

태권도

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND

2/97 JUNI



TAEKWONDO



**WONDERFUL COPENHAGEN
TAEKWONDO TOURNAMENT**



I VALBYHALLEN D. 23. AUGUST 1997

Taekwondo nr 2/97

Medlemsblad for
Dansk Taekwondo Forbund

Medlem af:

Dansk Idræts Forbund
Europæisk Taekwondo Union
World Taekwondo Federation

Redaktør:

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.

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

Deadlines:

Annoncer/indlæg: Nr. 3/97 d. 1/8 - 97

Ret til ændringer forebeholdes

Oplag:

4.700 eksemplarer

Layout Repro og Tryk:

Repro Team ApS - Grafisk Reproduktion
Trøjborg Bogtryk A/S

Forside:

Herre Poomseholdet



LEDER

I den forrige leder skrev jeg bl.a. at vi i forbundet stod for at skulle indføre en ny struktur, som alle mener, at vi trænger til. men på det årlige repræsentantskabsmøde blev forslaget trukket tilbage. Vi har før set forslag blive trukket, men det virker umiddelbart lidt mærkeligt at hovedbestyrelsen står som forslagsstillere af den nye struktur, og vi så ser to af medlemmerne som underskrivere af et andet forslag om at udsætte strukturen, og formanden bakkede det op. Mødet og debatten omkring strukturen viste en klar splittelse i hovedbestyrelsen, og det havde været ønskeligt at hovedbestyrelsen havde erkendt dette på et tidligere tidspunkt, og udsat forslaget til det tidspunkt hvor man kunne stå frem som en enig gruppe. Hovedargumenterne for en udsættelse var at sektionerne og klubberne ikke var blevet hørt i debatten. Hertil er vel kun at sige at strukturudvalget har afholdt mange møder omkring strukturen, omend med et ringe fremmøde. Men blander man sig ikke i debatten, mens den står på, virker det lidt tyndt bare at stille et modforslag. Et andet argument var at det var svært at se hvorledes mange af forbundets nuværende aktiviteter og sektioner var placeret i den nye struktur, og man ønskede en færdig struktur.

Medgivet. Havde man ikke fulgt med i debatten kunne det være svært at have et overblik, men al start har en begyndelse, og strukturen er da også et skelet som vi i fællesskab skal gøre stærkt, ligesom vi i de sidste mange år løbende har justeret og tilpasset de regler og love der gør sig gældende nu. Under alle omstændigheder har vi nu et år til at se på strukturen, og jeg skal hermed opfordre jer alle til at give jeres besyv med i debatten, således at vi alle er enige når/hvis vi får en ny struktur.

At det kan have konsekvenser at udtale sig, i et land hvor ytringsfriheden er en grundlovssikret ret, har vi også set for nylig. I forbindelse med en artikelserie i Det Fri Aktuelt har Esbjerg kæmperen Karin Schwartz udtalt sig om de uforsvarlige måder og midler som mange kæmpere benytter sig af for at komme i vægt. Dette har tilsyneladende ikke været i tråd med den linje man har i Esbjerg klubben og har medført en øjeblikkelig eksklusion af Karin Schwartz fra klubben. Sagen er nu indbragt for DIF's ordens og amatørudvalg. Igen er det trist at erfare at man ikke ser det som noget positivt at de problemer der er i forbundet tages op til en konstruktiv debat, men straks skrider til ret ultimative handlinger. Vi har tidligere her i bladet haft emnet

oppe, uden den store respons, og man kan da håbe at vi alle lærer et eller andet, og at både klubledere og trænere vil gå mere aktivt ind i problemerne omkring vægttab op til stævner.

Dette blad bliver det sidst med undertegnede som redaktør, da jeg på repræsentantskabsmødet blev valgt ind i hovedbestyrelsen. Med sindsro overlader jeg tøjlerne til Gitte, og ønsker hende al mulig held og lykke med bladet, og håber at I alle vil bakke hende op, og bruge bladet som jeres talerør til glæde for os alle.

Jeg vil også gerne benytte lejligheden til at takke alle jer som i min tid har været med til at forme bladet med mange spændende artikler, og også hovedbestyrelsen, som til trods for mine mange udfald, hele tiden har bakket bladet op som en nødvendighed og et frit forum i forbundet. En stor tak skal også lyde til vore 3 faste annoncører; CH-TRADE, ME RIM KO SPORT og KWON DANMARK som altid har støttet bladet, og forhåbentlig fortsat vil, med annoncer og sponsorpræmier.

Carsten Stigers



Konkurrence

Vinder af Tasker fra
CH-Trade blev:

Kam Kwan Jong
-Tillykke!!



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

Ring
efter
gratis
katalog

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

Kyju 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.
Sportsmåtter 1m x 1m x 2,8 cm
Styrketræningsudstyr
og meget mere



Solrød

PÅSKELEJR 1997 I SOLRØD

Fra torsdag d. 27. marts til lørdag d. 29. marts blev der holdt påskelejr i Solrød TKD klub for alle interesserede. Dette blev en kæmpe succes....men kunne det blive andet med så fantastisk dygtige instruktører og en gennemtænkt planlægning. Vi var i alt 125 deltagere fra 16 forskellige klubber, som havde fornøjelsen af at blive undervist af Kyong-An Choi, Dang Dinh Ky Thuy, Dang Dinh Ky Tu, Claus Henriksen, Jesper Roesen og Flemming Wentzel. Flemming, som tidligere har trænet TKD (2. dan), underviste os i Ninpo Budo Taijutsu, hvilket var både spænd-

ende og lærerigt. Dog viste der sig et par blå mærker og øjne efter træningen. De andre 5 instruktørers undervisning var også helt i top, og udover Flemmings undervisning torsdag aften, var der undervisning i TKD 2 gange torsdag, 3 gange fredag og 2 gange lørdag. Et program som indbød til ømme muskler og kroppe, men det blev trænet væk.

Om aftenen blev der hygget i informationen, som solgte lidt godter m.m., og hvor Claus Henriksen havde en stand med masser af udsøgt udstyr. Informationen blev hurtigt et opholdssted for computerspil-freaks, da der var blevet opstillet omkring 12 PC'ere, hvor man kunne spille mod hinanden. Dette resul-

terede for nogen - i ingen søvn og fir-kantede øjne. Der var også anden underholdning i form af en video for os ikke spille-maniacs. Desuden blev vi vel affodret i idrætscentrets kantine, som tog sig godt af os. Alt i alt en lejr som ikke kunne have været bedre! Derfor en stor tak til arrangørerne;

Mirja Birck, Østerbro TKD Klub



Region Fyn

Region Fyns fællestræninger er blevet et hit. Vi startede sidste år med



Tommy Mortensen hvor 52 mødte op og 13 marts havde vi besøg af Jesper Roesen.

Jeg vil sige det sådan, at de 53 der mødte op fik valuta for pengene.

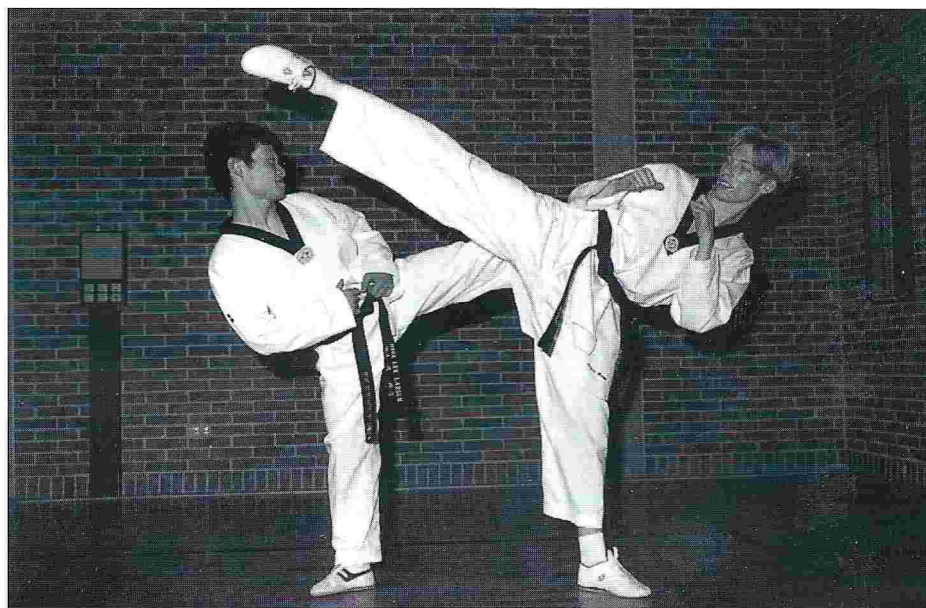
Jesper forstod at tilrettelægge træningen så både børn og "gamle" kunne være med og blive inspireret af en yderst oplagt og velforeberedt instruktør.

I samme åndedrag vil jeg gøre opmærksom på vores sommerafslutning i Munkebo, hvor Josef Salim vil besøge os.

Vi har også lejet en svømmehal, så vi kan køle lidt af efter Josef har bearbejdet os.

Så husk badetøj!!

Mød op 31. maj i Munkebo til vores årlige sommerafslutning det er her det skar!!!



Jesper Roesen th.



Dette års repræsentantskabsmøde

Struktur eller kaos.

Engang blev der sagt "Stauning eller kaos", Efter dette års repræsentantskabsmøde spørger jeg mig selv om dette udsagn mon stadig er gældende? Stauning er død og repræsentantskabsmødet virkede ærlig talt noget kaotisk. Som i et bedre skakspil blev de forskellige brikker flyttet rundt, ikke hver gang lige velovervejet men altid med det klare formål at beskytte kongen. At der så falder en del stærke brikker undervejs er åbenbart uden betydning. Det er en måde at spille skak på, men jeg tillader mig at tvivle på at et forbund i længden kan overleve på denne taktik.

Hvad var det egentlig der gik galt ?

Hvis vi nu går en del år tilbage og starter med at se på den fortsatte nedadgående tendens i den kurve der viser Dansk Taekwondo Forbunds medlems-tal, må vi jo erkende at dette kun kan medvirke til at gøre enhver ansvarsbevidst leder deprimeret og i det hele taget virke demoraliserende på resten af foretagendet

Der var dog heldigvis nogle fremsynede personer i hovedbestyrelsen der omkring dette tidspunkt var opmærksom på den nedadgående tendens og derfor prøvede at kikke lidt i krystalkuglen for at skue fremtiden og der så at så længe Dansk Taekwondo Forbund vedblev at bygge på den gamle struktur, som med tiden havde vokset sig både tung og indbyrdes konfliktende, ville det blive svært at stoppe den negative udvikling, endsige vende den.

Derfor arbejdede disse personer koncentreret omkring et udkast til en ny struktur der på en gang var mere smidig, havde kortere kommandoveje og samtidig eliminerede potentielle indbyrdes konfliktende interesser ved hjælp af en mere politisk centraliseret ledelsesstruktur.

Her vil det være relevant at se på forskellige aspekter vedrørende selve processen (forarbejdet), idet det netop er processen der bliver gjort til genstand for kritik og derved bliver strukturfor-slagets achilleshæl.

Politisk set blev forarbejdet til strukturudkastet/forslaget en af de mest demokratiske processer i Dansk Taekwondo Forbunds historie. Alle,-og jeg mener alle, fik chancen for at blive hørt og der-

ved få indflydelse på beslutnings processen. Dette skete bl.a. via foldere om strukturdebatten, møder med sektioner, udvalg, regionsbestyrelser og endelig høringer i de forskellige regioner hvor alle klubber var inviteret til at deltage i debatten nok engang.

Ledelsesmæssigt set udgjorde processen omkring udarbejdelsen af strukturudkastet/forslagets skelet et stykke professionelt arbejde, (først opbygges en ramme som vedtaget og implementeres, derefter udarbejdes politik katalog, strategier vedrørende økonomi, handlingsplaner, mål og delmål fastsættes og til sidst, kunne man tænke sig, et profil katalog over de personer der skal varetage de forskellige poster o.s.v.) Omkring beslutningsprocessen vedrørende gennemførelsen af strukturændringen "knækker filmen" dog lidt. Selve beslutningen om en strukturændring er, som jeg ser det, ikke et anliggende for et repræsentantskab, men bør være en beslutning på ledelsesniveau, til repræsentantskabsbeslutninger bør holdes personvalg til de forskellige poster i en evt. ny struktur samt vedtagelse af de evt. nødvendige lovændringer for effektivisering af denne nye struktur, selve beslutningen om ændret/ny struktur er og bliver en beslutning på ledelsesniveau.

Hvis vi ser på de strukturændringer/markedstilpasninger der i de senere år er gennemført i Dansk erhvervsliv, er disse blevet vedtaget og gennemført hen over hovedet på aktionærer, interessegrupper og medarbejdere, netop fordi ændringerne var nødvendige for virksomhedens fremgang og eksistensgrundlag. Skulle Dansk Taekwondo Forbund så ikke kunne tilpasse sig det omgivende samfund og gennemføre en nødvendig strukturændring/tilpasning, bare fordi vi ledelsesmæssige er lidt gumpetunge ?

Psykologisk set er det OK at strukturudvalget, for at skabe forståelse og accept, informerer og skaber en illusion om medindflydelse i beslutningsprocessen, men strukturudvalget bør også vide hvor grænserne for et informationsflow er og hvordan man styrer en medbestemmelsesillusion. Forstår man ikke den balancegang får man ofte den effekt der hedder "for mange kokke fordærver maden".

Hvad skete så !

Jo..på repræsentantskabsmødet blev der så fremført en farce, en af de største i Dansk Taekwondo Forbunds historie.

Vi havde en hovedbestyrelse som ikke var klar og som var intern uenige om det forslag de selv havde fremsat, vi havde personer som virkede tydeligt angst for at falde ned af taburetten, vi havde politiske kovendinger, vi havde noget der til forveksling lignede en militær manøvre med sløring, afledning og stillingsændring.

De forskellige aspekter igen !

Politisk set må man tage hatten af for Dansk Taekwondo Forbunds formand. Det kræver stor politisk forståelse at foretage en såkaldt "Christiansborgsk kovending" med en finesse der kunne gøre enhver radikal politiker grøn af misundelse, men Dansk Taekwondo Forbunds formand klarede det dog-ved under samme indlæg først at tale varmt, entusiastisk og medrivende for strukturændringen, for, i næste åndedrag og næsten umærkeligt at dreje talen over til faktisk at foreslå forslaget forkastet. Denne drejning lever også til fulde op til den militære manøvre med hensyn til sløring, afledning og stillingsændring.

Ledelsesmæssige set behøver jeg vel ikke uddybe min holdning til den uenighed og uforberedthed hovedbestyrelsen tydeligt mødte op på repræsentantskabsmødet med. At en ledelse ikke altid er enige er en ting, endog en ganske sund og naturlig ting, men ikke i tide at have afklaret forskelle og tvistigheder således at ledelsen kan fremstå som en samlet enhed ved et repræsentantskabsmøde er for mig at se meget ..tvivlsomt.

Det virker også tvivlsomt at dele af hovedbestyrelsen ikke er blevet informeret godt nok om ændringerne vedrørende

strukturforslaget. Ved benævnte personer ikke hos hvem de skal få informationerne ? Det må da være i deres egen interesse selv at søge relevant information.

OG...igen, hvorfor er beslutningen placeret (efter min mening) forkert ? Hvis denne beslutning havde været placeret andetsteds, ville hovedbestyrelsen have undgået at fremstå på ovennævnte uprofessionelle måde.

Psykologisk set er det mildt sagt ikke tryghedsskabende for medlemmerne i Dansk Taekwondo Forbund at dele af hovedbestyrelsen sår "lus i skinpelsen" ved direkte at gå imod det forslag de selv har været medvirkende til. Dette er absolut medvirkende til at skabe en

negativ stemning/holdning hos repræsentantskabet, ikke kun til forslaget men til hele den ledelsesmæssige og politiske proces der foregår i forbundet.

Jeg tror ikke at nogen er i tvivl om at strukturforslaget er udført som et stykke gennearbejdet og professionelt værktøj, der er bæredygtigt for en positiv fremtidig udvikling i Dansk Taekwondo Forbund, både medlemsmæssigt og som et stærkt netværk for klubberne, man

skal jo huske at se tingene i en sammenhæng, ideen med klubkonsulenter passer i sig selv meget bedre sammen med den nye struktur, forskellige tilskud vil være lettere tilgængelige o.s.v. o.s.v.

Men, ... efter dette års repræsentantskabsmøde kunne jeg fristes til at formode at størsteparten af deltagerne gik derfra uden at føle at de fik noget reelt med hjem ang. udvikling og fremtid, men det er måske kun min opfattelse ?

Jeg kunne også fristes til at sige at underholdningsværdi og taburetfægtning gik frem for udvikling og samfundstilpasning, men det er nok også kun min opfattelse.

Jesper Kristensen.

태권도



Dommerene udtaler

I rækken af skribenter fra dommerstanden, er det nu blevet min tur til at yde et lille bidrag til forbundsbladet. Jeg vil i denne artikel koncentrere mig om de specielle regler, der er gældende mht. angreb rettet mod hovedet i børnekampe. Jeg har valgt dette emne, fordi disse regler fornyligt er blevet ændret, og det har givet anledning til en smule forvirring.

Uddrag af dommerreglementet:

§ 13a Gældende specielt for drenge og pigekæmpere.

stk. 1 Ved angreb, der rettes mod hovedet uden kontakt, kan dommeren give advarsel.

stk. 2 Ved utilsigtet kontakt i hovedet skal der idømmes et minuspoint.

stk. 3 Ved tilsigtet kontakt i hovedet idømmes strafafgivelse.

forklaring stk. 2

Ved kontakt skal forstås kontakt af enhver art med fod, ben, hånd, arm og etc.

Ved utilsigtet menes f.eks., at modstanderen ændrer niveau, eller angrebet rammer modstanderens krop, således at det ænd-

rer retning og går op i hovedet. forklaring stk. 3 Med tilsigtet menes f.eks. direkte spark eller slag med kontakt i hovedet. Formålet med reglerne har været at skabe en større sikkerhed omkring børnekampe, men den stramme formulering reglerne før havde, gjorde at vi som dommere somme tider var nødt til at stoppe kampe på strafafgivelse, selvom kontakten til hovedet skønnedes klart utilsigtet .

Dette kunne f.eks. være, hvis kæmperens hånd eller arm kun berørte en del af

modstanderens hoved eller hals let under udveksling af teknikker, og det ikke havde karakter af et egentlig angreb. Som reglerne er formuleret nu (se ovenstående), er der taget højde for denne form for kontakt. Sådanne hændelser vil fremover kun medføre minuspoint, og ikke som før strafafgivelse. Direkte angreb rettet mod hovedet med kontakt medfører stadig strafafgivelse!

Pia Figue





Internationalt teknikstævne i Holland - til stævne sammen med landsholdet.

Den 23.2.97 afholdt Det Hollandske Taekwondo Forbund et internationalt teknikstævne i byen Kerkrade.

Tekniklandsholdets ledelse lejede en bus og lod andre teknik-udøvere tage med landsholdet til Holland. Kun 4 udøvere benyttede sig af dette tilbud: Nicole Jensen, Svendborg - Gitte Pedersen, Kolding, Tina Jørgensen~ Vojens samt Peter Rotgarth, Aarhus.

At tage på tur med tekniklandsholdet er noget helt specielt - det er sjovt, underholdende, og der er et stærkt sammenhold der gør at man ikke føler sig udenfor bare fordi man er "med landsholdet". Det oplever man tydeligt når man kommer udenlands sammen med dem - i hele Europa er det danske landshold berømt for det gode sammenhold, og man kan roligt sige uden at lyve, at hele landsholdets styrke ligger i det sammenhold.

Busturen Kolding-Kerkrade er "meget" lang, men det føler man ikke, for der sker hele tiden noget og bussen vi kørte i denne gang havde video, så vi skulle jo lige have et stop ved grænsen for at købe et par videobånd.

Vi ankom ved ca. 20.00-tiden og blev installeret i vores værelser derefter gik vi sammen ud for at spise og senere mødtes vi i hotellets opholdsstue for at hygge lidt inden sengetid.

Næste morgen gik det så løs. Gitte Pedersen vækkede hele den danske lejr da hun gik ind under den kolde bruser, men alle kom da op til tiden!!!!!! Et typisk hollandsk morgenmad blev forberedt og så afsted til hallen.

Stævnet havde 3 baner - 2 baner for deltagere under sort bælte samt en midterbane med ETU-dommere til sortbælte-udøverne. Det gjorde det overskueligt at følge alle, idet der kun var en kup er med, nemlig Gitte fra Kolding (4. kup). Der var to indledende runder samt en finale med 3 finalister - det var ihvertfald hvad der blev meldt ud, men det holdt nu ikke helt stik.

Dame Senior 31-40 år, 4.-1. kup.

Gitte Pedersen deltog i denne gruppe som forsvarende mester. Man oplevede en Gitte uden nerver og meget tændt - med andre ord hun kørte optimalt. I den finale, som hun ikke havde problemer med at kvalificere sig til, førte hun med

0,8 point foran nr. 2 og hele 2,1 point foran nr. 3. Sejren blev da også halet hjem og guld-medaljen var hermed sikret.



Gitte med pokalen

Dame Junior 15-17 år, sort bælte.

Her var deltagelse af 2 danskere, landsholdets Marlene Kristensen samt Nicole Jensen fra Svendborg. Det var en rimelig stor gruppe hvor især en gjorde sig bemærket, nemlig Desire Seo fra det hollandske landshold (regerende junior-europamester). De to danske piger løb med andre ord ind i stærk modstand. Kun Nicole klarede sig i finalen med en 3. plads - der var pointlighed - men hun endte med at blive placeret som nr. 4. Set med danske øjne burde begge piger have været i finalen, men OK det er dommerne der afgør det.

Herre Junior 15-17 år, sort bælte.

Thomas Pedersen deltog også i en gruppe hvor hollænderne dominerede. Thomas kørte flot, men det var kun lige med nød og næppe, at det lykkedes ham at kæmpe sig frem til en finaleplads, og 3. pladsen lykkedes det ham heller ikke at røkke ved i finalen, så det blev bronze til Thomas.

Dame Senior 18-30 år, sort bælte.

Her var deltagelse af alle 4 danske landsholdspiger nemlig Pia Thom sen, Stinna Brædder, Randi W. Hansen og Jinan Al-Asadi. Gruppen var stærk besat med landsholdspiger fra det belgiske og hollandske landshold samt andre dygtige udøvere og det fik de danske piger at mærke. Pigerne kørte flot alle 4 og der var enighed om i den danske lejr at finalen burde have suveræn dansk deltagelse - men sådan skulle det ikke gå. Kun en enkelt dansker nåede frem til finalen, og til alles overraskelse var det ikke Randi men Stinna, som nu kan prale med at hun har slået Randi. Stinna løb med bronzen - og ellers kunne de danske deltagere så erkende, at de endnu engang var uenig med dommerteamet på den bane, og at de 4 danske piger burde have været bedre placeret end de placeringer de fik.

Herre Senior 18-30 år, sort bælte.

Her var deltagelse af hele 10 danske herrer og det var en enorm stor gruppe, stævnets største. Der blev vist flot taekwondo i meget høj klasse - især fra de danske deltagere - og da 8 af de 10 danskere gik i finalen (ialt bestod finalen af 10 deltagere) lød det danske kampråb gennem hele hallen - for nu kunne det da ikke gå helt galt. Man kan roligt sige, at Stefan Dyreberg satte alle sine landsholds kammerater på plads, for det var ham der løb med den eneste danske medalje i den gruppe - og den 3. bronzemedalje kom dermed i hus.

Herre Senior 31-40 år, sort bælte.

Her var "selvfølgelig" deltagelse af vores allesammens lille europamester Ky Tu Ding Dang og alle mente selvfølgelig at endnu en guldmedalje ville blive halet i hus, men nej....selv ikke Do var i stand til dette, og han kørte ellers ligeså suverænt som han plejer de. Men det kunne altså ikke blive til mere end sølv, og ham han tabte til, når ellers kun Do til sokkeholderne!!!!!!

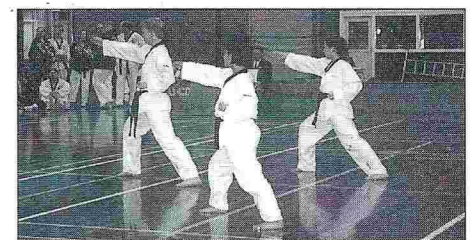
Så var de individuelle discipliner overstået og det blev tid til synkron. Den danske lejr havde 5 synkronhold med. 3 i herre senior, 1 dame senior og 1 dame junior.

Synkron - Herre Senior.

Med deltagelse af hele 3 hold så medaljehancerne ganske fornuftige ud. Alle var spændt på hvilket hold der ville blive det bedste danske - og der gik da heller ikke lang tid før man kunne se at kampen om den titel ville blive mellem Stefan Dyrberg/Min-Ho Ahn/ Mark Lee og Henrik Frost/Preben Ernst/Jørn Kempel. Men samtidig var det også tydeligt at se - ud fra dommernes point ihvertfald - at kun et hold ville få medalje. Endnu engang blev det til en bronze medalje.

Synkron - Dame Junior og Senior.

Her var deltagelse af 2 danske hold. Et juniorhold som bestod af Tina Jørgensen, Marlene Kristensen og Nicole Jensen samt et senior hold som bestod af Randi West Hansen, Stinna Brædder



Stinna, Randi og Jinan



Teknikstævne Holland (fortsat)

og Jinan Al Asadi. Ogå disse to hold løb ind i et "stormvejr" men for junior holdets vedkommende, som blev nr. 5, var der tale om et pænt resultat. De 3 piger lå kun få decimaler fra nr. 4 som var et seniorhold og pigerne havde kun trænet

sammen et par gange. Dameholdet endte med en placering som nr. 3 men de burde have været nr. 2 mens det belgiske hold som blev nr. 2 burde have vundet gruppen.

Medalje-resultatet på et stævne, hvor

nogle dommere "havde bind for øjne", blev 1 guld, 1 sølv og 5 bronzemedaljer. Men hvad pokker, vi havde det hyggeligt !!!!!!!

Så gik turen hjemad - og der var gang i den for humøret var højt især da Mark Lee larsen underholdt hele bussen med historien om en lille dreng som fik sin drøm opfyldt og kom på tekniklandsholdet. Historien var selvfølgelig møntet på en bestemt person, hvis navn dog ikke skal afsløres her, men historien var virkelig morsom og Mark er altså god til at fortælle historier!



Deltagerne i Holland



Portræt af Team Odense

Portræt af en Klub:
Team Odense Taekwondo Klub

Klubben blev grundlagt i august 1996 i Odense. Grunden til at man oprettede klubben, var fordi en hel del udøvere var utilfredse med forholdene i deres tidligere klub. Nogen var blevet ekskluderet uden nogen yderligere grund. Vi kontaktede Region Fyn og ved hjælp af dem blev vi enige om at prøve at starte for os selv. I begyndelsen fik vi tildelt nogle trænings timer på en skole i Odense, hvilket på den tid syntes at være den bedste løsning på vores problem. Her trænede vi i et stykke tid. Vores største problem var træningstidspunkterne, de lå fra fredag til søndag. Disse tider blev dog benyttet flittigt, men mange af udøverne ønskede mere tid til træning, da tre dage om ugen nok ikke er det optimale for de af vores udøvere, som ønsker at komme på landsholdet. Målet med den nye klub var, som for så mange andre nystartede klubber, at blive herre over vores egne lokaler. Heldigvis var der en af vores udøvere, som var træner i Odense Taekwondo Klub. Han underviste om søndagen. Ved hjælp af ham og nogle andre blev der etableret et samarbejde mellem vores og deres klub. I starten var det kun en hjælpende hånd vi fik fra Odense Taekwondo Klub, Maeng Ho. Vi fik lov til at anvende deres lokaler og udstyr, når de ikke selv havde undervis-

ning der. Men efterhånden begyndte medlemmerne at snakke indbyrdes om et eventuelt samarbejde. Vi tog det op på et bestyrelsesmøde og inden for ganske kort tid var et møde mellem de to klubber stablet på benene. Det viste sig at Odense Taekwondo Klub manglede nogle instruktører og dem havde vi nok af, men som tidligere sagt ingen lokaler. Så blev der lagt en handlingsplan for begge klubbers fremtid og en fusion var nu ved at være en realitet. I december 1996 skete fusionen såog de to klubber blev så slået sammen til en klub, navnet på klubben blev Team Odense Taekwondo Klub og klubbens koreanske navn blev Maeng Ho (vilde tiger).

I klubben forefindes der blandt andet styrketrænings lokaler, køkken, opholdsrum med tv og video. I dag er der ca. 65 aktive medlemmer i Team Odense Taekwondo, hvoraf 17 er sortbælter. Som instruktører i klubben findes blandt andet tre forhenværende landsholdskæmpere: Flemming Kristensen som tidligere trænede i Bellinge. Han har holdt en pause med Taekwondo, men begyndte igen, da han hørte om klubben. En anden instruktør er Jeanette Christensen. Til sidst er Paula Rasmussen begyndt at træne igen efter ca. 2 års pause med Taekwondo. Desuden har vi mange andre dygtige instruktører både med hensyn til kamp, men også indenfor teknik/poomse træningen.

Af nationaliteter er vi mange. I starten troede vi, at det ville blive et problem, men det viste sig at alle var enige om at få det bedste ud af træningen, samt at alle var villige til hjælpes ad og løfte i samlet flok.

Den daglige ugentlige træning består af to teknik/poomse træninger for henholdsvis begyndere, øvede og børn. Desuden trænes der kamptræning fire gange ugentlig. På nuværende tidspunkt vil vi nok betegne klubben, som en klub hvor kamptræningen prioriteres højest, men dette skal ses i den betragtning af at klubben har godt og vel 20 kæmpere, som kæmper lige fra begynder Cup til de store internationale stævner.

Det første stævne klubben stillede op til var der 13 kæmpere med til. Vores ambitioner om et godt resultat gik over al forventning, da vi ved stævnets afslutning erfarede at Team Odense Taekwondo Klub, var blevet den mest vindende klub i Senior herre og Senior dame rækkerne, samt en flot 6. plads i børnerækken. Dette resulterede i at vi endte på en samlet 2. plads ved hele stævnet.

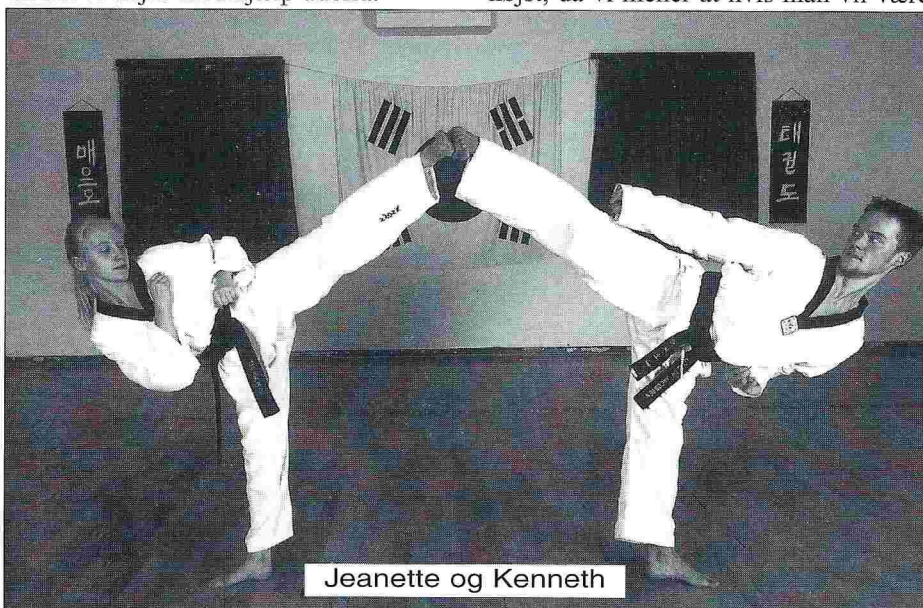
Bestyrelsen består næsten udelukkende af unge mennesker, som er fyldt med masser af nye ideer og friske påfund til hvordan vores klub bliver et sjovt, attraktivt og interessant sted at være.

Et af vores små problemer på nuværende tidspunkt er at vi ikke har nogen, som kan graduere de medlemmer, som ønsker at erhverve et nyt bælte. Men vi

...Fortsat

vi håber på at vi inden for nærmere fremtid kan få tildelt en sådan dispensation til en af vores instruktører som skal op til 3.dan her til sommer. Men indtil da må vi nøjes med hjælp udefra.

ønsker at konkurrerer med andre mennesker. Et andet af klubbens mål er at få etableret et sted her på Fyn, hvor kamptræningen er det der bliver prioriteret højst, da vi mener at hvis man vil være



Jeanette og Kenneth

Fremtidsvisionerne med klubben er blandt andet at få indført teknik træning, til de af medlemmerne som ikke ønsker at kæmpe, men stadig

med på toppen indenfor kamp, så bliver man nødt til at flytte, enten til København eller Aarhus.

Et af vores mål er at forsøge at få

mere samling på de fynske klubber, det vil sige mere og bedre samarbejde imellem klubberne. Men vores erfaringer viser os desværre at mange klubber er nervøse for at samarbejde med vores klub. En af årsagerne skyldes nok at de er bange for at vi tager deres medlemmer, men vi kan jo ikke gøre for at udøverne hellere vil træne hos os. Men først og fremmest gælder det om at få vores egen klub til at køre optimalt.

Klubben er som tidligere nævnt ikke så forfærdelig gammel, godt og vel et halvt år. Vi syntes selv at vi er nået et godt stykke vej, men der er lang vej endnu. At vi på nuværende tidspunkt er kommet så godt i gang er ikke kun vores skyld. Så her til sidst vil vi fra Team Odense Taekwondo Klub sige mange tusind tak for hjælpen til Region Fyn, men også til Dansk Taekwondo Forbund for den støtte vi har fået. Vi takker også Susanne & Lilly fra Sekretariatet for deres hjælp med hensyn til alle vores problemer angående DTF licens og vores vedtægter osv.

Med sportslig hilsen

Team Odense Taekwondo Klub
Morten Uldall & Murad Ahmed



Påskelejr 1997

PÅSKELEJR 1997

Dette års traditionelle påskelejr foregik på den jyske hede nærmere betegnet i Skjern. Vi var ca. 20 aktive taekwondo-udøvere fra Nørrebro Tkd., der havde besluttet os for at droppe påskemaden og påskeæggen og i stedet drage afsted til et par hyperaktive og svedige dage. I nattens mulm og mørke kørte bussen afsted, og allerede her var vi godt i gang med deforberende øvelser i form af sprogkundskaber i koreansk. Bussen var nemlig fyldt op med allede koreanske trænere + assistenter.

Efter en kort og udhvilet nat (ingen snorken), startede vi lejren op på fuldt knald - DER VARINGEN VEJ TILBAGE!!! Et vandsprøjt i hovedet, en hurtig gang morgenmad, og så på med dobo-g'en. Nogle var mere forventningsfulde end andre, måske fordi det var første gang de var med - og ikke vidste hvad de gik ind til. Men..... det fandt de hurtigt ud af. For efter første træning havde salgsvægen med udstyr næsten udsolgt af sko - kodeordet var: VABLER!

Førsteklasses.....



Skjern Taekwondo klub havde virkelig fundet guldkornene frem. Det var førsteklasses træning helt ud til tåspidserne. Som altid var der det faste panel bestående af Ko Tai Jeong og Lee Kyu-Hong fra Spanien.

Da Ko på forhånd var klar over hvor meget vi kom til at lide, var hans træninger tilpasset derefter - sådan da. Han passede godt på os alle, og sørgede for at vi nok skulle komme til at bestille noget - især hos de andre trænere.

Lee var som altid frisk og frejdig, selv kl. 9 om morgenen. Han mødte op til hver eneste træning med et stort smil - hvilket var ensbetydende med at så skulle der arbejdes hårdt. Desuden var

hans danske ordforråd blevet betydeligt udvidet. I stedet for 10 gange meget hurtigt, havde man lært ham at sige 20 gange meget hurtigt!!! DYBT SUK - Gudskelov var der også en venlig sjæl, der havde lært ham ordet massage.



Kim Ki-Sang (fra Korea) var et nyt bekendtskab for de fleste af os. Denne mand var et livsstykke for sig. Han udtrykte sig på koreansk og selvom ingen af os fattede et ord, gjorde hans mimik, kropssprog og udstråling resten. Hans gejst og ånd smittede af på os, også selvom man sad på "sidelinien" og kiggede med. Hvis I vidste hvor fascinerende det var bare når han talte til 10 på koreansk. Man blev "høj" af hans træning. Det var en opløftende og fantastisk fornemmelse. Kim kan ikke beskrives, han skal opleves.

...Påskelejr fortsat.



Bjarne var god til at variere træningerne, alt efter hvem det var han underviste. Han kom med nye input og indfaldsvinkler, som gjorde at nogle ting pludselig faldt på plads. Bjarne var meget levende og inspirerende. Bogstaveligt talt kom vi flyvende fra start og faldt først til jorden efter endt træning.

Davs med dig.....det var hyggeligt.



Men det drejede sig jo ikke udelukkende om at træne. Der var også tid til at samligne vabler, udveksle erfaringer omkring hvor man var mest øm - Der gik faktisk sport i at være den der var MEST brugt!!!!.

Tips blev givet omkring massage,

sportstape, varmecreme, sammen med en god portion latter og godt humør. En hel del af sådan en lejr er jo netop at komme hinanden ved, og stemningen i Skjern var helt i top. Kort sagt: Der blev hygget, hygget og atter hygget!!!

Skjern er simpelthen STEDET, ligegyldigt om du skal starte din karriere indenfor lejrdelelse eller du er gammel i gårde. PRØV DET !!!!!

Sved & støn

Anne Mette & Tina, Nørrebro Taekwondo Klub.





1



2



3



4

KOM SOMMEREN I MØDE MED EN NY T-SHIRT INCL. ET AF VORES NYE FARVE TRYK.

SOMMERPRIS
HVID T-SHIRT INCL. TRYK

98,-

HUSK STR. OG TRYKNR. VED BESTILLING

KWON 

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

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



Hvad er en sortbælte

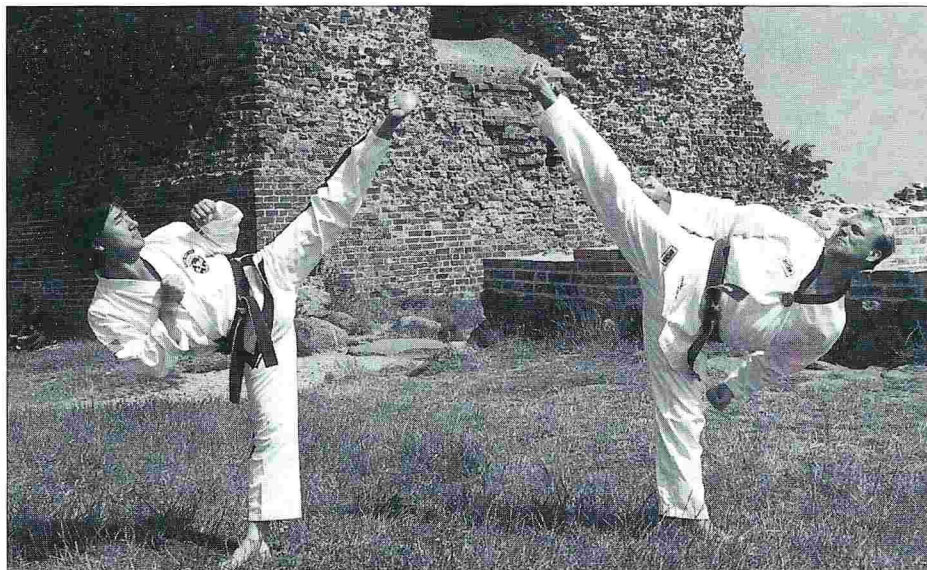
HVAD ER EN SORTBÆLTE

Et meget udbredt spørgsmål er, hvor lang tid tager det at få det sorte bælte? Det er naturligvis et spørgsmål man ikke kan svare på. Et godt bud er find en god klub med gode instruktører og træner meget. For nogle tager det 5 år for andre 10 år og nogle opnår det aldrig. Når man indser at det ikke er selve bæltet der er det vigtige men det at træne og opnå fremskridt i træningen, Når du indser at uanset hvor meget eller hvor hårdt du træner kan du stadig blive bedre, så er man godt på vej.

Uanset hvilket niveau du træner på, hvis du mener at du fortjener det sorte bælte, eller du mener at nu er du god nok til at få det, er du meget langt fra at opnå et rigtigt sort bælte.

Træn hårdt, vær ydmyg, vis din Instruktør og andre elever respekt lad være med at klage over træningen/arbejdet og gør dit bedste i alt hvad du foretager dig. Det er hvad en rigtigt sortbælte er.

At være selvglad, at tro du er bedre end andre, at se ned på andre og udvise manglende respekt karakteriserer eleven der aldrig vil opnå sort bælte. Hvad man



bærer rundt om livet er kun et stykke stof der kan købes for penge. Det rigtige sorte bælte er blot et hvidt begynder bælte der er farvet sort af blod, sved og tårer.

Jeg synes dog at tendensen går mod, at har man bare opfyldt tidsintervallet så får man bæltet "smidt i nakken". Mange af de gamle normer falder bort, man

skal ikke længere gennembyrde sten til Dan gradueringen, man kan nu også, ganske uheldig, få lov at sætte sig under en Dan graduering hvis man er forpustet. (Hørt ved Dan graduering på vinterlejr 1996).

Også manglende respekt for andre ses mere og mere ved stævner sidst ved DM hvor der blev udøvet hærværk mod den klub hvor nogle af deltagerne skulle overnatte, der blev bla. Tegnet på væggene og der blev malet overskæg på Master Choi.

Jeg mener det er et stort problem for Taekwondo, både for vor omdømme udadtil men også hvis vi skal kunne se os selv i øjnene og sige at Taekwondo er en kampkunst og ikke kun en sport på højde med fodbold og håndbold. Jeg tror at problemet skal løses af den gradueringsberettigede og instruktøren i den enkelte klub, i form af mere disciplin og mere konsekvens over for den enkelte elev hvis han/hun laver noget galt.

Jeg mener at man til graduering ikke kun skal kigge på teknikker men også på elevens forståelse for både Taekwondo, herunder også historie, teori og anvendelse af teknikker (d.v.s. hvorfor gør man sådan og ikke sådan) samt for hvordan man opfører sig udenfor Dojangen, til stævner, i byen osv. Taekwondo er for alle. Sortbælte er ikke for alle. Det er heller ikke alle der er på førsteholdet i fodbold.

Jørn Kempel 3 Dan Skanderborg

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 BELGISCHE 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 -

BÅNDENE KOSTER 250,- PR. STK.

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

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



- 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
- V.M. JUNIOR-BARCELONA 1996
- U.S. OPEN POOMSE + KAMP 1996

NYHEDER

Specielt tilbud.

DM '97 Senior finaler.....100,-

RESULTATLISTE FRA DANSKE MEST



1 Ben-Aissa Eldrissi



1 Ahmad Salih Allo



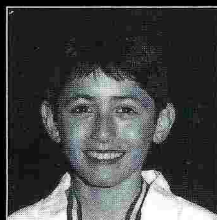
1 Kim Ngan Thi Ngo



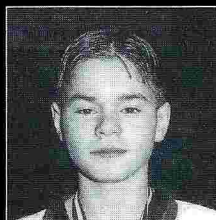
1 Sherwin Reyes



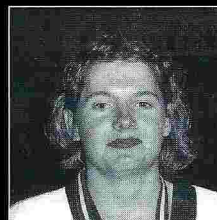
1 Kristina Jørgensen



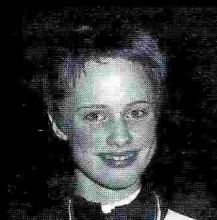
1 Allan Almajid



1 Ranko Savovic



1 Camilla Jensen



1 Signe Bruun



1 Jeanette Meyer



1 Camilla Berthelsen



1 Azzedine Chtatou



1 Zarko Savovic



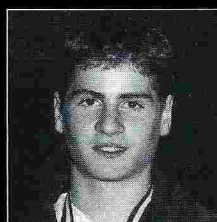
1 Tina Sørensen



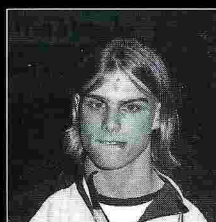
1 Heidi Jepsen



1 Trine Jensen



1 Jesper Kristensen



1 Jesper Andersen



1 Eva-Marie Hammond

Drenge
Fjervægt
-28 kg

1 Ben-Aissa Eldrissi
2 Loi Van Lee
3 Dennis Kristensen
3 Marcel Stenvang

Albertslund
Viby Olympic
Viby Olympic

Piger
Fjervægt
-28 kg

1 Kim Ngan Thi Ngo
2 Rikke Byllow

Viby
Viby

Junior Damer
Bantamvægt
45-49 kg

1 Kristina Jørgensen
2 Camilla Fjelding-Larsen

Viby Olympic
Silkeborg

Drenge
Fluevægt
28-32 kg

1 Ahmad Salih Allo
2 Ali Bashir
3 Thim Risvig
3 Henrik S. Kristensen

Vollsmose
Team Odense
Rødovre
Skjern

Piger
Fluevægt
28-32 kg

1 Sherwin Reyes
2 Leyla Tamer

Rødovre
Holbæk

Junior Damer
Fjervægt
49-53

1 Jeanette Meyer
2 Jeannie Christensen
3 Rebekka Meyer
3 Biljana Mitrevski

Rødovre
Haderslev
Fredericia
Roskilde

Drenge
Bantamvægt
32-36 kg

1 Allan Almajid
2 Kennet B Hutterer
3 Dan Kristensen
3 mikael Juhler

Herlev
Tåstrup
Brande
Esbjerg

Piger
Fjervægt
36-40 kg

1 Camilla Jensen
2 Sabrina P Schmidt
3 Maria E Jensen

Rødovre
Esbjerg
Esbjerg

Junior Damer
Weltervægt
57-62 kg

1 Camilla Berthelsen
2 Elham Khorsand-Jamal
3 Nickie Hemmingen
3 Lama Abou.Saleh

Slagelse
Rødovre
Fredericia
Gladsaxe

Drenge
Fjervægt
36-40 kg

1 Ranko Savovic
2 Tim Kristensen
3 Ouahid Eldressi
3 Mimoun Chatou

Herlev
Esbjerg
Albertslund
Nørrebro

Piger
Letvægt
40-45 kg

1 Signe Bruun
2 Selma Solakli
3 Mia Fredenksen
3 Chillie Bjørnholt

Esbjerg
Rødovre
Slagelse
Viby Olympic

Junior Damer
Mellemvægt

1 Trine Jensen
2 Nicole L Jensen

Rødovre
Svendborg

Drenge
Letvægt
40-45 kg

1 Azzedine Chtatou
2 Ullusyar Kakar
3 Bo Hellesøe
3 Ifran Bashir

Nørrebro
Gladsaxe
Nordborg
Team Odense

Piger
Weltervægt
45-50 kg

1 Tina Sørensen
2 Susanne Huynh
3 Maiken Jensen
3 Carina Andersen

Esbjerg
Vejle
Skovlunde
Slagelse

Drenge
Weltervægt
45-50 kg

1 Zarko Savovic
2 Rajvinder Singh
3 Niels Troung
3 Imran Bashir

Herlev
Albertslund
Nørrebro
Team Odense

Piger
Mellemvægt
50-55 kg

1 Heidi Jepsen
2 Mia Kristensen
3 Trine Bossen
3 Mia Malmberg

Esbjerg
Esbjerg
Nørrebro
Slagelse

Drenge
Mellemvægt
50-55 kg

1 Jesper Kristensen
2 Lars K. Sørensen
3 Farooq Bukhsh
3 Bang Xuan Nguyen

Esbjerg
Skive
Albertslund
Vejle

Piger
Sværvægt
55- kg

1 Eva-Marie Hammond
2 Ghada Abou-Saleh

Århus
Gladsaxe

Drenge
Sværvægt
55- kg

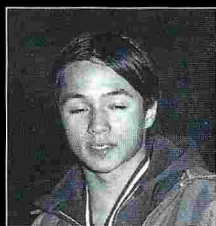
1 Jesper Andersen
2 Petar Kulic
3 Christian Munk
3 Nikolaj Nissen

Holbæk
Silkeborg
Esbjerg
Esbjerg

ERSKABER ÅRHUS D. 6. APRIL 1997



1 Lars Philbert



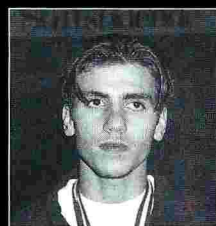
1 Sunny Cagara



1 Hanne Poulsen



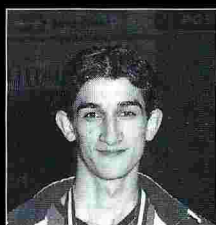
1 Jeanette Christensen



1 Turan Hasan



1 Phi Xuan Nguyen



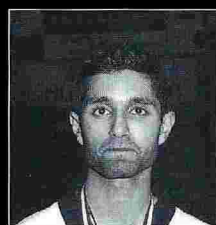
1 Kourda Abdel



1 Betina Retzlaff



1 Laila Halkjær



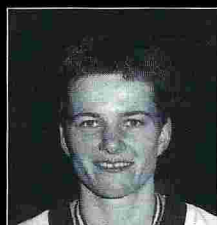
1 Imran Rashid



1 Jesper Roesen



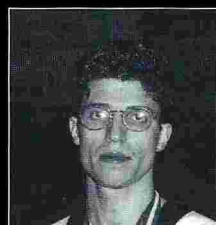
1 Cengiz H Karademir



1 Karin Schwartz



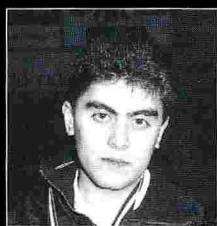
1 Laila Madsen



1 Youssef Lharraki



1 Flemming Kuburovic



1 Akin Yilmaz



1 Zakariah Asidah



1 Jan Glerup

Junior Herrer
Fjervægt

1 Lars Philbert
2 Kamiran Almajid

Viby Olympic
Herlev

Senior Damer
Fluevægt
43-47 kg

1 Hanne Poulsen
2 Hanne Algot Olsen
3 Laila Kristensen

Slagelse
Roskilde
Rødovre

Senior Herrer
Fjervægt
-50 kg

1 Turan Hasan
2 Ragavan Selvaratnarasa
Viby Olympic
Esbjerg

Junior Herrer
Fluevægt
47-52 kg

1 Sunny Cagara
2 Cengiz Yilmaz
3 Cuneyt Hamid
3 Sumit Sudan

Rødovre
Silkeborg
Gladsaxe
Herlev

Senior Damer
Bantamvægt
47-51 kg

1 Jeanette Christensen
2 Karina Rasmussen
3 Pascale Abou-Saleh
3 Julie Bang

Team Odense
Team Odense
Gladsaxe
Rødovre

Senior Herrer
Fluevægt
50-54 kg

1 Philip Reyes
2 Morten Andersson
3 Sherukn Jamil
3 Wissam El-Bayoumi
Rødovre
Slagelse
Nørrebro
Vollsmose

Junior Herrer
Bantamvægt
52-56 kg

1 Phi Xuan Nguyen
2 Wassim Nourallah
3 Jens Lillbæk
3 Yildiray Tamer

Vejle
Vollsmose
Blåbjerg
Holbæk

Senior Damer
Fjervægt
51-55 kg

1 Betina Retzlaff
2 Kristina Lejre
3 Maja Liep
3 Lise Hjortshøj

Esbjerg
Rødovre
Nørrebro
Århus

Senior Herrer
Bantamvægt
54-58 kg

1 Imran Rashid
2 Shinwan Hassan
3 Henrik Ravn
3 Abror Haider
Rødovre
Gladsaxe
Esbjerg
Rødovre

Junior Herrer
Fjervægt
56-60 kg

1 Kourda Abdel
2 Birol Uyar
3 Moussa Elbahri
3 Kim Andersen

Køge
Fredericia
Rødovre
Skovlunde

Senior Damer
Letvægt
55-60 kg

1 Laila Halkjær
2 Louise Lillbæk
3 Karima Ittaoui
3 Lene Nielsen

Skive
Rødovre
Albertslund
Roskilde

Senior Herrer
Fjervægt
58-64 kg

1 Jesper Roesen
2 Lennart Theilgaard
3 Kashaf Akram
3 Mikkel Kannegaard
Rødovre
Køge
Gladsaxe
Viby Olympic

Junior Herrer
Letvægt
60-66 kg

1 Morten Mouritzen
2 Martin Henriksen
3 Ulrik Høgsberg
3 Jesper Jøck

Skovlunde
Holbæk
Holstebro
Viby Olympic

Senior Damer
Weltervægt
60-65 kg

1 Karin Schwartz
2 Michele Theilgaard

Esbjerg
Køge

Senior Herrer
Letvægt
64-70 kg

1 Youssef Lharraki
2 Amir Rashid
3 Mohammed Dahmani
Rødovre
Rødovre
Gladsaxe

Junior Herrer
Weltervægt
66-72 kg

1 Cengiz H Karademir
2 Nick V Jensen
3 Mads Dygaard
3 Ronny H Christensen

Rødovre
Bølbro
Silkeborg
Vejle

Senior Damer
Mellemvægt
65-70 kg

1 Laila Madsen
2 Hanne Jacobsen
3 Tina Jensen
3 Diana Kramer

Ålborg
Holstebro
Fredericia
Fredericia

Senior Herrer
Weltervægt
70-76 kg

1 Flemming Kuburovic
2 Michael Andersen
3 Nikolaj Lautsen
3 Anders Karlson
Gladsaxe
Ålborg
Skive
Slagelse

Junior Herrer
Mellemvægt
72-78 kg

1 Akin Yilmaz
2 Freddy Nielsen
3 Naveed Jawaid
3 Thomas H Laursen

Rødovre
Vejle
Rødovre
Skive

Senior Damer
Mellemvægt
76-83 kg

1 Zakariah Asidah
2 Claus Eisenhardt
3 Peter Sørensen
3 Ømer Yilmaz
Rødovre
Ålborg
Roskilde
Rødovre

Senior Herrer
Mellemvægt
76-83 kg

1 Jan Glerup
2 Martin Berendt
3 Martin Landsmann
Rødovre
Rødovre
Rødovre

Junior Herrer
Sværvægt
78- kg

1 Per Jessen
2 Aydin Aci
3 Ali Filikci

Viby Olympic
Gladsaxe
Gladsaxe

Senior Herrer
Sværvægt
83- kg

1 Jan Glerup
2 Martin Berendt
3 Martin Landsmann
Rødovre
Rødovre
Rødovre



Superkursus for rutinerede sortbælte-instruktører den 20.-21.9.97.

Kurset afholdes i Kolding Taekwondo klub og henvender sig til sortbælteinstruktører som er fyldt 30 år. Kurset kommer til at indeholde praktisk og teoretisk undervisning, mulighed for erfaringsudveksling samt socialt samvær.

Kursets instruktører:

Niels Peter Nielsen
Henrik Bak Knudsen
Lars Arnum
Morten Zacho

Meningen om kurset er at give de instruktører, som har virket som træner i klubberne/forbundet i mange år, inspiration, gejst, motivation og lyst til at fortsætte med at yde en indsats i en eller anden form.

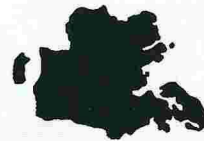
Der er sat begrænset deltagerantal på

kurset, men skulle der blive ledige pladser, vil disse ikke blive tilbudt regionens yngre instruktører, men derimod instruktører fra andre regioner som opfylder deltagerkravet.

Indbydelsen vil blive udsendt med den første post efter sekretariatets sommerferie. Henvendelse kan ske til undertegnede på **75 52 12 55** i tilfælde af spørgsmål.

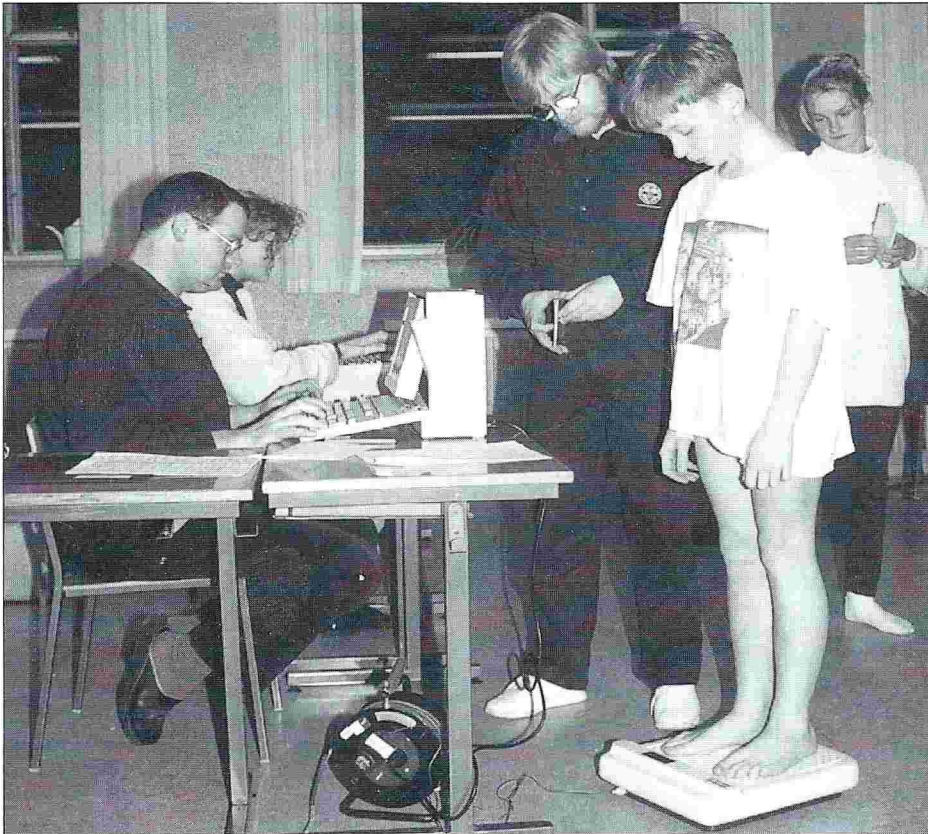
Gitte Pedersen
Regionsformand

AKTIVITETSKALENDER



7. Juni 1997	Sortbæltetræning
Aug/Sept. 1997	Muligvis et børnearrangement
20.-21. sept. 1997	Superkursus for rutinerede sortbælte-instruktører
Foråret 1998	Aktivitetsweekend





VÆGTPINERI - ET SPØRGSMÅL OM ETIK OG MORAL, KULTURARV ELLER TABU?!

Baggrund

I uge 11 blev jeg ringet op af Else Trangbæk, leder af Center for idrætsforskning, som spurgte om hun måtte give mit navn videre til en journalist på Det Fri Aktuelt som var ved at lave en stor artikelserie omhandlende spiseforstyrrelser (generelt og specifikt i idrætten). Som de fleste nok har erfaret bidrog jeg til denne artikelserie, hvilket jeg ikke har fortrudt det mindste, selvom jeg p.t. har mistet mit klubmedlemskab på det. Jeg vil samtidig understrege at jeg aldrig har haft til hensigt at skade eller kaste skylden på trænere, klubber eller for den sags skyld forbundet. Mine udtalelser til artiklen er sket på baggrund af mine egne erfaringer/oplevelser - d.v.s. 18 år som kæmper, 16 år som træner og 10 år som landsholdskæmper.

Siden 85 har man i Danmark forsøgt at kortlægge omfanget af spiseforstyrrelser i idrætten, men det har været vanvittigt svært, idet hverken udøvere eller specialforbund har villet stå frem og vedkende sig problemet. Og hvorfor så det? Måske fordi vi ikke er så stolte af denne side af medaljen, eller måske fordi vi ikke synes at det er et problem. For

egen regning kan jeg fortælle, at jeg selv havde det utroligt svært ved at fortælle journalisten om de problemer jeg selv har haft med vægten - og det selvom det er små 3 år siden jeg selv har haft problemet tæt inde på livet. Så jeg forstår godt at man ikke kan få folk i tale, som er fanget i problemet. Derfor er det også så meget desto vigtigere at vi tager hul på debatten, så vi kan forebygge at flere ikke havner i problemet.

Vægtpineri

I Taekwondosporten og andre vægtklasse idrætter hedder vores spiseforstyrrelse for "vægtpineri", d.v.s. at nogle kæmpere til hver turnering skal tabe x-antal kilo for at passe ind i en bestemt vægtklasse - som oftest er for lav i forhold til vores idealvægt, eller også foregår vægttabet af kiloene inden for meget kort tid - d.v.s. at man laver en dehydrering af kroppen. Hvem har f.eks. ikke været vidne til at folk er kommet halvslatte ud af en sauna eller har løbet rundt med masser af tøj på inden vejningen. Dette er nogle af de synlige metoder, derudover findes der en mængde andre, så som at spise diverse af føringmidler og andre vanddrivende midler. Hvor mange kender ikke også kæmper, der kun har levet af, ja - næsten ingenting i ugerne/dagene op til stævnerne. Her må vi vist allesammen nikke genkendende!

Skaderne i kroppen- risikoen

Uanset hvilken metode en kæmper bruger til at bringe sig hurtigt i vægt, så findes der ingen form for dehydrering der er sund for kroppen. Hos normalvægtige kvinder er vandindholdet i kroppen på 50-55% af kropsvægten. Mister vi bare 5% af væsken er der alvorlig fare for helbredet.

Med vægtpineriet følger der også menstruationsforstyrrelser, og med disse forstyrrelser falder også østrogenindholdet (kvindeligt kønshormon). "Desværre" er det bare sådan med østrogen, at det også er medvirkende til opbygningen af knoglerne - så piger der har vægtpint sig i mange år har stor chance for at udvikle knogleskørhed i deres senere li.

Ligeledes kan man risikere at tabe hår, være kronisk træt, være "grå" og trist i huden p.g.a. vitaminmangel og fejlnæring.

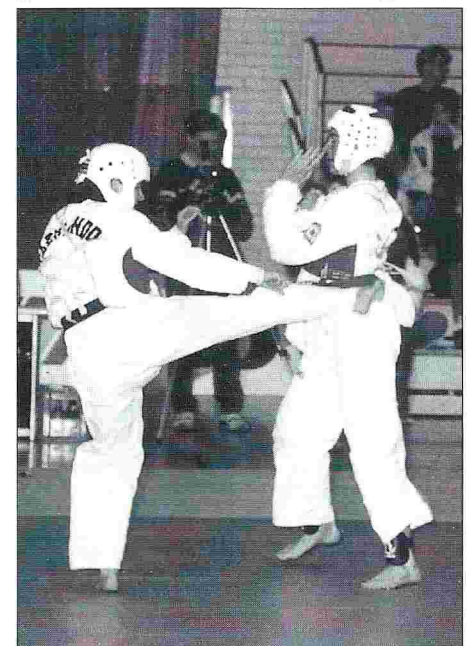
Et nedsat stofskifte er også en af "gevinsterne" man kan hente ved gentagne gange at pine sig ned i vægt.

Et mangeårigt vægtpineri-program kan senere føre til spiseforstyrrelserne anorexi og bulemi.

Jeg vil ikke komme nærmere ind på risikoen ved vægtpineri her, men overlade det til eksperterne på diverse kurser.

Hvorfor pine sig

Som aktiv kæmper i taekwondosporten gælder det om at præstere, at opnå gode resultater og evt. komme på landsholdet. Devisen om at jo lettere vægtklasse du kæmper i, des lettere er det at opnå gode resultater, lever i bedste velgående



...Fortsat fra forrige side.

i vores forbund. D.v.s. at mange kæmpere udøver vægtpineri for at opnå deres mål. Noget man i den forbindelse bare skal være opmærksom på, er at udøverne tit har "skyklapper" på d.v.s. at de ikke synes de gør noget forkert - eller synes at de sætter helbredet på spil. Derfor er det så vigtigt at oplyse i denne sag, og ikke mindst "skole" vore



instruktører på området i sagen, så de kan gå ind og vejlede kæmperne.

Ikke kun et problem hos taekwondofolk

For at komme lidt tilbage til artiklerne i Det Fri Aktuelt, kunne man bl.a. læse, at det langt fra kun er i taekwondosporten vi er bekendt med spiseforstyrrelser. Udenlandske undersøgelser viser at der er flest idrætsudøvere med spiseforstyrrelser i 3 typer idrætsgrene:

De æstetiske idrætsgrene: gymnastik, synkronsvømning, udspring, sportsdans, m.v.

De vægtafhængige idrætsgrene: Taekwondo, karate, boksning, brydning,

letvægtsroning m.fl.

Udholdenhedsidrætsgrene: Lang- og mellemdistanceløb, orienteringsløb, langrend, triatlon, cykling m.fl.

Problematiske forbilleder

Et er, at vore voksne udøvere "dyrker" vægtpineri, noget andet er at vi har børn & unge i klubberne som ser op til disse

kæmpere. Ja, jeg behøver vel ikke at skrive mere til dette afsnit - det er jo bare at lægge 2 og 2 sammen.

For at komme tilbage til overskriften, vil jeg slutte denne artikel med et par spørgsmål:

1. Har vi i Dansk Taekwondo Forbund accepteret vægtpineriet - er det efterhånden blevet en kulturarv?
2. Eller synes vi at det er etisk/moralsk forkert at stille op i vægtklasser, hvor vi ikke hører hjemme?

3. Er det etisk/moralsk forsvarligt som klubleder, at være vidne at vore udøvere driver vold på egen krop?
4. Kan vi etisk/moralsk forsvare at vi har dygtige voksne udøvere, som er dårlige forbilleder for vore børn og unge?
5. Vil vi gøre noget ved problemstillingen, eller skal vi gøre som andre specilforbund - at lægge låg på problemet.
Tabuerne længe leve.

Håber at flere vil tage del i debatten!

Med venlig hilsen

Karin Schwartz

태권도



AT OPNÅ DO ELLER AT FINDE VEJEN

Hvordan opnår vi denne tilstand af ro, fred, harmoni og kærlighed?

Der er flere muligheder, alt efter temperament, personlighed og i hvilken retning ens tidligere erfaringer og interesser har bragt en. Her vælger jeg bare at tage de Taekwondo relaterede teknikker.

- A: Meditation
- B: Åndedrætsøvelser
- C: Taekwondo filosofi
- D: Gyldne ord
- E: Poesi
- F: Diskussioner

MEDITATION

“Meditation er en tilbagevendelse til nuet”

Der findes mange forskellige former for meditation, både i metoder og tankegang. Et overordnet mål for dem alle er at kunne tømme sindet og bevidstheden for styrende tanker. Når dette er muligt er det næste så at rette opmærksomheden mod de processer som uvilkårligt kommer til at foregå. Klarer vi at være tilstede i nuet og tømme sindet kommer der som oftest svar på en masse problemstillinger i vores hverdag. Når vi ankommer til træning direkte fra skolen eller arbejdet, drejer vores tanker sig om alt andet end Taekwondo. Meditation vil derfor med positiv effekt kunne bruges som indtuning til træningen. Husk at formålet med at træne, er at træne.

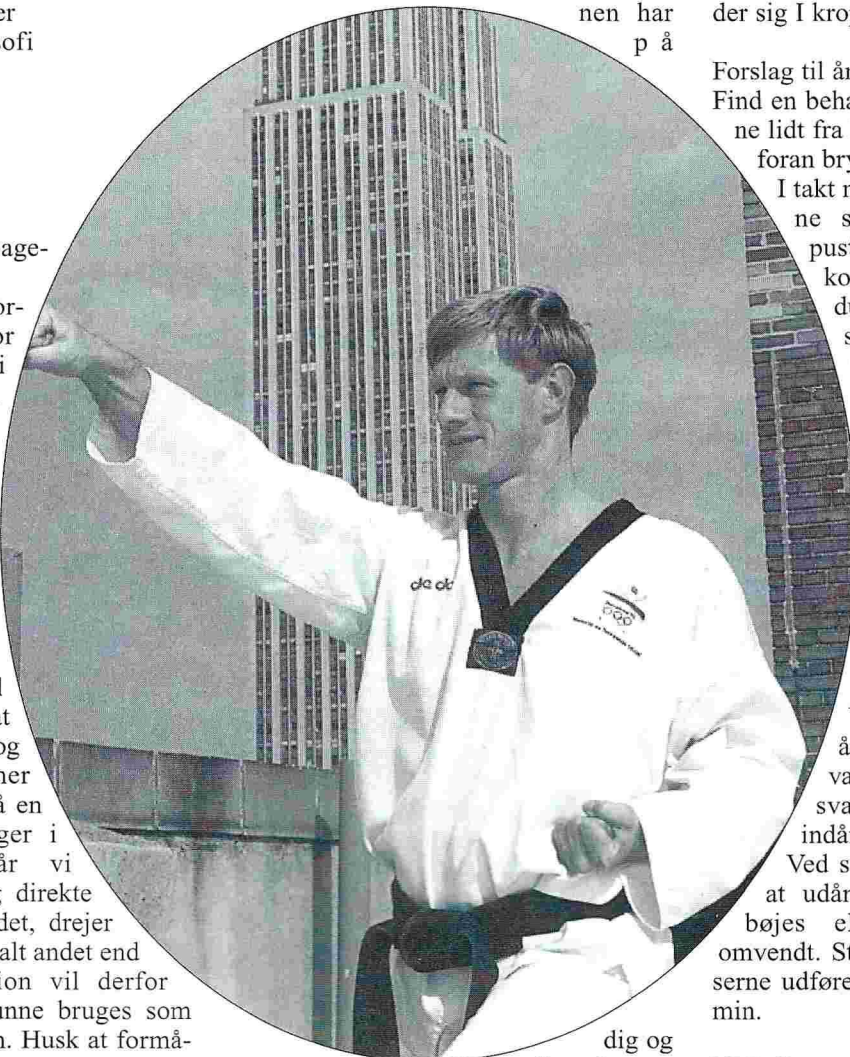
Meditation kan gøres siddende eller liggende, men jeg foreslår at den liggende benyttes helst som afslutning på timen. Meditationen kan evt. guides eller styres af instruktøren. Vigtigst af alt er at både instruktøren og eleven får tid til at psyke sig ind på den kommende træning.

Temaer for en Taekwondo meditation kan f.eks være:
“tænk på Taekwondo”

- “oplevels stiheden”
- “mærk hvordan kroppen fyldes med energi”
- “vend opmærksomheden mod dig selv”
- “nyd det at træne Taekwondo”
- “mærk roen og harmonien i kroppen”

NB! Temaet er ikke så vigtig, men at turde begynde, at tage det første skridt, det er det som tæller.

Giv dig selv lov til at fejle, jeg tror du vil blive overrasket over hvilken positiv effekt meditationen har på



dig og dine elever.

ÅNDEDRÆTSØVELSER

Meditation og åndedrætsøvelser hænger tæt sammen, og vi bruger ofte åndedrættet som en indgang til meditationen. Åndedrættets betydning er jo ikke kun kendt indenfor idrætten men er også en vigtig faktor indenfor normal god helse. Gennem pusten forbinder vi det bevidste med det ubevidste “jeg”. Åndedrættet styres af det autonome (ikke vilje-

styrte) nervesystem og er derfor en glimrende anledning til at opnå den tilstand som måtte ønskes. Når vi vender opmærksomheden mod åndedrættet får vi på den måde kun en tanke at fokusere på.

Brug af åndedrætsøvelser kan gøres stillesiddende sammen med fysisk aktivitet, som da er tilpasset åndedrættets hastighed. Retter du opmærksomheden mod åndedrættet opnår du en behagelig følelse af ro, velvære og varme som breder sig i kroppen.

Forslag til åndedrætsøvelse (1):
Find en behagelig ståstilling med benene lidt fra hinanden og fold hænderne foran brystet. Lad åndedrættet følge

I takt med bevægelsen. Idet armene strækkes ud fra kroppen puster du ind, og når armene kommer mod kroppen puster du afslappet ud. For at øvelsen skal blive mere virkningsfuld kan du bruge ordene “ Jeg trækker pusten rolig ind” og “Jeg puster langsomt ud” eller helt enkelt “Ind” og “Ud”. Denne øvelsen kan også udføres med hænderne over hovedet eller ud til siden.

Forslag til åndedrætsøvelse (2):

Ved strækkeøvelser bruges åndedrættet som tidsinterval. Dette ved at strække i tilsvarende hastighed som indånding og udånding foregår. Ved strækkeøvelser er det vigtig at udåndingen sker når kroppen bøjes eller krummes og ikke omvendt. Størst effekt opnås når øvelserne udføres over en periode på 5 - 7 min.

NB! Generelt ved disse øvelser rettes opmærksomheden mod brug af maveåndedræt. Dette er hvor vi trækker luften helt mid i “maven”. Langt større virkning end hvis bare brystkassen hæves og sænkes.

TAEKWONDO FILOSOFI

Her er jo et oplagt emne til at få en kreativ indfaldsvinkel på de fysiske bevægelser.

I hver eneste diciplin indenfor TKD, fra

...Forsat fra forrige side.

opvarmning til kamp, er det mulig at finde overførselsværdi mellem det filosofiske og det fysiske. Jeg kan stærkt anbefale Kukkiwons nye bog om TKD. Den har nogle fine historier og artikler om det om sammenhængen i det ovenfor nævnte. Bogen er vel gennemtænkt, den er til tider let forståelig og er godt tilgængelig stof for både instruktør og elev.



GYLDNE ORD

Gyldne ord eller gyldne sætninger kalder jeg disse, som giver os såkaldte aha-oplevelser. Sjældent findes så ny visdom og indsigt som det gør i små sætninger eller gyldne ord. Specielt i de små bøger med asiatiske ordsprog findes vældig

mange fine eksempler som strækker sig fra zen buddisme til Tao.

NB! Husk bare årvågenhed og at være opmærksom, der er som regel en mening med alt som sker.

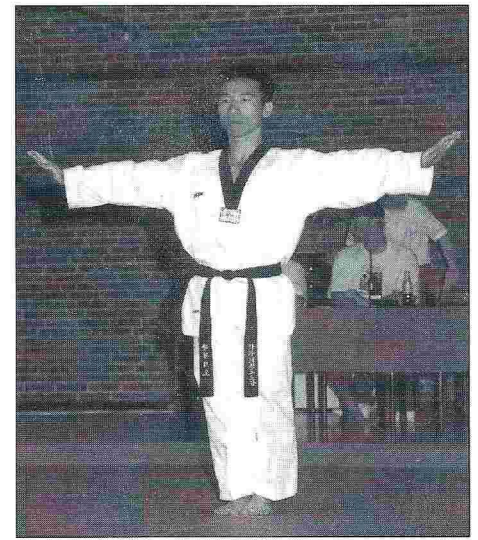
POESI

Poesi opfatter jeg som en blidere form for forståelse af verden og dette kan hjælpe til at forstå og udvide alle vore sanser i en retning som gavner vore træninger. Får vi alle vore sanser aktive og alle vore energisystemer i brug, opnår vi både en større kraft og bedre evne til at formidle kraften på det rigtige tidspunkt. Jeg har troen på at filosofien, "De gyldne ord" og poesi kan udvide vor horisont, give os klarhed og forståelse, som så igen giver resultater på en positiv måde under træningerne i form af kraft, energi og målrettethed.

DISKUSSIONER

Diskussioner eller dialoger kan bruges på mange forskellige måder.

Det er en god ide, at instruktøren tager ord eller sætninger op, sådan det er mulig at få en dialog igang med eleverne. Denne dialog vil, hos eleven, højst sandsynlig fortsætte længe efter træningen er slut. Taekwondo historier hentet fra diverse bøger eller historier som er blevet videre fortalt fra din Master er ypperlig stoff til at påvirke eleverne



mentalt på træningerne.

Med lidt forberedesle hjemmefra kan instruktøren få god dialog på ord som f.eks. tålmodighed, kærlighed, lykke osv alt er mulig, kreativitet og fantasi er jo en vigtig del af kampsport.

Held og lykke

Michael Jørgensen

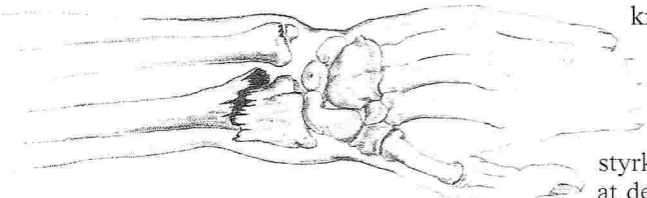


Håndskader

Håndskader i Taekwondo.



Knoglebrud i håndledet set fra siden.



Knoglebrud i håndledet set fra oven. Sommetider er kun den ene knogle beskadiget.

En af årsagerne til at mennesket har kunnet gøre store teknologiske fremskridt er, at vi er udstyret med hænder der kan varetage mange forskellige funktioner. De talrige muskler og led som findes i selve hånden og på under-

armen muliggør både fine og grovere bevægelser. I Taekwondo er den ellers så fredelige hånd forvandet til et effektivt våben. Ved anvendelse af den rette Taekwondo teknik, kan håndens evne til at modstå ydre påvirkninger øges væsentligt idet man anvender regionen ved pegefingern og langefingerens knoer som slagzone samtidigt med at aksens gennem håndled og underarm holdes ret. Derved opnås en forøget styrke, der muliggør slag uden at der sker brud på knoglerne i hånden.

Håndskader opstår, når man ikke anvender den rette teknik. Ofte sker der det at man rammer modstanderen med knoerne ved lillefingeren og ringfingeren, med det resultat at håndrodsknoglen brækker. I andre tilfælde sker håndskader i Taekwondo ved et uheld, f.eks. hvis

man kikser et slag eller falder og skader hånden. Kun sjældent sker skaden ved anvendelse af den rette hånd- og underarmsstilling. Specielt fingrenes knogler, ledbånd og sner er udsatte.

Da uheldene under træning som regel foregår når man er varm og optaget af træningen, sker det ofte at man først efter træningen opdager smerterne. I de fleste tilfælde går smerterne over af sig selv i løbet af et døgnstid, og man mærker ikke mere til skaden. Men i nogle tilfælde er der sket skade på hånden som ikke lige går over af sig selv. De hyppigste skader på hånden er forstuvninger på fingerens led, hvor ledbåndene forstrækkes eller helt overrives, og behandlingen vil være en skinne som man skal gå men i nogle uger alt efter hvor alvorlig skaden på ledbåndene er. I andre tilfælde drejer det sig om egentlige brud på knoglerne. Specielt brud på mellemhåndens knogler er vigtige at få behandlet, da et brud er ikke bliver behandlet kan give anledning til fejlstilling af fingrene. Det er en udbredt mis-

forståelse af blot der ikke er brækket noget når man har slået hånden så er den hellige grav velbevaret. Men faktisk er det lige så vigtigt at få behandlet ledbåndsskader korrekt og følge lægens anvisninger med hensyn til bandagetid

og hvile. Hvis man går for tidligt igang efter en ledbåndsskade kan give anledning til vedvarende smerter og ustabile led.

Som tommelfingerregel kan man sige, at hvis smerterne stadig er til stede

dagen efter skaden er sket, skal man søge læge. Hvis smerterne er stærke lige umiddelbart efter skaden er sket, skal man selvfølgelig søge læge med det samme.

Michael Lüscher



Juraprofessor på afveje

I DGI's forbundsblad nr. 8 kunne man læse en artikel af den, i vores øjne, ret kontroversielle jura professor Vagn Greve, hvis overordnede mål er at få forbudt kampsport. Advokat og taekwondo instruktør Hans-Erik Steffensen tager her til genmæle overfor Vagn Greve.

Egentlig skulle overskriften måske være HØJESTERETSADVOKAT MENER AT JURAPROFESSOR ER TOTALT PÅ AFVEJE. Baggrunden for at nævne dette er, at hverken baggrunden som juraprofessor eller advokat med møderet for højesteret giver nogen baggrund for at udtale sig. Det er helt andre forhold der går sig gældende der.

Jeg havde nær fået morgenmaden galt i halsen da jeg læste artiklen i Dansk Ungdom og Idræt nr. 8/97 omhandlende bl.a kamp -og selvforsvarssporten **TAEKWONDO.**

Nu er det ikke første gang jeg har oplevet at Vagn Greve udtaler sig om noget som han ikke har det fjerneste forstand på.

Vagn Greve udtaler "de giver udøverne nogle færdigheder der er uønskede. Derfor vil det være velbegrundet at forbyde kampsport for børn."

Udtalelsen sammenholdt med artiklens indhold i øvrigt viser, at Vagn Greve i hvert fald ikke har foretaget nogen videnskabelig undersøgelse af sagen og heller ikke på noget tidspunkt har gjort sig den ulejlighed at sætte sine ben i en træningssal for at se hvordan træningen foregår og hvilke børn der træner f.eks. Taekwondo der som bekendt er selvforsvar og kampkunst.

Jeg har intet kendskab til boksning og vil derfor holde mig til de organiserede former for kampkunst og selvforsvar som **TAEKWONDO** hører under.

Jeg har undervist børn i Taekwondo i 18 år og mener derfor, at jeg kan udtale mig med en vis vægt.

Børnene træner i organiserede klubber under Dansk Taekwondo Forbund.

Instruktørerne er erfarne og er sig deres ansvar bevidst.

En indrømmelse må jeg komme med. Vi indoktrinerer børnene. Det bliver gentaget igen og igen, at taekwondo ikke må bruges i skolegårde, på gader og andre steder med mindre at det er meget alvorligt.

Selv om jeg kan forestille mig, at det kan være svært at forstå i Vagn Greves verden at børn rent faktisk godt kan forstå dette, så er det faktisk tilfældet.

Den træning børnene får er disciplineret og af en sådan art, at de ting som Vagn Greve frygter ikke kan læres sådan lige med det samme.

Det tager lang tid og er der tale om børn der tror, at det kan læres på et par gange, så bliver de skuffede. Derefter er der to muligheder:

1. Børnene stopper
2. Børnene bliver og bliver disciplinerede

Vagn Greve tager fejl, hvis han tror, at de typer vi får er voldstyperne.

Det er tværtimod i det modsatte.

Det er primært børn der trænger til at få styrket deres selvtillid ved at lære selvforsvar. Vi har også børn, der har motoriske vanskeligheder som igennem den megen gymnastiktræning forbedrer motorikken og selvtilliden.

Jeg vil foreslå, at Vagn Greve foretager en undersøgelse af årsagerne til at børnene begynder at træne f.eks

TAEKWONDO og hvad børnene tog deres forældre forstår ved sporten.

I den forbindelse skal det bemærkes, at under 10% af børnene på noget tidspunkt deltager i turneringer med særdeles skrappe regler for, hvad der må laves.

Betragter man såvel træning som turneringer vil man se en langt mindre grad af aggressivitet end i mange holdsport.

Hvad vil Vagn Greve opnå?

Vil han have træningen flyttet fra organiserede forhold og ind i baggarde, hvor det i så fald måske vil blive såvel andre typer af instruktører som andre typer af børn, der vil træne kampsport og selvforsvar.

I så fald vil Vagn Greve desværre måske få noget at skrive om som han har forstand på, nemlig strafferetlige sanktioner.

Hvad skulle det næste være?

Skulle tilskud til vægtløftning eller andre sportsgrene standses fordi udøverne bliver for stærke?

Skal tilskud til bueskydning mv. standses?

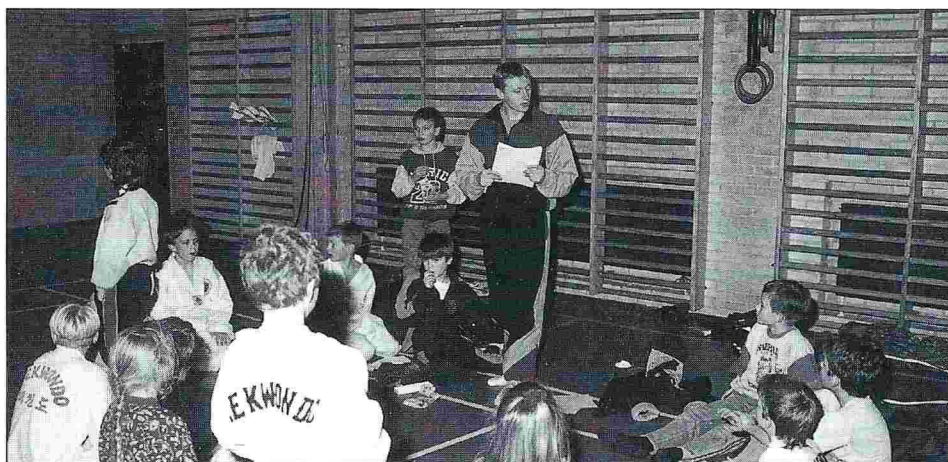
Nej selvfølgelig ikke.

En trøst er der.

Jeg tror, at der de steder hvor beslutningerne tages bruges sund fornuft og at der de steder også enten er viden om det man træffer beslutninger om, eller at der i hvert fald søges råd de steder hvor der er viden -og det er ikke hos Vagn Greve.

Hans Erik Steffensen





Unge - medindflydelse og medansvar.

I oktober indbød Danmarks Idrætsforbunds breddeudvalg til 4 tema aftner. De strakte sig over 4 måneder og temaet lød som det ene "Unge i specialforbund medindflydelse og medansvar." Ti personer fra forskellige specialforbund var med. B & U deltog med det håb at få ny viden og inspiration til arbejdet med unge i Dansk Taekwondo forbund. Der blev drøftet den aktuelle situation i alle specialforbundene, nemlig at det er utrolig svært at rekruttere nye ledere og trænere blandt unge i dag og der blev sat spørgsmålstegn ved, om den nuværende ledelsesform er gearret for en nye generation. De fleste specialforbund var da enige om, at de unge ønsker:

- indflydelse
- at bidrage til udviklingen i foreningen

og specialforbundene.

- at sætte deres sport i en social sammenhæng.
- at mødes på tværs af landsdelene.
- at involvere sig.

Hvad er så grunden til, at mange unge i dag er så svære at få ud af starthullerne når det gælder om at hjælpe sin klub og derved forbundet?

Temagruppen fandt frem til følgende problemstillinger:

1. Unge har mange opgaver og ambitioner i dag ud over deres sport og ønsker derfor ikke at forpligte sig over en længere periode, det ville derfor være den bedste løsning at rekruttere unge til kortere ad hoc opgaver, som f. eks. at lave en træningsweekend for børn ell. unge, at lave et ungdomsseminar o.s.v.

2. Unge arbejder bedst hvis de arbejder lokalt, (nærheden er vigtig) så hvis man

vælger unge til at lave landsdækkende projekter, skal det være unge med en god ryggrad.

3. Man skal i højere grad samle unge på tværs af landsdelene, for at de kan inspirere hinanden og derved give det videre i de enkelte klubber.

4. At man skal gøre det frivillige foreningsarbejde kompetencegivende på arbejdsmarkedet, i højere grad end det er i dag.

5. At nuværende børnetrænere skal give børnene mere ansvar i klubben, f. eks ved at børnene hjælper med at tage udstyr frem inden træning og at man hjælpes ad, med at rydde op efter træning. Samtidig med at træningen i klubberne ikke kun udføres på det rent fysiske plan, men at trænerne også gør et stykke socialt arbejde ved at interessere sig for børnene og giver sig tid til at tale med dem. Foreningsarbejde er frivilligt arbejde, vi er derfor afhængige af hinandens gode vilje til at udføre et stykke arbejde for at få en god klub eller et dynamisk specialforbund, det gælder også for de unge i vores forbund. B & U vil derfor opfordre alle unge i forbundet til at komme med ideer og forslag til en videre udvikling i vores klubber og Dansk Taekwondo forbund.

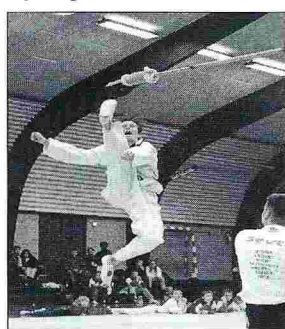
Med venlig hilsen.
B & U.



Chois Tournament 97

Chois Tournament '97

D. 25 og 26 april blev det 15. C.V. tournament afholdt af Viby Olympic i Viby stadionhal. Danmarks hyggeligste stævner er det også blevet kaldt, som en gang om året samler et par hundrede taekwondo udøvere for at dyste i både de traditionelle discipliner, men også i nye spændende. Udover kamp, poomse og speedbreak var der i år



"Eksreme Taekwondo Kicks" på programmet. Her dystede deltagerne i twio apchagi, hvor det gjaldt om at hoppe så



højt som muligt og ramme en sparkepude. Her kom de højeste op på 2,80 m. Dererter var det længde yopchagi over puder hvor en sparkepude igen skulle rammes, og man selvfølgelig skulle lande på benene. Rekorden her lå på ca. 5 m. 3. disciplin var højde yopchagi, hvor man med et stilrent yopchagi skulle hoppe over en plint med sparkepuder på. Sidste disciplin var igen en højdesparkekongurrence, dog denne gang med mom dolley. Stævnet strakte sig over to dage og om aftenen havde Viby Olympic sat et stort telt op ude foran deres klub hvor de fle-

ste deltagere mødtes og nød den lækre koreanske mad og fik en snak med udøvere fra de andre klubber. Til stævnet havde Viby Olympic fået lavet nogle flotte medaljer med deres klublogo, og som de forgående år var pokalerne i klubkonkurrencen et kapitel for sig selv, og



for 7. gang i træk blev det ikke uventet Viby Olympic der løb af med holdsejren. Så tak til alle der endnu en gang var med til at gøre stævnet til en god oplevelse, og en speciel tak til Thimsen og familien Figge.

C . S .



Åbne danske mesterskaber

Åbne danske teknikmesterskaber

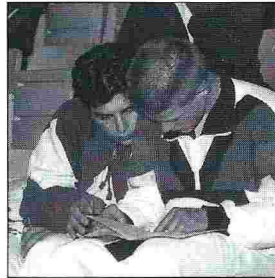
De åbne danske teknikmesterskaber blev d. 3 maj afholdt i Kolding. Omkring 120 eliteudøvere fra 5 nationer deltog i år. Hvd der umiddelbart slår en ved et sådan mesterskab er den meget venskabelige atmosfære der er blandt alle udøverne og også på tværs af



grænserne. Hvor vi desværre ved kampstævnerne ser noget der tangerer rent fjendskab mellem kæmperne ser vi ved teknikmesterskabherne to deltagere i tæt konkurrence give hinanden hånden før de går på banen, og gode råd, kommentarer og nye ideer udveksles flittigt mellem omgangene. Her er plads til alle da grupperne er aldersinddelt. Man kom uvilkårligt til at tænke på de som ønsker specielle hensyn taget til person er som

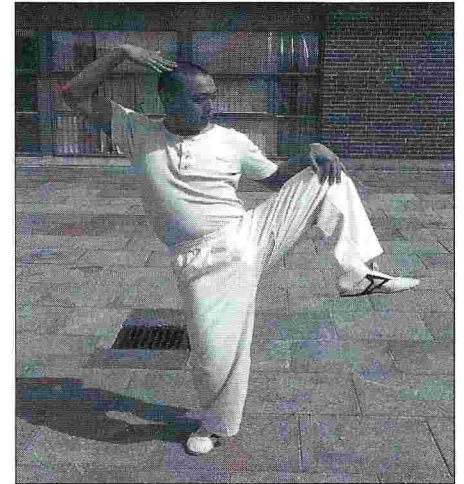


er over 30 - 40 år ved dangradueringerne. Ved stævnet i Kolding så vi gutter på over 50 år med teknikker der kunne gøre mangen en ung danbærer misundelig. De "gamle" gutter havde også en udstråling og karisma der kunne få det til at risle ned af ryggen af fryd over at se Taekwondo teknikker i så flot form og samtidig med en indre glød. Udover den hyggelige stemning var stævnet også udtagelse for de danske deltagere til europamester-



skaberne i Tyrkiet til efteråret. Den største spænding lå i herre synkrongruppen hvor Frost/Ernst/Kempel før finalen lå side om side med Dyrberg/Anh/Larsen. Efter finalerunden var det førstnævnte der trak det længste strå. Hvordan det endelige landshold kommer til at se ud kan vi på nuværende tidspunkt ikke oplyse.

C.S



US-Open '97 Poomse



Kære dagbog.

Jeg var til US Open i marts måned i Colorado Springs sammen med 6 andre fra tekniklandsholdet og så holdleder Torben Hansen. Sådan en flytur til USA tager altså lang tid, og pladsen er ret trang, så der var lagt op til en træls rejse. Men som om det ikke skulle være nok, kommer jeg til, at sidde ved siden af Torben! Det er ikke så meget pga. alle de nyrehug han deler ud, dem ven-

der man sig til, men pladsen .. !

Ud over sit eget sæde fyldte han halvdelen af mit, så plads var der ikke meget af.

Dengang vi kom til USA var "Star Wars - Special Edition" allerede kommet ud i biografene. Den var vi selvfølgelig inde og se. Det var en god film, synes jeg. Men det var nu lidt for meget med Frost og Mark. De var fuldstændig vilde med alt der har med Star Wars at gøre.

Især Frost, som fik brugt mange dollars på alle mulige Star Wars ting fra fornuftige ting som bøger, til en Darth Vader sparebøsse med lys, lyd og bevægelse! Når man trykker på en knap siger han: "Impressive! Most impressive! But you are not a jedi yet!" og så svinger han sit røde lyssværd op!

Mark og Frost blev på et tidspunkt sluppet løs i Toys R Us og købte bl.a. et lyssværd hver. Men det var nogen billige nogen - det "rigtige" (som har både lyd og realistisk skaft) kostede 30 dollars. Det fik ingen af dem dog købt, selv om det var tæt på. Jeg fik helt ondt af Frost, da han sidst på ugen måtte erkende (næsten med tårer i øjnene) at han ikke havde pengene til det. Men de to jedi riddere fik da kæmpet med deres lyssværd. På hotelværelset måtte vi andre midlertidigt stoppe vores aktiviteter så de kunne filme og tage billeder af deres dueller i mørket (lyssværd duer kun når det er mørkt, det er klart!).

Jeg forstår ikke hvorfor landsholdsledelsen brugte så mange penge på en flybillet til Randi når vi bare kunne tage

...Forsat fra forrige side.

hende med som håndbagage i stedet. Hun har størrelsen til det, og der ville



være mange penge at spare ... Randis store lidenskab på turen var sko. Selv efter at have fundet og købt et par fortsatte hun jagten på skobutikker i indkøbscentrene.

Apropos indkøbscentre. Vores indkøbs- og "spise-base" det sted hvor vi var næsten hver eneste dag, hed "Citadel Mall". I midten af det er der en masse spisesteder, som sælger alt muligt mad. Vi blev hurtigt glade for de japanske risretter Teriyaki Chicken og Teriyaki Beef, da det var dejligt at spise oven på alle burgerne fra MacDonald'erne og Burger King'erne. Men de havde åbenbart lidt problemer med skadedyrsbekæmpelsen, for en af de sidste dage fandt jeg en død kakkerlak under et stykke salat på bunden af tallerkenen! Men jeg var da alligevel heller ikke sulten...

Torben er med sin størrelse ikke særlig nem at ryste. Det er rart nok når han er chauffør i den minibus, som vi kørte rundt i (og så i USA!). Men efter en stor og meget utilfreds amerikaner gav

udtryk for sin mening om Torbens kørevne ved at bremse brat op foran os, stige ud af sin bil og harmre hænderne ind i sideruden på vores minibus mens vi

kørte forbi, begyndte han at køre mere forsigtigt.

Tu havde vist svært ved at omstille sig til amerikansk tid. Stefan, som han boede på værelse med, fortalte mig i hvert fald at han lå og sov om aftenen når vi andre så video, og så om natten når Stefan lagde sig til at sove, satte Tu sig op og tændte for fjernsynet!

I modsætning til kamplandsholdet har vi på tekniklandsholdet en dejlig tradition for at spise og spise og spise, en tradition der er højt værdsat. Det har flere gange udviklet sig til en meget intens konkurrence om at spise mest, som til en samling i Kolding hvor vi om aftenen tog ind på et spisested kaldet Ribbs. Efter et par timer var det overstået. Det var ingen overraskelse at Mark var en af de førende, men at landsholdsleder Brian faktisk vandt ædegildet tæt forfuldt af junioren Thomas, det var sensationelt.

Og maden i USA koster jo ikke så meget som i Danmark, så en af de sidste dage var vi forbi spisestedet Country

Buffet, hvor vi hver betalte 7,62 dollars og til gengæld måtte spise lige så meget som vi kunne rumme! Der var næsten alt, det var fantastisk! Det var de perfekte rammer til en ny konkurrence. Efter et meget langt toiletbesøg (var det et kvarter eller tyve minutter?) var Stefan selvfølgelig bagud, men han halede hurtigt op på os andre. Hans toilet taktik viste sig at være meget klog, måtte vi andre erkende til sidst. Den lille mand vandt klart denne omgangs madfest.

Det, kære dagbog, var så lidt om min tur til USA. Jeg selv opførte mig som sædvanlig eksemplarisk hele tiden. Jeg overholdt tidspunkterne og huskede at medbringe mine ting. Stefan var lidt glemsom. Eller også ville han ikke slide på sit bælte. I hvert fald lod han det blive hjemme på hotelværelset på stævnedagen!

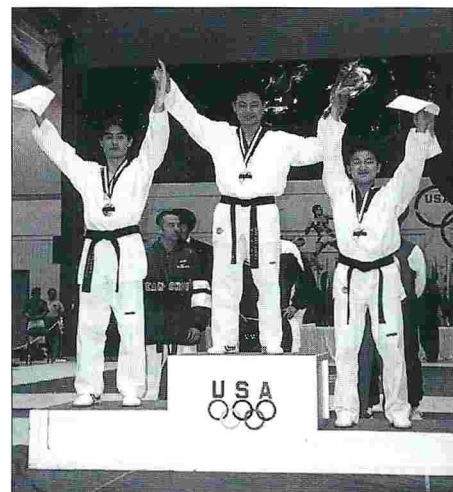
Min-Ho

Resultaterne fra US-Open '97 Teknikmesterskaber.

GULD : Kytu og Mark Lee

SØLV : Min-Ho Anh

BRONZE: Stefan Dyrberg



Har DTaF et vægtproblem ?

I den senere tid har dansk Taekwondo ligen gjort sig bemærket i den landsdækkende presse. Og nej, det skyldes ikke nogle af de mange flotte resultater, vi har præsteret i udlandet gennem de sidste par måneder eller andre ting, man kunne finde på at rose os for. Tværtimod. De to ting, der har været oppe at vende i medierne, har dels været debatten om, hvorvidt dansk Taekwondo har et vægtproblem, og så de konsekvenser, det har fået for Karin Schwartz, at hun har rejst denne debat. Eftersom jeg ikke er inde i alle sagens akter, vil jeg undla-

de at udtale mig om eksklusionen af Karin Schwartz, hvilket heller ikke er formålet med dette indlæg.

Derimod vil jeg gerne udtrykke mit synspunkt i denne debat, som jeg synes er meget vigtig at få belyst. Først og fremmest for at mane evt. myter og misforståelser til jorden, men især for at få afklaret om DTaF har et vægtproblem og i givet fald hvor udbredt det er ?

Min kompetence til at kunne udtale mig i denne sag bygger jeg på, at jeg har været elitekæmper indenfor dansk Taekwondo i snart 8 år, og har således haft problemstillingerne i debatten tæt inde på livet. Endvidere er jeg i dag børne-

træner i min klub, Hwarang Taekwondo Rødovre og taler derfor ikke kun som kæmper, men prøver også at inddrage sagen set ud fra en træners synspunkt.

For en kæmper er problemstillingen i denne sag sådan set temmelig enkel: Jo lavere vægtklasse, man kæmper i i forhold til sin normalvægt, jo større fordel regner man med at have i forhold til sine modstandere eksempelvis i form af længere rækkevidde. Måske vil man på landsholdet, men der er for mange dygtige modstandere i ens normale vægtklasse. Så vælger man at tabe sig 5-6 kilo for at gå en vægtklasse ned, da der måske ikke er nær så mange dygtige

modstandere med i vægtklassen under. Problemstillingen set ud fra en børnetræners synspunkt er lige så halsbrækende enkel: Det kan lade sig gøre at måle en børnetræners succes i antallet af guldmedaljer, vedkommendes elever har med hjem fra et stævne. Er der nogle af eleverne, der ikke har vundet guld, så kan træneren jo bare bede dem om at

debat. Men i en saglig behandling af emnet tror jeg, det er vigtigt, at man kan se bort fra sådanne skræmmebilleder og i stedet danne sig et realistisk indtryk af, hvordan tingene hænger sammen: Faktum 1: Der findes Taekwondokæmpere, som taber en alt for stor procentdel af deres vægt på alt for kort tid og på en uhensigtsmæssig måde.

af kontrolvejninger i klubben 1,2 og 3 uger før stævnet samt andre ting, der sikrer, at kæmperen er i en forsvarlig tilstand ved stævnet. Dette bør så også indbefatte, at man i de tilfælde, hvor en kæmper måske ligger 1/2 kilo over vægtklassen, og således forståeligt nok vil rykke ned, får en ordentlig vejledning om, hvordan han/hun kan tabe det halve



tabe sig de 2-3 kilo, de mangler for at komme ned i vægtklassen under, så de til næste stævne har større chance for at vinde guld. Nu er de jo nemlig lige pludselig et helt hoved højere og har meget længere rækkevidde end deres modstandere, som derved ofte ikke kan stille så meget op.

Lad mig sige med det samme: de ovenfor beskrevne scenarier er ikke fri fantasi, de finder begge steder indenfor dansk Taekwondo.

Men når først dette er sagt, så tror jeg lige, at man skal gøre sig nogle ting klart: Det er selvfølgelig kun et skøn, men jeg tror ikke, at det er alle danske Taekwondokæmpere, der sidder iført sveddragt i en sauna, mens de skyller afføringspiller ned med vanddrivende midler. Ligeledes er det heller ikke alle danske Taekwondotrænere, som bevidst påtvinger deres elever anoreksi. Skræmmebilleder, som jeg desværre sagtens kan forestille mig, opstår i kølvandet på mediernes behandling af den verserende

Faktum 2: Der findes Taekwondoledere og trænere, som opfordrer børn i voksenalderen til at tabe sig i vægt ud fra upædagogiske bevæggrunde. At gøre sig disse ting klart, er efter min mening første skridt på vejen mod at få behandlet dette problem. Det næste der så må overvejes, er hvordan, man bør gribe sagen an. Det vil helt klart være en start fra Forbundets side, at man lavede kampagner, info-materiale o.s.v, der skulle oplyse kæmpere, ledere og andre implicerede om de negative konsekvenser ved overdreven vægttab på uhensigtsmæssig vis.

Jeg tror dog først for alvor, at man kommer problemet til livs ved at sætte kraftigt ind overfor det hjemme i klubberne, hvor man i samråd med kamptrænerne bør udarbejde nogle regelsæt omkring vægttab. Det kunne måske være regler om, hvor meget kæmperne må veje over et bestemt tidspunkt før selve vejningen, indførelsen

kilo og holde sig nede på en hensigtsmæssig måde.

Endvidere synes jeg, at man som træner og specielt som børnetræner, skal være helt klar over det ansvar, man bærer. En ting, som man måske også burde indskærpe trænerne rundt omkring i klubberne er, at selvfølgelig er det godt at vinde guldmedaljer, men for børn er det jo ofte mere værdifuldt og givende at "vinde" gode oplevelser. Det primære formål med børnetræningen bør derfor være, at fastholde børnenes interesse for træningen, hvilket man jo bedst gør ved at give dem gode oplevelser.

Sidst, men ikke mindst, bør man tænke på, at enhver kan lære at vinde, men det er kun de, der lærer at tabe, som får succes...

Imran Rashid

Sponsorer:



CODEX TRYK

Jens Baggens Vej 39
8200 Århus N
Tlf. 86 10 40 33

Kvalitetstryksager til alle formål...



Stautrup Fest Udlejning
Lars Agger:
Tlf.: 8628 0112, Bilde: 4017 7112
Jørgen Lauritzen:
Tlf.: 8628 3903, Bilde: 4027 7903

Tilmelding:

Sker ved fremsendelse af nedenstående blanket og crosset check til:
Bjame Johansen, Chr. X's vej 175, 8270 Højbjerg.

Tilmeldingsblanket:

Navn: _____ Fødselsdato: _____
Adresse: _____ Evt. tlf: _____
Postnr./by: _____ Dan/Kup: _____
Klub: _____ Ønsker seniortræning: Ja: _____ Nej: _____
Lejr: _____ Barn: _____ Lejrdeltager: _____
Medbringer: Telt: _____ Villatelt: _____ Campingvogn: _____
Bespisning: Dansk _____ Koreansk: _____ Barn: _____

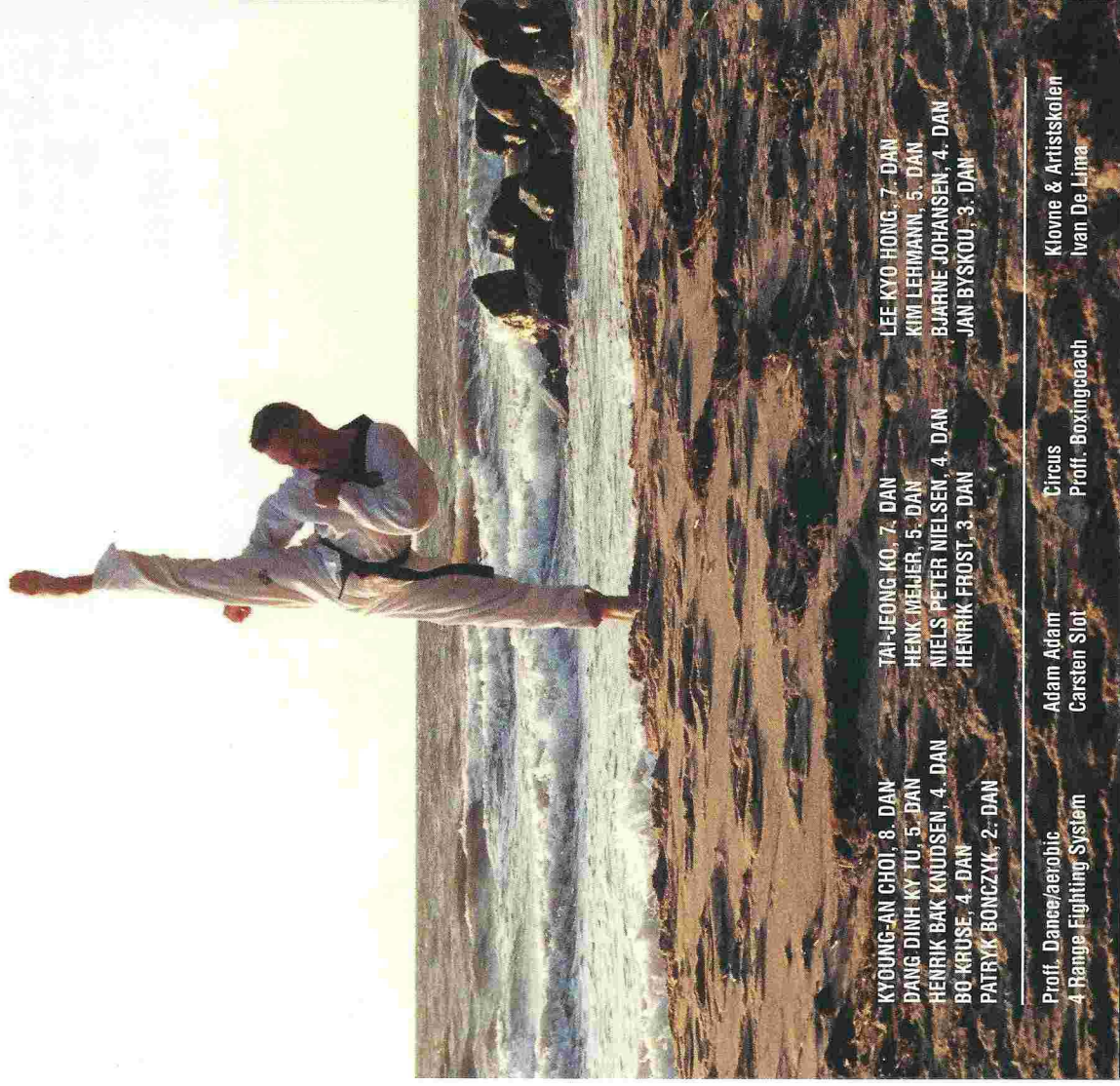
Emnevalg til eftermiddagstræning på voksenlejr:

EMNER:	SØN.	MAN.	TIRS.	ONS.	TORS.	FRE.
Seivforsvar let øvede						
Seivforsvar rutinerede						
Kamp let øvede						
Kamp rutinerede						
Poom let øvede						
Poom rutinerede						
Poom breaktest						

Sæt kryds ud for den emneform du ønsker. Ret til ændringer forbeholdes.

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 BONGCZYK, 2. DAN

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

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

Prof. Dance/aerobic
4 Range Fighting System

Adam Adam
Carsten Slot

Circus
Prof. Boxingcoach

Klovne & Artistskolen
Ivan De Lima

Sommerlejr 1997

Viby Taekwondoklub Olympic har hermed formøjelsen at invitere til Dansk Taekwondo Forbunds officielle sommer- og børnelejr 1997. Alt er sat ind på at give jer en oplevelse helt udover det sædvanlige.

Voksenlejr:

Vi har valgt at følge successen op fra sidste år med egen tilrettelæggelse af eftermiddags træning. På bagsiden kan du se, hvilke valgmuligheder du har. Der vil være åbningstræning lørdag den 5. juli 1997.

Lejraktiviteter:

Lørdag den 5. juli vil der være en stor åbningsfest, ligesom ugen vil blive afsluttet med en stor "80er fest". Midt på ugen arrangeres der koreansk grill-aften.

Både under og efter træningerne bugner det med aktiviteter. Fra aktivitetsrækken kan nævnes:

- Rapelling
- Paintball
- Besøg i Djurs Sommerland
- Mountainbike-konkurrence
- Besøg i Randers Regnskov

På opfordring har vi tillige valgt at holde en række kurser/foredrag. Fra foredragsrækken kan nævnes:

- En dansker i fremmedlegionen
- Førstehjælp relateret til taekwondo
- Taekwondo og retsregler
- Sponsorsøgning til foreninger
- Foreningsret
- Etik og moral.

Aktivitsprogram vil blive udleveret ved ankomsten.

Gradueringer:

Der vil på lejren være dangraduering d. 5. juli og kupgraduering d. 11. Juli 1997.

Børnelejr:

Træninger vil blive afholdt med følgende instruktører:

- Bo Kruse 4. dan
- Jan Byskou 3. dan
- Patryk Bonczyk 2. dan

Specielt for børnene er der arrangeret hoppeborg, air-hockey og Tekken 2 på storskærm. Torsdag den 10. juli vil der være børnemediskotek. Som noget helt specielt vil cirkusartister fra Klovne & Artistikolen deltage hele ugen.

Praktiske oplysninger:

Lejren afholdes i Skæring (ved Skæring Skole) lige udenfor Århus.

Under hele lejren vil følgende telefonnumre være døgnåbne på lejrkontoret:

4053-7700 og 4062-5978

Overnatning:

Overnatning skal ske i medbragte telte eller campingvogne. Et stortelt kan lejes (opstillet) ved henvendelse til Stautrup Festudlejning (se tlf. nr. på bagsiden).

Priser:

Voksenlejr:	450,-
Børnelejr:	450,-
Lejrdeltager:	150,-
Dagtræningskort:	125,-
Bespisning voksen:	495,- (dansk mad)
Bespisning voksen:	560,- (koreansk mad)
Bespisning børn:	395,- (dansk mad)
Bespisning dækker 6 dages morgen-, middags- og aftensmad.	

Oplysninger vedrørende lejren:

Henvendelser vedrørende lejren kan rettes til:

Bjarme Johansen : 86112939
Morten Normild : 40625978
Viby Taekwondoklub Olympic : 86113400

Sko, adidas

Model Champion, den velkendte model i læder.

Str. 35-47.

Kr. 330.-

Sko, adidas

Model Budo med ruskinsforstærkninger.

Str. 37-46

Kr. 430.-

CD-ROM

Indeholder alle taeguek, poomsee, selvforsvars teknikker, highlights-optagelser fra kamp, og et spændende udvalg af speciel techniques.

Kr. 250.-

Dobok, adidas

Supermodel i bedste kvalitet.

Sort eller hvid revers.

Kr. 398.-

Dobok, Pinetree

med hvid revers.

Fra Kr. 165.-

T-shirts

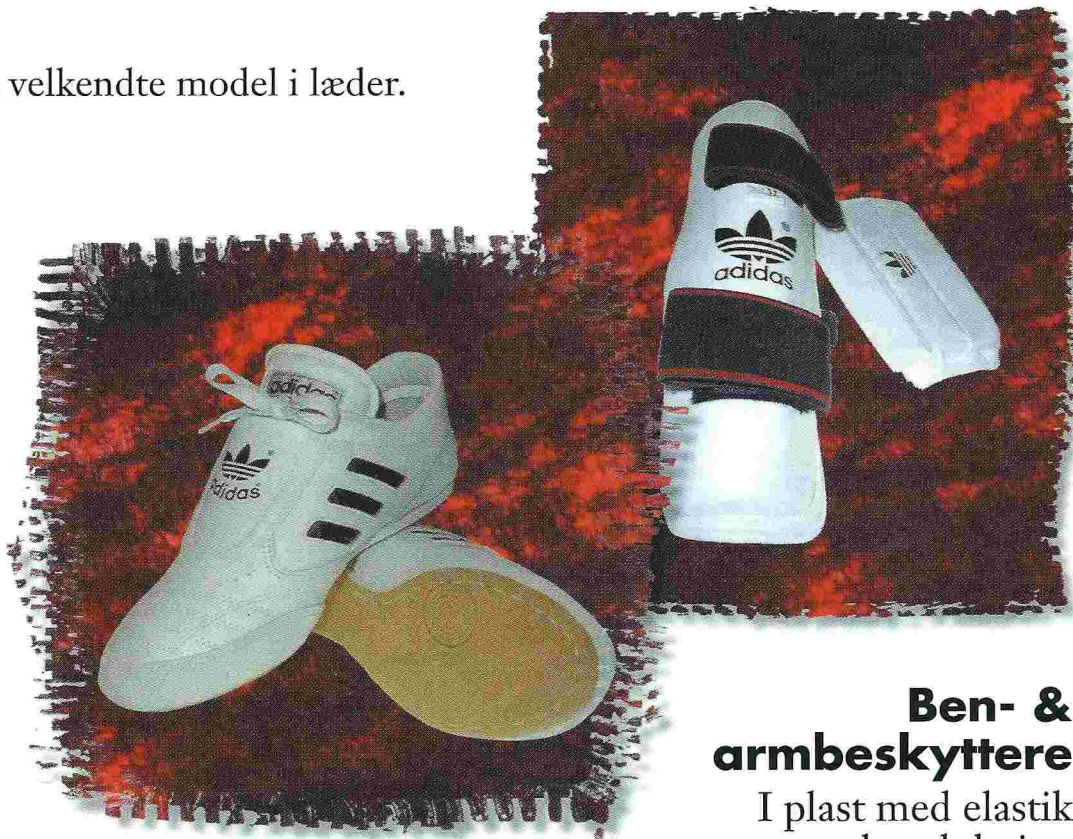
Med motiv, str. S, M, L, XL og XXL

Kr. 60.-

Me Rim Ko

SPORT

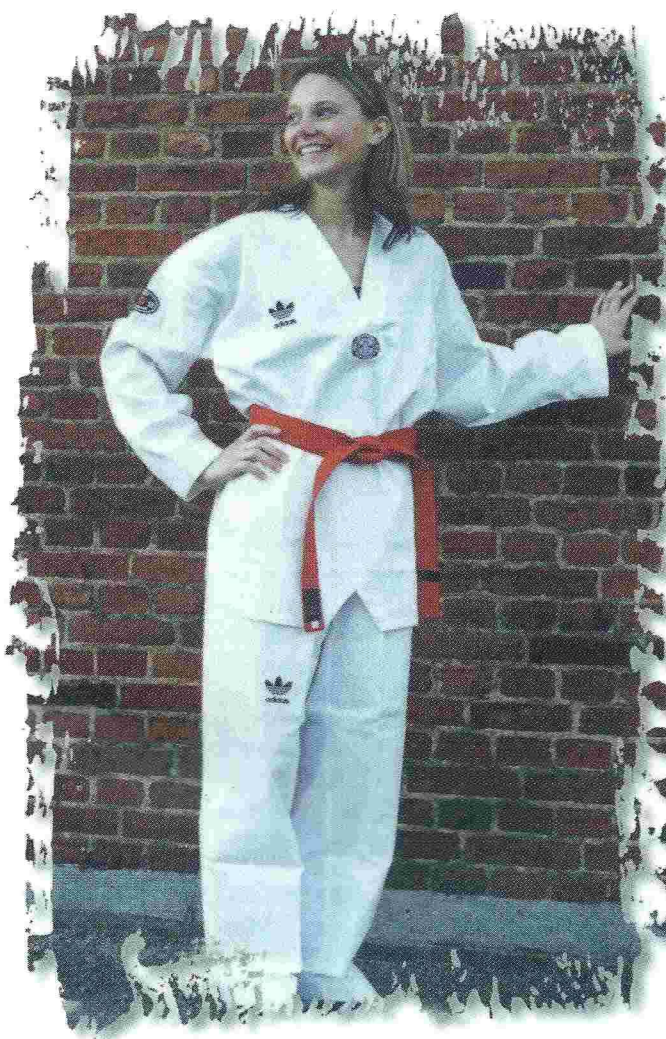
Østergårds Allé 3 · 2500 Valby
Tlf. 36 30 88 10 - Bil 20 63 63 85
Fax. 36 30 88 13



Ben- & armbeskyttere

I plast med elastik og velcro lukning

Frit valg, pr. sæt
kr. 190.-



Rekvirér vores brochure og se det store udvalg af kvalitetsudstyr til de rigtige priser.