

태권도

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND


1/97


MARTS

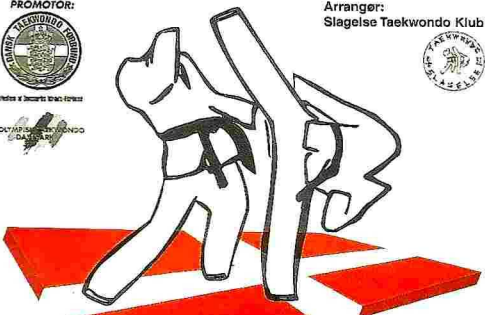


TAEKWONDO



PROMOTOR:  Medlem af Danmarks Idrættsskole
DANSK TAEKWONDO FORBUND

Arranger: Slagelse Taekwondo Klub 



TAEKWONDO
**DANISH
OPEN '97**
ANTVORSKOVHALLEN
10.-11. maj
Sejerøvej 1 - 4200 Slagelse

Taekwondo nr. 1/97

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

Lokalredaktør:

Gitte Pedersen
Nordvang 3 • 6000 Kolding
Tlf.: 75 52 12 55

Lokalredaktør:

Torben Brodthagen
Sønder Boulevard 125, 3 th.
1720 København V

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.

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 eller indsendt på diskette. Indlæg skal underskrives - oplys navn og tlf. nr. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.

Deadlines:

Annoncer/indlæg: Nr. 2/97 d. 21/4

Ret til ændringer forbeholdes

Oplag:

4.700 eksemplarer

Layout:

REECKMANN Gruppen
Hornslet . Tlf. 86 99 52 94

Forside:

Shaolinmunk
Læs herom på side 20



Leder

Du sidder nu med det første nummer af Taekwondo 1997 i hånden.

Jeg håber at du vil synes om stoffet i bladet, og vil meget gerne opfordre dig til også at komme med et bidrag.

De nordiske mesterskaber er blevet afviklet i Ålborg, og endnu en gang var det Danmark, der blev den mest vindende nation. Dog ikke med en så stor margin som sidste år. Svenskerne er begyndt at ånde os tungt i nakken, så der er noget at arbejde på for kamp-landsholdet.

1997 kan blive et skelsættende år for vores forbund. Strukturudvalget er efter lang tids arbejde barslet med et nyt strukturforslag, som på mange punkter gør op med tidligere tiders rutiner og arbejdsformer, og forhåbentlig kan føre vores forbund sikkert ind i det nye årtusinde. Du kan læse om strukturforslaget i dette nr., og det endelige forslag fremlægges til afstemning på repræsentationsmødet i april.

c.s.

Og så „sidste nyt“

Resultater fra U.S. OPEN '97

KAMP:

Yossef L'Harakki, guld
Flemming Kuborovic, guld
Abror Haider, bronze. Tabte til Josef.
Jesper Rosen, bronze
Salim, Ungarn, guld
Jan Glerup - Knock outed før semifinale.

POOMSE:

Dang Dinh Ky Tu, Rødovre, guld
Mark Lee Larsen, Skanderborg, guld
Minh Ho Anh, Risskov, sølv
Stefan Dyrberg, Herning, bronze



Videoarkivet tilbyder:



LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1987
LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1989
LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1991
LANDSKAMP DANMARK - KOREA 1993
EUROPACUP I SKT. PETERSBORG '93
FINALERNE FRA:
ÅBNE DANSKE MESTERSKABER '95
ÅBNE BELGISKE MESTERSKABER 1995 OG VINTERLEJR 1994
E.M. I ÅRHUS 1990
E.M. BARCELONA 1992
JUNIOR E.M. 1992
V.M. ATHEN 1991
V.M. NEW YORK - DANSKE KAMPE '93
ÅBNE TYSKE FIGURMESTERSKABER 1994 og LANDSKAMP DANMARK - FRANKRIG 1995
- på et bånd -

V.M. NEW YORK - FINALER 1993
ÅBNE HOLLANDSKE 1993
ÅBNE HOLLANDSKE 1994
N.M. SENIOR FINALER 1992*
N.M. JUNIOR FINALER 1992*
N.M. 1993
BILL WALLACE SEMINAR 1992
ALS CUP FINALER 1993*
SOMMERLEJR RISSKOV 1993*
E.M. 1995 - FIGURØVELSER

NYHEDER

V.M. 1996
JUNIOR, BARCELONA 250,- kr.
U.S. OPEN 1996
POOMSE + KAMP 125,- kr.

BÅNDENE KOSTER 250,- PR. STK.

DE MED * MARKEREDE BÅND 200,- . HVER BÅND HAR EN VARIGHED PÅ CA. 3TIMER.

Båndene bestilles hos:

DANSK TAEKWONDO FORBUND
Herningvej 35 . 8600 Silkeborg

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Bestiller flg. bånd: _____

Betaling vedlagt i check Betaling indsat på giro 4 09 34 02

CD-ROM

- indeholder alle taeguek og poomsee, som er vist med levende billeder + selvforsvars teknikker, highlights-optagelser fra kamp, samt et spændende udvalg af speciel techniques.

Kr. 250.-

DOBOK

Adidas, med sort/hvid revers **Kr. 398.-**
Pinetree, med hvid revers **Fra Kr. 165.-**

SKO

Model Budo
med ruskindsförstärkninger.

Str. 37-46

Kr. 430.-



SKO

Model Champion,
den velkendte model i læder.

Str. 35-47.

Kr. 330.-

ARM /

BENBESKYTTERE

I plast med elastik og velcro lukning
Frit valg, pr. sæt kr. 190.-

T-SHIRTS

Med motiv, *str. S, M, L, XL og XXL*
Kr. 60.-

Me Rim Ko SPORT

Østergårds Allé 3 · 2500 Valby
Tlf. 36 30 88 10 - Bil 20 63 63 85
Fax. 36 30 88 13





**„Kyung Dang - et møde med ægte koreansk kampkunst“
eller**

„En tilfældig november måned i en kampkunstelevs liv“

Dvs. helt tilfældig er den ikke, for den 2. november flyver jeg fra København til Amsterdam. Her mødes jeg med Freddy fra Norge, og vi flyver videre til Sydkorea. Vi ved, at vi bliver hentet i Kwangjus lufthavn, og at vi skal træne traditionel koreansk kampkunst hos stormester Lim Dong Kyu. Men hvad det indebærer, er vi ikke helt klar over.

Baggrunden er den, at min Taekwondo læreremester gennem mange år, Beomsanim Cho Woon Sup, i sommer med stor entusiasme omtalte en bog han havde læst. Den var skrevet af Lim Dong Kyu og handlede om, hvordan han genopdagede teknikkerne fra bogen „Mu Ye Do Bo Tong Ji“ under et fængselsophold. Fra 1979 til 1988 var han fængslet af politiske årsager under militærregimet. Han brugte tiden på at læse, meditere og træne 6-8 timer dagligt. På den måde holdt han sig sund og rask, fysisk og psykisk. Han fik levendegjort de gamle teknikker, som for manges vedkommende blot var tegninger og tekst i en 200 år gammel bog. På trods af jammerlige rationer klarede han sig utrolig godt igennem de ni år i fængsel. Det huskede jeg på, da min 4 ugers efterårsferie skulle planlægges, og spurgte Beomsanim Cho, om det var muligt at komme til at træne hos Lim Dong Kyu. Aftalen kom i

stand, og jeg skulle følges med en af Cho's norske elever.

Lad os vende tilbage til rejseberetningen. Det viser sig, at Lim Dong Kyu bor en halv times kørsel fra millionbyen Kwangju, lidt uden for en landsby på en bakke med udsigt til marker og skovklædte bjerge. Det viser sig også, at han faktisk taler noget engelsk. Hvilken lettelse, for mine koreanske sprogkunds-kaber er ikke gode på trods af to tidligere ophold i landet. Vi skal både bo og træne hos stormesteren og hans familie. Der er skemalagt morgen- og eftermiddagstræning. Tekniktræningen med 130 cm lange træsværd foregår på „the discipline ground“, som er en stenet grus- og græsmark. Den ligger smukt i en lille dal omgivet af lave bjerge ca. 1½ km fra huset.

Morgentræningen starter kl. 6, med at vi går fra huset, gennem den lille dal og dernæst bestige et af de to bjerge for enden af dalen. I alt en stigning på 200-300 m som foregår i omtrent mørk nat. Bestigningen er ikke teknisk vanskelig, men den er stejl, og ind i mellem skrider vi i løse sten og blade. Til gengæld for høj puls og syreophobning i benmusklerne belønnes vi med en flot udsigt på toppen, mens det bliver lyst. Ca. 7.15 er vi nede igen på the discipline ground, hvor vi træner teknik op til 1½ time, derefter går vi hjem og spiser morgenmad. Eftermiddagstræningen starter kl. 15, så tiden udnyttes til afslapning, selvtræning med sværd eller Taekwondo, eller en tur til byen.

Ved hver eneste træning lærer vi nye teknikker foruden repetition af tidligere teknikker. Efterhånden bliver træningerne ganske intensive og selvtræning nødvendig for at følge med. De nye muskler, vi opdager i arme og skuldre, bliver tilvænnat træningen, og smerterne og ømheden forsvinder efter en lille uge.

Al træning foregår udendørs, og vi oplever solskin, øsende regnvejr, morgenfrost, blæst og snevejr den sidste dag inden hjemrejsen. Lim Dong Kyu har den opfattelse, at vi mennesker er blevet for civiliserede og har mistet vores evne til at leve i pagt med naturen. Og den kan man genfinde ved kampkunstræning under de rette omstændigheder. Baggrunden for morgen bjergbestigningen er at optræne styrken i benene og træne os i at finde sikkert fodfæste under vanskelige forhold. Tilsvarende gælder det for tekniktræningen på grus-/græsmarken, at underlaget skal ligne forholdene på tidligere tiders slagmarker. I det hele taget lægger han meget vægt på historie.

Han har siden 1989 opbygget en landsdækkende organisation med 70 instruktører fordelt på mere end 25 byer og over 5000 medlemmer, der træner de 24 kampkunstarter beskrevet i Mu Ye Do Bo Tong Ji. Organisationen kalder han Kyung Dang efter en Koguryu (37 f.kr. - 668 e.kr.) uddannelsesinstitution, hvor unge i alle landsbyer mødtes og bla. trænede militærkunst (kampkunst) i fredstid og forsvarede landet i krigstid. Hvor Silla og Baekje kæmpede mod Japan, så måtte Koguryu ofte forsvare sig mod Kina. Og det gjorde man med succes, idet landet aldrig blev slået af Kina. Det er kampånden og militærtraditionen fra datidens Koguryu, Lim Dong Kyu forsøger at genoplive og der i gennem træne en sund sjæl i et sundt legeme, som er til gavn i hverdagen.

I de fleste beskrivelser af Taekwondo's og koreansk kampkunsthistorie lægges der meget vægt Sillas og Hwarangdos betydning - og sikkert med rette. Men Kyung Dang traditionen er ældre, og flere af dens teknikker og principper blev adopteret af Hwarangdo. Eksempelvis har Taekyon sin oprindelse i Koguryu og er senere blevet videreudviklet i Silla.

Personligt har jeg fået et stort udbytte af opholdet og træningen hos Lim Dong Kyu, der er en stor humanist og historieforsker. Tidligere havde jeg den opfattelse, at det kun var de våbenløse stilarter, der var rigtig kampkunst. Men nu ser jeg lidt anderledes på det, hvor det historiske perspektiv er kommet med. Ikke mindst giver det et indtryk af kamp på liv og død, når de yngre Kyung Dang

Fra venstre Kim Sabumnim, Freddy, Ole, Grandmaster Lim, nyeste elev Ahn



instruktører laver øvelser med skarpslebne sværd. Det har i al fald højnet respekten for stilarter, der træner med våben, og det har givet ny indsigt i, at Taekyon og andre af Taekwondos forgængere faktisk var grundtræning forud for våbentræning. Idag er formålet med kampkunstræning selvfølgelig ikke kamp på liv og død, men bla. personlig udvikling og opbygning af respekt og kærlighed til natur og medmennesker.

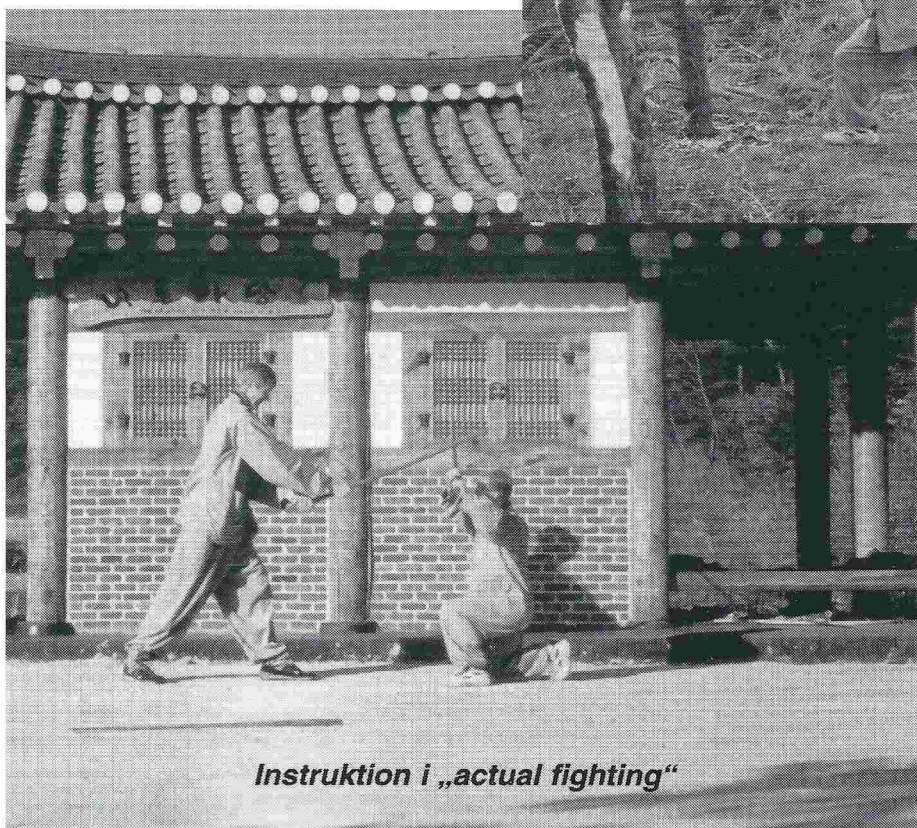
Min begejstring for Kyung Dang betyder selvfølgelig ikke, at jeg fuldstændig konverterer til træsværdet. Det bliver snarere et spændende supplement til Taekwondo, når tiden tillader det. Desuden har de forskellige typer step, hop og spring afsløret områder, hvor jeg med fordel kan udvikle mig som Taekwondo udøver.

Jeg kan varmt anbefale udøvere med flere års Taekwondo træning bag sig at prøve (eller søge viden om) ældre/andre koreanske kampkunstarter og derved højne forståelsen af traditionen og historien, der ligger til grund for Taekwondo. Specielt hvis man er så heldig at møde en lærer som

Lim Dong Kyu, der i høj grad forstår at sælge oplevelser i smukke omgivelser.

Venlig hilsen

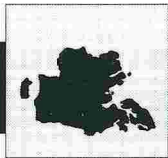
Ole Havmøller
Lyngby Taekwondo Klub



Historisk hjørne

Michael Knudsen med sin 3. plads ved VM i 1983, København. Dette var den første officielle medalje som Danmark fik ved et VM.

Dagen før havde Lene Lauridsen fået sølv hos kvinderne, som dette år kun var med som demonstrationsdisciplin.



Bryllup

Det var en mørk og regnfuld dag - vejret var mildest talt elendigt den 26.10.96 da klubkonsulent Gabrielle skulle giftes med selveste Per Skramsø, manden i hendes liv som er turistchef for forlystelsesøen Rømø og jævnlig besøgende på TV-kanalen TV-Syd.

Brylluppet skulle foregå i Skærbæk kirke, og klubkammeraterne fra Skærbæk Taekwondo Klub var mødt op for at vise deres glæde til det nye brudepar - de havde trodset stormvejret og var trukket i de udslidte dobogs.

Der blev stillet an til den flotteste espalje i Taekwondo Forbundets historie - med sparkepuder i den ene hånd.

Det trak ud inden brudeparret viste sig, og de trofaste taekwondo-folk fra Skærbæk blev gennemblødte - på et tidspunkt troede alle at de var lusket ud af bagdøren - men som et lille tegn fra himlen, af at dette nok skulle



blive et lykkeligt ægteskab, holdt regnen op og solen tittede frem lige som det lykkelige par trådte ud af døren.

De så „selvfølgelig“ meget lykkelige ud og Gabi var smuk som aldrig før i hendes flotte brudekjole. Hun skal nu tiltales Gabrielle Skramsø.

Gabi og Per ønskes hjertelig tillykke med dagen og vi håber at de lever lykkeligt til deres dages ende.

På Skærbæk Taekwondo Klub's vegne
Tommy Falk
Formand

På Region Syds vegne
Gitte Pedersen
Formand



Kåring af årets klub og årets m/k'er

Region Syd kårer hvert år årets klub og der kigger man bl.a. på hvilke klubber der har sociale arrangementer, holder kurser og stævner eller andet som gør klubben bemærket på positiv måde i regionen. Regionen vælger selv årets klub.

Der bliver også kåret en årets m/k'er - denne person kan være en udøver, en træner, en leder eller en anden person som yder et stort stykke arbejde i sin klub samt/eller for regionen.

Klubberne har i dette tilfælde mulighed for at sende indstillinger ind til regionsbestyrelsen som så vurderer disse og afgør hvilken person der skal have pokalen.

I tilfælde af at der ingen indstillinger er eller hvis regionsbestyrelsen vurderer at de indstillede ikke opfylder kravene finder bestyrelsen selv et emne.

Tidligere kåringer:

	Årets klub	Årets m/k'er	Begrundelse (m/k)
1994	Fredericia	Ruth Nissen, Esbjerg	Flot indsats i gæstetrænerpuljen
1995	Esbjerg	Pia Thomsen, Kolding	Flotte resultater på tekniklandsholdet

Kåringerne foretages på regionens repræsentantskabsmøde i foråret.

Gitte Pedersen
Regionsformand

Aktivitetsplan 1997

08.03.97	Strukturmode + repræsentantskabsmøde i regionen
12.04.97	Sortbæltetræning i Esbjerg
08.05.97	Familieudflugt
20.-21.09.97	Superkursus for ældre sortbælteinstruktører

Udover ovennævnte planlægges der følgende aktiviteter:

Børnelejr i august/september
Aktivitetsweekend (måske først i starten af 1998)



TUU - en nordisk interesseorganisation

Traditional Taekwondo Union (TTU) er en ny nordisk Taekwondo interesseorganisation. TTU vil fremme de gamle Taekwondo værdier, som i nogen grad er blevet glemt, mens Taekwondo har udviklet som kampsport.

TTU blev stiftet på sommerlejren 1996 i Jevnaker i Norge. Initiativtageren er grandmaster Cho Woon Sup, som er kendt af mange i Danmark. Han var den første koreanske instruktør, der bosatte sig i Danmark i 1976. Han underviste fortrinsvis i klubber i Københavnsområdet (bla. Gladsaxe, Ballerup, Rødovre og Herlev) og arbejdede bla. på den sydkoreanske ambassade og hos Korean Air. I 1982 stiftede han Lyngby Taekwondo Klub med det formål at træne traditionel Taekwondo. I 1987 flyttede han til Norge, hvor han var landsholdstræner i en årrække. Cho Woon Sup kommer ofte til Danmark for at undervise ved weekendtræninger i Lyngby Taekwondo Klub og er af og til instruktør på lejre.

Formålet med TTU er at træne traditionel og alsidig Taekwondo bla. som en modvægt til sportslig totaldominans efter optagelse af Taekwondo som olympisk disciplin. De gamle værdier søges bevaret eller genopdaget bla. ved disciplin og respekt under træning. På længere sigt udvikles forhåbentlig, selvforståelse, oprigtighed og medmenneskelighed m.m., så disse værdier kan overføres til livet udenfor dojangen.

De bærende elementer i træningen er grundteknik med anvendelse i poomse og aftalt kamp samt frikamp og selvforsvar. Værdierne og principperne er gamle, men for at sikre enhed trænes der Kukkiwon grundteknik, som bla. blev introduceret ved Instruktørseminaret på sommerlejren i Esbjerg 1996.

Udover træning tilbyder TTU for udøvere og instruktører en række aktiviteter som stævner, kurser, lejre og årlige træningsture til Korea. Mange af stævnerne vil være kombinationsstævner med konkurrencer i kamp, poomse og gennembrydning. Med tiden udvikles der instruktørkurser med vægten lagt på emner som historie, filosofi, etik, Ki, teknikforståelse og traditionel kampkunstteknik m.m. Kurser i fysiologisk træningslære udbydes jo allerede i forbundsregi. På de årlige Korea ture vil der være valgmulighed mellem Taekwondo kamptræning og traditionel kampkunst som Taekyon og Kyung Dang.

Der er allerede stor tilslutning i Norge og Sverige, hvor mange 4. og 5. dan instruktører og deres klubber er gået med. Nogle af

TTU's tilbud rækker temmelig vidt og er særdeles attraktive, specielt for Sverige og Norge, hvor Taekwondo ikke er så velorganiseret som i Danmark, og hvor WTF er i skarp konkurrence med ITF og GTF.

TTU er ingen konkurrent til de nationale forbund, men kan blive et særdeles godt supplement til DTF, bla. med sine tilbud om videreudvikling af højtgraduerede, som måske har svært ved at komme videre på egen hånd, eller som ikke har nogen stærk tilknytning til kwanjangnim Choi Kyong An eller sabumnim Ko Tae Jeong. Som omtalt af Michael Jørgensen i TAEKWONDO 4/96 er der mange udøvere, der ønsker en større og bredere Taekwondo forståelse. Det kan TTU være med til at imødekomme og give instruktørerne den fornødne indsigt til at inddrage de filosofiske og mentale aspekter i træningen.

TTU er ved at opbygge et instruktørkorps af sabumnim'er, som kan forestå træningen og introducere teknikker og filosofi i klubberne. TTU er en demokratisk organisation, som kan udvikle sig ved, at menige medlemmer og instruktører bidrager med deres ideer og erfaringer.

Personligt går jeg med, fordi TTU repræsenterer den Taekwondo, jeg sætter så stor pris på. Desuden er der alle mulighederne for at komme videre både som udøver og som instruktør. Grandmaster Cho Woon Sup er med sin stadige søgen efter ny indsigt en god forgrundsfigur og inspirator.

Hvis I ønsker yderligere oplysninger om Traditionel Taekwondo Union, er I meget velkomne til at kontakte mig.



Cho Woon Sup - 7. dan - Korea -

Venlig hilsen
Ole Havmøller

Lyngby Taekwondo Klub
Tlf. 45 88 92 66





Pulje-begynder-stævne



Under 28 kg - drenge

- fra ide til gennemførelse

Pulje-begynder-stævne er en stævneform der er udtænkt af turneringssektionen. Det var Bent Gabrielsen der fik ideen - han har oplevet stævneformen i Holland - og det er Carsten Ryttersgaard, der har lavet det praktiske.

Ved et begyndercup køres der efter princippet „Vind eller forsvind“ hvilket har været et „rutineproblem“ for mange kæmpere idet man får lov at kæmpe en enkelt kamp og så er det slut. Dette resulterer normalt i at kun de dygtige kæmpere udvikler sig kampmæssigt.

Pulje-begynder-stævner henvender sig til mindre rutine-

rede kæmpere/ begyndere og garanterer mindst 2-3 kampe. Desuden må der ikke sparkes i hovedet, hvilket muligvis kan give et større deltagerantal, da dette skræmmer mange begyndere.

I en vægtklasse med under 6 deltagere får man så vidt, det er muligt, lov at møde hinanden og dem der vinder flest kampe får medaljer. Er der flere end 6 deltagere i en vægtklasse opdeles de i grupper med indbyrdes kampe og vinderne af grupperne mødes i en semifinal eller finale afhængig af antal grupper.

Alle børn kan deltage, når bare man har 8. kup mens juniorerne og seniorerne kun kan deltage, hvis de har under 4. kup.

Der har nu været afholdt 2 af disse stævner. Der blev afholdt et i efteråret 1996 i Brande med ca. 100 deltagere og nu et igen i Bellinge den 18.1.97 med ca. 170 deltagere, hvilket er meget flot.

Stævnet i Bellinge var godt organiseret af Bellinge Taekwondo Klub og deltagerantallet lover godt for fremtiden. Det eneste minus er dommerantallet. Der var ikke mange dommere tilstede, hvilket resulterede i at der kun sad 2-3 dommere ved hver bane. Det er formentlig fordi man ikke „gider“ og det er synd og skam, for hvis man ikke får udviklet begynderne nu, er der ingen talenter om 10 år !!

Positivt var det at så mange rutinerede dommere var mødt op - et skulderklap til jer !!!

Gitte Pedersen
Lokalredaktør for Syd/Fyn



Åbne tyske teknikmesterskaber

Hele det danske tekniklandshold skulle en tur til det gamle DDR for at deltage i Nord-europas største teknikstævne, Aabne Tyske mesterskaber, med op til 400 deltagere.

Det er 2 år siden landsholdet sidst har deltaget, og dengang var det få medaljer man havde med hjem, 2 guld (Ky Tu + Min Ho Ahn) og 1 sølv (Kim Drube) samt 1 bronze (synkronhold, herre).

Men siden dengang har landsholdet udviklet sig kolosalt, hvilket især skyldes Ky Tu, så forventningerne var noget højere.

På førstedagen blev de individuelle klasser afviklet. Der blev bl.a. guld til Ky Tu, sølv til Marlene Kristensen og bronze til MinHo Ahn.

I løbet af dagen kom det tyske TV-selskab NDR for at lave en kort reportage om taekwondo, især den tekniske del. Her blev KY Tu interviewet og der blev sat spot på det danske sammenhold, som er blevet landsholdets varemærke rundt om i „den store verden“.... mere berømte end berygtede. Lørdag aften kunne landsholdet så sidde på hotelværelserne og se sig selv i tysk fjernsyn.

På andendagen var det hold-konkurrencerne „synkron“ og „parløb“. Efter lidt bøvvl med registreringen var de danske hold klar til dagens discipliner.

Synkron kender vi her hjemmefra og her stillede Danmark med 3 hold: et på damesiden (Pia Thomsen, Stinna Brædder og Randi W. Hansen), som vandt bronze samt to på herresiden. Gullet gik til det dan-

ske hold bestående af Ky Tu, Allan Willumsen og Kim Drube, mens det andet hold (Mark Lee Larsen, Jørn Kempel og Preben Ernst) måtte nøjes med en skuffende 5. plads.

Parløb går i korte træk ud på at en herre og en dame skal gå synkron. Her havde Danmark 3 hold med: Randi W. Hansen og Ky Tu som fik bronze, det unge par Jinan Al Asadi og Min Ho Ahn som blev nr. 4 og til sidst Stinna Brædder og Preben Ernst som blev nr. 5.

En lang weekend var overstået og hjemrejsen kunne nu begyndes. Udover medaljer og pokaler havde landsholdet også ny erfaring med hjem.



Portræt

Portræt af et HB-medlem

Navn: Karin Schwartz
Alder: 29 år
Klub: Esbjerg Taekwondo Klub

Karin er en alsidig pige med mange talenter - hun er ihvertfald en pige med ben i næsen!!

Karin er højskolelærer. I øjeblikket er hun ansat på en ungdomshøjskole ved Ribe for unge i alderen 16-19 år.

Hun bor i et lille hvidt stråtekt hus ude på landet, hvor hun bruger sin fritid med at passe japanske silkehøns og geder. Med andre ord Karin går meget rundt i kedeldragt når hun har fri.

Karin deler hus med Dorthe og dennes lille søn. Dorthe kender hun via en anden interesse, nemlig fodbolden.

Karin har trænet taekwondo i mange år - man kan faktisk godt sige at hun er vokset op i Esbjerg Taekwondo Klub. Karin opfatter ihvertfald klubben som sit andet hjem.

Karin blev dansk mester for 1. gang i 1981, d.v.s. som 13 årig, og hun har været dansk mester lige siden.

Hun bestod sort bæltegradueringen til 1. dan i 1982 og hun kom på landsholdet i 1985 (som alle jo ved forlod hun landsholdet i 1995).

Karin har vundet et hav af medaljer. Spørger man hende hvilke hun er mest glad for, ja så lyder svaret således:

- OL-sølv i 1988
- US-Open titlen i 1994
- de 3 Åbne Hollandske Mesterskaber
- de 8 nordiske mesterskaber.

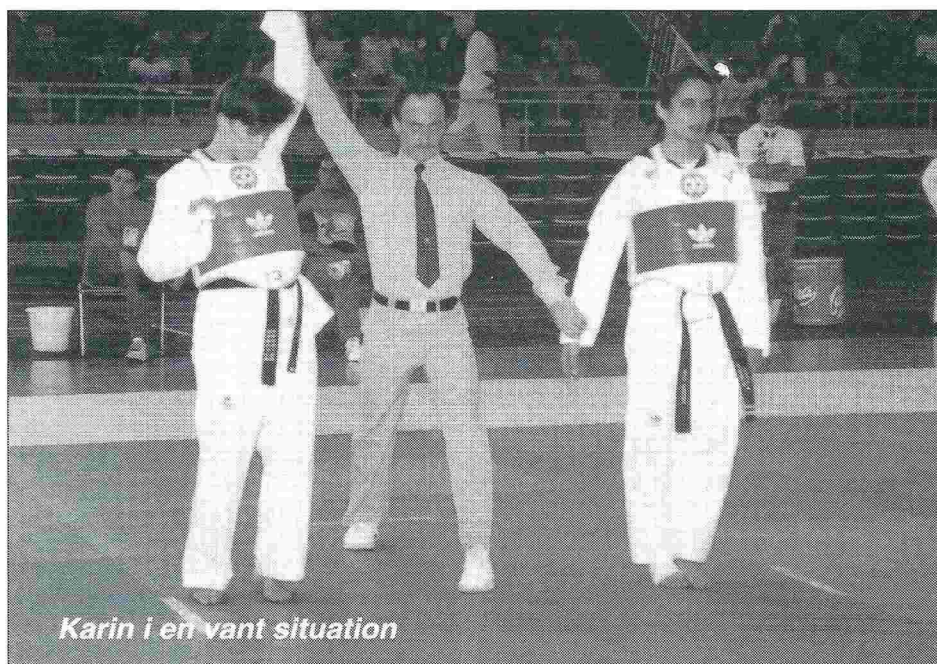
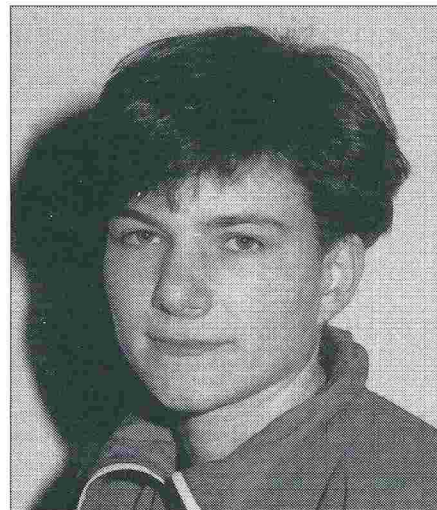
Karin har været dansk mester 16 år i træk (altså i kamp) - hun har også prøvet tekniken. Hun stillede op for sjov i 1994 og blev dansk mester.

Karin har været træner i Esbjerg Taekwondo Klub siden 1981. I starten underviste hun kun i poom, senere blev undervisningen udvidet med kamptræning.

Hun er også en flittig del af Region Syds gæstetrænerpulje - til stor glæde for regionsbestyrelsen.

Karin er også et kendt ansigt på „lederplan“. Hun har siddet i Esbjerg Taekwondo Klubs bestyrelse i perioden 1985 - 1994.

Hun blev valgt ind i Region Syds bestyrelse i 1991 som bestyrelsesmedlem og blev i



Karin i en vant situation

1993 headhuntet af hovedbestyrelsen.

Karin har været sekretær i HB og er nu næstformand. Men hun bliver ikke ved. Hun har planer om at stoppe i 1997.

Karin vil kun være interesseret i at fortsætte i HB, hvis den nye struktur indebærer, at der i HB skal sidde en repræsentant fra breddeidrætsudvalget.

Karin har siddet i B & U-udvalget siden 1993 - et arbejde hun brænder rigtig meget for. Karin har siddet i DIF-breddeudvalget siden 1994 og inden da sad hun i Team Danmarks træner- og aktivegruppe.

Hvad beskæftiger Karin sig egentlig med i hovedbestyrelsen?

- hun har bl.a. ansvaret for alt der kommer fra DIF.
- hun er tovholder for uddannelses-sektionen.

Karin har udtalt at noget af det mest spæn-

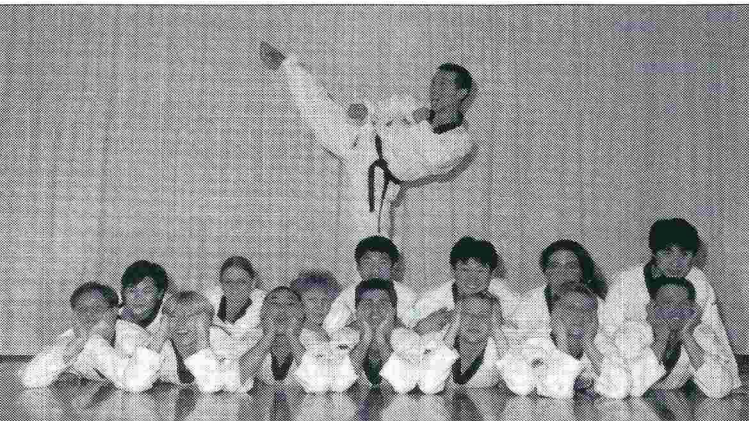
dende og konstruktive arbejde hun nogensinde har beskæftiget sig med i hovedbestyrelsen er Søren H. Knudsens projekt „styrkelse af regionerne“ hvor hun var forankringsperson.

Nu forlader Karin hovedbestyrelsen - men hun forlader da gudskelov ikke lederarbejdet i forbundet - en så stor arbejdskapacitet og personlighed vil altid være til stor gavn for vores lille forbund.





Det skjulte landshold



For at sætte mere focus på Poomse og ikke mindst tekniklandsholdet vil Pr-sektionen fremover søge at lave et fast indslag i Forbundsbladet. Vi trænger nok til lidt mere opmærksomhed omkring dette lidt oversete område i vores forbund. Det er værd at notere sig at Poomsee-gutterne allerede har hentet flere internationale topplaceringer hjem til Dansk Taekwondo.

For lige at sætte historien lidt på plads for nye læsere så startede det hele jo i 1993 hvor Danmark deltog ved det første officielle Poomse-EM i Østrig. Og det blev en debut der gav genlyd! Guld til herre synkron holdet med Danh Dinh Ky Tu, Henrik Bak og Martin Lamm og ikke mindst guld individuelt til Ky Tu i gruppen for mænd over 30 år. Hvilken triumf, forbundet spurgte samme år Ky Tu om han som ny landstræner for området ville være ansvarlig for at starte et regulært dansk Poomsee landshold op. Svaret var

positivt. I 1994 startede man så officielt op, og succesen er fortsat. Ved sidste EM i Rusland i '95 tog Ky Tu endnu en guldmedalje individuelt, overraskelsen var guld til Min-Ho Anh i herre-junior. Herrer-synkronholdet med Ky Tu, Henrik Frost og

Årets store opgave bliver EM i Tyrkiet til september, her vil der ud fra bruttoholdet blive udtaget et specielt EM-hold.

Det vil her være nærliggende at sætte spot på et par af holdets profiler.

Holdleder Brian Felthaus fra Kolding styrer tropperne med hård hånd, han sørger for alt det praktiske omkring holdet - blandt venner kaldet „Den Store Rorgænger“.



Mark Lee Larsen, Skanderborg - en af holdets mange koreanere. Fungerer i fritiden, som han har meget af, også som kampdommer. Huskes for en overraskende og fornem sølvmedalje ved US-Open sidste år - godt gået Mark.

Henrik Frost, Risskov med tilnavnet dopingspøgelset. Er blandt andet kendt

for at han ved sidste DM var udtaget til dopingkontrol af DIF-kontrollanten, men det glemte Hr. Frost alt om og tog afsted efter stævnet for at nå færgen i en fart - uden at afgive dopingprøve. Uha, uha hvad nu ?? Spændingen er ususpenderbar - læs mere i næste nr. af forbundsbladet.

for at han ved sidste DM var udtaget til dopingkontrol af DIF-kontrollanten, men det glemte Hr. Frost alt om og tog afsted efter stævnet for at nå færgen i en fart - uden at afgive dopingprøve. Uha, uha hvad nu ?? Spændingen er ususpenderbar - læs mere i næste nr. af forbundsbladet.

RESULTATLISTE DANSKE FIGURMESTERSKABER 1996

GRUPPE 1:	8. - 5. kup børn under 15 år	
1. Lars Ramsing	Skanderborg	127,6
2. Martin Havn	Risskov	127,0
3. Khoa Dang Ngo	Viby	125,6

GRUPPE 2:	8. - 5. kup junior 15 - 17 år	
1. Kirstine Tanggård	Herlev	97,8
2. Martine Bertram	Ballerup	94,6
3. Stephan Rasmussen	Skanderborg	93,8

GRUPPE 3a:	8. - 5. kup senior damer over 18 år	
1. Lisa Svensson	Århus	132,6
2. Marianne Skriver	Risskov	129,5
3. Naw Sher Gay	Rødovre	129,3

GRUPPE 3b:	8. - 5. kup senior herre over 18 år	
1. Tazuru Nomura	Rødovre	135,8
2. Ricky Hansen	Århus	134,5
3. Jesper Nielsen	Herning	133,2

GRUPPE 4:	4. - 1. kup børn under 15 år	
1. Janus Sørensen	Risskov	136,0
2. Christina Lauritsen	Rødovre	134,9
3. Ranko Savovic	Herlev	132,0

GRUPPE 5:	4. - 1. kup junior 15 - 17 år	
1. Jacob Christensen	Risskov	140,4
2. Thorkild Sundstrup	Holstebro	138,9
3. Dejan Ucelic	Ballerup	135,8

GRUPPE 6a:	4. - 1. kup senior damer over 18 år	
1. Louise Christensen	Risskov	140,1
2. Gry Nielsen	Lyngby	136,5
3. Trine Hvidkjaer	Risskov	136,0

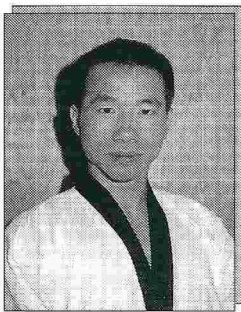
GRUPPE 6b:	4. - 1. kup senior herre over 18 år	
1. Jacob Vesterager	Risskov	144,5
2. Peter Rothgardt	Århus	144,0
3. Gustav Wenneberg	Aalborg	141,2

GRUPPE 7:	1. dan-børn under 15 år	
1. Martin Bugge	Bellinge	101,4
2. Michael Johansen	København	92,2

GRUPPE 8:	1. dan-junior damer 15 - 17 år	
1. Marlene Kristensen	Kolding	108,2
2. Nicole Jensen	Svendborg	107,8
3. Pernille Pedersen	Brande	104,6

GRUPPE 9:	1. dan-junior herre 15 - 17 år	
1. Thomas Pedersen	Brande	143,2
2. Ali Ijaz	Ballerup	142,6
3. Ilker Akbas	Risskov	141,9

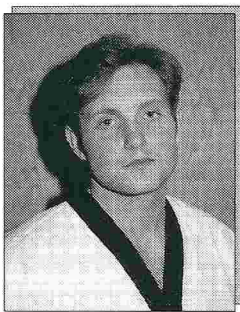
GRUPPE 10:	1. dan-senior damer 18 - 27 år	
1. Randi W. Hansen	Ballerup	149,8
2. Stina Brædder	Århus	146,0
3. Jinan A1. Asadi	Risskov	144,0



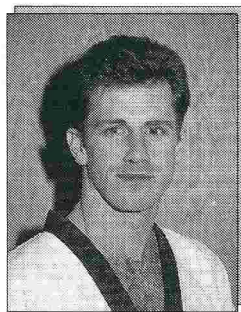
Kytu Dang, Rødovre
34 år. 5.dan
E.M. '93'95



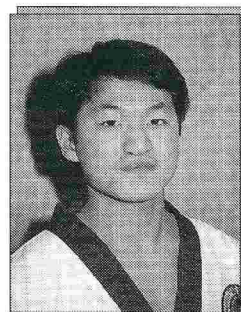
Henrik Frost, Risskov
23 år. 3.dan
D.M. '94 '95
Musik poomse D.M.'96
E.M. synkron bronze '95
D.M. synkron '94 '96



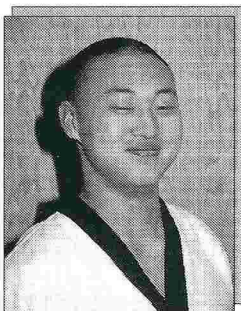
Jørn Kempel, Skanderborg
23 år. 3.dan
D.M. synkron '96 sølv
Åbne hollandske '96 sølv



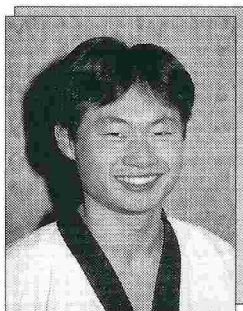
Peter Kristensen, Ballerup
27 år. 3.dan



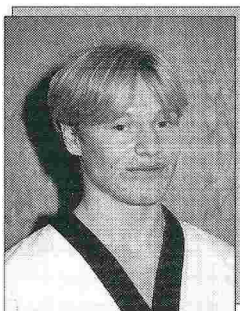
Stefan Dyrberg, Herning
20 år. 2.dan
D.M. '96



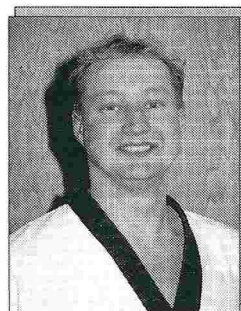
Kim Drube, Herlev
19 år. 2.dan
Åbne danske '96
Åbne Tyske '96



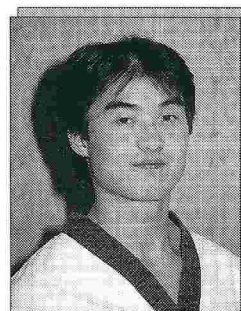
Mark Lee Larsen, Skanderborg
21 år. 2.dan
Åbne hollandske '96
US open sølv
Åbne belgiske '95 '96 bronze



Thomas Pedersen, Brande
17 år. 2.dan
D.M. '96



Preben Ernst, Århus
28 år. 3.dan
D.M.'96
Åbne hollandske '96



Min-Ho Ahn, Risskov
18 år. 2.dan
E.M. '95
D.M. '96
D.M. synkron '96



Marlene Kristensen,
Kolding
14 år. 1.dan
D-M '95'96
Åbne belgiske '96



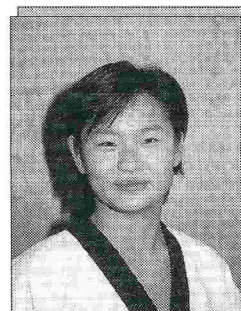
Jinan Al Asadi, Risskov
18 år. 2.dan
D.M. '94 '95'96



Pia Thomsen, Kolding
29 år. 1.dan
D.M. '96



Stina Brædder, Århus
27 år. 1.dan
Åbne belgiske '95
Us open '96 nr.4
Åbne hollandske '96 sølv
Åbne belgiske '96 sølv



Randi Hansen, Ballerup
23 år. 2.dan
D.M. '95'96
åbne belgisk '95 '96
E.M. '95 nr.4

GRUPPE 11.: 1. dan- senior damer 27 - 34 år

1. Pia Thomsen	Kolding	140,3
2. Connie Heegaard	Herlev	140,3
3. Tina Wajngertner	Herlev	132,9

GRUPPE 13: 1. dan- senior herre over 18 - 27 år

1. Min-Ho Ahn	Risskov	151,9
2. Mark Lee Larsen	Skanderborg	149,9
3. Henrik Frost	Risskov	149,5

GRUPPE 14: 1. dan- senior herre 28 - 35 år

1. Preben Ernst	Århus	110,9
2. Knud Ernst	Århus	108,4
3. Hans Larsen	Ballerup	106,7

GRUPPE 15: 1. dan- senior over 35 år

1. Jørn Andersen	Herlev	144,2
2. Lars Bo Berg	Horsens	142,5
3. Michael Nielsen	Herlev	140,7

GRUPPE 16: Synkron: børn -15 år

Jeanett Meyer		
1. Selma Solakli	Rødovre	100,5
Christina Pedersen		
Achtuhan Param		
2. Nicky Christensen	Brande	100,4
Kristina Pedersen		

GRUPPE 20: Synkron herre + 18 år

Henrik Frost		
1. Min-Ho Ahn	Risskov	110,9
Kim Larsen		
Preben Ernst		
2. Jørn Kempel	Skanderborg	110,3
Mark Lee Larsen		
Allan Willumsen		
3. Kim Drube	Rødovre	100,0
Jesper Roesen		

GRUPPE 22: Musik/fri figur

1. Henrik Frost	Risskov	38,1
2. Claus Thomsen	Ballerup	36,5
3. Nicole Jensen	Svendborg	36,2

MESTVINDENDE KLUBBER:

Børn:	Belling
Junior:	Herlev
Senior:	Risskov

MESTVINDENDE KLUBBERTOTALI:

1. Risskov
2. Århus
3. Rødovre
4. Ballerup
5. Herlev

BEDSTE FIGURER:

Børn:	Martin Bugge	Bellinge
Junior:	Marlene Kristensen	Kolding
Senior:	Min-Ho Ahn	Risskov



2nd Post-Olympic International Symposium - 28. - 30.12.96 - Wingate Institute - Israel

Ved et møde med det israelske nationale olympiske komite (INOC) i september i år blev jeg for første gang gjort bekendt med at et sådant arrangement eksisterer. Ved samme lejlighed oplyste arrangørerne at man vil gøre noget særligt for kampsportsområdet.

Omkring primo november blev jeg kontak- tet af INOC, hvor man gjorde opmærksom på at programmet indeholdt et „kampsport“- emne hvor eksperter fra Tyskland (Brydning), Korea (Judo) og USA (Boksning) var inviteret og man mente at det måtte være interessant for mig og konferencen at have Taekwondo med på programmet. Jeg kontaktede DTaF's formand Thomas Holt om forbundet også var interesseret og fik et positivt svar. Jeg måtte også tale med vinterlejrens arrangører for, med vemod, at aflyse min deltagelse. Jeg håber hermed at kunne erstatte mit fravær på vinterlejren med nogle andre spændende informationer fra dette „Post-Olympic International Symposium“.

Den 26.12. rejste jeg til Tel Aviv. Ved an- komsten blev vi hentet og bragt til hotellet i den israelske olympiske „by“, Wingate Institute. Vejret var dejligt og temperaturen var omk. 25 grader.

Den 27.12. var der ture til seværdigheder. Jeg var ikke med, da jeg måtte træne det isra- elske landshold, når jeg endelig var der. Om aftenen blev vi inviteret til middag i Yaffo, en „ancient“ havneby som eksisterede for alle- rede 8000 år siden. Et knudepunkt for søveje fra vest til øst fra nord til syd og vise versa. Her fik jeg endelig hilst på resten af delta- gerne fra hele jorden, over 100 repræsen- tanter. Naturligt nok kom jeg i kontakt med professor Harold Tuennemann, fra Institut- tet for træningsvidenskab i Leizig. Han var en af dem, som skulle holde foredrag om udviklinger af midler og metoder for træning i kampsport. Doktor Eui Hwan Kim fra det koreanske Sportsvidenskabelige Institut. Han har æren for at det koreanske Judo lands- hold vandt 2 guld, 4 sølv og 2 bronze under OL i Atlanta. Han holdt foredrag om hvor- dan man forbereder elite sportsfolk til OL. Dr.Dan Benardot fra Georgia State University, Atlanta, han er ernæringseksperter for det ame- rikanske dame gymnastik hold. Han mener, at hans arbejde har resulteret i, at de har vundet OL guld i en disciplin som ellers har været domineret af russerne i årtier. Desuden talte jeg også meget sammen med to herrer fra Singapore Sports Council, som var me- get interesseret i kampsport, især Taek- wondo.

Post olympic atlanta.

Den 28.12. gik startskuddet til konferencen, og efter en masse skåle, goddag'er og „handshakes“ startede velkomsttalen og præsentation af dagens program. Den er før- ste dag og programmet handlede om OL i Atlanta i bakspejlet. Alle fra forskellige sty- rende organisationer fortalte om fordele og ulemper ved at arrangere og kontrollere det største OL nogensinde med deltagerantal på næsten 11.000. Det var mere negative end positive udladninger...

Mr. Gilbert Felli, fra Svejs, IOC-Sports Director: - Atlanta OL var for stor en mund- fuld for arrangørerne som havde mistet kontrol med sikkerhed (bla. en bombeeksplosion som kostede en kvindes liv) og styring (bla. diskvalifikation af deltagere som ikke nå- ede at komme til starttidspunktet pga. at trafiksystemet kollapsede total. Resultater af kampene kom ikke ud til tiden pga. at com- puterne var brudt sammen eller ikke kunne følge med...etc.).

Dr. Gianfranco Cameli, fra Italiensk NOC, Chef de Mission, Head of the Olympic Preparation Departement: - Styring af OL i Atlanta var på et tidspunkt ved at gå i retning af overdreven diktatorisk magtudøvelse af sikkerhedsfolk og politiet. Nogle sportsfolk var smidt i fængslet for at have urineret på et træ kl.3 om natten. Hjælperne havde en meget negativ attitude. Der var blevet for kommercielt fremfor sporten. Til sidst lignede situationen en „gladiator-

happening“. Sportsfolk holdt som slaver, klar til at komme i arenaen for at slås...

Kvalifikations kriterier.

Til sidst blev følgende spørgsmål kastet op i luften til eftertanke:

- * Skal OL-legene være større i fremtiden ?
- * Skal der flere sportsprogrammer på med mindre deltagerantal eller mindre sports- programmer med flere deltagere ???

Man oplyste endvidere at der er 12 nye sports-programmer/grene som er under un- dersøgelse for at blive optaget til OL-2004.

Vi, Taekwondo folkene under symposiet, stillede et spørgsmål til IOC-Sports Director Gilbert Felli gående på at TKD har 16 vægt- klasser, men der er kun 8 til OL-2000. Om han i fremtiden havde tænkt at udvide til 16? Han svarede: „I var heldige at I er blev opta- get i det hele taget (ha! ha!)“. Men han kunne oplyse at deltagerantallet for TKD til OL-2000 er blevet forhøjet fra 66 til 100 kæmpere og at 17 lande kunne deltage via kvalifikation eller via „wildcards“ (sidstnævnte er en slag goodwill til små lande for at have mulighed for at deltage). Derudover er antallet af offici- als også steget.

Til sidst blev der dannet et panel af eksperter for at diskutere optagelses/deltagelses krite- rier og ovennævnte spørgsmål. Man forsæt- ter med de nuværende regler som er udar- bejdet af og mellem IOC, NOC og de for-



skellige specialidræts forbund. Man er ikke så blege for at OL bliver større (OL-2000 bliver større...lover Sidney). Jeg tror så længe der er penge i det, gør man næsten hvad som helst. Og det er ufatteligt mega mange penge i dette her foretagende...

Man er også meget opmærksomt på forhold så som:

☆ Amatør sportsfolk mod professionelle sportsfolk.

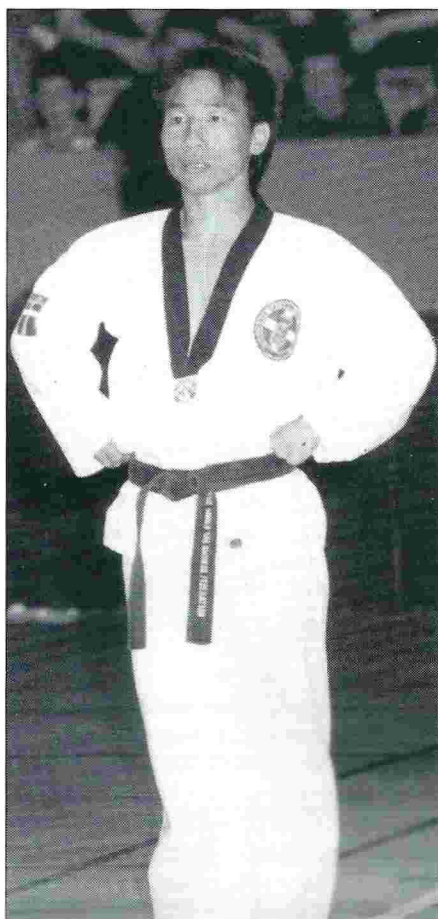
☆ Små fattige lande mod store rige lande som har masse af resurser til at støtte deres sportsfolk.

Og til sidst også et spørgsmål som DTaF har stillet sig selv, nemlig nationalitet. IOC kan ikke gøre noget når de pågældende sportsfolk har opholdt sig i de pågældende lande mere end 3 år. Problemet er vokset efter at Øst-blokken er gået i opløsning.

Nye træningsmåder og metoder.

Nu kommer vi til de områder, som interesse mig mest, nemlig „Udviklinger af nye træningsmåder og metoder“. Jeg vil starte først med at fortælle kort om, hvad de forskellige foredragsholdere talte vidt og bredt om og så vil jeg trække de ting frem, som er bemærkelsesværdige og beskriver dem nærmere:

- Mr. Manfred Thiesmann, landsholdstræner for det tyske svømmelandshold, talte specielt om problemløsning mht. det sociale, team spirit og medier som ofte kan virke dominerende og styrende på



sportsfolk. Han sagde at man skal tage stilling til medierne, bruge dem - men fornuftigt - så man ikke bliver slave af det.

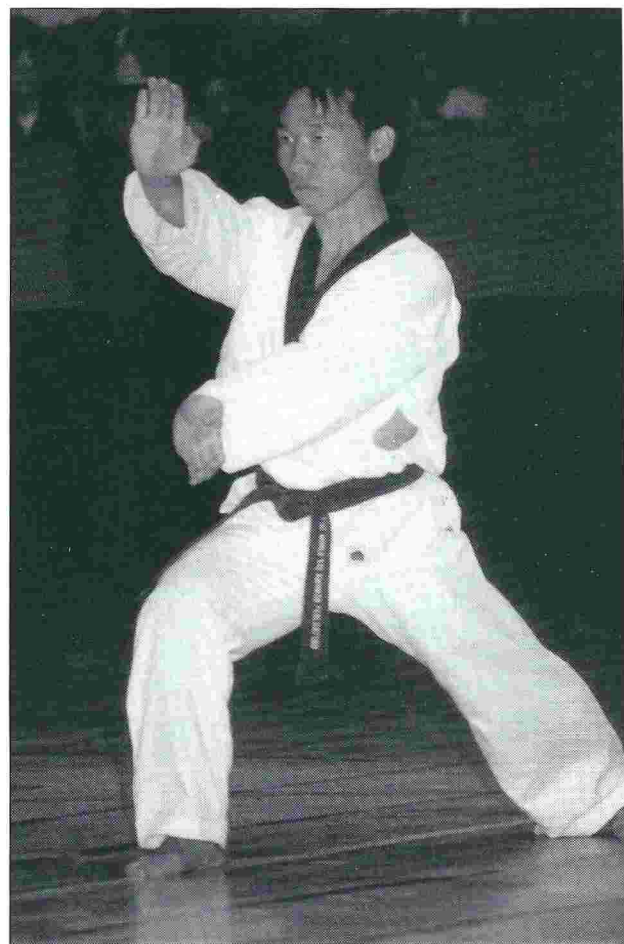
- Prof. Harold Tuennemann fra Institute of training science i Leipzig har speciale i Kampsport. Han fortalte, at kampsport er det tredje største sportsområde under OL, og kampsport er en af de sværeste sportsgrene at monitere (at måle trænings effektivitet iht. resultatet) set med videnskabsmands øjne. Der er så mange faktorer som spiller ind f.eks. bevægelsesmønstre, som indeholder alle former for bevægelse, udholdenhed, hurtighed, mental og til sidst specielt i kampsport - nervøsiteten for at blive SLÅET ud, altså smerten.

Fordi området er så bredt, er man også nødt til at have et meget omfattende trænings- og planlægningsprogram. Der føres nøje kontrol med træningseffektiviteten i forhold til det, mål man vil nå. Man benytter meget videoanalysering og databaser for at studere modstandere og sig selv. Derefter bestemmes taktik og der laves justeringer af træningen. Man opfinder nye test metoder (3x3min. performancetest) til at monitere den enkelte udøvers præstationer under en simuleret kamp. Som noget nyt (for mig i hvert tilfælde) har man sågar robotter til brydning og judo (ja, ROBOTTER) som kan programmeres, så de opfører sig som ens modstandere, eller til træning af forskellige teknikker. Koncentration er en meget vigtige faktor for kampsport og den har man også fundet metoder til at måle.

Kost, psykologi og doping.

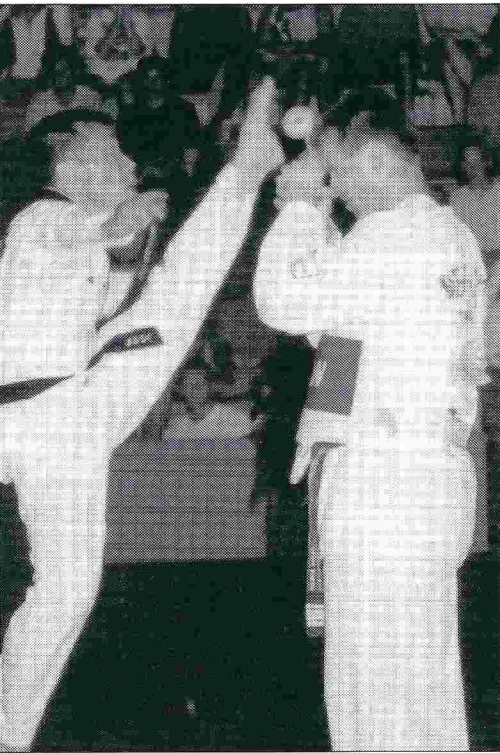
- Dr. Dan Benardot er ernæringsekspert for det amerikanske gymnastikhold, fortalte om sin utraditionelle måde at køre holdet på. Han mener, at det må været rigtigt, da det gav guld til USA. Uttraditionelt fordi det ernæringsprogram som holdet har, giver udøvere en ganske normal vækst (man ser jo tit at elite gymnastik piger/damer er ikke særlig udviklet, da man er bange for at blive for stor til at kunne udføre de akrobatiske bevægelser) og stadig have de fornødne kræfter til at udføre de krævende teknikker alligevel. Kost er nok det vigtigste element for elite sportudøvere. Det er vigtigt at vide, hvad man skal supplere kroppen med. Hvilket „brændstof“ der skal bruges er afhængigt af hvilken træning eller sport man udøver. Desuden kan rigtigt kost også være med til at fremskynde healing af skader.

- Dr. Boris Blumenstein er sportspsykolog fra Wingate Institute i Israel. Han mener,



at psykologisk forberedelse og mental træning er blevet en stor del af den daglige træning for elitesportsudøvere, fordi sporten er blevet mere taktisk, forventningerne er store, og mange afgørende sejre hentet hjem vha. den sidste udvej, nemlig mental styrke. Det er ikke længere kun puls, iltoptagelse, restitutionshastighed etc., man måler eller kontrollerer. Sportsudøvere er ikke længere at betragte som en maskine, der skal smøres, fyldes brændstof i. Det er mennesker som fungerer bedst når deres mentale og psykiske balance er i orden. Man måler det såkaldte „biofeedback“ dvs. man måler din krops reaktioner f.eks. vejrtrækning, sved, krop-/hudtemperatur, muskelspænding, fordøjelsessystem m.m. når du udsættes for forskellige former for følelsesmæssig „stress“. Metoder som simulation og indlevelse for at træne ens psyke og forberedelse for de kommende opgaver er anvendt flittigt. Men det er lige så vigtigt at koble fra, slappe af eller restituere som man også gør under fysiske træninger.

Prince Alexander de Merode er vice præsident for IOC og formand for IOC Medical Commission. Problemet vedr. doping er stigende pga. at der er mange penge i nogle sportsgrene og som alt andet forskes der også inden for dette område. Der findes stoffer som man kan ikke spore eller kender endnu. Han opfordrede til tre metoder til at forbedre resultater uden at anvende doping:



1. Nye træningsmetoder (træning planlægning, kontrol m.m.)
2. Nye udstyr / materiale (træningsudstyr f.eks de nye racercyklers udformning og materiale)
3. Biomekanik (analysering, studier af bevægelsesmønstre og forbedring af disse)

Medicin og lægekontrol

Prof. Eui Hwan Kim fra Korean Sports Science Institute fortalte om hvordan man i Korea kontrollerer/tester elite sportsudøvere før, under og efter træningerne. Derudover går de til større og mere gennemgribende kontrol månedlig og årligt. Denne kontrol er medvirkende til at forhindre/reducere skader, sygdom og har en præventiv virkning mod doping. Sommetider når man at forhindre selve udbruddet af psykiske belastninger.

Presse & media

Sportsjournalist Gilad Wingarten, der har været med som kommentator under OL-1972 og OL-1996, mener helt og holdent at det koncept, man bruger i dag, er det bedste for at få publikum til at leve med i sporten, nemlig MOTION & EMOTION (der er fart på med masser af aktion, men også de følelser som kan frembringes ved at kende lidt mere til „aktørerne“ og deres baggrund, lidelse, glæde eller succes. Jeg mener, at det er også vigtigt for sporten, at eliteudøvere lærer at takle presse og medier på en fornuftig måde. Det er jo den vej, vi kommer ud til vores publikum og skaber interesse for vores sport.

Mr. Gevan Gosper fortalt til sidst at Sidney er i fuld gang med at bygge og forberede. Han fortalte også, at de nøje studerer de fejltagelser, som skete i Atlanta, så de kan undgå disse og gøre det endnu bedre, og de ved, at OL-2000 vil blive større end i Atlanta, måske med et deltagerantal oppe på 15-17 tusinde. Han sluttede med at byde velkommen til dem, som vil komme til Sidney for at forberede sig i legene op til 2000.

Workshops

Instruktører fra forskellige sportsgrene var spredt over hele træningscentret for at holde foredrag om deres sportsgren og om hvordan de forbereder deres hold til OL eller større mesterskaber. Der var Taekwondo, Judo, Brydning, Sejlads, Atletik, Kano & Kajak, Gymnastik etc. Jeg havde ca. 67 trænere og udøvere til mit foredrag og træning, som varede 6 timer. Mit foredrag og træning handlede om træningsforberedelse og træningsmetoder og gav en positiv respons.

Konklusion

Jeg syntes, det var god en konference, som jeg har fået en masse ud af. Jeg har forstået, at der er mange forskellige måder at arbejde med sporten på og at den afhænger af mange forskellige faktorer. Her bare for at nævne nogle: f.eks. professionel vs. amatørsport, konkurrence vs. ikke konkurrencesport, hold vs. individuel sport etc. Hvis man skal udvikle sin sport og have et succesrigt landshold, er det meget vigtigt, at man har et tæt samarbejde mellem sportsfolk, trænere og sportvidenskabsfolk (sportsfysiologer, sportspsykologer, sportslæge o.lign.) - dette mener jeg er fælles for alle sportsgrene.

Jeg kan hermed kort konkludere at:

- For at opnå toptræninger kræves top-trænere.
- For at få topsportsvidenskabelig support kræves topsportsvidenskabsfolk.
- For at få topsport resultater kræves top-elitesportsudøvere.

De tre faktorer har brug for hinanden for at kunne blive ved med at sætte nye rekorder. Vi skal uddannes os, vi skal lære og vi skal følge med udviklingen.

Med venlig hilsen
Kytu D. Dang



COACH

Indledning

At coache eller sekundere spiller en stor rolle for et godt resultat behøver vi vel næppe at bekræfte, men hvad er det egentlig som vi beskæftiger os med. Jeg vil her forsøge at belyse emnet, ud fra egne betragtninger og samtaler med erfarne sekundanter. Den kendte koreanske landslagstræner i taekwondo master kim ho jul udtaler „at en god sekundant kan forbedre kæmperens præstation med op til 30%“.

„Den største kunst for en sekundant, ligger i at presse kæmperen til det yderste af hans potentiale“.

Selvanalysering

Godt samarbejde mellem sekundant og kæmper er selvfølgelig en nødvendighed for et godt resultat, ikke mindst hvis sekundanten er bevidst om sit arbejdsområde. Et godt samarbejde og kendskab til hinanden kan tage op til 3 år at optræne. Ikke kun for kæmperen, men også for sekundanten er en selvansøgelse nødvendig, som f.eks.

- Hvordan reagerer jeg under pres.
- Hvilke ambitioner har sekundanten.
- Bliver jeg let stresset.
- Forsøger jeg at dominere min kæmper.
- Min påklædning.
- Hvordan virker jeg på dommerne.
- Interessen for kæmperens personlighed.
- Hvori ligger min interesse for kæmperen.
- Lytter jeg til det han siger, eller forsøger jeg at påvirke med min overbevisning, o.s.v.

Efter kampdagen bør sekundanten ligeledes vurdere sin egen præstation, omtrent så nøje som kæmperen, da han jo er med i flere hændelser. Alt for mange dårlige og uforberedte sekundanter ødelægger faktisk mere end de hjælper.

Historie

For at forstå rollespillet mellem sekundant og kæmper, må vi gå tilbage til gammel tid. Der hvor overhovedet i landsbyen, far, bedstefar eller præsten videre lærte sine teknikker. Ofte kendte denne person kæmperen helt fra barnsben, fulgte ham op gennem ungdomsårene og til en fuldvoksen kæmper. Det siger sig selv at viden omkring

kæmperen var dyb og indsigtfuld. Denne dybe indsigt har sekundanten som udgangspunktet ikke i dag, så derfor er kommunikationen så utrolig vigtig.

En anden ting og måske den vigtigste er kærlighed. Kærligheden fra sekundant til kæmper. Han må vise kærlighed, forståelse og blidhed, som en far eller bedstefar som sender sin søn i kamp. Det er ham, som skal beskytte kæmperen fra stress, unødvendige forstyrrelser, rose ham og ikke mindst forsøge at genkalde noget af den stemning og intimitet, som fandtes i gamle dage.

Forberedelse

Forberedelse for sekundanten er lige så nødvendig, som for kæmperen.

En seriøs sekundant har en positiv indvirkning på resultatet. Stiller han f.eks. krav til kæmperen om brugen af alkohol, sengetid og kost, bør han selv følge disse.

Opkøring på kampdagen afhænger lidt af om det er kæmperens første kamp. Ved den første kamp er opvarmning påtvungen. Helst fra 30 - 40 min. For at få kroppen igang. Støtteapparatet indebærer foruden sekundanten, medicinmanden, også en såkaldt „opvarmer“. Hans vigtigste opgave er at gøre kæmperen fysisk klar til kamp, iføre ham

udstyr og være tilstede for kæmperens reflektioner. Når opvarmningsfasen er igang bør kæmperen blive isoleret og rette opmærksomheden mod det at vinde.

Kampen

Tiden mellem omgangene har jeg opdelt i tre:

1. kontrol af åndedræt (forsøg at få pulsen ned) 20 sek.
2. kommentarer (højest 3 korrektioner eller forbedringer) 20 sek.
Mine undersøgelser har vist at kæmperen ikke formår flere info.
3. Opkøring (helst i en animerende tone, som tænder og giver tro).

Her er væske og løsgøring af muskulaturen en oplagt nødvendighed.

Kommentarer som bliver slængt fra sekundantstolen er ofte skræmmende at høre, her tænker jeg ikke på de usportslige, men på dem som ofte er sagt i en god mening, men psykologisk ofte har den modsatte virkning.

Sekundantens bemærkninger skal være udvidende. Vi må lægge vægt på det positive, på mulighederne, på det som kan lykkes, og helt forbudt er det at sige, hvad der ikke skal gøres.

F.eks.

„Bævæg dig“ istedet for „ikke stå stille“

„Variere teknikkerne“ istedet for „ikke kun lave spark“ osv.

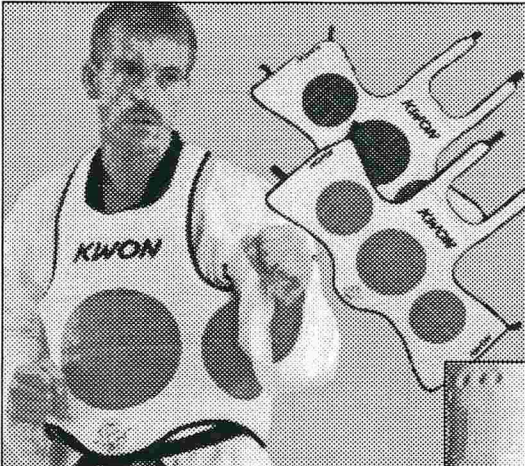
Indenfor nlp (neuro linguistik programmering) som er hjerneprogrammering, har det vist sig, at hjernen har særdeles vanskeligt ved at skelne dette. Fokuser på det positive og I vil vinde.

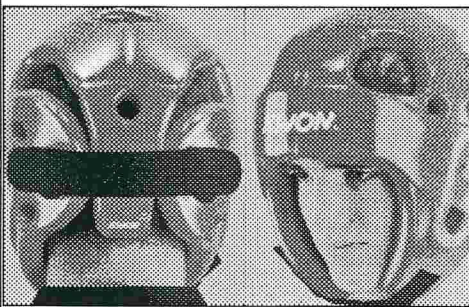
Naturligvis er sekunderingen også forskelligt fra begynder til top-kæmperne. For begynderen er det oftest mere det fysiske d.v.s. teknik og placering, som der lægges vægt på. For topkæmperne er det mere på det psykiske og taktiske plan.

„Mestre tænker og opfører sig som vindere også selv om det er en anden som får første-pladsen“.

I kampsport såvel som i al anden topidræt er det ofte marginaler som afgør hvem sejren går til. Jeg er fascineret af de marginaler og af at være en af dem.

Mange kærlige hilsener
Michael Jørgensen






Nye model af godkendte kampveste
Enkelt-sided kr. **298,-**
Dobbelt-sided kr. **358,-**


KSL (Kwon Safety Line)
Skinnebens-
beskytter kr. **298,-**

Underarms-
beskytter kr. **248,-**

Hovedbeskytter **428,-**

Verdens største udvalg af WTF-godkendte beskyttere






Danmarks største udvalg af kampsportsudstyr til Danmarks billigste priser
F.eks. Dobogs fra **150,-**

KWON 

TOUCH THE SPIRIT
KWON DANMARK
RUGVANG 59 - 5210 ODENSE NV
TLF. 66 16 13 11 - FAX 66 16 13 33
Åbent mandag - fredag kl. 14 - 17

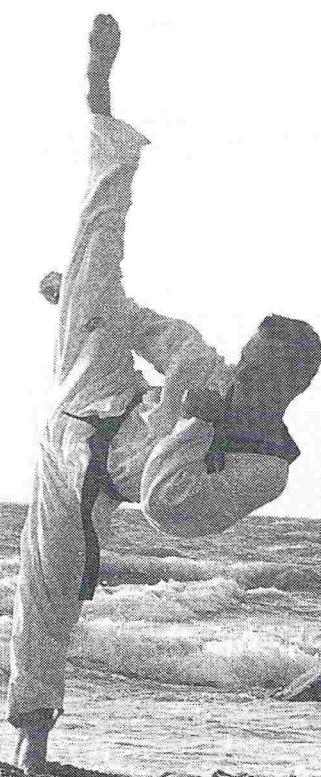
EXCLUSIV SPONSOR OG UDRUSTER AF: DE DANSKE LANDSHOLD
DANSKE MESTERSKABER og ÅBNE DANSKE MESTERSKABER



INTERNATIONAL SOMMERLEJR '97

5.-11. JULI - SKÆRING, ÅRHUS

DTF's OFFICIELLE SOMMERLEJR / BØRNELEJR



**KYOUNG-AN CHOI, 8. DAN
DANG DINH KY TU, 5. DAN
HENRIK BAK KNUDSEN, 4. DAN
BO KRUSE, 4. DAN
PATRYK BONCZYK, 2. DAN**

**TAI-JEONG KO, 7. DAN
HENK MEIJER, 5. DAN
NIELS-PETER NIELSEN, 4. DAN
HENRIK FROST, 3. DAN**

**LEE KYU HONG, 7. DAN
KIM LEHMANN, 5. DAN
BJARNE JOHANSEN, 4. DAN
JAN BYSKOU, 3. DAN**

**PROFF. DANCE / AEROBIC
4 RANGE FIGHTING SYSTEM**

**ADAM ADAM
CARSTEN SLOT**

**INSTRUKTØR FRA KLOVNE- OG ARTISTSKOLEN
PROFF. BOKSETRÆNER IVAN DE LIMA**



**SPECIAL GUEST:
SUPER BRIAN NIELSEN**
Verdensmester i professionel boksning





DM i teknik 1996

I år var det Herlev Taekwondo Klub, HI, der stod for et stadigt voksende national mesterskab i poomse.

Det var her, hele årets træning og erfaring skulle samles sammen, for at yde det allerbedste og forhåbentlig få en af de eftertragtede pladser på tekniklandsholdet.

Stævnet startede traditionen tro med de små teknikere, børn og juniorer, for at slutte med sortbæltegrupperne, synkron og musik.

Landsholdet fra 1996 var nærmest selvskreven til genvalg, men et par enkelte talenter havde vist sig i årets løb, som var værd at se nærmere på, bl.a. den kun 14-årige Marlene Kristensen, Kolding og Stefan Baik Dyrberg, Herning samt Allan Willumsen, Rødovre.

Opmærksomheden var med andre ord rettet med landsholdsdeltagerne samt de 3 aktuelle aspiranter.

På damesiden blev der hård kamp om hvem der skulle være Danmarks teknikdronning. Sidste års mester i gruppen 18-28 år Randi West Hansen, Ballerup havde hård konkurrence fra landsholdskollegerne Stinna Brædder, Århus (som siden sidste DM var blevet sort bælte) og ex-junioren Jinan Al Asadi, Risskov.

Efter 3. runde var det afgjort - Randi West Hansen kunn endnu engang kalde sig dansk teknikmester og smykke sig med titlen som Danmarks ubestridte teknikdronning. Efter stævnet blev Randi spurgt af landsholdskollegerne Kim Drube om hvad hendes ambitioner er, og svaret lød: Min 4. plads ved EM i 1995 skal, når vi har været til EM i Tyrket, være byttet ud med guld.

I gruppen 28-35 år løb Pia Thomsen, Kolding ind i virkelig hård konkurrence, men hun holdt skansen, og kunne for første gang kalde sig danske mester i teknik (hun har hidtil været i gruppen 18-28 år).

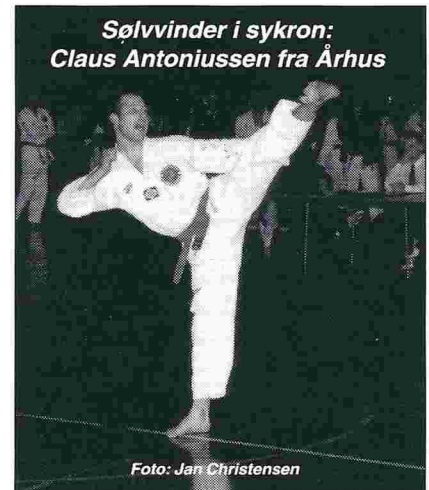
På herresiden i gruppen 18-28 år var junior europamesteren Min Ho Ahn, Risskov storfavorit til at vinde sit første DM som senior og allerede efter 1. runde stod det klart for alle at han ville løbe med titlen.

De sidste to års mester Henrik Frost, Risskov havde en drabelig duel med Mark Lee Larsen, Skanderborg som havde repræsenteret Danmark ved EM i 1995 i denne gruppe. Efter en nervepirrende fianlerunde løb Mark Lee Larsen med sølvet mens Henrik Frost måtte lade sig nøjes med bronze, men han vandt altså senere guld i både synkron og

musik - så ingen skal have ondt af ham - og desuden løb han fra en dopingtest !!!!! De næste placeringer i denne gruppe blev fordelt blandt de øvrige landsholdsdeltagere samt Stefan Dyrberg.

Sæsonen var nu slut og selv om et uofficielt stævne i Tyskland ventede forude kunne landsholdet så småt begynde at tænke på en tiltrængt og velfortjent juleferie.

Bag sig havde landsholdet en lang og krævende sæson, og nu kunne de bare vente på at UK (udtagelseskomiteen) ville udtage et nyt landshold til sæsonen 1997 med et forestående EM som hovedmål.



Påskelejr '97 Skjern

Den 27, 28, 29 og 30. marts 1997

Følgende instruktører vil sørge for god og spændende træning i både poomsee, kamp og Hap Ki Do

Ko, Tai-Jeong, Danmark, 7. dan, Landsholdstræner.

Kim, Ki-Sang, Korea, 8. dan, Hap Ki Do og Cha Lyok Sul mester.

Lee, Kyu-Hong, Spanien, 7. dan, tidl. landsholdstræner.

Henrik Bak Knudsen, DK, 4. dan, Europamester Poomsee.

Bjarne Johansen, DK, 4. dan, Talent-træner.



Jeg er på vej til påskelejren i

Skjern

Information: Niels Peter, tlf. 20 63 63 85 / 36 30 88 10
Mikael Baltzer, tlf. 97 35 36 62



3. og sidste del

Mit arbejde under VM i Manila.

Hvor var det jeg kom fra - nåh ja!!, dommer-mødet. Alle dommerne er meget spændte på, hvem de kommer på hold med under stævnet og hvem de skal have som teamleder.

Jeg var også selv meget spændt, da det ikke er helt ligegyldig hvem du er sammen med, når man skal fungere ved et stævne af den art, 6 dage med hårdt arbejde. Ikke så meget det fysiske, det skal man nok klare, men det psykiske arbejde er meget krævende. Man er under konstant pres, både fra teamlederen og fra de andre dommere. Nogle dommere er i særdeleshed under pres, og det er de dommere der er afhængige af at blive udtaget til et VM. Det hænger sammen med anerkendelse osv. Bliver man udtaget, er man ligesom accepteret af egne landsmænd, hvilket er vigtig for ens klub i hjemlandet osv. Disse dommere lever af Taekwondo og ønsker meget at behage de rigtige personer. Dette har en større eller mindre indflydelse i den måde de dommer på. Dommere der ikke lever af Taekwondo, er ikke så afhængige af at komme ud, derfor bliver deres arbejde under et VM anderledes end den anden kategori. Det er godt nok en påstand jeg her fyrer af, men jeg tror den holder.

Nå! Der skulle sættes 4 hold, da der var fire baner der skulle arbejde. Team'ene blev annonceret og sandelig siger jeg eder! Jeg var blevet sat på som teamleder. Jeg troede knapt mine egne ører, men det var altså fakta. 1000 tanker løb igennem mit hovede på ganske få sekunder, kunne jeg klare dette pres, kunne jeg klare denne magtposition, osv., jeg havde altid set lidt op til disse teamledere, havde meget respekt for dem. Nå! Der var ikke så meget at raffle om, jeg kunne jo ikke rigtigt gå ned til Park (dommerlederen fra Korea) og sige, at jeg hellere ville være fritaget, nej - jeg måtte bide i det sure eller søde æble og prøve at klare det så godt som muligt.

Vi skulle så starte med at træne håndsignaler, advarsler, minuspoint mv. og straks var der 2 koreanere på mit team der ville styre, korigere, overtage denne træning, alles øjne var rettet på en, kunne man sætte sig igennem eller hvad, - jeg forsøgte, og det lykkedes også tildels, de blev da klar over at jeg selv mente at det var mig der bestemte. Da mødet/træningen var overstået, var jeg flad og trængte til en stiv drink. Jeg gik til mit hotelværelse og medens jeg skyllede de gyldne dråber ned, tænkte jeg på de efter-



Kim med 2 kolleger fra Belgien ved et dommerseminar

følgende 6 dage. Skulle det være en kamp, eller skulle det være en fornøjelse. Det sidste var nok ønskeligt, men det var ikke ligesom mig der bestemte hvordan dagene skulle forløbe. Jeg måtte lægge en strategi eller bare gøre mit bedste.

De følgende 6 dage gik så nogenlunde. Jeg lærte en masse fif af en kollega fra Canada, som var meget gavmild med at give sine erfaringer videre, han har været dommerleder og teamleder ved adskillige VM turneringer. Han belærte mig om de politiske hensyn jeg skulle tage, når jeg sammensatte dommerne til kampene og gjorde man ikke det ordentligt, kom dommerlederen fra Korea og belærte en, hvordan han mente de skulle sættes sammen, et forfærdeligt job, som krævede orden, diplomati og magtudøvelse på samme tid.

Om aftenen når stævnet var færdigt, blev det ikke til meget hurlumhej fra min side. Enkelt skarp og så på hovedet i seng. Jeg var således den første dommer i hallen hver dag for at forberede kampene/ dommersætningen, som jo skulle være forskellig for hver kamp, jeg må sige, at det er væsentligt lettere at være dommerleder i DK.

Dagene gik, og jeg lavede da også nogle brølere. Jeg

var dog tilfreds med min egen indsats, selvom jeg ikke helt levede op til mine egne forventninger. Jeg er måske ikke den person der konstant viser min magtposition, hvilket nok var en fejl som ny. En ting er i hvert fald sikkert, jeg fik MEGET HURTIGT et kæmpe indblik i hele det politiske Taekwondo spil, en erfaring jeg for kendte lidt til, men sandelig kender mere til nu. Skide hårdt !!, men alligevel var dommerdrømmen gået i opfyldelse.

Jeg håber disse små indlæg har givet et lille indblik i den internationale Taekwondo verden og takker Carsten for hans tålmodighed i forbindelse med at rykke for mine indlæg.

*Med venlig hilsen
Kim Lehmann*



Dommergerningen kræver overblik



Ny struktur i DTF !!

I gennem godt ½ år har struktur- og måludvalget gennemført et analysearbejde på vores forbund, og vi er nu klar med et forslag til ny struktur, som har været gennem hovedbestyrelsens kritiske øjne. Vi har fået en række konkrete udmeldinger fra klubber, regioner og sektioner/udvalg, og det forslag vi her præsenterer er klart det bedste redskab til at varetage de ønsker der er til DTF fremover. Vi skal her gøre rede for hovedlinierne i forslaget set i forhold til den nuværende struktur.

Elite/bredde:

I det nye forslag er de nuværende udvalg, sektioner mv. samlet i en bredde- og elite-del. Dette skal sikre, at der her kan laves en samlet politik på områderne. I dag kan der i princippet komme breddeidrætstilgange fra 4 forskellige sektioner/udvalg. Disse forslag er måske ikke koordineret, og kan derfor teoretisk trække forbundet i hver sin retning. I den nye struktur er sektioner som uddannelse, teknisk område, B & U samt underudvalgene samlet under breddeidrætsudvalget. Landsholdene og talentudvikling er samlet under eliteidrætsudvalget. Arbejdsformen i udvalgene skal fastlægges i efteråret, men udvalgene skal ikke selv sidde med arbejdsbyrden ved de forskellige tiltag, men sørge for uddelegering, opfølgning og de budgetmæssige ting. Derved undgår vi, at vi, som i den nuværende struktur, ikke kan varetage det overordnede politiske arbejde fordi man er optaget af praktiske opgaver. Under breddeidræts- og eliteidrætsudvalgene nedsættes arbejds- og projektgrupper, som skal føre de forskellige tiltag ud i livet. Ved denne arbejdsform vil vi i også i langt højere grad komme i betragtning når DIF's puljemidler fordeles.

Stævner:

I ovennævnte skitse kan man ikke umiddelbart se stævne-sektionerne i den nuværende struktur. Det betyder selvfølgelig ikke at stævner, dommere mv. forsvinder. Turneringslederne og dommerne skal selvfølgelig have den samme ansvars- og arbejdsområde som tidligere. Ingen af de politiske personer i B/E-udvalgene skal have indflydelse på det faglige i afviklingen af stævner. Stævneudbuddet vil således være uændret i forhold til idag. Stævnerne skal selvfølgelig have et tilhørsforhold til enten breddeidrætsudvalget eller eliteidrætsudvalget eller begge og dette vil blive afklaret inden udgangen af februar måned.

Stabsfunktioner:

Udvalgene marketing, PR og forbundsblad

lægges fremover sammen i en image-gruppe. Dette sker for at kunne koordinere informationen internt i DTF og eksternt. Image-gruppen skal primært fungere som serviceorgan for bestyrelse, bredde- og eliteidrætsudvalgene. Sekretariatet vil fortsætte uændret, men skal igang med tilpasningen til fremtiden gennem indførelse af EDB-serviceprogrammer (IT-løsninger). Endvidere vil vi i lyset af de seneste års problemer på kasserer-posten lægge en del af regnskabsfunktionerne udenfor forbundet.

Beslutningsprocesser:

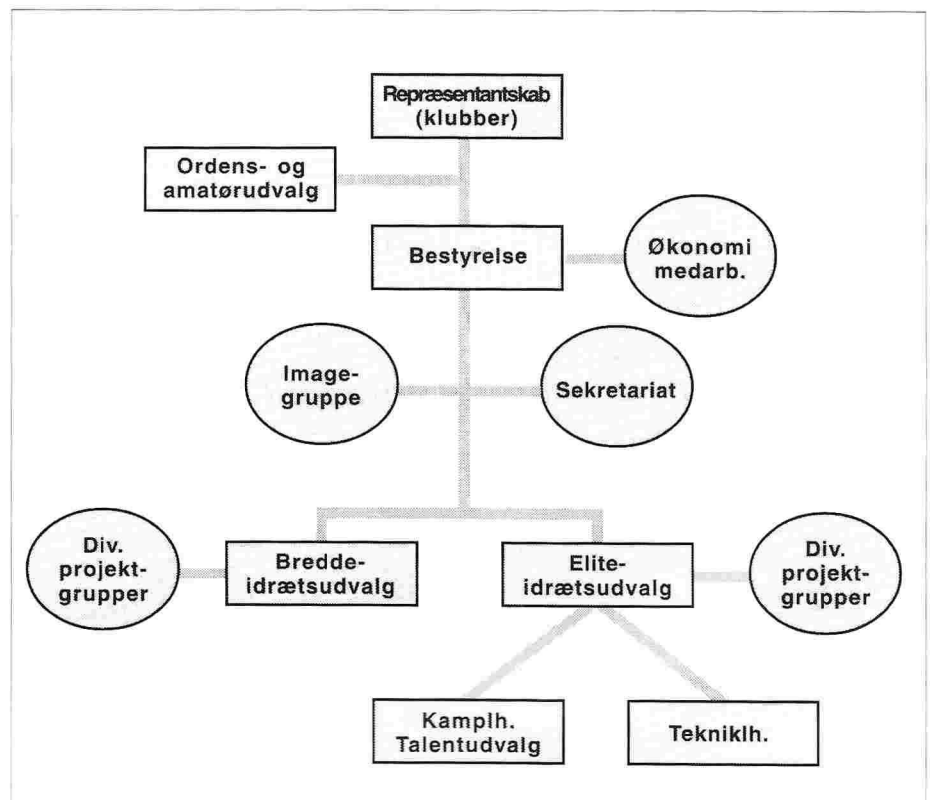
En af de ting vi i Hovedbestyrelsen længe har set som et problem, er den arbejdsform ledelsen i forbundet har haft. Vi har i HB ofte kun lavet sagsbehandling og dermed ikke lavet det vi egentlig skulle lave - et stykke fremtidsrettet politisk arbejde. Dette skyldes primært, at HB er sammensat med repræsentanter fra de underliggende udvalg og sektioner. Et HB-medlem er ikke valgt ind som repræsentant fra sektionen/udvalget, men vi kan ofte konstatere, at det er denne repræsentation for udvalget/sektionen som bliver det væsentlige i HB-arbejdet. Det betyder i praksis, at HB-medlemmerne sidder som beskyttere af sektionerne/udvalgene og dermed ikke får „frihed“ til at se på sagerne overordnet, med DTF's bedste for øje. I bestyrelsen i den nye struktur skal der kun ske overordnet politisk arbejde. De sager der idag behandles på HB-møder vil i fremtiden be-

handles enten af elite- eller breddeidrætsudvalget.

Personbesætning i ny struktur:

Følgende sammensætning af de forskellige organer i den nye struktur:

1. Repræsentantskabet bestående af klubbernes repræsentanter.
2. Bestyrelsen bestående af formand, næstformand (økonomisk kontrol) og sekretær samt eliteidrætsformanden og breddeidrætsformanden. Alle vælges direkte af repræsentantskabet for 2-årige perioder.
3. Breddeidrætsudvalget bestående af formand samt 4 udvalgsmedlemmer. Udvalgsmedlemmer vælges direkte af repræsentantskabet for 1-årige valgperioder.
4. Eliteidrætsudvalget bestående af formand samt 4 udvalgsmedlemmer. Udvalgsmedlemmerne vælges direkte af repræsentantskabet for 1-årige valgperioder.
5. Økonomimedarbejderen eller evt. bogføringsfirma ansættes af bestyrelsen.
6. Image-gruppen og dermed også redaktøren udpeges af bestyrelsen.
7. Sekretariatslederen og andet personale ansættes af bestyrelsen.
8. Landsholdenes UK samt talentudvikling - se udsendte strukturforslag.
9. Ordens- og amatørudvalget vælges direkte af repræsentantskabet som nu.



Fremtiden - politik:

I vores analysearbejde er der kommet meget klare udmeldinger omkring de krav der i fremtiden bliver stillet specialforbundene. Vi disponerer idag over omkring 1,5 mio. kr., som vi modtager fra DIF (tips og lotto-loven). Disse midler har vi kun, såfremt samfundet og dermed politikkerne syntes midlerne bliver brugt på den rigtige måde. Vi har de seneste 2 år skullet redegøre for brugen af omkring kr. 300.000 af forbundets midler til primært breddearbejde. I fremtiden kan vi være sikre på, at politikkerne gennem DIF vil se os over skulderen, når vi budgetterer/bruger de 1,5 mio. kr. Idrætten og dermed også DTF skal vænne sig til denne forholdsvis nye opmærksomhed vi får i medier og det politiske system. Det gør vi bedst ved at have en klar struktur, som dermed også lægger op til en prioritering af vore midler.

Infomøder om strukturforslag:

I marts måned vil struktur- og måludvalget igen besøge regioner/klubber for at præsentere forslaget mere detaljeret end det er sket her. På møderne i marts vil klubberne så kunne komme med mere specifikke spørgsmål til strukturen.

Strukturforslaget er kun 1. etape:

Når/hvis den ny struktur bliver vedtaget på rep.mødet i april, skal der efterfølgende afholdes et ekstraordinært rep.møde, hvor alle personvalg til den nye struktur foregår. Når vi ved hvem der skal arbejde i den nye struktur skal disse personer i samarbejde med regioner mv. udarbejde rammerne for arbejdet i de forskellige dele af den nye struktur. Der skal udarbejdes et politikatalog, arbejdsbeskrivelser og laves en ny målsætning. Alt dette arbejde henter vi hjælp ved

DIF til politikatalog og ny målsætning vedtages så i 1998, og DTF er godt rustet til fremtidens udfordringer.

Skudsmål for strukturen ?:

Vi ser frem til, at alle ser fremad, ikke kigger på personer, men med tillid går ind i arbejdet i den nye struktur på alle planer. Vi har alle TAEKWONDO som interesse, så lad os samles om de mange og spændende opgaver til udvikling af TAEKWONDO, der skal løses i fremtiden.

Vi håber på et massivt fremmøde til klub/regionsmøderne i marts måned.

Med venlig hilsen
Struktur- og Måludvalget



Shaolin-munkene

Fredag d. 11. april vil der være mulighed for en oplevelse af de sjældne, når en trup på 25 munke fra Shaolin-templet i Kina aflægger besøg i Valby Hallen.

Der vil blive lejlighed til at se spektakulære prøver på munkenes kunnen, såsom gennembrydning af stålstænger - med hovedet, trækøller der brækkes mod strakte arme, håndstand på to fingre, spydkamp, sværdkamp og meget meget mere.

Undertegnede var til stede, da TV-2 optog et program med et hold på otte af munkene, og fik en snak med lederen af truppen, Dr. Jian Wang, som kunne fortælle nærmere om munkenes liv - både i klosteret og på turné.

Dr. Jian Wang kunne fortælle, at Shaolin-templets historie går over 1500 år tilbage. Det ligger på en bjergside i det sydlige Kina, og op gennem historien har der været ufredelige tider, hvor klosteret har været nødt til at forsvare sig mod fjender udefra. Derfor måtte man udvikle og træne de nødvendige forsvarsteknikker, hvilket er sket med stor succes - templet har hidtil overlevet alle overgreb. Også kommunismen har templet overlevet. Endda med så stort held, at munkene nu betragtes som en art nationale klenodier, og deres Kung Fu er på skoleskemaet mange steder i landet. Nu, da der ikke er nogen konkrete trusler, indgår Kung Fu træning som en del af dagligdagen i templet. Der er dog stadig forskel på munkene. Kun 40 af munkene er „kamp-munke“. De bruger hver dag 2-6 timer på træning og 2-3 timer på medita-

tion, mens de resterende 80 „meditationsmunke“ bruger tiden modsat: 2-6 timers meditation og 2-3 timers Kung Fu. Da kampmunkenes træning stiller så extreme krav til deres fysik, har de også lov til at spise kød, mens de andre som gode Buddhist-munke lever vegetarisk. For at blive optaget i klosteret skal man være mindst 18 år gammel og gennemgå en streng udvælgelsesproces, hvor der både ses på fysik og ånd. Hver munk har sin egen personlige læremester, og efter 10-20 års virke, kan man selv blive mester og ansvarlig for en novices opdragelse. For de dygtigste kamp-munke er der de seneste

år kommet en ny mulighed til. Hvert år tager en trup på 25 munke på 1-2 måneders turné i Europa eller Amerika. Hvad årsagen er til denne sammenblanding af ældgamle buddhistiske traditioner og showbiz, var lederen af Shaolin-munkene ikke meget for at udtale sig om, men det er sikkert dyrt at drive templet, og kineserne har jo åbnet op for kommercielle aktiviteter... Uanset årsagen, så venter der en oplevelse af de store for de, der har mulighed for at være i Valby hallen den 11. april.

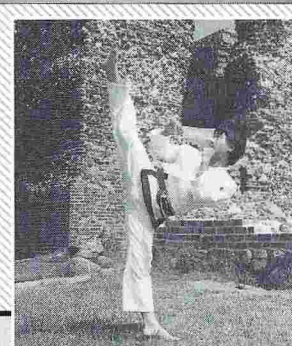
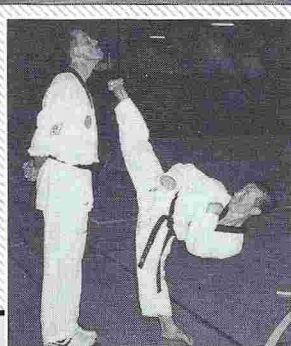
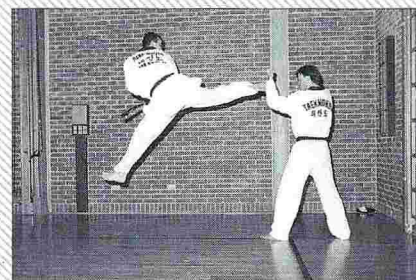
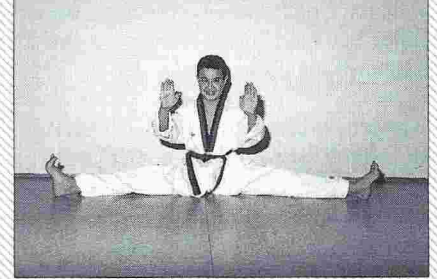
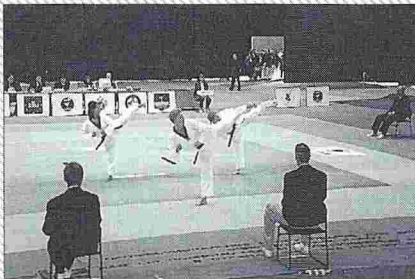
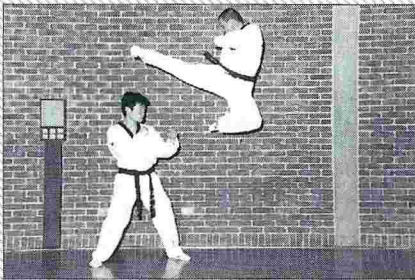
Torben Brodthagen





Fotoarkiv

Vi har udvalgt nogle af vores mange billeder som I / du kan bruge til annoncer, plakater, foldere, pynt i klubben o.l. De kan købes sætvis (15 fotos) gennem sekretariatet. **Pris: 90,- kr./sæt - incl. forsendelse**



Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Bestiller _____ sæt

Betaling vedlagt i check

Betaling indsat på giro 4 09 34 02

Bestillers hos:
DANSK TAEKWONDO FORBUND
Herningvej 35 . 8600 Silkeborg



Vinterlejren 1996

Vinterlejren '96 var denne gang lagt i en kendt taekwondo by, nemlig Skanderborg. Skanderborg er efterhånden veteraner i at arrangere lejre, stævner og kurser med en høj standard. Denne lejr var da heller ingen undtagelse, og de ca. 200 deltagere fra både ind- og udland havde et par gode dage i det jyske, med god mulighed for at få brændt lidt af julesulet af.

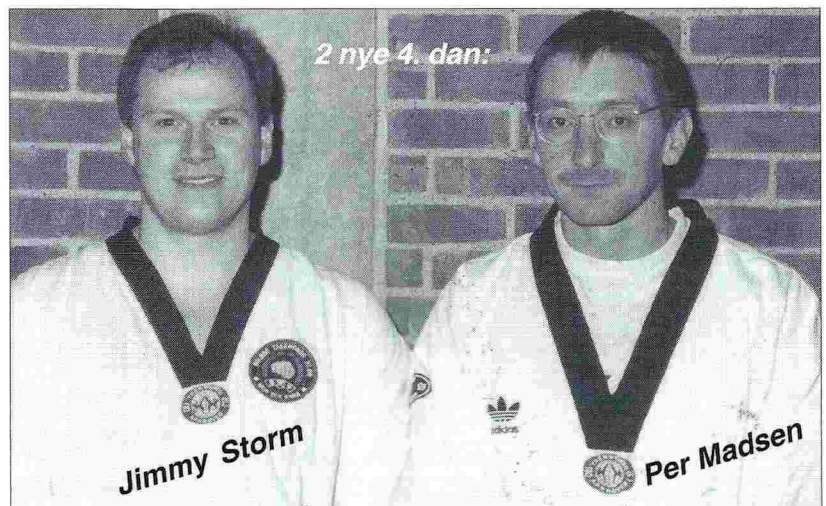
Lejrens instruktører var for de flestes vedkommende nogle af de gode gamle kvalitetsinstruktører. Men ingen lejr uden spændende nye tiltag. På taekwondo siden var den nye kamp-europamester fra Rødovre, Jesper Roesen, en positiv oplevelse. Hvis man selv skulle have på fornemmelsen at man sparker pænt hurtigt, kan man hurtigt få revideret den mening efter at have set Jesper bevæge sig.

En anden ny instruktør var Niels Pedersen. Niels er selv 3.dan i taekwondo, men har i de sidste mange år dyrket den del af jiu-jitsu der kaldes ground fighting. Kort og godt den del hvor de to kæmpere er endt på gulvet, og har svært ved at sparke og slå. Det var utrolig sjovt at prøve, og hvor man i taekwondo har en masse reaktioner på rygraden skulle vi her til at forholde os til modstanderen på en helt anden måde, og jeg skal love for jeg kunne mærke mine muskler næste dag. På lejren var der traditionen tro også dan/poom graduering, og denne gang var der også teoriprøve, hvor 2. dannerne placerede sig bedst med 1. dannerne på andenpladsen. Herefter må vi beklageligvis konstatere at det ser ud til at jo højere gradueret man bliver i taekwondo, jo mindre ved man!!

Men en god lejr med mange gensyn med gamle venner og en masse nye, og vi ses forhåbentlig på sommerlejren i Skæring ved Århus til sommer.



Glade nygraduerede fra Nørrebro Taekwondo Klub. Flanked af træner Henrik og formanden Kaj

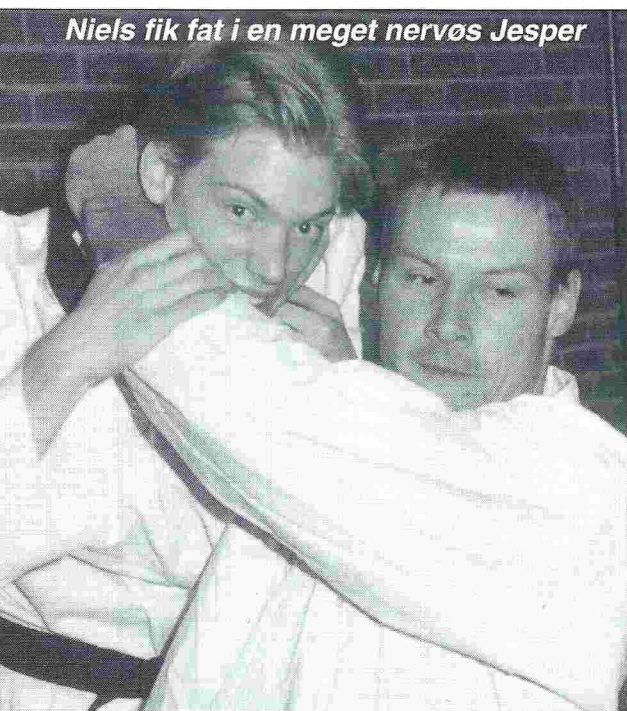


2 nye 4. dan:

Jimmy Storm

Per Madsen

Niels fik fat i en meget nervøs Jesper



Test din viden

1. Hvilket år fik vi den første koreanske landstræner, og hvad hedder han ?
2. Hvor mange tællinger er der i taeguek pal yang ?
3. Hvad hedder rød på koreansk ?
4. Hvad betyder dobog (ordret) ?
5. Hvor stort er et kampareal, incl. sikkerhedszone ?

Se svarene nedenfor

Svar:



1. Vi fik den første koreanske landstræner i 1976. Det var Choi Kyoung An.
2. Der er 27 tællinger i taeguek pal yang.
3. Rød hedder hong på koreansk.
4. Dobog betyder tøjet til vejen.
5. Et kampareal er 12x12 m.

Portræt af en klub



Vi har tidligere her i bladet haft portrætter af danske klubber, men mangler endnu mange. Har I lyst til at fortælle lidt om jeres klub, og sende et par billeder, vil vi meget gerne bringe det i bladet.

- * Hvad betyder jeres koreanske navn ?
- * Hvor gammel er klubben ?
- * Hvor mange medlemmer er I ?
- * Hvad fokuserer I på i klubben ? o . s . v .

Var det noget for jer, eller har I allerede artiklen klar, så tøv ikke, men kontakt straks Gitte.

Gitte Pedersen
Lokalredaktør Syd/Fyn
Nordvang 3

☎ 75 52 12 55



INTERNATIONAL

27. - 29. MARTS I SOLRØD

(½ time fra København i bil eller med S-tog)

KYONG-AN CHOI
8. DAN, DANMARK

DANG DINH KY THUY
5. DAN, TYSKLAND

DANG DINH KY TU
5. DAN, EUROPAMESTER I
TEKNIK, DANMARK

CLAUS HENRIKSEN
5. DAN, DANMARK

JESPER ROESEN
3. DAN, EUROPAMESTER I
KAMP, DANMARK

NICO DAVIS
2. DAN, EUROPAMESTER I
KAMP, SVERIGE

FLEMMING WENZEL, 2. DAN, NINPO BUDO TAIJUTSU, DANMARK

Aktiviteter:

Kup-graduering, Ninpo Budo Taijutsu, svømmehal og sauna, stor hockey-turnering, PC-netværk med de nyeste spil.

Kontaktpersoner:

Carsten Andersen (31 249063) eller
Claus Henriksen (56 638775)

Tilmelding:

Vedlagt crosset check sendes til - C.
Andersen, Henrik Ibsens Vej 14 - 3.TV,
1813 Frederiksberg C.

TILMELDINGSFRIST: 13/3 '97!
PRIS KUN KR. 250 FOR LEJREN
OG KR. 240 FOR FULD
BESPISNING!

PÅSKELEJR 1997



SOLRØD
TAEKWONDO KLUB



ØSTERBRO
TAEKWONDO KLUB



Konkurrence

Kunne du tænke dig at vinde en lækker
TAEKWONDO-TASKE fra CH-TRADE.

- så skal du blot svare på nedenstående spørgsmål
og sende det til Forbundsbladet senest den 21.4. 1997

Hvad hedder Danmarks højest gradueret instruktør?



Indsendt af: _____

Løsning: _____

Løsningen sendes til:

„Taekwondo“ . Carsten Stigers . Brendstrupvej 5 . 8200 Århus N



Vinderen af konkurrencen i sidste nr. blev
Tina Hansen, Viby, Tillykke!

ALT I TAEKWONDO UDSTYR M.M: Danmarks største udvalg!

Begynder-dragter - fra	139,00
Elite-dragter - fra	395,00
Bælter - fra	45,00
Træningssko - fra	330,00
Kampveste vendbare - fra	295,00
Armbeskyttere - fra	99,00
Benbeskyttere - fra	119,00
Skridtbeskyttere (herre) - fra .	89,00
Underlivsbeskyttere (damer)	165,00
Hjelme - fra	375,00
Tandbeskyttere - fra	29,00
Store sparkepuder m/ garanti	365,00
Små sparkepuder m/ garanti	125,00
Sandsække - fra	298,00
Sandsæk handsker - fra	195,00
Strækmaskiner - fra	275,00
Klubjakker - fra	250,00
Klubtræningsdragter - fra	348,00
Sveddragt fra	298,00
T-shirts alle farver - fra	29,95
Sweatshirts - fra	119,00
Caps alle farver	19,95
Tasker alle str. - fra	148,00
Koreansk flag 145x93 cm	149,00

Ring
efter gratis
katalog

Kyту D. Dang 5. Dan
2 x guld ved EM i poomse
Dansk mester 1988-1995

**CH
TRADE**

Import / export
Claus Henriksen
Hastrupvej 29
4600 Køge



Tlf. 56 63 87 75
Fax 56 63 87 74

Åben 10.00 - 21.00

Broderede klubmærker
Broderi på tøj
Tryk på tøj / tasker m.m.
Sportsmætter 1m x 1m x 2,8 cm
Styrketræningsudstyr
og meget mere

