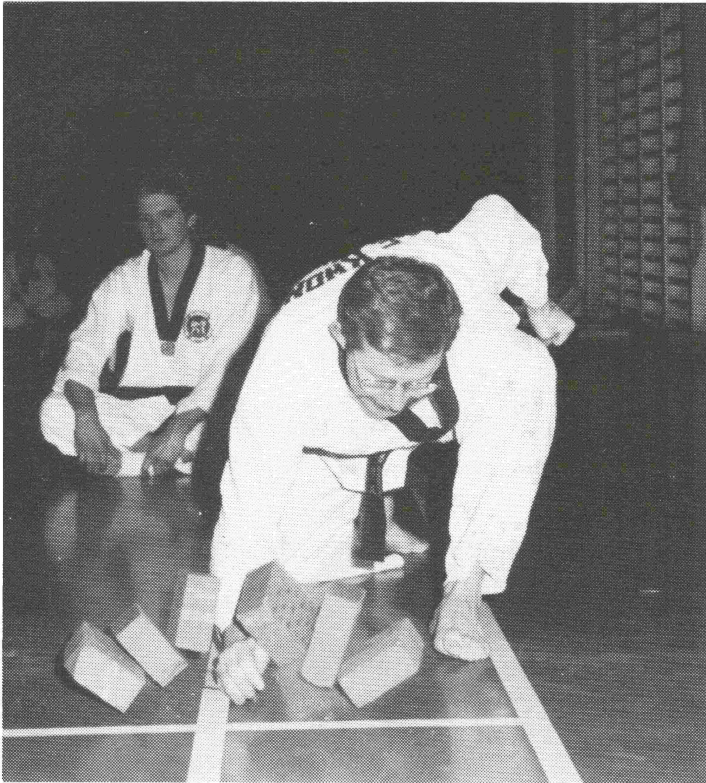
Hvor mange deltagere var der på vinterlejren '91?

Det rigtige svar er: 350

Vinderen af sportstasken blev: Heidi Jensen, Frederikssund

 **NIPPON
SPORT**





Gennembrydning eller ej - meningerne er delte

Foto: C.S.

lig til danggradueringen vil kunne gøre TKD til en sport som alle kan deltage i. Jamen kære venner alle kan deltage i TKD. Det er bare ikke alle der kan deltage i alle gradueringer.

For hver gang vi gradueres stilles der nogle krav, der bliver større for hver gang. Og måske når man et punkt hvor man ikke længere er i stand til at imødekomme de krav der stilles til det næste bælte. Ja men gør det noget?

Hvis vi alle sammen var garanteret 10. dan når vi startede med TKD, uden hensyn til vores evner og færdigheder ville denne grad så have nogen betydning? Nej vel.

Rigtig TDK det være sig kamp, poomsee, eller gennembrydninger har intet med bælte og rang at gøre. Det er noget med at flytte nogle personlige grænser tilbage og nå nogle mål, der måske for år tilbage ville have synes umulige.

Og netop dertil mener jeg ikke vi kan undvære den tvungne gennembrydning af mursten til danggraduering.

Claus K. Pedersen
HWA RANG DO
Holstebro TKD klub

DM '92

Efter DM '92 med succes er blevet afholdt i Ålborg kan vi se tilbage på et velarrangeret og spændende stævne.

DM i år var det første DM efter at de regionale mesterskaber er slået sammen til jyske og sjællandske mesterskaber. Dette betød færre kæmpere i vægtklasserne, men også bedre og mere underholdende kampe.

I år var det første gang man blandede vægtklasserne, så der også blev kæmpet senior herre om søndagen, hvor man tidligere afviklede seniorkampe om lørdagen og børnekampe om søndagen. Dette blev gjort for at give større afveksling for både tilskuere, kæmpere og dommere og også for at kunne imødekomme ønsker fra pressen.

Efter vores flotte resultater ved VM er pressen nu virkelig begyndt at interessere sig for taekwondo, og flere store aviser havde journalister ved DM, ligesom både Danmarks Radio og TV2 var til stede. Begge stationer sendte da også reportager fra stævnet i deres sportsprogrammer. Det er jo så op til os selv at følge

op på den mediebevågenhed vi har fået, og sørge for at den forøges, bl.a. ved at gøre opmærksom på de mange andre aspekter, end lige kamp, som findes i taekwondo.

Dopingkontrol

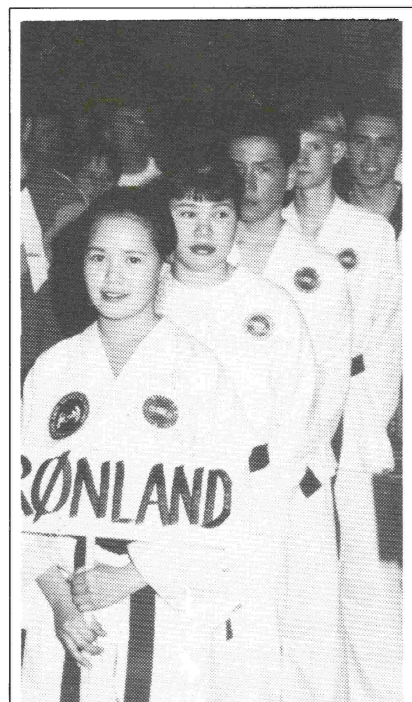
Ved DM i år fik vi også besøg af DIF's dopingkontrol.

Dopingkontrollen kan dukke op overalt også hjemme i din klub for at kontrollere at DIF's, og dermed IOC's regler vedrørende indtagelse af medikamenter ikke overtrædes. Vi har tidligere haft besøg af dopingkontrollen, og selvfølgelig har de ikke kunnet udsætte noget på vore kæmpere, og dette skulle jo gerne fortsætte.

Er man imidlertid i tvivl om hvad man må indtage, kan DIF's seneste folder om doping og dopinglisten rekvireres ved henvendelse til DIF (42 45 55 55).

Spændende kampe

Udover at DM bød på nogle spændende kampe, var der også en del overraskende



Et hold fra Grønland deltog også i år

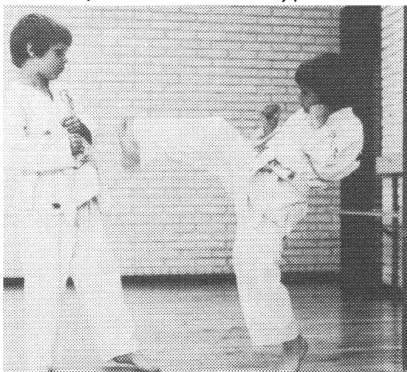
resultater. Således blev VM deltageren Dan Hansen i vægtklassen 64-70 kg i finalen besejret af Georg Hellebæk fra Rødovre. I kvindernes bantamvægt drejede finalen sig om mere end det danske mesterskab. Her stod nemlig også OL plads på spil. Sejren og dermed OL pladsen gik til Anita Vendelboe fra Rødovre som efter en spændende kamp besejrede Trine Nielsen fra Esbjerg. Trine er dog udtaget til at kæmpe EM i maj i Barcelona. Holdet der er udtaget til OL ser altså ud som følger: Gergely Salim, Josef Salim, Helle Panzeiri og Anita Vendelboe. Bortset fra Salim brødrenes totale og meget velfortjente dominans (ingen af deres kampe gik tiden ud) er de fleste vægtklasser meget åbne, og det kunne tyde på at det skift som af og til kommer, nu er på vej på landsholdet. Så vi kan kun ønske udtagelseskomiteen pøj-pøj med deres arbejde det næste års tid.

UPS

Nogle af de ting der udover kampene sætter kolorit på et stævne er de små sjove bøffer der bliver lavet. Således så nogle flinke taekwondo folk to personer fra Fredericia, og spurgte om de ikke ville have et lift ud til skolen hvor overnatningen foregik. Vel ankommet til skolen viste det sig at det var to svømmere, der ganske vist havde stævne samme sted som os, men deres overnatnings-skole lå i den anden ende af byen. På samme måde fulgte et par taekwondo folk efter en bus der skulle ud til skolen og endte.. ja gæet selv, ude hos svømmerne. Og så har jeg lovet vores formand ikke st skrive om hvorledes han flere gange i sin tale takkede Århus for det flotte arrangement ved DM i Ålborg.

C.S.

Det historiske hjørne



Vi har denne gang fundet et billede frem fra Esbjerg Taekwondo Klub. Tro det eller ej, men den unge herre til venstre er landsholdskæmperen Dan Hansen

Foto: Mille, Esbjerg



Stævnets mest vindende klub var Rødovre



Dopingkontrollen har her fat i Henrik Winther og Michael Knudsen

VM - VIDEO

Se billederne af VM-triumfen i Athen, som TV ikke viste. Dansk Taekwondo Forbunds udsendte medarbejdere skildrer den idrættshistoriske begivenhed i denne 180 min. video (JVC PRO). Se hvordan det gik til, da Danmark opnåede sin fornemme 2. plads på verdensranglisten - to verdensmestre og en sølv. Se højdepunkterne fra alle de danske kampe!

pris **275,-** kr. incl. porto

Bestilling og betaling til: Susanne Christiansen
Wibergsgade 20
8600 Silkeborg
Tlf. 86 81 34 14

Navn: _____

Gade: _____

Postnr. og by _____

Telefonnr. _____

Sæt kryds 275 kr. indbetalt på giro 7 29 26 78

Vedlagt på check

Benyt ovenstående kupon ved bestillingen eller en kopi, hvis du ikke vil klippe i bladet. Spørgsmål om videoens indhold kan rettes til PR-sektionen ved Poul-Mejner Jensen, Tlf. 97 12 39 62.

*En uundværlig video for enhver taekwondo entusiast!!!
Bestil den allerede idag!!!*



Do om "DO" men især TAEKWONDO

Det er meget ofte, for ofte, at jeg har mødt ovennævnte udtryk når jeg kommer ud til de forskellige klubber for at holde foredrag om Taekwondo og om "DO" i alle former for orientalsk kampkunst. Men navnet staves med TU og det siger DO på dansk.

Spørg til side, men jeg håber, at det har givet jer en afslappende og frisindet tankegang, når vi skal til at finde ud af hvad "DO" er for noget og hvad den/det betyder for os som dyrker TaekwonDo eller en af de mange orientalske kampformer.

Spørgsmålet/ene om "DO" opstår sådan set kun i den orientalske kampkunsts verden, og svaret/ene har forskellig dybde ligesom når vi stiller et spørgsmål "hvad er 2+2?". Mange ville være tilfredse med at svaret er 4. Nogle ville gerne have et videnskabelig matematisk bevis på at resultatet er 4 o.s.v. Så forskellige er vi i vores tankegang. Men grundsvaret for dette lille regnestykke er 4, ligesom "DO" for os bogstaveligt taget betyder vejen, metoden til at opnå et mål. "DO" som et ord har ikke nogen tankevækkende mening. Men taler vi om "DO" i sammenhænge med kampkunst, har udtrykket utrolig dybde og bredde i enhver filosofisk forstand. Det giver os en enorm udfordring i at søge dets mystik.

"DO" i TaekwonDo har været igennem mange aspekter for mit vedkommende. Men TaekwonDo er for mig en kampkunst, som jeg har gjort til min livsstil. Jeg har udfra mine træninger brugt de metoder jeg anvender til at opnå mine målsætninger/resultater samt mine mestres erfaringer o.s.v., til at forme mit liv. Men Taekwondo (TKD) har mange forskellige betydninger for forskellige mennesker.

For et barns vedkommende kan TKD betyde leg. For en teenager betyder TKD måske en måde at komme i kontakt med andre jævnaldrende på eller at forsvare sig mod skolebøller, men for andre som en sport. For en mand eller en kvinde kan TKD være en metode at opnå en fysisk og psykisk styrke og selvtillid. Der er udøvere som dyrker TKD fordi de nyder skønheden i bevægelser m.m. Så er der andre som vælger TKD som deres levevej.

Men TKD indeholder alt ovennævnte og mere. TKD udvikler andet end psykisk velvære, udholdenhed og kampevne. TKD rækker langt mere end selvforsvar. TKD berører hele vores liv. Processen

af selvudvikling starter med at kende sig selv og trække grænse for hvad man kan og ikke kan gøre. Denne viden/erkendelse inspirerer selvtillid. Man adterer kreativitet og positiv tænkning ikke kun under træning, men også i måden man udvikler ens filosofiske fundament med at leve, arbejde, løse eller enes med livets mange opgaver. Selvom TKD er en vej, en metode at forsvare sig selv, er vejen lige så vel en metode til selverkendelse.

Det er ikke en tilfældighed at denne form for kunst/livsfilosofi, som kan spores tusinde år tilbage er lige så effektiv og nødvendig i dag, som den gang den startede. Den har overlevet mange forandringer igennem tider og kulturer og har bevist, at have en stor værdi såvel for den orientalske som for den vestlige verden.

Jeg håber at jeg har tilfredsstillet de fleste vedrørende svaret på "DO" i forbindelse med TKD (i min version). Der er næsten lige så mange forskellige svar som spørgsmål.

Du og "DO" - Hvad med din Taekwondo ?

Mennesker tænker som regel meget ofte over hvad det er de gør og går ind for. Bevidst eller underbevidst alt afhængig af påvirkninger udefra. Hvis vi taler om alt ovennævnte som en træningsform i selvforsvar eller konkurrencesport uden "DO" findes der, alt andet lige, andre effektive systemer som: Brydning, boksning og kickboxing i modsætning til judo, karate og taekwondo. Men hvad er det som gør at disse orientalske kampformer er så populære og hvad er det som gør at netop du har valgt at træne TKD (eller orientalsk kampkunst). Svarene er mangfoldige og argumenterne er forskellige. Men vigtigst af alt Hvad er dit svar ? Jeg tror alle har et svar. Fordi det er faktisk ens egen målsætning/retningslinie, som man har valgt lige som man har valgt hvorfor man vil dyrke TKD:

Delmålsætninger:

- Motion
- Sport/konkurrence
- Selvforsvar
- Æstetik (læren om erkendelse ved hjælp af iagttagelser - sanserkerndelser). m.m.

Helhedsmålsætninger:

- Kampkunst
- Kampsport
- Livsstil
- Levevej

Alle ovennævnte målsætninger kan sættes i mange forskellige niveauer, igen er det op til de forskellige udøvere egen engagement for at opnå målet. Det er det som gør TKD til en alternativ træningsform for alle på alle niveauer.

Niveauerne er klart opdelte (bæltefarver/grad) med bestemte kundskaber som udøvere skal kunne beherske (for at holde standarden). Således at man kan identificere sig blandt lige, der beånder den samme æstetik og selvtillid som en selv. Det vil give et negativt resultat, hvis man træner/færdes blandt lige uden at kunne identificere sig blandt dem, fordi man ikke behersker kundskaberne på samme niveau. Det er let at skjule sit ydre for sig selv og let at vise det frem for andre, men det er svært at skjule sit indre for sig selv og svært at vise det frem for andre. Kort sagt, det er nemt at vise hvad du bærer, men svært at vise hvad du kan. Det er vigtigt at erkende at man er ens egen værste og hårdeste modstander, når det gælder om selvrepekt og selverkendelse.

For at vise sig selv hvad man kan, hvad man tør og hvad man vil for at opnå sit mål, må man gå 100% ind for alle de anstrengelser, opgaver og løsninger med de bare hænder, ens sjæl og kundskaber. Der skal ikke bruges hjælpemidler, eller omgås regler/love. TKD's uskrevne lov straffer den sande udøver og hans samvittighed meget hårdt, og det kræver utrolig hårdt arbejde for at genoprette ens selvtillid og selverkendelse. Det fulde mål er opnået, når man har opnået det uden at blive fristet til at anvende "hjelpe midler". Her taler jeg om f.eks. at bære et sort bælte til en kampkonkurrence for at give dommere en bedre indtryk. På det sidste har der været heftige diskussioner vedrørende gennembrydning til dangradueringer p.g.a. den skade man kan pådrage sig. Men der er et pensum og et tidskrav som giver den seriøse kandidat muligheder til at "modne" og styrke sig til opgaverne under dangraduering. Det er træning som giver os vores styrke og kundskaber til at styrke og kundskaber til at styre de risici der opstår, når vi udfører os selv til at opnå vores mål. Større udfordring medfører større og flere risici. Spørg alle vore mange og dygtige kæmpere om de skader de kommer ud for under træninger og konkurrencer. Igen er det spørgsmålet om hvad vil man opnå og hvad er man parat til. Er det et spørgsmål om medaljen eller et diplom på hvor mange dan man har?

Eller er det et spørgsmål om er jeg den bedste blandt mine "lige" ? Eller bare blot tilfreds med at man kan identificere sig med andre.

At dyrke TKD med delmålsætninger, vil aldrig give os den fuldstændige forståelse for samhørighed mellem krop, tanke og sjæl. Jeg respekterer alle udøvere som dyrker TKD på deres forudsætning og niveau, hvis de også respekterer at der er også andre forudsætninger og niveauer. Men de skal ikke prøve at fortrænge andre områder og niveauer, således at TKD kun kan dyrkes af en bestemt gruppe. TKD er så bredt, at vi skal prøve at holde grænserne og værdierne klart optegnet. På den måde kan vi let identificere os selv, respektere det vi står for og dermed også andre.

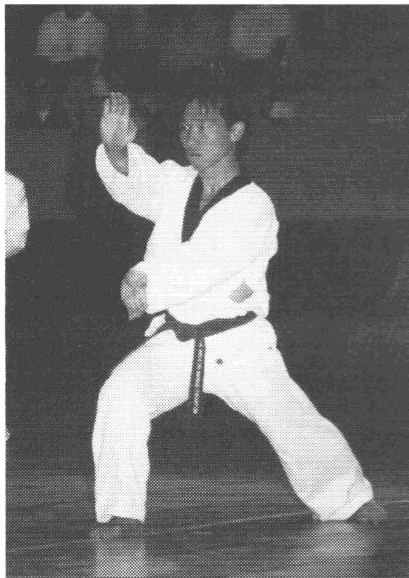
Min mening om TaekwonDo's fremtid

Det er meget aktuelt nu, at gøre opmærksom på at sportstaekwondoer ikke er synonym med Taekwondo. Især i disse år hvor de officielle mesterskaber foregår "under" olympisk flag, hvilket vil sige, at sportgrenen er under optagelse som olympisk disciplin. En begivenhed som vil give stor anerkendelse til TKD som sport. Her ligger den fare, at lederne giver køb på nogle principper for at opnå anerkendelsen. Man kunne nemt forestille sig, at man fra ledelses og trænerside ville sætte flere ressourcer ind for at skabe atleter, der kunne skaffe nogle prestigegivende resultater. Dette vil så kunne influere på den daglige træning, så vægten bliver lagt på den overfladiske konkurrence træning.

Der er hidtil i konkurrence taget hensyn til det etiske aspekt. Man bukker for modstander, altså vist respekt for sin modstander og i det hele taget medtaget den høflige omgangsform fra "DO"en. Men meget tyder på at dette tidskrævende aspekt må bortfalde pga. kommercielle hensyn. Især fjernsynet, der har stor økonomisk indflydelse på de olympiske lege, kræver en rationel konkurrenceform.

Dem som har valgt at dyrke TKD som en konkurrencesport, har gjort deres arbejde utroligt godt. Her kan vi tale om, at de går op i at kæmpe med alle midler for at vinde. Og Danmark er en stærk nation på dette område. Men sporten i TKD er unægtelig kun en del af TKD (hvor lille eller hvor stor er op til de forskellige opfattelser). Det er disse omtaler som har gjort TKD mere kendt. Men skal vi ændre TKD til sporten TKD, fordi det er her der skabes resultater, eller fordi vi er medlem af DIF med stort S som en sportsgren.

Sådan som det ser ud ser det jo ret sort ud for dem som dyrker TKD på andre vilkår end på sport- eller eliteplan.



Taekwondo er andet end kamp og 100% koncentration kræves

Foto: C.S.

Nej, det er stadigvæk op til udøverne at give udtryk for deres ønsker. DTF er der for at styrke den fælles interesse og ikke for at varetage eliteidrætten. Vi står med spørgsmålet om man kan eller skal bevare den traditionelle TKD.

Selvfølgelig skal og kan man det, vil vi straks sige. Men vi må være opmærksomme på at sporten ikke tager overhånd så konkurrence bliver det vigtigste. TKD, inklusive sportstaekwondo, kan blive en ideel træningsform, der er spændende, udviklende og interessant hele livet igennem. Ingen af delene kan undværes hinanden. Det har Team Danmark, som hører under DIF (sport med stort S), også fundet ud af eftersom Team Danmark har indbudt til konference i 1991 til noget så fornemt som "Udvikling af eliteidrættens udtryksformer". Fordi man er klar over at eliteidrætten er i krise.

Eliteidrætten har det svært for tiden. Vold, snyderi og doping er trivielle forekomster ved ethvert internationalt stævne. Sponsorerne ønsker ikke at deres navne smudses til og tøver med at udstede blankchecks til dygtige sportsfolk og arrangører.

Også publikum forlader i stadig større omfang tribuner og TV-apparater, så marketingfolket har god grund til at søge nye græsgange. Hvor mange tilskuere har der været til VM i de sidste årrækker, og hvor mange tilskuere var der til disse såkaldte Budogala som bliver mere og mere populære.

Den truende situation fik Team Danmark til at slå en vældig kolbøtte. Ovenikøbet smukt udført, af høj kunstnerisk værdi. På ovennævnte konference børstede Team Danmark en hidtil forsømt paragraf (gældende siden 1985) eliteidrætsloven, af. Den giver organisationen ret til at

støtte idrætsudøvere, der driver forsøg med idrættens udtryksformer. Dermed kan Team Danmark støtte folk, der aldrig når videre end en placering som nr. 132, aldrende stjerner eller helt nye former for kropskultur. Det afgørende er, at man arbejder bevidst med æstetik og fornyelse.

Men paragraffen har kun været anvendt een gang siden lovens start i 1985. Det



Taekwondo er også gode venner og glade mennesker

Foto: C.S.

siger noget om elitesportens fantasiløshed og Team Danmarks troværdighed. Team Danmark har endnu ikke vist, at man for alvor ønsker at forlade det rekordræs og resultatfiksering, der har en ødelæggende afsmitning på dansk foreningsliv og ungdomskultur. Endnu har vi tilgode at se, at Team Danmark tør trodse de tilbageblevne sponserers krav om sejre og atter sejre.

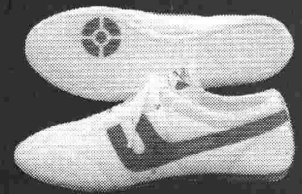
Det er så op til DIG som dyrker TKD, at give udtryk for hvad du ønsker DIN TKD skal blive til i fremtiden. Det er en god ide at forhøre sig om hvad den enkelte klub fokuserer på. Det er nemlig således at der i de seneste år er opstået en helt ny "taekwondo" form, der udelukkende er baseret på konkurrence. Denne form for træning har ikke brug for den traditionelle etik og æstetik. Ligeledes har grundteknik og poomse (udtryksform) heller ikke nogen mening når man koncentrerer sig om sportkamp.

Jeg kæmper for harmonien i TKD, som ethvert smukt kunststykke. Jeg vil kæmpe for at bevare balance i enhver del, som TKD består af. Det er jo det TKD er. Jeg vil citere Sa bum nim Ko Tae Jeong: "Egenskaber, kraft og smidighed har hver for sig deres grænse, men kombineret i en handling er der ingen begrænsning. Perfektion i en bevægelse har ingen grænser. Det er med TKD som med alle aspekter. Det har ingen grænser".

Kytu D. Dang

PRO-SPECS Martial Arts Shoes

PRO-SPECS®



PRO-SPECS DOBOK

Str.

160- 170-

180- 190-

200 cm

PRO-SPECS SKO

Str.

Alle

PRO-SPECS TASKE

Mål

24x30x52 cm.



THE NAME OF VICTORY

BUDO SPORT

BUDO-SPORT

Godthåbsvej 142

2000 København

31 19 73 93

BUDO-SPORT

Sudergade 3A

3000 Helsingør

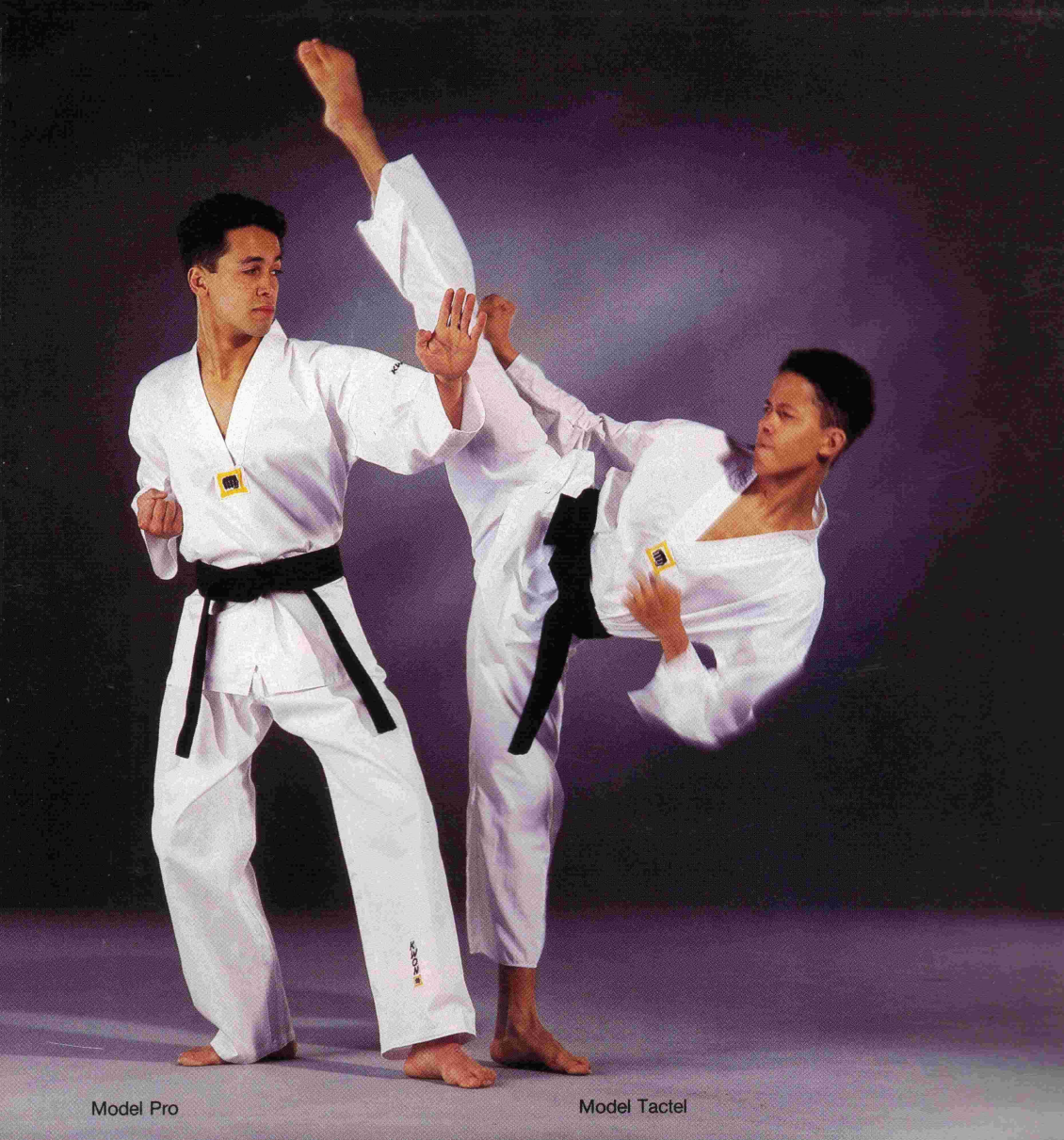
49 21 46 50

BUDO-SPORT

Klargade 36

5000 Odense C

66 14 56 13



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, hvid 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 førsteklases 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