

태권도

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND

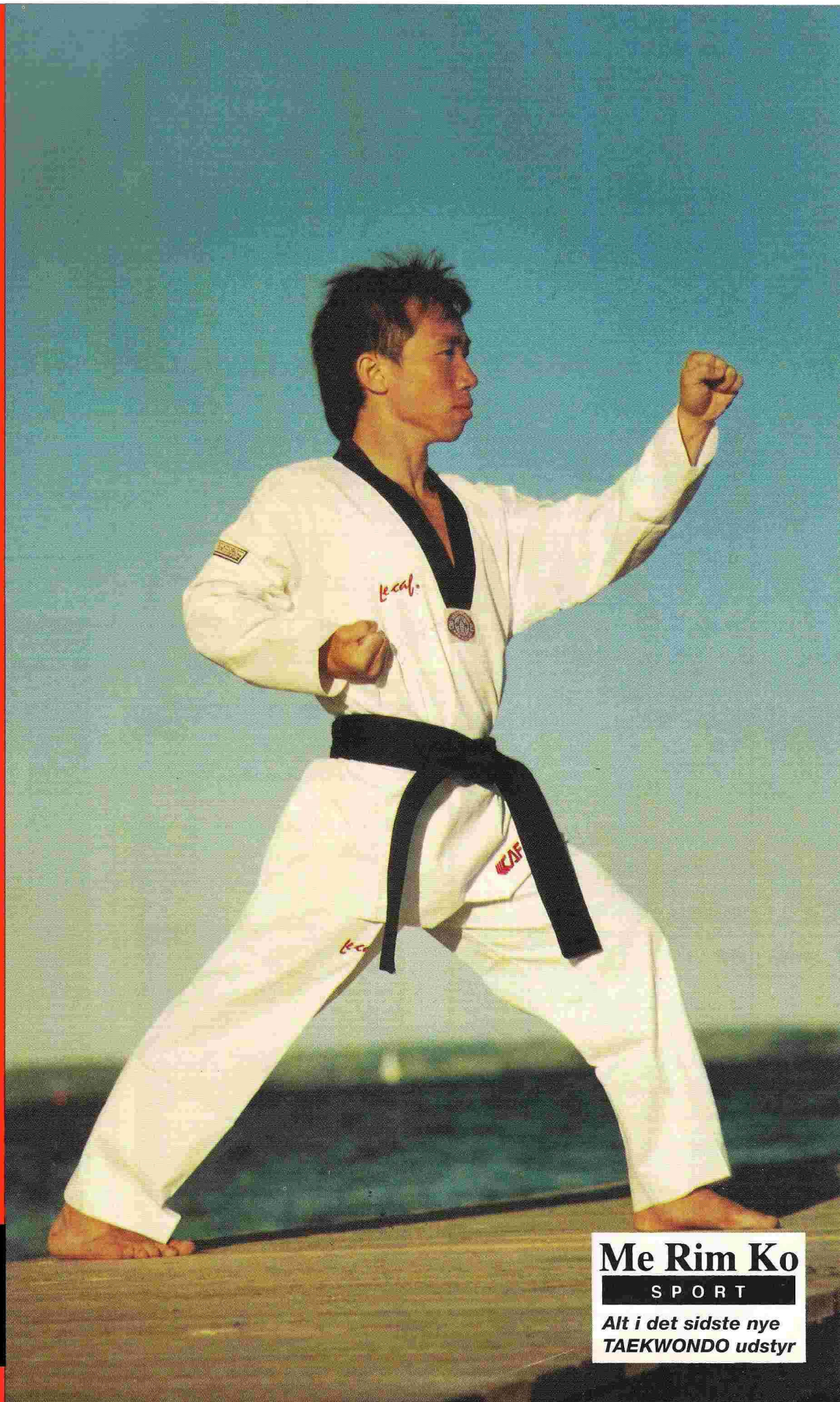
5/93

DECEMBER

18. ÅRGANG



TAEKWONDO



KWON 

Din styrke i kampsport

Me Rim Ko
SPORT

Alt i det sidste nye
TAEKWONDO udstyr

Taekwondo nr. 5/93

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.
Herningvej 35
8600 Silkeborg
Tlf. 86 81 16 36
Fax 86 81 30 61

Ma-to. 11.00-17.00
Ons. 18.30-20.30
Fre. 11.00-14.30.

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

Lokalredaktør Sjælland/

klubbladsarkiv:

Niels G. Ljungmann
Fiskebækkparken 3, Ørslev
4760 Vordingborg
Tlf. 53 78 57 78

Oplag:

6.800 eksemplarer

Layout

REECKMANN Gruppen
Hornslet Tlf. 86 99 52 94

Forside: Dang Dinh Ky Tu

Deadline næste nr.:

14/1 1994

Leder

Så er der endnu en gang gået et år, med hvad det bringer af ondt og godt.

Taekwondo har da også fået sin del af begge dele. På den negative side har Taekwondo været nævnt i forbindelse med grotesk og meningsløs døds vold.

Forbundet har da også taget klar afstand fra disse handlinger og næste trin må være at få fjernet alle negative elementer i vores forbund.

Det kan simpelthen ikke være rigtigt at Taekwondos, endnu, gode navn skal ødelægges af nogle få personer, der intet har at gøre hos Taekwondo.

På stævnesiden har vi igen markeret os suverænt. Selvom vi mistede vores to verdens titler beholdt vi dog vores sølvmedalje, og Abror Haider tog World Cup guld. For første gang i E.T.U.'s historie er der blevet afholdt europamesterskaber i poomse, og her løb Danmark af med 2 gange guld. Sidst, men ikke mindst lader det til at vi får hvid jul i år, så **god jul og godt nytår til jer allesammen.**

Carsten Stigers

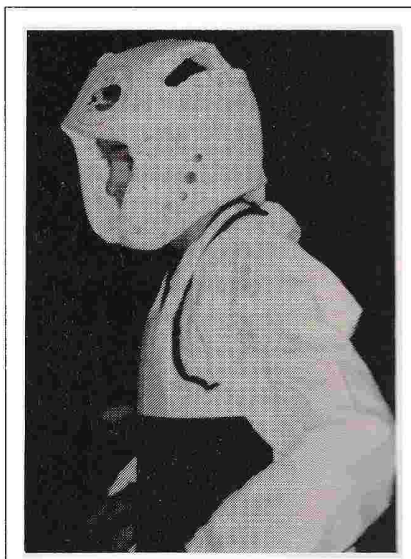
P.S. Vi ses på vinterlejren i Køge

Redaktionen ønsker læserne
en glædelig jul
og et godt nytår



GLIMT ...

Kæmper fra Vilnius med russisk rumhjælm fra Sputnik



ADIDAS DOBOG

Dragt i absolut topkvalitet. Elastik i buks.
Leveres med hvidt bælte og Taekwondo
påsæt på ryg. Str. 170 - 220 cm.



398.-

Me Rim Ko
SPORT

Bestilling på tlf. 36 30 88 10 eller 56 63 87 75

IDRÆT GI'R LIV IKKE HIV



Når du dyrker idræt er det leg, kamp og konkurrence. Og selv om du kender spillets regler, så ved enhver at der bliver skubbet og puffet, der bliver hevet og revet og der bliver tacklet. Af og til opstår der skader, og du forlader banen med blå mærker, rifter, hudafskrabninger eller sår. Og det er jo en del af det liv der foregår, når man dyrker idræt - men ét er sikkert, det har ikke noget med HIV at gøre.

HVORDAN SMITTER HIV ?

HIV er det virus, der medfører AIDS. AIDS er uhelbredelig, men HIV og AIDS har ikke noget med idræt at gøre - medmindre man har sex midt under kampen! Selv om du midt i kampens hede går til den og får et par skrammer, så er der ingen risiko for HIV-smitte. For at HIV-virus kan overføres fra et menneske til et andet, skal der være nogle særlige betingelser til stede, og det er først og fremmest ved sex, at der kan ske en overførsel. HIV er ikke særlig smitsomt, og smitter kun på 3 måder:

1. Ved seksuel kontakt uden brug af kondom
2. Ved overførsel fra mor til barn under graviditet, fødsel eller amning
3. Ved blodkontakt, hvor smittet blod kommer direkte ind i kroppen. Det er typisk stofmisbrugere, der smittes på denne måde. På verdensplan kendes ingen tilfælde, hvor smitten er overført i forbindelse med sportsskampe eller ved førstehjælp.

MASSER AF KYS OG VÅDE HÅNDKLÆDER

Der findes besynderlige historier om, hvordan man kan blive smittet med HIV.

Mange tror måske, at blot man er sammen med en HIV-smittet person - mand eller kvinde - overføres smitten. Og det passer ikke.

I New York undersøgte man blandt familier med et HIV-smittet medlem, hvor mange gange de havde kysset hinanden, havde brugt samme tandbørste, samme toilet,

samme kaffekopper, håndklæder, barbermaskiner, og omfavnet hinanden, sådan som man nu gør i en almindelig familie. Og selv om de havde gjort alle disse ting tusindvis af gange, var der ingen der var blevet smittet med HIV.

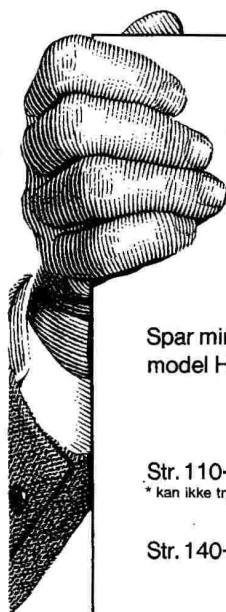
Almindeligt samvær mellem mennesker smitter ikke.

NU KENDER DU SPILLETS REGLER:

IDRÆT GI'R LIV IKKE HIV



Nogle af de danske Taekwondofolk, der er med i D.I.F.'s kampagne "Idræt gi'r liv, ikke HIV"



TILBUD

Spar mindst 15% ved køb af vor populære kvalitetsdobog model HADAN - Består af jakke, ela-buks, og hvidt bælte.

Str. 110-130 normalpris kr. 218,-* ...**NU KUN 180,-**

Str. 140-150 normalpris kr. 238,-**NU KUN 200,-**

Str. 160-170 normalpris kr. 263,-**NU KUN 220,-**

Str. 180-190 normalpris kr. 289,-**NU KUN 240,-**

Str. 200-210 normalpris kr. 317,-**NU KUN 260,-**

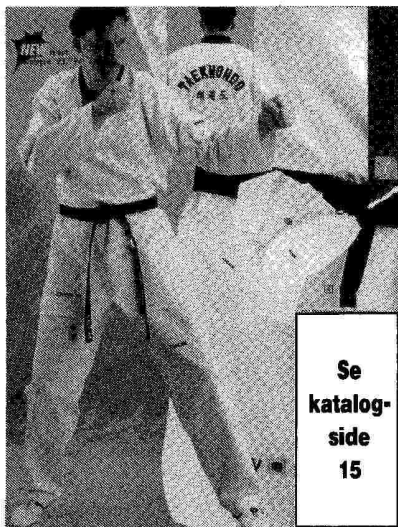


KWON

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



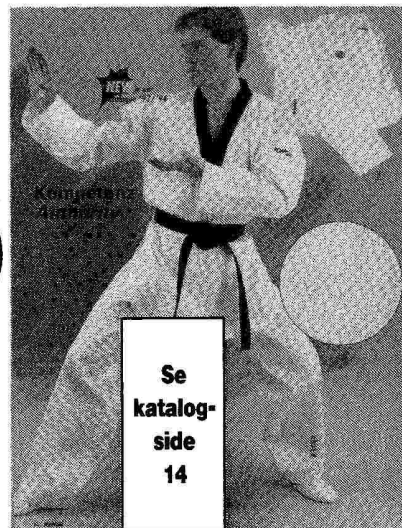
KWON 93/94



Se katalogside 15

COMPETITION - Helt ny eksklusiv dobog i Kwons taekwondo program. Topkvalitet med vævet rudermønster, der med garanti ikke ændres ved vask. Anorakjakke i WTF-stil med V-hals og velcrolukke i siderne. Bukser med elastik og snørre. Snit og forarbejdning der giver perfekt bevægelsesfrihed. 65% polyester 35% bomuld. Krybe- og strygefri. Sort eller hvid revers. Str. 160-210. Normalpris indtil 579,-
Introduktionspris 524,-

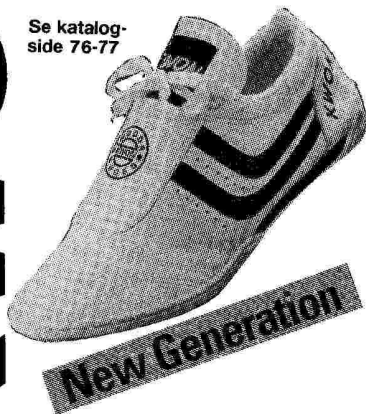
GRATIS
 Rygtryk dansk/koreansk sort eller sort/rød (værdi kr. 48,-)



Se katalogside 14

GOKUB - Ny topmodel i Kwons taekwondoprogram, med vævet rillemønster der med garanti sikrer at mønstret ikke ændres, selv efter utallige vask. Blød og behagelig stofkvalitet, 65% polyester 35% bomuld. Anorakjakke i WTF-stil og elastikbuks er forarbejdet så den største komfort og perfekte bevægelsesfrihed opnås. Krybe- og strygefri. Sort eller hvid revers. Str. 160-210. Normalpris indtil 499,-
Introduktionspris 448,-

Se katalogside 76-77



KWON PREMIERE SKO
 I samarbejde med topidrætsudøvere har Kwons udviklingsteam studeret hvor den største slidtage og belastning ved spark og stæppeteknikker finder sted. Studierne har givet resultat. I stedet for den traditionelle sål hvor syningen ligger under sålen, er hæl og sål trukket op så syningen sidder i siden og sikrer at den ikke slides over. Sålen er forsynet med drejepunkt under fodballen og skridsikker hæl. En let lædersko af højeste kvalitet med svangstøtte og en pasform der slutter til om foden - Den sidder som »støbt«. Fås i sort, hvid med sorte striber, hvid med røde striber. Str. 37-47. Normalpris 398,-
Introduktionspris ... 358,-

KWON

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

HUSK

DTF's vinterlejr for børn og voksne fra d. 27. december til d. 30 december

Promotor:



DANSK TAEKWONDO FORBUND

Arrangør:



Køge Taekwondo Klub



Europamesterskaber i poomse

I weekenden den 5. - 6. november var den lille østriske by Wörgl rammen om de første officielle europamesterskaber i poomse.

Ved mesterskaberne skulle der konkurreres i seks forskellige klasser: herrer og damer 18 - 35, herrer og damer over 35 år samt herrer og damer synkronhold. (Synkronhold består af 3 deltagere).

Det var med spænding, der var set frem til dette første mesterskab, da man ikke på forhånd var klar over, hvordan standarden var i de forskellige lande. Kriterierne som dommerne ville dømme ud fra var helhedsindtrykket, som fik en karakterskala fra 1 - 10. Fra denne karakter ville der så blive foretaget fradrag for eventuelle fejl, hvorved den endelige karakter fremkom.

Der var ialt 7 dommere, som gav en karakter, hvorfra den højeste og laveste karakter blev fratrukket. De opnåede karakterer fra de enkelte runder blev overført til de næste runder således at vinderen blev fundet ud fra alle opnåede karakterer gennem hele konkurrencen. På denne måde ville en enkelt fejl på grund af nervøsitet eller uro i hallen ikke få så stor betydning, da en god præstation i en af de andre runder på denne måde ville kunne opveje dette.

Connie Heegård

Første dansker i ilden var Connie Heegård fra Herlev, der deltog i klassen for kvinder 18 - 35 år. Connie lagde pænt ud og lå efter de indledende runder på en 5. plads, og havde dermed kvalificeret sig til semifinalen og havde med en god indsats her gode chancer for at kvalificere sig til finalen.

I semifinalen lagde hun meget flot ud, men desværre gik hun i stå midt i poomsen og måtte begynde forfra, hvilket medførte et

fradrag på 0,3 - 0,5 point. Connie røg dermed en enkelt plads ned i det samlede resultat, og sluttede på en 6. plads.

Herre synkronhold

Det danske hold bestod af Martin Lamm, Risskov, Michael Ryge, Værløse og Henrik Knudsen fra København (Laaam, Rykke og Knuutsen, ifølge speakeren). Optimismen på holdet var på forhånd stor (de lod ihvertfald som om).

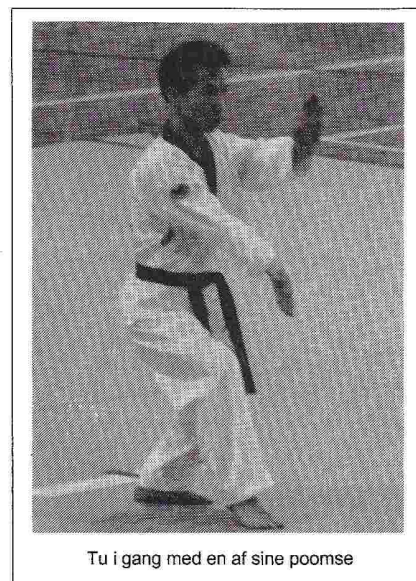
De første hold var dog slået på forhånd, for da holdet var godt indkvarteret, tog vi hen for at træne og løse lidt op efter rejsen. Da vi ankom til træningshallen, var det engelske og ungarske hold igang med træningen, og det så ærlig talt ud som om det var første gang de trænede på synkronholdet. De stod da også og gloede engang, da holdet kørte deres poomsen igennem. Helt galt gik det for dem, da Do også kørte sine poomsen igennem. Så havde de åbenbart fået nok, for de pakkede deres tøj og gik!!

Første indledende runde for holdet var pligt poomsen. Pligt poomsen findes ud fra den lavest graduerede på holdet (er den lavest graduerede 3. dan er pligt poomsen taebaek). Allerede efter pligt poomsen lagde holdet sig i spidsen med et forspring på 0,4 point til Spanien.

Anden indledende runde var den fri poomse hvor holdet øgede sit forspring til 0,7 point. Var der guld i sigte?

Nu kom nerverne lige pludselig uden på trøjen hvilket også kunne ses på holdet i semifinalen. Holdet var dog ikke mere nervøs end forspringet kun blev formindsket med 0,1 point før finalen.

Her startede det hele i et mindre kaos, og vi frygtede det værste for holdet. Da holdet



Tu i gang med en af sine poomsse

var på vej ind på banen blev de kaldt tilbage, først skulle damefinalen over 35 år afvikles, mere forvirring, det skulle de alligevel ikke. Holdet var endnu engang på vej ind på banen. Atter en gang blev holdet holdt tilbage, deres navne skulle først annonceres !!

Det så ud til at denne forvirring havde styrket holdet, for i finalen fik det danske hold dagens højeste pointscore 42,8, og guldet var hermed hjemme. Tyskland sluttede på andenpladsen og Holland på tredjepladsen.

DANG DINH KY TU

Sidste dansker i ilden var Do fra Rødovre, som vi på forhånd havde tillagt en stor vinderchance, hvilket også kom til at holde stik. Do deltog i herreklassen 18-35 år.

Do lagde sig dog også solidt i spidsen allerede fra første indledende runde (pligt poomsen). Det så ud som om dommerne ikke rigtig vidste hvilke point Do skulle have, hvilket bevirkede at han fik i underkanten af, hvad han havde fortjent, men han førte dog med 0,5 point.

I anden indledende runde hvor det var den frie poomse der skulle gøres blev der lukket op for godteposen og Do øgede sit forspring til 1,7 point. I semifinalen blev de 5 øvrige semifinaldeltagere blæst ud af banen. Do scorede 44,5 point mod Tysklands 42,8. Guldmedaljen var hjemme, det var blot et spørgsmål om sejrens størrelse.

Det var tydeligt, at publikum fornemmede at Do var helt i særklasse, for der var altid lidt uro i hallen under konkurrencen, men når Do var på banen kunne man høre den berømte knappenål falde til jorden.

I finalen blev der sat trumf på, hvor han fik 48,6 point ud af 50 mulige. Til sammenligning kan det nævnes, at Tyskland, der slut-



Det danske poomsehold i Østerg

tede på andenpladsen, i finalen fik stævnets næsthøjeste score på 43 point! Do der var den sidste på gulvet ved dette EM sluttede dermed som en yderst velfortjent og suveræn europamester.

Udover guldmedaljerne vandt Danmark også pokalen som mest vindende herrenation. Holdet vandt ligeledes en pokal i den samlede nationskonkurrence, hvor Danmark sluttede på en 3. plads.

DANSKE MESTERSKABER

Det virker paradoksalt, at man kan være den 3. bedste nation i Europa, men man kan ikke samle deltagere nok til at afholde et dansk mesterskab, dette forhindrer os dog ikke i at forsøge nok engang.

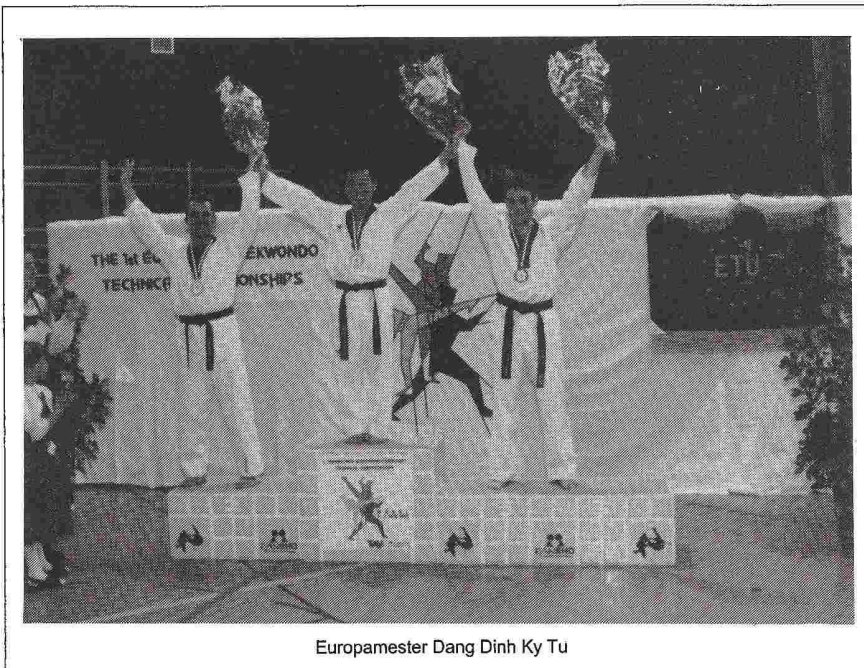
At sjællandske klubber undskyldte manglende interesse for DM på grund af, at der var Lomma cup i Sverige holder ikke, da der kun var 2 klubber der deltog ved Lomma cup. Jyderne kan på den anden side ikke undskylde sig med at det var fordi de var til landskamp i København, for der var ikke ret mange jyske tilskuere til den landskamp.

Det skal ikke være kritik det hele, det kunne jo være, at det var reglerne, der ikke var gode nok?

Ved næste DM '94, som afholdes i forbindelse med sommerlejren i Risskov vil erfaringerne fra CV-turnament danne baggrund for regler og klasser ved danske mesterskaber 1994.

Mere om DM i et af de næste numre af forbundsbladet.

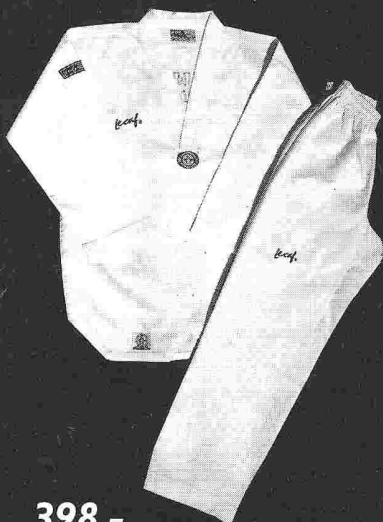
Brian Felthaus
Turneringssektionen



Europamester Dang Dinh Ky Tu

LE CAF DOBOG

Dragt med perfekt pasform og elasticitet i buks. Leveres med hvidt bælte og tryk på ryg. Str. 160 - 210 cm.



398.-

Me Rim Ko

SPORT

Bestilling på tlf. 36 30 88 10 eller 56 63 87 75

Hvor blev de 489 andre af

Ud af de ca. 500 bestyrelsesmedlemmer i Danmark, var vi en sluttet kreds på 11 til lederkursus i Munkebo.

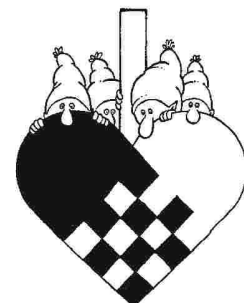
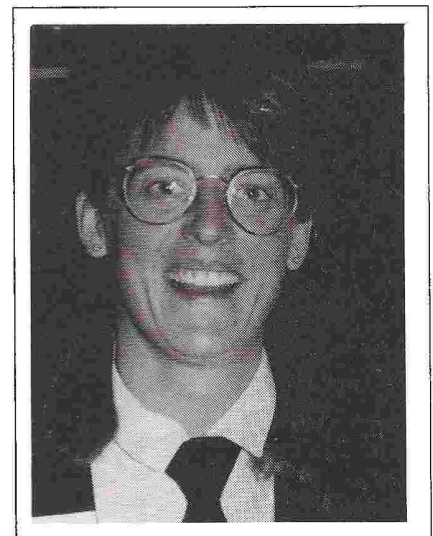
Kurset var specielt rettet mod medlemmer af bestyrelser i de danske Taekwondo klubber.

Vil du gå glip af dette fabelagtige tilbud, som ovenikøbet er gratis, så lad være med at tilmelde dig næste gang!! Godt nok skal du bruge en dag, men tænk på, hvad du får med hjem.

På lederkurset bliver der sat fokus på en leders rolle og egenskaber, samt sammensætningen af en bestyrelse. Desuden arbejdes der med løsningsstruktur til bearbejdelse af de problemer der opstår i en klub og anvendelse af handlingsplan. Det kan altså godt lyde meget teoretisk og kedeligt - men det er det ikke.

Er du klar over, hvor meget tid du sparer på bestyrelsesarbejde ved at strukturere det (mere tid til træning). Kurset varer en dag, hvilket alle var enige om var for lidt. Vi blev ikke verdensmestre som ledere, men vi fik indblik i og kendskab til nogle af de arbejdsredskaber, der kan bruges hjemme i klubben. Sig ikke nej tak næste gang.

Anita Bertelsen
Tan-Cu



Træningsplanlægning

TRÆN MINDRE - TRÆN SJØVERE - BLIV BEDRE !

Du varmer op, hopper lidt, stepper, strækker ud - du begynder at træne nogle spark, måske over for en makker. Senere kommer der mere knald på, fart på kombinationerne og der bliver kørt igennem på vesten. Måske kører I også nogle ting på plethandsker. Til sidst slutter I med nogle udmarvende runder frikamp. Halvanden times god kamptræning - lækker.

Alt efter hvor ambitiøse I er, kører I denne træning et antal gange om ugen. Nogle gør det måske endda flere gange om dagen, hvor man så måske bare tager det lidt lettere om formiddagen.

Resultatet: Kan blive godt, kan blive skidt. Strategien er nem at følge, men der kan desværre meget let komme en del bivirkninger. Skader, overtræning, mangel på motivation ect. Både din krop og din psyke kan nemt køre sur i den slags træning.

Der er heldigvis et par udveje, som er bedre.

Den ene udvej er, at du hver dag lytter til din fornuft og til din krop og giver dig selv lige den træning, du er klar til den dag. Denne måde at træne på kræver en erfaring og en omstillingsevne, som kun de færreste er i besiddelse af.

Den anden udvej hedder træningsplanlægning, og det er hvad denne artikel handler om.

I en sportsgren som Taekwondo er der tre grundlæggende nøgleord for træningen: **intensitet, mængde og restitution**. Vi skal have mest mulig af alle tre ting. De tre begreber er desværre lidt i modsætning til hinanden. Træner vi med en høj intensitet kan vi ikke klare at træne så meget (og viceversa). Har vi en stor træningsmængde er der selvsagt ikke så meget plads til restitution. Et af formålene med træningsplanlægning er derfor at vægte disse tre ting i forhold til hinanden, så vi får mest muligt ud af ugens syv dage.

Et andet nøgleord er **kvalitet**. Kvalitet i træningen betyder at når vi ønsker at træne

et eller andet, så skal vi gøre det på den bedst mulige måde. Det kan ikke nytte noget, at vi vil træne alting på en gang. Hvis vi både vil træne teknik, hurtighed og kondition på en gang, så er der ingen af de tre, der bliver trænet virkelig effektivt. Ofte må man dele træningen op og f.eks. sige nu træner vi kun hurtighed, de andre ting koncentrerer vi os om på et andet tidspunkt.

Man kan selvfølgelig ikke altid splitte træningen op. På et tidspunkt skal tingene selvfølgelig samles, så det hele går op i en højere enhed. Igen et af formålene med træningsplanlægning; at få det hele til at kulminere på det rigtige tidspunkt.

Grundprincippet i det meste træning er, at man overbelaster kroppen i forhold til, hvad den er vant til. Hvis kroppen herefter får hvile, vil den superkompensere og blive bedre end den var før. Får kroppen for lidt hvile inden man træner igen, vil den blive nedbrudt. Får kroppen for meget hvile vender den blot tilbage til udgangsniveauet (se fig.1).

Man kan godt have to meget intense træninger efter hinanden, hvis blot belastningen er helt forskellig de to gange. F.eks. kan man godt have hård kamptræning den ene dag, for så den næste at løbe intervaller. Både for kroppen og for psyken er det afgørende, at man har variation i sin træning. Belastningerne skal bevæge sig i bølger, eller cykliske variationer ligesom de fleste andre ting i naturen. Dette gælder både for hver træning, for hver uge (fig. 2) og for hvert år (fig.3).

Der er heldigvis ikke noget endeligt facit for, hvordan man laver den rigtige træningsplanlægning. Forudsætningerne for planlægningen er altid forskellige, både for den der planlægger og for dem, der skal trænes. Derudover er det tit et trosspørgsmål om den ene eller den anden træningform er den bedste. Det vigtigste er, at man tænker

Fig. 1:

Det gælder om først at belaste kroppen på samme måde igen, når den har haft tid til at superkompensere

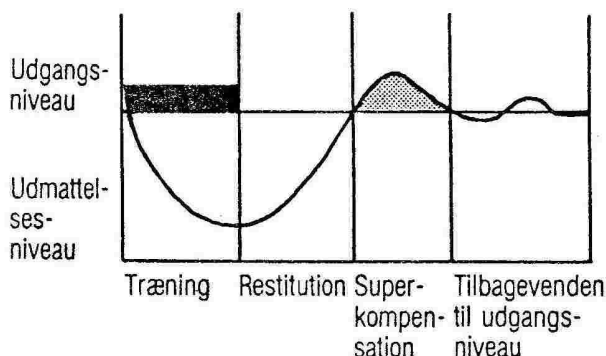


Fig. 2: Et eksempel på planlægning for en uge under en opbygningsfase. Søjlerne højde er et udtryk for træningsbelastningen

OPBYGNING - UGETYPE C

| UGE-DAG | TRÆNINGSFORM | TRÆNINGENS FORMÅL |
|---------|--------------|-------------------------|
| Mandag | Kamphold | Teknik |
| Tirsdag | Selvtræning | Kondition + styrke |
| Onsdag | Kamphold | Teknik |
| Torsdag | Fri | |
| Fredag | Selvtræning | Kondition + styrke |
| Lørdag | Kamphold | Teknik + kondition |
| Søndag | Fri | Evt. kondition + styrke |

OPBYGNING - UGETYPE C

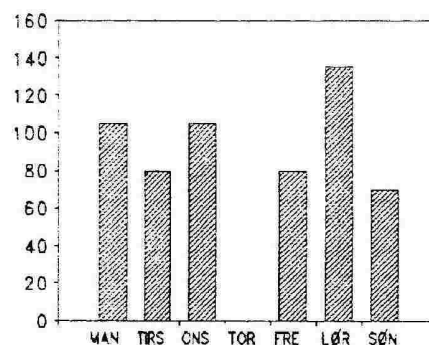
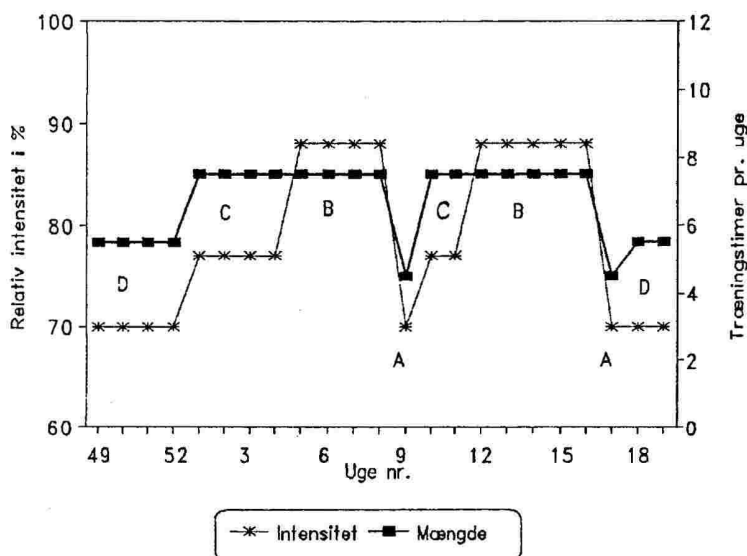


Fig. 3: Et eksempel på hvordan man kan variere træningsmængde og intensitet over knap et halvt år (23 uger).

A = konkurrence B = optimeringsperiode C = opbygningsperiode D = afslapning



sig godt om, d.v.s. at man kombinerer det man tror med det man ved. Det kræver selvfølgelig noget tid ved skrivebordet, men arbejdet vil helt sikkert bære frugt under træningen. Du kan lære mere om træningsplanlægning ved at melde dig til kurset "klar til kamp", som vil komme i løbet af foråret, eller ved at deltage i DTF's instruktøruddannelse.

God træning
Morten Zacho

NYHED !
MACHO SPARKEPUDE er udført i slidstærkt materiale med ekstra solid kerne.
Mål: 40 x 65 x 11 cm.

600.-

DTF'S REGLER FOR GRADUERING

DTF's tekniske udvalg har valgt at oplyse alle Forbundets medlemmer om DTF's regler for graduering. Og hvad er mere oplagt end at bruge DTF's bedste formidler gennem lang tid. Nemlig vores Forbundsblad "TAEKWONDO"?

Grunden er den, at alt for mange gradueringberettigede sløser med de simple regler, som de selv har været med til at fastsætte på det årlige gradueringseminar.

Derfor vil vi nu gennemgå reglerne for DIG! Krav inden graduering er mulig:

1. Du skal have licens hos DTF. Licensen skal fornyes hvert år i september og koster i 93/94: 104,00 kr. incl. forsikring. - Licensen fornyes via din klub.
2. Der skal være gået minimum 3 uger siden du sidst var til graduering. Skal du til 1. dan dog 6 måneder fra du var oppe til 1. kup. Ved dangraduerings intervallerne: Spørg din træner eller formand.

Krav til den som gradueringer dig:

1. Vedkommende skal være godkendt af DTF's Tekniske Udvalg. - Hvert år i april søger den gradueringberettigede om fornyelse for et år ad gangen.
2. Den gradueringberettigede har et stempel som han/hun SKAL bruge. - Stempellet består af et nummer og navn. - Stempellet skal bruges sammen med underskrift.
3. Ko Tai Jeong og Choi Kyoung An er de eneste i DTF, som er fritaget for at bruge

stempel, da næsten alle kender deres underskrift.

4. Hvis den gradueringberettigede ikke bruger stemplet, er dennes graduering ugyldig. - Farven på stempelsvæerten er uvedkommende, men gerne rød.
5. Hvordan kan du checke om den gradueringberettigede virkelig har ret til at graduere dig? - Jo i dette forbundsblad er der også en liste over alle dem, som har gradueringret frem til 1. april 1994. - Hvis man ikke står på listen, så har man ikke gradueringret. Heller ikke selvom man har et stempel.
6. Mange har stempel men ikke gradueringret. HUSK at sammenligne med listen i dette forbundsblad næste gang du skal til graduering.
7. Har du spørgsmål vedr. graduering og gradueringret er du altid velkommen til at ringe til os:

Søren Holmgård Knudsen
Tlf.: 86 10 24 20
eller
Erik Husted Meier
Tlf.: 75 22 57 61

Vi ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår fra Teknisk Udvalg.

Med sportslig hilsen

Erik Husted Meier
Jørgen Figgé
Søren Holmgård Knudsen

Me Rim Ko SPORT

Bestilling på tlf. 36 30 88 10 eller 56 63 87 75

Sådan ser et korrekt stempelftryk ud i Taekwondo-passet:

GRADUERING I KUPGRAD

| Kupgrad | Dato | Gradueringsberettigede |
|---------|---------------|--|
| 10 kup | 14-1 1991 | Søren H.K. TAEKWONDO FORBUNDET TEKNISK SEKTION |
| 9 kup | 20-4 1991 | Søren H.K. TAEKWONDO FORBUNDET TEKNISK SEKTION |
| 8 kup | 30-10 1991 | Søren H.K. TAEKWONDO FORBUNDET TEKNISK SEKTION |
| 7 kup | | |
| 6 kup | | |
| 5 kup | | |
| 4 kup | | |
| 3 kup | | |
| 2 kup | | |
| 1 kup | | |

Ugyldig

Læserbrev

Debatoplæg vedrørende PR for Taekwondo i Danmark!

I det foregående medlemsblad, var der en reportage, (på 6 sider) omhandlende VM 1993. Det var meget spændende læsning, som på en dybdegående/levende måde beskrev emnet. Flot og bestemt interessant. Men, men, men hvorfor skal PR-dækningen under VM være så dårlig?

Aldrig har jeg været så skuffet over at læse så lidt om så meget. Hvorfor bliver der ikke skrevet hjem med beskrivelse af, hvordan det er gået alle vores landsholdskæmpere? Hvorfor læser man kun om Gergely Salim's sølvmedalje, som selvfølgelig var en udmærket præstation. Hvad med alle de andre, som har kæmpet en personlig kamp for

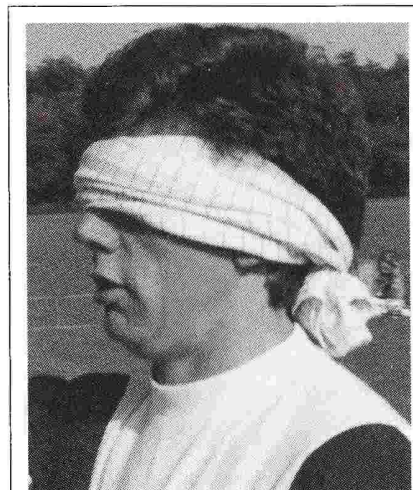
at deltage i verdensmesterskaberne - fortjener de ikke også spalteplads?

Generelt mener jeg, at vi er for dårlige til at sælge varen, og når chancen for at profilere sporten for befolkningen er der, tjå så udnytter vi den bestemt ikke godt nok.

Selv når det gælder SM og DM er omtalen i medieverdenen også for dårlig!! Vi skal forstå at markere os, skabe opmærksomhed og dermed få flere til at gå til Taekwondo, her mener jeg også, at tv og radio i øget grad må sættes ind, og ikke kun lokalradioen og lokal TV'et.

PR arbejdet kan og må gøres bedre

Maibritt Thunø Vollertsen
Slagelse Taekwondo klub



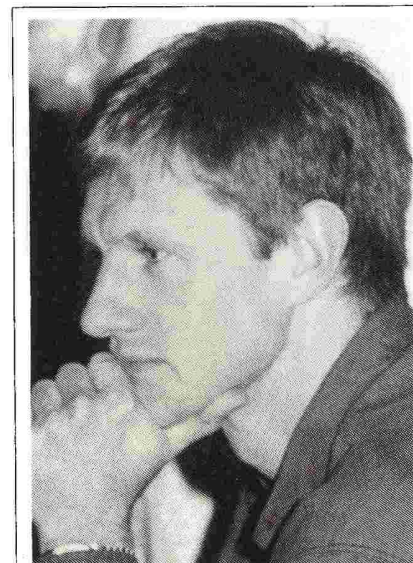
Er det sådan PR arbejder ???

Hvad gør vi for at få Taekwondo frem i medierne?

Som forbundets PR-mand vil jeg gerne takke Maibritt for hendes kritiske debatopæg. Jeg synes det er fint med en reaktion på PR-arbejdet, og det giver mig samtidig lejlighed til at fortælle lidt om, hvad vi laver i PR-sektionen.

Lad os tage udgangspunkt i VM 93 i New York. Inden selve arrangementet har PR-sektionen lavet et stort forarbejde, efter princippet "Når bjerget ikke vil komme til Mohammed, så må PR-sektionen komme til sportspressen!"

Det er nemlig flere år siden vi erkendte, at hvis vi sidder og venter på at pressen skal



PR-chef Poul-Mejner Jensen



PR igang med at lave pressemeddelelser

skrive om Taekwondo, så sker der ikke en dyt.

Vi lavede en detaljeret informationsmappe om VM-holdet med oplysningsark for hver kæmper, med klub, personlige data, resultater samt kæmpernes fotos. Disse ledsaget af uddybende pressemeddelelse blev sendt til landets 10 største aviser, Ritzau, radioen, TV-1 og TV-2.

Derefter kontaktede jeg telefonisk alle medierne for at følge op - spurgte om de havde fået mappen, hvad de mente om denne, om de havde brug for yderligere informati-



Formidling af kontakten mellem den "store" presse og kæmpere er også en af PR's opgaver



PR er også aftaler og interview. Her efter et møde med E.T.U.-formanden Marco Seila

on m.m. Naturligvis forberedte jeg dem også på dgl. meddelser fra VM-stævnet. Så drog jeg med holdet over dammen, og for hver eneste kæmper, der var i ilden skrev jeg en refererende pressemeddelelse og sendte hjem til de danske medier via telefax.

Så jeg er glad for du synes om VM-reportagen i sidste Forbundsblad, det var nemlig et sammendrag af alt det stof, der er sendt hjem til de danske journalister. Ligesom du er jeg også utilfreds med at pressen kun fokuserede på Gergely Salims sølvmedalje, men i sidste ende er det altså den enkelte journalist der selv bestemmer, hvor meget spaltepads de vil tildele Tkd, og hvad enten vi kan li' det eller ej koncentrerer de sig altså om medaljevinderne. Jeg er enig i, at pressen burde bringe meget mere Taekwondo, men jeg accepterer ikke påstanden om at vi i PR-sektionen ikke gør nok herfor. Selvom vi skriver 1993 er vi stadig oppe mod mange fordomme og manglende viden hos mange journalister om, hvad Tkd er. Når du skriver at radio/Tv også må sættes ind, så er det ikke noget man bare lige gør, for de afgør altså selv hvad de vil køre ud til - uanset, hvor mange udmærkede opfordringer de modtager fra os. Desuden er jeg af den overbevisning, at mængden af Tkd stof i medierne er øget en del gennem de sidste år (Jeg skal henvise til den skriftlige beretning for PR-sektionen udsendt før repræsentantskabsmødet 93).

Afslutningsvis kan jeg nævne, at der på det seneste bl.a har været omtale af Tkd i radio/TV/tekst tv fra landskampen DK-Korea, Åben DM 92, DM 93, World Games aug. 93, Nordic Cup-Kolding, Åbne hollandske mesterskaber, EM i Poomse.

Angående EM i Poomse så ringede og faxede jeg hele søndagen til både skrevne og elektroniske medier blot for de fleste steder

at få et svar, der lød nogenlunde sådan: "Om jeg helt alvorligt mente at vigtige su-perliga-kampe skulle vige pladsen p.gr.a et par sølle danske europamesterskaber i Poomse?!!" Ja det er desværre stadig den holdning vi møder mange steder.

Jeg håber, at dette har givet dig et indblik i noget af det vi laver i PR-sektionen.

Hvis du selv har ideer eller konkrete forslag til at forbedre PR-arbejdet, er jeg selvfølgelig meget interesseret i at tage en snak med dig.

Poul-Mejner Jensen
PR-sektionen

Videoarkivet tilbyder:

Dansk Taekwondo Forbund kan nu tilbyde dig følgende titler:

Åbne Hollandske Mesterskaber
Danish Open 1992
N.M. 1992 - Senior finaler
N.M. 1992 - Junior finaler
Bill Wallace Seminar
Landskamp mod Korea 1987
Landskamp mod Korea 1993 -
V.M. 1993 New York (Danske kampe) - **NYHED**
V.M. i Athen

Landskamp mod Korea 1989
Landskamp mod Korea 1991
E.M. i Århus 1990
Junior E.M. i Paris 1992
E.M. i Barcelona 1992
V.M. i Athen 1991
N.M. 1993
V.M. 1993 The finals - **NYHED**
Europa Cup 1993

Båndene koster 250,- kr. pr. stk.

Denne prislister erstatter med bladets udgivelse alle tidligere prislister.

Båndene bestilles hos: **DANSK TAEKWONDO FORBUND**
Herningvej 35, 8600 Silkeborg

Betaling vedlægges i check eller indsættes på giro 4 09 34 02

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Bestiller flg. bånd: _____

Betaling vedlagt i check - Betaling indsat på giro



Dangraduering

DTF's dangraduering 3/93

den 6. november 1993 i Fredericia

De 4 censorer: Ko Tai Jeong, Choi Kyoung An, Axel Trillingsgård og Niels Peter Nielsen mødte op til formøde med Teknisk Udvalg kl. 12.30.

På mødet blev Dangradueringsens afvikling planlagt.

For første gang stod Jørgen Figgé som officiel repræsentant. D.v.s han skal sørge for at alt papirarbejdet bliver udført. En hård opgave, da en del klubber ikke altid sender de oplysninger, DTF beder om. Som "fø!" fulgte Jan Rudebeck dangradueringen således, at Teknisk Udvalg har en del at trække på fremover.

Freddie Larsen havde som altid ved et arrangement i Fredericia TKD klub tingene i orden.

Gradueringen startede kl. 14.00 og sluttede kl. 16.45.

For første gang var DTF i stand til at udlevere DTF-certifikater ved selve Dangradueringen.

27 deltagere skulle op og 27 bestod gradueringen.

Til 1. dan bestod:

Jan Pedersen, København
Tommy Villadsen, København
Johnny Madsen, Ringsted
Christina Wimmer, Ringsted
Christian T. Jensen, Herning
Michael Hansen, Herning
Arne John Jensen, Nyborg
Uri Schlesinger, Nyborg
Cengiz Kim Caliskan, Volsmose
Wissam El-Bayoumi, Volsmose
Thomas Petersen, Brande
Kristian T. Andersen, Brande
Triveni Ebner, Ribe
Hans Brian Larsen, Ribe
Søren Furland, Slagelse
Katja Nielsen, Slagelse
Ole Bay Smidt, Ikast

Jan Glerup, Aalborg
Morten Klietsch, Gråsten

Til 2. dan bestod:

Søren Dall, Gråsten
Finn Mortensen, Skamby
Michael B. Jacobsen, Åbenrå
Poul Adamsen, Århus

Til 3. dan bestod:

Freddy Blaaberg, Billund
Tommy Elkjær Rasmussen, Aalborg

Til 4. dan bestod:

Kaj Østergaard, Ikast
Ole Sørensen, Ikast

Dansk Taekwondo Forbund ønsker alle 27 et stort tillykke!!

Vi takker også de 4 censorer for en god afvikling.

Med sportslig hilsen
Søren Holmgård Knudsen
leder af Uddannelsessektionen.

Siger man Danfortræning - må man også sige Bellinge TKD klub

Lige siden Danfortræningerne så dagens lys sidst i 80'erne har Bellinge Taekwondo Klub stået for det rent praktiske ved afviklingen af Danfortræningerne.

Det er et hårdt slid, men takket være en fast skare har Bellinge gjort det igen og igen. - Næmlig, at gøre Danfortræningen til nydelse uden modstykke: Hvem kan ikke nikke genkendende til "The/kaffe og snitter" for ikke at tale om "Saftevand, frugt og gulerødder" samt hovedmåltider vi alle synes om. Ikke på et eneste evalueringsskema er Bellinge's del af arrangementet blevet roset negativt. Og lige meget hvor travlt hjælperne har, er de altid parate til at hjælpe én yderligere, hvilket jo selvfølgelig sker med et smil. Da mange har hjulpet gennem årene er det her svært at huske dem alle. Men familienavne som: Thorslund, Kruse, Thorsted og Lejre kommer man ikke uden om.

Ved en lille seance i weekenden den 27.-28. november overrakte DTF's Tekniske Udvalg hjælperne en lille ekstra påmindelse som tak for deres store arbejde ved DTF's Danfortræninger.

Marianne Lejre, som gennem alle årene har været kontaktperson til DTF, fik en ekstra afslapningsgave!!!

DTF's Tekniske Udvalg ser frem til et fortsat godt samarbejde i 1994.

Med sportslig hilsen
Teknisk Udvalg

TILLYKKE

Gyldendal Sport

Taekwondo

Claus Jensen



Historien om den koreanske kampkunst, hvor smidighed og teknik er altafgørende. De nødvendige teknikker til de første fire bæltter forklares og vises af de bedste danske udøvere.

"Bogen er utrolig velskrevet med mange flotte illustrationer og let at gå til." - Carsten Stigers, Taekwondo

168 kroner

G Y L D E N D A L

Danfortræninger og dangradueringer i 1994

Tilmeldingsproceduren bliver i 1994 ændret således, at tilmelding til Danfortræning 1 og 2 skal ske samtidig.

Og tilmelding til Danfortræning 3 og 4 skal ske samtidig.

De ændrede regler fremgår af indbydelsen, som fremover kun udsendes 2 gange om året.

Indbydelse nr. 1 udsendes ca. 10 uger før afholdelse af Danfortræning 1/1.

Og indbydelse nr. 2 udsendes ca. 10 uger før Danfortræning 1/3.

Danfortræning 1 1994:

| | | |
|----------------------|-----------------|--------------------|
| Danfortræning 1/1-94 | 22.-23. januar | Bellinge |
| Danfortræning 2/1-94 | 26.-27. februar | Bellinge |
| Dangraduering 1-94 | 09. april | Bolbro (Odense) |

Danfortræning 2 1994:

| | | |
|-----------------------|---------------|-------------------------|
| Danfortræning 1/2 -94 | 16.-17. april | Bellinge |
| Danfortræning 2/2 -94 | 28.-29. maj | Bellinge |
| Dangraduering 2-94 | 09. juli | Risskov (sommerlejr) |

Tilmeldingsfrist til Danfortræning 1 + 2 er ca. den 20. december 1993.

Danfortræning 3 1994:

| | | |
|----------------------|-----------------|----------|
| Danfortræning 1/3-94 | 27.-28. august | Bellinge |
| Danfortræning 2/3-94 | 15.-16. oktober | Bellinge |
| Dangraduering 3-94 | 29. oktober | Sjælland |

Danfortræning 4 1994:

| | | |
|----------------------|-------------------|-----------------------------|
| Danfortræning 1/4-94 | 17.-18. september | Bellinge |
| Danfortræning 2/4-94 | 05.-06. november | Bellinge |
| Dangraduering 4-94 | 27. december | Skanderborg (vinterlejr) |

Tilmeldingsfrist til Danfortræning 3 + 4 er ca. den 15. juli 1994.

Har du spørgsmål til Danfortræning bedes du ringe til :

| | |
|---------------|-------------|
| Erik H. Meier | 75 22 57 61 |
| Jørgen Figgé | 66 10 85 06 |
| Sekretariatet | 86 81 16 36 |

DTF-gradueringberettigede i perioden 1.4.93 - 31.3.94

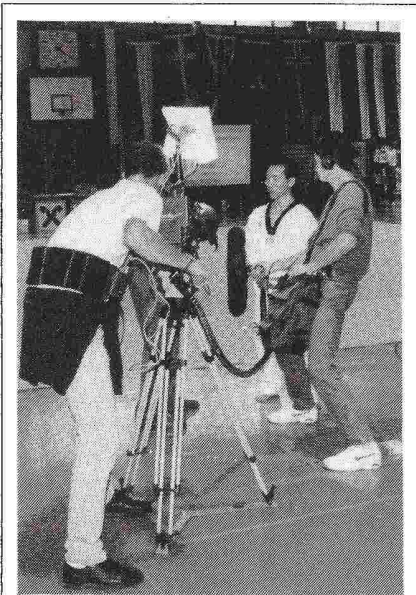
| | | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|-------------------------------|-----|-------------------------------|
| 001 | Choi Kyoung An, Viby | 052 | Otto Larsen, Esbjerg | 158 | Palle Nielsen, ? |
| 002 | Cho Woo Sup, Lyngby | 053 | Tina Larsen, Herlev | 159 | Steen Knuth, Slagelse |
| 003 | Ko Tai Jeong, DTF | 054 | Jan Stach Lauritsen, Thisted | 160 | Kaj Østergård, Ikast |
| 004 | Lee Beom Joo, ???? | 055 | Per H. Madsen, Sædding | 161 | Jamshid Mazahae, Vollsrose |
| 005 | Shin Boo Young, Ballerup | 057 | Per Musgård, Durup | 162 | Rene Sejer Dinesen, Herning |
| 006 | Allan Paulsen, Chung Un | 060 | Niels Peter Nielsen, Skjern | 163 | Ole B. Andersen, Grønland |
| 008 | Vagn Andersen, Fredericia | 061 | Preben Nielsen, Ribe | 164 | Tommy Larsen, Esbjerg |
| 010 | Dang Dinh Ky Tu, Rødovre | 063 | Hans Jørgen Riis, Esbjerg | 165 | Jan Drachmann, Hinnerup |
| 011 | Una Filyo, Odder | 064 | Jan Rudebeck, Fredericia | 169 | Mehmet Özdemir, Holbæk |
| 012 | Claus Henriksen, Køge | 065 | Michael R. Blachman, Værløse | 171 | Martin Mortensen, Fredericia |
| 013 | Tim Jensen, Munkebo | 066 | Kenneth Serup, Vejle | 172 | Erling Søndergård, Bellinge |
| 014 | Momme Knutzen, Århus | 067 | Hans Erik Steffensen, Skb. | 173 | Henrik Bak Knudsen, Kbh. |
| 015 | Freddie Larsen, Fredericia | 068 | Carsten Stigers, Århus | 174 | Ole Jepsen, Århus |
| 016 | Torben Madsbøll, Esbjerg | 069 | Jimmy Storm, Bolbro | 175 | Gergely Salim, Gladsaxe |
| 017 | John Jensen, Vejle | 070 | Bjarne Sørensen, Århus | 176 | Jesper Nielsen, Struer |
| 018 | Wandy Nielsen, Midtdjurs | 071 | Ole Møller Sørensen, Ikast | 177 | Erik Sørensen, Horsens |
| 019 | Benny Olesen, Kalundborg | 072 | Søren Peter Sørensen, Viby | 178 | Kurt Plougmann Rais, Nykøb. M |
| 020 | Jan Creutzberg Olsen, Køge | 074 | Bøje Utoft, Give | 179 | Mads Abrahamson, Gråsten |
| 021 | John Pedersen, Ballerup | 079 | Jan Præstholt, Hvidovre | 180 | Poul Boesen, København |
| 023 | Kim Lehmann Sørensen, Esbjerg | 080 | Bao T. Vu, Vejle | 181 | Ole Havmøller, Lyngby |
| 024 | Axel Trillingsgård, Skive | 081 | Lars Bo Berg, Horsens | 182 | Tom Foged, Frederikssund |
| 025 | Jesper Ulsøe, Rødovre | 084 | Jørn R. Hansen, Silkeborg | 183 | Ahmet Altay, Amager |
| 026 | Lars Arnum, Esbjerg | 086 | Søren Holmgård Knudsen, Århus | 184 | Michael H. Palne, Roskilde |
| 027 | Dannie Frederiksen, Vejle | 087 | Erik Husted Meier, Varde | 185 | Michael Østergård, København |
| 028 | Bent Gabrielsen, Fredericia | 090 | John Nielsen, Taastrup | 186 | Thommas Holt, Nordborg |
| 029 | Per Gammelgård, Odense | 091 | Bendt Nørgård, Køge | 187 | Thomas Filyo, Odder |
| 030 | Hans Jørgen Hansen, Sønderborg | 092 | John Paarup, Munkebo | | |
| 031 | Karsten Hansen, Skanderborg | 099 | Dan Thorsted, Bellinge | | |
| 032 | Kenneth Hansen, København | 100 | Henrik Andersen, Skørping | | |
| 033 | Stig W. Hansen, ? | 101 | Ingolf M. Nielsen, Åbenrå | | |
| 034 | Søren Hansen, Nordborg | 102 | Josef Salim, Gladsaxe | | |
| 035 | Stig Hvalsøe Olsen, Næstved | 103 | Karin Schwartz, Esbjerg | | |
| 036 | Michael Iversen, Solrød | 104 | Henning S. Jakobsen, Roskilde | | |
| 037 | Alex Jensen, Holbæk | 105 | Johnny Jensen, Holstebro | | |
| 038 | Allan Jensen, Hvidovre | 106 | Martin Lamm, Risskov | | |
| 041 | Morten Jensen, København | 150 | Jesper Kristensen, Thisted | | |
| 042 | Ove Jensen, Nordborg | 151 | Steen Pedersen, ? | | |
| 044 | Bjarne Johansen, Viby | 152 | Karsten Sørensen, Frederiksh. | | |
| 045 | Per Løbner Kjær, Silkeborg | 153 | Hanne L. Pedersen, Holstebro | | |
| 046 | Ole Knudsen-Nielsen, KBH. | 154 | Flemming H. Jensen, Hornslyd | | |
| 047 | Rene Knuth, Slagelse | 155 | Michael Skall, Aalborg | | |
| 049 | Birger Krogh, Taastrup | 156 | Finn Andersen, Aalborg | | |
| 050 | Finn Larsen, Esbjerg | 157 | Steen Holm, Skanderborg | | |

Der er ialt 146, der igennem tiden har fået gradueringensret. Af de 146 har de 112 ovenstående lov til at graduere. De, som ikke er påført listen, har ikke gradueringensret.

Hvis du har rettelse til listen, bedes du kontakte Erik H. Meier eller Søren Holmgård Knudsen. Ligesom Erik og Søren kan give dig oplysninger om adresse og tlf.nr. mm.

Europamesterskaber i poomse

Efter de netop afholdte europamesterskaber i poomse i Østrig, hvor Danmark løb med guld i både synkron poomse og i den individuelle herreklasse fik vi den nykårede europamester **Dang Dinh Ky Tu** til at fortælle lidt om stævnet.



Tu og østrigsk TV

Allerede før stævnet gik i gang fik vi en pejling på, hvordan det skulle gå det danske hold ved disse første europamesterskaber i poomse. Jeg stod sammen med vores formand Thommas Holt, Seo, der er teknisk leder i E.T.U. og den tidligere tyske landstræner, Park Soo Nam. Park spurgte, om jeg var træner for det danske hold, hvilket jeg jo kun kunne bekræfte.

Han regnede ikke med, at jeg skulle deltage, og da det gik op for ham var hans kommentar blot "Jamen, så vinder du jo".

Jeg tror ellers ikke der var mange, der havde regnet med at lille Danmark skulle blande sig i toppen ved et poomse stævne, som vi i mange år har gjort det i kamp, og der var mange ved stævnet, der virkede chokeret over det danske holds indsats.

Både i synkron poomse og for mit eget vedkommende var der flere points spring ned til nr. 2. Pointmarginerne lå ellers for det meste på omkring 6/10 point. Jeg tror, at grunden til dette skal findes i vores indstilling til Taekwondo. Vi har Taekwondo, og det at konkurrere i Taekwondo som en hobby. Det gælder både i kamp og poomse. Som hobby er det noget vi går 100% ind for. Og vi lever også Taekwondo udenfor dojangen og udenfor konkurrencerne. Det vil sige, at når vi træner poomse, gør vi det utrolig seriøst, og vi arbejder meget med indlevelse og forståelse af de forskelli-

ge poomser. Vi kæler for de enkelte detaljer for at perfektionere vores øvelser. Ikke med det primære mål at deltage i og vinde konkurrencer, men som et led i vores udvikling indenfor Taekwondo og også som mennesker. For os er det glæden og hjertet, der driver værket, og derfor vil vores poomser være mere levende og ægte.

Mange af deltagerne ved dette mesterskab havde poomse som "levevej" forstået på den måde, at de enten var sponsoreret af store firmaer eller var stillet ret store pengebeløb i sigte, hvis de vandt. Det betyder, at det at træne poomse for dem er hverdag, og træningen er tilrettelagt med konkurrencer for øje, og med det mål at vinde. Det vil medføre, at den naturlige glæde og jagten på poomsens dybde forsvinder og i stedet kommer der en monoton og automatiseret serie af handlinger.

Jeg tror, at vi med dette mesterskab har nået en milepæl, både indenfor dansk Taekwondo og set med europæiske øjne. Poomse har i mange år stået i skyggen af kamp, men jeg håber, at vi med dette mesterskab har fået åbnet folks øjne for denne meget vigtige og smukke del af Taekwondo. Der er en helt anden stemning over et poomsestævne end der er ved et kampstævne. Ved kampstævnet er der en mere aggressiv stemning, hvad der jo er naturligt nok. Det er meget sjældent at deltagerne snakker med hinanden, for de skal jo kæmpe med hinanden rent fysisk.

Ved dette mesterskab knyttede jeg mange venskaber og blev nærmest slyngveninde med tyskeren, der vandt sølv i min klasse.

Man er ikke bange for at åbne sig op over for de andre deltagere. Man pjatter, snakker og bliver nervøse sammen, men når man står inde på gulvet er det ikke en kamp

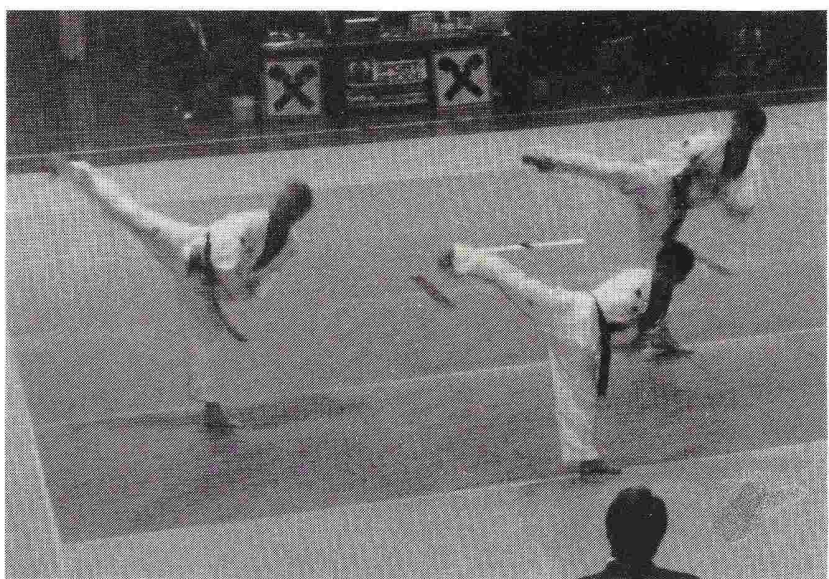
mod de andre, men en kamp mod en selv. Som jeg nævnte før har poomse stået kraftigt i skyggen af kamp, og vi vil her i Danmark igen prøve at få vores poomsemesterskaber op at stå.

Martin Lamm fra Risskov Taekwondo klub, der var med på det vindende herrehold i synkron poomse, vil i forbindelse med næste års sommerlejr arrangere et D.M. i poomse.

Det var også meget spændende med den megen opmærksomhed vi fik fra medierne ved stævnet. Således skulle jeg interviewes til tysk TV. De spurgte om jeg kunne tale tysk, og det mener jeg da at jeg kan, i hvert fald til husbehov. Så spørgsmålene blev stillet og jeg snakkede og snakkede. Da vi var færdige kiggede interviewereren på mig og sagde "Kan vi gøre det hele igen - på engelsk" Så, så meget for mit tysk.

Man kunne måske være bange for at det kunne gå hen og blive kedeligt at se på poomse i to dage, men stævnet var virkelig godt tilrettelagt, og pointgivningen gjorde at alle løbene kunne følge med i placeringerne, man vidste hele tiden, hvordan man lå, og hvor mange point man skulle have for at komme videre. Så vi ser allerede frem til det næste E.M. som skal afholdes i 1995 i enten Spanien eller Rusland.

Ud over titlen har europamesterskabet også ført andre ting med sig. Jeg har allerede fået forespørgelser fra flere lande om at være gæstetræner, hvilket jeg ser meget frem til. I den nærmeste fremtid skal jeg arrangere Taekwondo demonstrationer i eksperimentariet i København i forbindelse med et længerevarende sportsforum de holder.



Det danske synkronhold

Taekwondo udveksling med Rusland

Udvekslingsrejse

Udvekslingsrejser er ikke længere kun forbeholdt folkeskolerne, men også kultur- og sportsforeninger har chancen for sådanne ture.

Derfor var vi 8 stykker fra Århus Taekwondo klub, der undersøgte mulighederne for en uges ophold i den russiske storby Sankt Petersborg. Kontakter til russiske taekwondofolk havde vi i forvejen. Det var altså muligheden for økonomisk støtte, der lå os på sinde, da vi søgte kommunen og Østlandspuljen om den nette sum af 23.000 kr. Oplægget, der fulgte ansøgningen, var at skabe sportslige forbindelser med Sankt Petersborg, der iøvrigt er Århus' venskabsby, højne deres tekniske standard og få noget erfaring om forholdene i Rusland, der senere kunne bruges til sportsudveksling.

Pengene blev rent faktisk bevilget. Utroligt, ikke.

Rusland, vores første indtryk.

Vores fordomme om Rusland fejlede ikke noget, mens vi sad i flyet mod Sankt Petersborg. Vi var overbeviste om, at vi allerede i flyet var begyndt at tabe vores hår, for ikke at tale om de leverbetændelsesbakterier der sad på vores skuldre og bare ventede på at vi ville sætte tænderne i den første russiske rødbede. At vi i det hele taget ville få noget at spise, krævede imidlertid, at vi undslap den russiske mafia. Og hvis ikke mafiaen solgte os til et russisk "bordellum" ja, så gik borgerkrigen nok igang for alvor. Det var noget at den løse snak, inden vi landede i lufthavnen.

Virkeligheden var i første omgang ligeså skummel som vores fordomme. Faldefærdige atomkraftværker, intet grønt, intet rent,

mudder i de kæmpe betonkarreer, ingen MacDonals og sidst men ikke mindst 5 millioner larmende ladaer. Udover disse fysiske omstændigheder var russerne varme og fyldt med gæstfrihed. Mr. Igor, som var vores kontaktperson, sørgede for indkvartering, transport og varmt mad.

Derudover også ugens program, der mest bestod af træninger, sightseeing og russisk vodka.

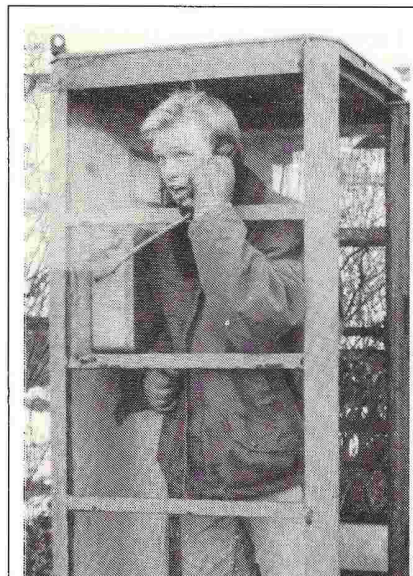
Det skal da nævnes, at de i det russiske taekwondo forbund tog vores besøg meget seriøst og vi blev præsenteret til højre og venstre som et andet landshold. Carsten Stigers var da også Danmarks præsident for en uge.

Træningen.

Da vi havde medbragt et par sabelomer, var det naturligt, at de trænede de russiske udøvere, og vi andre dødelige blandede os med mængden.

Russerne var dog kun interesseret i kamptræning, og måske er det forståeligt nok, da de er meget vilde med at vise verden, at Rusland er andet end forurening og kaos. Her er sport og dermed Taekwondo en fin udvej. Det generelle indtryk af russerne var, at de besad en masse talent. De var hurtige og sparkede med stor kampiver. Men når det kom til kamp eller bare sammensætning af kamptekniker var de i problemer.

Manglende balance og grundtræning gjorde dem utroligt åbne efter angreb. Det varer selvfølgelig nogle år, inden disse rusere vil kunne gøre sig ved et åben DM, men når man ser med hvilken ånd, de sparker, er der ikke tvivl om, at vi nok skal komme til at høre mere fra Rusland i kamp-sammenhæng. Vi syntes bare, at det var



Hej skat! - Ja, forbindelsen er ikke den bedste her fra Skt. Petersborg

lidt synd, at de kun havde taget kampen til sig og glemt mange af de andre aspekter i taekwondo.

Russere i Århus

Idéen med turen var jo at skabe bedre kontakter til Rusland, og vi håber også, at de kommer og besøger os efter nytår.

I fremtiden skulle der så være grundlag for sociale arrangementer, stævner o.s.v. Så hvis I drømmer om taekwoududveksling i jeres klub, ja så er det bare med at komme i gang

God jul og godt nytår

Henrik Isaksen
Århus



Det århusianske hold med nogle af de russiske udøvere



Fra et besøg i Sambo Klub (Russisk kampsport)



Als-Cup

Danmarks ældste internationale stævne blev i år afholdt for 15. gang. Nordborg Taekwondo klub stod som sædvanlig for Als-Cup, der som de øvrige år havde formået at trække folk fra hele Europa.

Instruktør I:

Dato: 15.-16. januar 1994
 Sted: Munkebo
 Pris: 380,- kr.
 Deltagerkrav: Ingen
 Yderligere INFO:
 Jørgen Figgé 66 10 85 06

Træningslære II-del:

Dato: 15.-16. januar 1994
 Sted: Skanderborg
 Pris: 250,- kr.
 Deltagerkrav: Træningslære 1.-del
 Yderligere INFO:
 Erik Meier 75 22 57 61

Psykologikursus

"Bedst når det gælder" :

Dato: 05.-06. marts 1994
 Sted: Kolding
 Pris: 350,- kr.
 Deltagerkrav: Instruktør I
 eller tilsvarende.
 Yderligere INFO:
 Jan Rudebeck 75 93 45 24

Instruktør II:

Dato: 19.-20. marts 1994
 Sted: Bramsnæs
 Pris: 380,- kr.
 Deltagerkrav: Instruktør I
 eller tilsvarende.
 Yderligere INFO:
 Lars P.H.Jensen 31 83 71 90

Træningslære for kamptrænere :

Dato: 09.-10. april 1994
 Sted: Roskilde
 Pris: 350,- kr.
 Deltagerkrav: Instruktør I
 eller tilsvarende.
 Yderligere INFO:
 Søren H. Knudsen 86 10 24 20

Taekwondo lederkursus :

Dato: 16. april 1994
 Sted: Bramsnæs
 Pris: 200,- kr.
 Deltagerkrav: Ingen
 Yderligere INFO:
 Lars P. H. Jensen 31 83 71 90

Træning af børn og unge :

Dato: 07.-08. maj 1994
 Sted: Munkebo
 Pris: 300,- kr.
 Deltagerkrav: Instruktør I
 eller tilsvarende.



DTF's formand Thommas Holt overrækker Nordborg Taekwondo Klub DTF's officielle plakat ved deres jubilæumsstævne



Søren Mørk Hansen overrækker Nordborg's borgmester en erindringsplatte



Glade ansigter fra den mest vindende klub ved Als-Cup, Rødovre

Yderligere INFO:
 Jørgen Figgé 66 10 85 06

Idrætsmassage:

Dato: 21.-22. maj 1994
 Sted: Bramsnæs
 Pris: 300,- kr.
 Deltagerkrav: Instruktør I
 eller tilsvarende

Yderligere INFO:
 Lars P.H.Jensen 31 83 71 90

Generelt

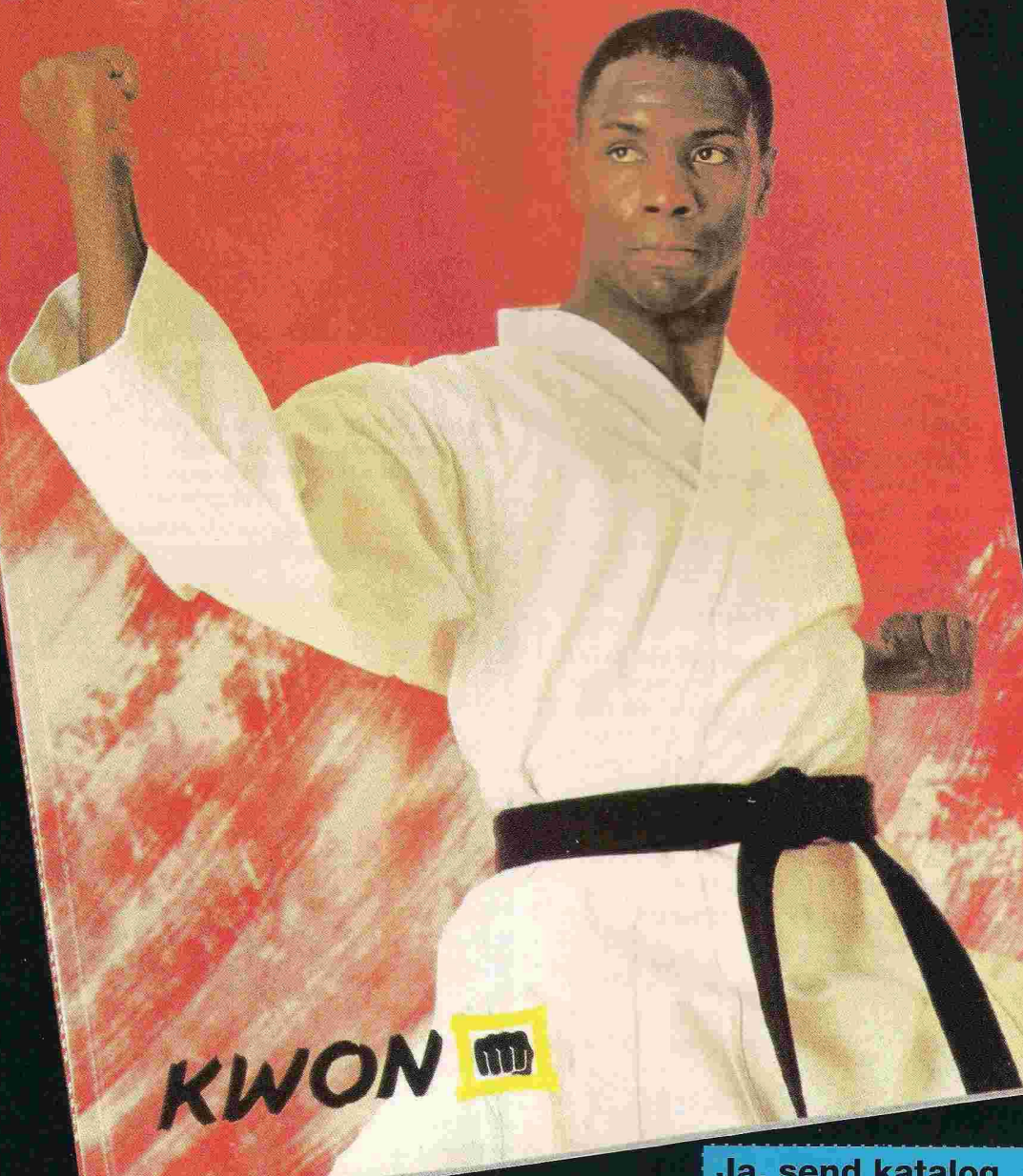
Pris: Kursusgebyr er incl : Mad og kursusmateriale, men + evt. overnatningsgebyr.
 Indbydelse udsendes senest 5 uger før kurset!
Tilmeldingsfrist er 14 dage før kurset!

Med sportslig julehilsen
 DTF's Uddannelsessektion
 Søren Holmgård Knudsen
 Tlf. 86 10 24 20

KWON 93/94

Det nye katalog gratis, som altid

KWON. KRAFT FÜR DEN KAMPFSPORT.
KWON. POWER FOR THE MARTIAL ARTS



Send kupon
eller ring :
Tlf. 66 16 13 11
Fax 66 16 13 33

Sendes til:
KWON Danmark
Rugvang 59
5210 Odense NV

KWON 
Din styrke i kampsport

Ja, send katalog

Navn: _____

Gade: _____

Post nr.: _____

By: _____

Statistik - Sport:

Alm. udøver

Klub indkøb