

# Skanderborg: Det var dejligt

Nu kan klubber under DTaF selv uploade nyheder direkte på taekwondo.dk

Inden længe udsendes koder til alle klubber under DTaF som kan benyttes til at uploade klubnyheder på taekwondo.dk. Bemærk: det er vigtigt nyheden har interesse for andre end ens egen klub og at nyhederne har landsdækkende interesse. Det kan være om TV-links, aktiviteter, stævneformer, sociale aktiviteter og andre nye tiltag.

---

## Gladsaxe: Lisa Lents på TV2

Se klip fra TV2, hvor Lisa Lents interviewes omkring Nordiske Mesterskaber mv. Link:

<http://nyhederne.tv2.dk/video/index.php/nodeId-20016260.html?frontpage&forside>

---

## Midtdjurs - Wandy Nielsen - 60 år.

Wandy Nielsen, Midtdjurs Taekwondoklub, fyldte 60 år d. 3. februar 2009. Han har næsten været med fra starten og var den første dansker, der opnåede 7. dan i 2004. Wandy Nielsen har i mere end 30 år været chefræner og formand for klubben og er stadig det samlende midtpunkt og drivkraft i klubben.



---

## Gladsaxe: Lisa Lents i Høvdingebold

Lisa Lents deltager i Høvdingebold på DR TV. DU kan læse mere her: <http://www.dr.dk/hbold/>



---

## Århus Vest: mangler udstyr - Hjælp !

Århus Vest mangler udstyr og vil gerne kontaktes af klubber/udøvere som har gammelt udstyr liggende, som ikke bruges som stadig er funktionelt. Vil du donere udstyr til Århus Vest så kontakt: Nguyen Dinh Hoang - T. 86152770 & M. 22270947 & E-mail.

[nguyen7361@hotmail.com](mailto:nguyen7361@hotmail.com)

---

---

## Skive - Fire priser for veludført arbejde

Traditionen tro, når der er repræsentantskab i Skive Idræts Samvirke, er et af de allerførste punkter på dagsordenen at uddele i alt fire pokaler til idrætsudøvere og ledere, som enten igennem det seneste år eller i en årrække har opnået resultater for idrætten på Skiveegnen. SIS' fornemste pokal, Gun-pokalen - opkaldt efter tidligere sportsjournalist på Skive Folkeblad, Gunnar Jensen - gik denne gang til Kim Nedergaard fra Skive Taekwondo Klub.

Årets lederpris gik til et initiativ, som blev taget for 25 år siden, nemlig Skive fH's årlige påsketurnering Hancock Cup. Viggo Villadsen, Erik Christensen og Ib Poulsen har styret slagets gang lige siden.

Unglederprisen gik til Nicolaj Midtby fra Skive Gymnastikforening, og endelig gik årets initiativpris til Skive AM's motionsafdeling for "Keep on running"-projektet.

---

## Midtsjælland: Onside Sport Fonden støtte

Midtsjællands Taekwondo Klub og søgt og fået kr. 9.000,00 fra Onside Sports Fonden til vores projekt Ung Instruktor, som blev omtalt i en artikel i det seneste forbundsblad side 28. Hilsen Ann Philipsen Midtsjællands Taekwondo Klub

---

## Ødsted: Kursus i realistisk Taekwondo selvforsvar

Ødsted arrangerer kursus i realistisk Taekwondo selvforsvar. Tid: Søndag d. 22. November 2009 Instruktor: Sabeum Nim Henrik Frost. 6. Dan. læs mere her ...



**Sted:** Ammitsbøl Forsamlingshus, Duggårdsvej 31, Ødsted, 7100 Vejle. Søndag d. 22 november

**Instruktor:** Sa Beom Nim ke Henrik Frost. 6. Dan **Arrangør:** Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub.

### Program:

12:00 til 14:00 Træning (1.del)

14:00 til 14:30 Pause

14:30 til 16:30 Træning (2.del)

16:30 Afslutning og evaluering

**Træning (1.del)** Træning i forsvar mod slag og spark med nedtagninger.

Hvilket forsvar /teknikker kan man realistisk bruge i en overfaldssituation, når stressen sætter ind? Og hvordan tackler man sikkert et overfald mod spark?

På dette kursus er der fokus på, at deltagerne får indarbejdet nogle sikre løsninger, der VIRKER i en overfaldssituation, hvor vi samtidig indarbejder effektive nedtagninger. Og selvfølgelig under hensyntagen til nødværgerettens § 13 !!! At kunne anvende nedtagninger realistisk er ikke let, men særdeles brugbart og effektivt. Lær det!!

### Træning (2.del)

Når en overfalder angriber med en serie af slag lige efter hinanden, mister mange overblikket og evnen til at bryde angrebet.

Lær hvordan du hurtigt og effektivt får brudt og vendt sådan et angreb. Dette kan ses som en slags overbygning på saebon kireugi.

Derudover vil du blive præsenteret for træningsmetoder, hvor du får mulighed for at afprøve alt det ovennævnte under stress, så du får indblik i, hvordan din krop og hjerne virker i en rigtig overfaldssituation.

**Deltager krav:** Minimum 14 år, minimum 6. kup (blåt bælte), alle skal træne i dobog. (ingen dobog = ingen træning) **VIGTIGT**

Medbring selv almindeligt beskyttelsesudstyr (tandbeskytter, skridtbeskytter, arme- og benbeskyttere).

Tand og skridtbeskyttere er et krav! Der vil blive udlånt visirhelme og handsker ved ankomst. **Tilmelding:** senest 15 november 2009. Max 30 deltager efter først til Mølle princippet.

**Pris:** 160,- kr. pr. deltager indsættes på Den Jyske Sparekasse Reg: 8132 Konto: 0002198177

---

# Tidligere landstræner til Vejle Taekwondo Klub (VTK)

Bjarne Johansen underviser i VTK. Tirsdag aften var en særdeles spændende aften for elite eleverne i VTK. Læs mere her .....



Artikler med baggrund i Pressemeddelsen har været bragt på forsiden af DR sportens "Min Sport" samt i Vejle Amts Folkeblad.

## **PRESSEMEDDELELSE:**

### **Tidligere landstræner til Vejle Taekwondo Klub**

Tirsdag aften var en særdeles spændende aften for elite eleverne i Vejle Taekwondo Klub (VTK).

Siden Vejle Taekwondo Klub blev elite klub i Vejle Kommune (Elite Vejle), er der taget mange nye initiativer til udvikling af de mange talenter i klubben.

Det seneste er noget af et scoop for klubben, idet der er indgået en aftale med ingen ringere end den tidligere landstræner og coach for utallige nationale og internationale talenter i kamp igennem de seneste 18 år, Bjarne Lyngfjell Johansen, 6. Dan i Taekwondo.

Bjarne Johansen vil fremover køre fra Århus til Vejle én gang om ugen for at træne elite eleverne i Vejle Taekwondo Klub og gøre dem klar til fremtidige konkurrencer i kamp.

Bjarne Johansen startede sin trænings serie denne tirsdag aften med en pep-talk. På sin rolige og venlige måde forklarede Bjarne Johansen, hvad eleverne kunne forvente af hans fremtidige træninger men også, hvad han forventede af dem, nemlig intet mindre end 100 % dedication samt den rigtige indstilling og indsats til alle træningerne.

Bjarne Johansen fortalte også, at han vil støtte og hjælpe hver enkelt i deres ambitioner og coache dem til de sejre, der venter forude, hvis de gør den indsats, der skal til.

Og der er ingen tvivl om, at Bjarne Johansen talte til en samling af elever, der har det drive og den vilje til sejr, som denne form for træning stiler imod.

Bjarne Johansen sluttede sin pep-talk af med ordene: "Vi skal ikke træne for sjov - men vi skal ha' det sjovt, når vi træner".

Hvad får en mand, der bl.a. er involveret i træning og coaching af internationale Taekwondo stjerner, med en særdeles imponerende række af nationale og internationale aktiviteter, priser og sejre, til at interessere sig så meget for Taekwondo klubben i Vejle, at han vil køre fra Århus til Vejle en gang om ugen for at træne VTK's elever?

Selv siger Bjarne Johansen: "Det er vigtigt for mig at støtte og coache alle, der har visioner og drømme udover det sædvanlige. "

Og VTK er ikke fremmed for Bjarne Johansen. Alle VTK's kamptrænere på nær én er blevet trænet af Bjarne Johansen (profiler som Phi Nguyen, Dennis Kristensen, Jonas Chan, Mohammad Dawoud og Michaela Rasmussen) - og mange af VTK's talenter har han igennem de seneste år trænet en gang om ugen i Elite Vest i Århus - en sammenslutning til elite udvikling, som Bjarne Johansen startede i 2006.

Udover Bjarne Johansens ugentlige træninger skiftevis tirsdag morgener (for elite-idræts-klasse-elevernes vedkommende) og tirsdag aftener, kan elite eleverne også se frem til træninger alle søndage. Tirsdags træningerne varetages desuden af Vejle Taekwondo Klub's chefinstruktør, Carsten Kersø, 4. Dan, som for 9 år siden startede kampholdet op efter en længere pause, af Phi Nguyen, 2. Dan, som har trænet kampholdet de seneste 5 år, og som kæmperne skylder en stor tak for, at de er, hvor de er i dag - samt af Dennis Kristensen, som på trods af egne store ambitioner og sejre, finder tid til at træne holdet hver søndag.

De fleste elever er elite-idræts-klasse-elever fra Nørremarksskolen. Men alle, der ønsker at træne på højt niveau er velkomne til disse træninger, dog ikke tirsdag morgener, som er forbeholdt elite-idræts-klasse-eleverne.

Vejle Taekwondo Klub er stolte over Bjarne Johansen's deltagelse og over endnu et flot tiltag for elite eleverne.

Leif Kjær

Presseansvarlig for Vejle Taekwondo Klub

Mobil: 2628 3983

Mail: lk@lk-cityfoto.com

---

## Medalje regn til Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub.

Det blev til rigtig mange placeringer ved de åbne engelske Tang Soo Do mesterskaber på Kimbolton School i England lørdag den 10 oktober. hvor der deltog over 190 udøver hovedsageligt fra England og Skotland.



Tang Soo Do eller gammel Taekwondo eller gammel koreansk stilart alt efter hvilke syn man har på det.

Fra Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub deltog der 13 elever. I alt blev det til 21 medaljer som bestemt ikke blev foræret til os.

### Team Hyungs placering ud af 5 team ialt

Sølv til Christian Nordholm, Oliver Johansen, Erik Møbjerg Kristensen

Bronze til Caroline Ahrensberg, Pernille Matthews, (Onn) Sureerat Suwannabut

### Traditionel Hyungs

Guld til Pernille Matthews

Guld til Frederik Kristian Wetke Rose

Sølv til (Onn) Sureerat Suwannabut

Sølv til Christian Nordholm

Sølv til (Yar) Arunya Moolyapor Kristensen

Bronze til Alexander Ahrensberg

Bronze til Caroline Ahrensberg

Bronze til Simon Østergaard Dørr

### Lang Stokke Hyungs

Sølv til Christian Nordholm

Bronze til Oliver Johansen

### Kniv Hyungs

Erik Møbjerg Kristensen og Christian Nordhold deltog begge i denne kategori, men fik dog ingen placering.

### Kamp

Guld til Christian Nordholm

Sølv til Pernille Matthews

Sølv til Alexander Ahrensberg

Sølv til Caroline Ahrensberg

Bronze til Oliver Johansen

Derudover deltog følgende som var meget tæt på at få en Bronze i de forskellige kategorier Vinni

Ann Gray

Ib Rose

Ploytawan Tina Moolyapor Kristensen

---

## Poomse stævne i Ødsted

Vellykket Poomse stævne i Ødsted d. 7/9.



Et Venskabs Poomse stævne, der oprindeligt kun var tiltænkt CV klubber, udviklede sig på grund af den store interesse for stævnet, til at være Horsens TKD, Holstebro TKD, Herning TKD, Haderslev TKD, Dalum TKD, Munkebo TKD, Kalundborg Son TKD, Holbæk Son TKD, og selvfølgelig Ødsted Moo Duk Kwan TKD. I alt 74 deltagere.

Den store interesse var primært, fordi der blev bedømt ud fra de gamle regler, som blandt andet, rigtig åndedræts kontrol, rigtig kraft på teknikkerne, dvs. forståelse af Poomsens tekniske udførelse, perfekt afslutning., rigtig Poomse sekvens (Figur), rigtig teknik. Sådan som man har lært det hjemme i klubben, (altså ingen nye WTF regler), spændstighed og afspænding, hurtighed og rytme kontrol.

Til stor begejstring fra flere TKD klubber gav Nikolaj Kirkebæk, Christian Nordholm, Oliver Johansen og Caroline Ahrensberg alle fra Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub, opvisning efter middags pausen, i Kniv Hyungs, Langstokke Hyungs, Kort stokke Hyungs samt Traditionel Tang Soo Do Hyungs. som der også trænes i Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub.

Alle klubber gav udtryk for, at det ville de være med til en anden gang, derfor vil Ødsted Moo Duk Kwan TKD klub gentage succesen i 2010.

---

## Henrik Frost underviser i Ødsted

**Spændende søndag med selvforsvars træning i Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub.**



Søndag d. 22 november var Master Henrik Frost 6. Dan igen i Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub for at undervise i Realistisk selvforsvar. Master Frost har undervist i klubben 5 gange før.

Master Frost, som er 6. Dan i Taekwondo, ved hvad han taler om, når han underviser i selvforsvar. Han underviser til daglig selvforsvar indenfor politiet i København.

Desuden er Master Frost tidligere landshold træner for Dansk Taekwondo Forbunds Teknik landshold og tidligere træner for Dansk Taekwondo Forbunds opvisningslandshold.

Men har i de senere år fået øjnene op for selvforsvars delen og hvordan man inden for Taekwondo træner denne del så realistisk som muligt.

I Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub er vi meget taknemmelig for, at Master Frost vil bruge sin tid, til at undervise klubbens elever i dette emne, så de har mulighed for, selv at bygge videre på den realistiske selvforsvars del, i Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klubs undervisning.

Master Frost er i Dansk Taekwondo verden, et stort trækplaster og sædvanligvis er der deltager fra mange andre Taekwondo klubber, når Master Frost er på besøg hos Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub. Denne gang fra Viby Taekwondo Klub, Århus Taekwondo Klub, Åbenrå Taekwondo klub, Esbjerg CITY Taekwondo klub, Albertslund Taekwondo klub, Varde Taekwondo klub og Kolding Taekwondo klub.

---

## Skanderborg: Modtager støtte fra Tuborgfondet og IS

Skanderborg Tkd. Klub har modtaget 10.000 kr. fra Tuborgfondet samt 35.000 kr. fra Idrætssamvirket i Skanderborg til gennemførelsen af projektet "Slip sofaen - udnyt tiden". Projektets formål er at aktivere forældre med aktiv træning i klubbens fitness faciliteter, mens deres poter er til træning. Projektet har kick off i december 2009. Torben Hansen

---

# Årets elever 2009 kåret i Ødsted

Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub kårede traditionen på jeres julefrokost de elever som i løbet af det forgange år havde gjort sig speciel fortjent til en udmærkelse, i år var der mange elever som havde udmærket sig.



4 af eleverne fik årets elevpokal for placeringer ved Verdensmesterskabet i Tang Soo Do i Rottedam februar 2009.

Esben Phung Maack for at vinde sølv i Hyungs ved VM i Tang Soo Do. (Esben var desværre syg og kunne derfor ikke deltage i Julefrokosten)  
Derudover fra venstre:

Pernille Matthews for at vinde sølv i Kamp ved VM i Tang Soo Do.

Caroline Ahrensberg for at vinde bronze i Hyungs ved VM i Tang Soo Do. Alexander

Ahrensberg for at vinde sølv i Kamp ved VM i Tang Soo Do.

---

## Åbent Hus i Brande

Den 9. januar kl. 13.00 er der officiel indvielse af Elite- og Talentcentret. Alle interesserede inviteres hermed til åbent hus for at fejre at Brande Taekwondo Klub er blevet godkendt af Dansk Taekwondo Forbund og at Ikast-Brande kommune har bakket op om dette initiativ. Hvis der er spørgsmål i forbindelse med dette bedes man kontakte undertegnede, hilsen Ejnar Mikkelsen Mobile phone +45 6120 6527 email: [emi@bang-olufsen.dk](mailto:emi@bang-olufsen.dk)

---

## Den officielle indvielse af Brande Taekwondo Klub Elite- og Talentcenter

blev fejret på behørig vis med talere, opvisning og lagkage. Omtalen af arrangementet kom langt omkring, også TV2 midt vest havde fundet vej til Brande denne dag. Se vedlagte link> Link til indslag: <http://www.tv2regionerne.dk/?id=523134&r=6>

Den første træning finder sted lørdag den 23. januar kl. 13.00, hvor alle der kæmper som talent til kampstævner og minimum er 6. kup (blåt bælte). Den almindelige træning vil være åben for alle, den vil være gratis og forudsætter ikke medlemskab af Brande Taekwondo Klub.

Det er planen at træningerne finder sted lørdag hver anden uge (dvs. de ulige uger), hver gang vil der være 2 træningssessioner af 1½ - 2 timers varighed). Træningerne vil blive varetaget af Sansuthan Param og Amir Khalegi, som selv har flere års kamp bag sig. De er pt. igang med uddannelsen til diplomtræner.

Træningskonceptet vil løbende blive udviklet i samarbejde med alle interesserede interessenter. Pt. arbejder vi på at oprette Facebook gruppe, som alle kan tilmelde sig således at fremtidige informationer vil komme både på vores hjemmeside og på Facebook.

Endvidere vil der også blive afholdt træninger som varetages af Jesper Roesen. Vi arbejder også på at udvide med øvrige taekwondo-relaterede tilbud. Dette vil dog ske mod en mindre egenbetaling.

---

## Træningslejr i Esbjerg - for alle kampinteresserede

Der vil blive afholdt en træningslejr i Esbjerg i Påsken, fra lørdag d. 3. april klokken 14.00 til mandag d. 5. april. Der vil blive serveret sund og varieret kost morgen, middag og aften. Første måltid er aftensmad lørdag d. 3. og sidste måltid er frokost mandag d. 5.

Trænerne er ingen ringere end den danske landsholdskæmper Lennart Theilgaard fra Danmark og Rudy Pelgrims fra Belgien, som mange kender fra de seneste års sommerlejr....

Overnatning kan finde sted i Esbjerg Taekwondo Klub.

Prisen for disse dage er 500 kr.

Hvis nogle forældre ønsker at tage med deres børn til Esbjerg og overvære lejren er prisen for mad 300 kr. pr. person.

Ved spørgsmål kan Ole Antonsen kontaktes på: 22933838

Senest tilmelding og betaling d. 24. marts 2010 (tilmelding er bindende).

Tilmelding og betaling skal ske via Esbjerg Taekwondo Klubs hjemmeside, hvor man finder et link til direkte tilmelding og betaling.  
[www.esbjergtaekwondo.dk](http://www.esbjergtaekwondo.dk)

OBS: der skal være min. 50 deltagere for at vi gennemfører lejren!

Vel mødt, til nogle fantastiske taekwondodage!

---

## Horsens - Anders Juul modtog Horsens Folkeblads Lederpris

Anders Juul, 38, har en stor del af æren for, at kamp-sporten i Horsens har fået nye lokaler og er blevet genoplivet med 250 medlemmer efter lukningen af budocentret på Sønderbrogade. Det gav ham Horsens Folkeblads lederpris - og en check på 10.000 kr. ved Sport Awards i Forum Horsens. Anders Juul var nærmest forlegen, efter at han havde fået prisen. - Der er mange andre, der har lavet en stor indsats på kampsportscentret, sagde han beskedent. Anders Juul har været bannerfører og brænder for arbejdet ved siden af sit civile arbejde som bygningskonstruktør i Århus og sit eget firma med at sælge cykeldele....



Han har nemlig også en anden hobby.

- Jeg kører mountainbike, men jeg har ikke kræfter til at starte en MTB-klub i Horsens lige nu. Derfor tager jeg turen til nærmeste klub i Vejle, siger han.

Små klubber

- Det vigtigste for mig er, at vi har et godt center, hvor tingene fungerer. Min favoritsport er taekwondo, men judo, jiu-jitsu og taekwon-do går godt i spænd med hinanden i kampsportscentret. Det vigtigste er ikke, hvor mange medlemmer vi har, men at vi har et godt center, og det har vi fået på Færøvej.

- Jeg er meget stolt over at modtage prisen, og jeg glæder mig over at se, at man også tænker på de små idrætsklubber ved Sport Award-festen, sagde Anders Juul.

Kilde: Horsens Folkeblad

---

## Endnu et Vellykket venskabs Poomse stævne i Ødsted.

d. 13 marts afholdte Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub Poomse stævne med deltager fra Horsens TKD, Holstebro TKD, Herning TKD, Haderslev TKD, Esbjerg TKD, Munkebo TKD, Nyborg TKD, Kalundborg Son TKD, Holbæk Son TKD, Hvalsø TKD og selvfølgelig Ødsted Moo Duk Kwan TKD. I alt 74 deltagere. Den store interesse var primært, fordi der blev bedømt ud fra de gamle Poomse regler.



Til stor begejstring fra flere TKD klubber gav Erik Kristensen, Christian Nordholm, Oliver Johansen og Caroline Ahrensberg alle fra Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub, opvisning efter middags pausen, i Kniv Hyungs, Langstokke Hyungs samt Traditionel Tang Soo Do Hyungs. som der også trænes i Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub.

Alle klubber gav udtryk for, at det ville de være med til en anden gang, derfor vil Ødsted Moo Duk Kwan TKD klub gentage succesen i 2011.

---

## Skanderborg: Kæmpesucces med børnefest

**Lørdag den 13. marts kunne Skanderborg Taekwondo klub afholde børnefest for ikke mindre end 85 af klubbens børnemedlemmer. Børnene fik alletiders oplevelse med fællesspisning, sodavandsdiskotek, konkurrencer, Wii og en masse hygge. Klubbens kan varmt anbefale at andre tager ideen op - evt. flere klubber i fællesskab.**

Det er nu andet år i træk børnefesten afholdes i Moo Sa med Morten Purup som primusmotor. Næste børnearrangement i klubben bliver Opvisnings-/aktivitetsdag i maj måned. Her skal de 5 børnehold i klubbens vises forældre, bedsteforældre m.fl. hvad de har lært i den forgangne sæson.

Torben Hansen  
Formand

---

## Islev: Påskelejr i Kalundborg

**TAEKWONDO PÅSKELEJR torsdag 1. – lørdag 3. april 2010 i Kalundborg Du har her chancen for 3 dages spændende Taekwondotræning med nogle af den danske Taekwondo-scenes ikoner indenfor kamp, teknik og traditionel Taekwondo: Choi Kyoung An 9. Dan (Danmarks højst graduerede), Cho Woon Sup 9. Dan (Traditionel Taekwondo), Ky Tu Dang 7. Dan (Verdensmester i teknik).....**

Hanne Pedersen 6. Dan (Holstebro), Jesper Roesen 3. Dan (World Cup-vidner i kamp) og Benny Olesen 6. Dan (Son Taekwondo).

Udover masse af inspirerende træning er der også rig mulighed for at møde andre Taekwondo-udøvere, hygge og spise noget god mad. Klik ind under hjemmesidens **AKTIVITETER** for yderligere information!

Med venlig hilsen

Allan Olsen  
Islev Taekwondo Klub

---

## Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub har i Påsken fået 5 Europamester 2010 i Tang Soo Do

**I alt vandt klubben 5 guld, 3 sølv og 7 bronze medaljer ved De Europæiske Mesterskaber i Tang Soo Do 2010 afholdt i Bunyan Centret, Bedford d. 3 og 4 April 2010 ...**



Tang Soo Do er en gammel koreansk stilart før Taekwondo som minder meget om Karate, det er mere martial art end sport og er i dag mest udbredt i England, Holland, USA og latin amerika.



Ved de Europæske mesterskaber 2010, deltog lande som Scotland, Wales, England, Tyskland, Polen, Holland, Belgien Frankrig, Italien, Grækenland og Danmark

---

## Islev: Hilsen fra Martin i Korea

Jeg bor i en lille by med knap 4 millioner indbyggere, ca. 1 times kørsel fra Seoul. Det er en by som ikke er mere end 5 år gammel, så alt er helt nyt...Min dagligdag går med, at jeg kl. 12 tager ned i taekwondo klubben, hvor jeg bliver hentet af en bus kl. 12.30. Derefter tager jeg rundt til skoler og børnehaver for at hente de børn, der nu skal til træning i den første klasse/ time.Træningen varer en time og herefter skal alle børnene hjem til deres forældre igen, og det næste hold skal hentes...

På en dag er der 4 træningshold. Hvert hold træner 1 time fem gange om ugen, så der er nok at se til med at hente og bringe...I weekenden står den på udflugter. Det har f.eks. været tempel besøg, rundt i Seoul og shopping.

Herudover har jeg set World Cup stadion for VM i Korea/Japan. Det gamle OL stadion. Været i en zoologisk have samt et akvarium, og meget mere. For at opleve den koreanske kultur, har jeg været en weekend ude på landet, hvor jeg boede i et hus der var mere en 150 år gammelt. Toilettet var et hul i jorden og væggene var lavet af jord. Alle sov på gulvet, hvor man nu ville sove. Hele familien var samlet, dvs 5 generationer: Master Kim, hans far, Master Kims farfar, Master kims oldefar, og selvfølgelig Sadrim, Master Kims søn.

Jeg har også oplevet koreansk bryllup, barnedåb og begravelse, som familien holder hver år for at mindes de døde.Udover alt dette er det en kæmpe oplevelse at komme til Korea og bo hos en koreansk familie, at se hvordan de klarer dagligdagen, i modsætningen til en dansk familie mht. deres levevaner, madvaner osv. Og heldigvis er de rigtig søde og hjælpsomme med alt.

Taekwondo hilsen  
Martin, Islev taekwondo klub, Danmark.  
For tiden i Korea.

### BONUS INFO

Til Information så rejser Michelle fra Ballerup taekwondo klub til Korea d. 16 april og overtager pladsen for Martin, TTU har allerede booket fly og lavet aftaler for fro Michelle.. Vi ønsker Michelle en rigtig god tur J

Med venlig hilsen  
Allan Olsen

---

## Skanderborg: Skanderborg og Skive vandt årets CV Tournament i Viby

Skanderborg vandt årets CVT i Viby foran Viby og Risskov. Fightere i kampstævnet blev BØRN - Amina Khouari, Risskov JUNIOR - Kevin Andersen, Silkeborg SENIOR - Danni Christensen, Brande. Årets MVP blev Emil Knudsen, Viby. Holdkonkurrencerne endte sådan - CV: 1. Skanderborg - 68 point 2. Viby - 38 point 3. Risskov - 35 point 4. Østerbro - 33 point

5. Århus - 13 point

Open:  
1. Skive - 68 point  
2. Skanderborg - 68 point  
3. Herfølge - 57 point  
4. Viby - 38 point  
5. Gladsaxe - 37 point

Tak til alle deltagere, ledere og dommere for denne gang. Og på gensyn ved CVT i Risskov den 7/5 2011.

Torben Hansen, CV

---

# Vejle: Invitation til Åben Elite / Talent træning

Invitation til Åben Elite / Talent træning med Bjarne Johansen Kære Taekwondo venner Vejle Taekwondo Klub inviterer hermed alle elite- og talentkæmpere til fællestræning med tidligere landstræner Bjarne Johansen. 25. Maj, 8. Juni og 22. Juni (kl. 18.30 - 20.00) Bjarne Johansen har siden August 2009 været en del af kamptrænerstaben i Vejle, hvor han hver tirsdag træner klubbens talenthold, samt kæmpere fra Fredericia og Esbjerg ....

Alle der deltager i kampstævner på talentniveau, samt har deltaget i et af de 4 stævner, der giver ranglistepoint kan deltage.

Du kan tilmelde dig via dette link: [Tilmelding til fællestræning](#) eller ved at kontakte klubbens formand Mads Prasse på mob.: 22814307, pr. mail: talentsyd@vejle-taekwondo.dk

Med venlig hilsen  
Vejle Taekwondo Klub  
Mads Prasse Mob.: 22814307 e-  
mail: mads@vejle-taekwondo.dk

---

## Ballerup: 10 af landets bedste ungdomstrænere.

Danmarks Idræts-Forbund har udvalgt 10 af landets bedste ungdomstrænere som via deltagelse i Masterclass-træf skal være med til at forme fremtidens uddannelse for ungdomstrænere. Claus Thomsen fra Ballerup Taekwondo Klub er blandt de udvalgte.

Masterclass

Henover sommeren afholder Danmarks Idræts-Forbund Masterclass-træf, hvor nogle af landets bedste ungdomstrænere samles for at udveksle erfaringer og bidrage til indholdet i DIF's nye uddannelse for ungdomstrænere. Masterclass-deltagerne skal desuden være ambassadører for den nye uddannelse og være med til at skabe opmærksomhed om ungdomstrænernes særlige kompetencer inden for eksempelvis teambuilding, coaching og kommunikation.

Claus Thomsen's engagement i idrætten spænder bredt med mange bolde i luften. Han har i 15 år været succesfuld leder af Ballerup Taekwondo Klub, hvor han underviser 5 dage om ugen. Som den fødte legeonkel underviser han klubbens mindste krudtugler, der tæller over 40 børn i alderen 6-10 år. Derudover underviser han både unge og voksne, som han motiverer og udvikler med gode resultater.

Ud over at være klubbens mand har Claus Thomsen også været forbundsmand, idet han i en periode sad i hovedbestyrelsen i Dansk Taekwondo Forbund.. Han har siden år 2000 været aktiv på Danish Taekwondo Demonstration Team, der er DTaF's opvisningshold. Endvidere har Claus Thomsen været på landsholdet i 9 år frem til 2005, hvor han blandt utallige internationale mesterskabstitler har sikret EM-guld til Danmark hele 3 gange.

Hjertet banker dog for bredden og klubben trods de mange år som eliteudøver. Ligesom andre frivillige trænere elsker Claus Thomsen at arbejde med mennesker og se dem udvikle sig. Han deler gerne ud af sine erfaringer og ser derfor frem til at deltage i Masterclass og udformningen af fremtidens ungdomstræneruddannelse. Samtidig glæder han sig til at høre om ungdomsarbejdet i andre idrætsgrene og håber at det giver ny viden og ideer til glæde for baglandet.

Læs mere på: <http://dif.dk/ungdif/Forside/Udd/Masterclass.aspx>  
<http://dif.dk/ungdif/Forside/Udd/Masterclass/Masterclass%20sommer%202010.aspx>

---

## Viby Olympia: Kampstævne for elever uden kamperfaring.

Lørdag d. 12 juni deltog 60 kæmpere i et kampstævne for elever uden kamperfaring i Viby Olympia....



Dagen var præget af en fantastisk stemning og gode kampe med elever der entusiastisk heppede på deres kammerater. Nye venskaber blev knyttet, og alle var enige om, at det bestemt ikke er sidste gang vi afholder den slags stævner. Næste gang bliver det dog et teknikstævne for elever uden erfaring fra forbundsstævner, så de i trygge rammer kan afprøve deres taekwondo-evner. Olympia vil gerne takke de medvirkende klubber og forældre for i fællesskab at skabe en dag, med "taekwondo-for-sjov" i fokus.

---

## Favrskov: Dangraduering afholdt 5. juni 2010.

Dangraduering afholdt den 5. juni 2010 under ledelse af Grandmaster Momme Knutzen 7. Dan og Grandmaster Bjarne Johansen 6.

Dan. Det var en rigtig god oplevelse, deltagerne var top – motiveret og ydede en rigtig stor indsats. Flg. bestod gradueringen: 5. Dan Jan Byskou, Viby Olympic.....



### 3. Dan

Flemming Busk Pedersen, Viby Olympic.

Aryan Sanjari, Århus Vest.

### 2. Dan

Bich Pham, Århus Vest

Lene Udengaard, Favrskov

Casper Udengaard, Favrskov

Jacob Brøgger, Århus Vest

Thomas Brøgger, Århus Vest

Thanh Pham, Århus Vest

Loi Van Le, Århus Vest

### 1. Dan

Bjarke Buch, Århus Vest

Phillip Lemonakis, Viby Olympic

Kim Elgaard, Århus Vest

Uyen Vu, Århus Vest

Mikkel Sieburg, Favrskov

### 2. Poom

Rasmus Dybdal, Favrskov

Martin, Hong, Århus Vest

Gian Pham, Århus Vest

### 1. Poom

Mikkel Udengaard, Favrskov

Daniel Juul Okholm, Favrskov

Mick Grome Jensen, Favrskov

Marcus Frandsen, Favrskov

Peter Pham, Århus Vest

Et stor tillykke til jer alle sammen, det var rigtig dejligt at være sammen med jer og tak for den god indsats.

## Skanderborg: 8 seje unger bestod Mon sortbælte graduering.

De startede 42 børn, men i lørdags var der kun 8 tilbage til en meget speciel sortbæltegraduering for børn. Efter knap 1½ times graduering kunne alle 8 børn tage det specielle sortbælte på for første gang, da de alle bestod prøven. Dermed blev de 8 seje børn de første der modtog børne sortbæltet i Skanderborg Moo Sa Taekwondo Klub.



De seneste 3 år har klubben haft et specielt tilbud for de mindste børn fra 5-8 år. De har trænet efter et specielt børnepensum med egne bæltet. På lørdag den 19. juni kulminerede 3 års træning for de første børn vi startede med i 2007. De skulle op til den sidste prøve – børne sortbælteprøven. Gradueringen skete under ledelse af klubbens højstgraderede instruktører.

Det specielle tilbud for de mindste er etableret med støtte fra Dansk Taekwondo Forbund og Idrætssamvirket i Skanderborg Kommune. I forbindelse med projektet er klubben blevet certificeret med Danmarks Idræts-Forbunds "Et godt idrætsmiljø for børn".

I hele projektperioden har Henning Andersen, en af klubbens mest modne instruktører fungeret som instruktør, legeonkel og superpædagog for de små på holdet. Det seneste år har Henning fået god hjælp af bl.a. Helena Svensson som hjælpeinstruktør på holdet. Efter denne sæson skal Henning koncentrere sig om træningen frem mod hans egen sortbælte graduering.

De 8 børn som bestod sortbælteprøven var: Camilla Gulmann Thomhav, Idriz Adilovic, Jonas Larsen, Magnus Møller Rasmussen, Mie Bluhm Kristoffersen, Nirupan Velauthan, Rasmus Johansen og Thomas Enggaard.

"Vi er alle stolte over hvad i har opnået og det hårde træningsarbejde der er ydet de seneste 3 år" lød det fra både instruktør Henning Andersen og klubbens formand Torben Hansen ved den efterfølgende reception, som blev afholdt i forlængelse af gradueringen. Alle børnene skal nu videre i det normalt bæltssystem sammen med de lidt større børn, så flere bælteprøver venter i fremtiden.

---

## Århus Vest: Elite Vest / Peak Performance Camp 2010

I den forløbne uge har Elite Vest i samarbejde med Coach Juan Moreno afholdt en elite træningslejr, hvor de nyeste træningsprincipper blev præsenteret og afprøvet. 34 håndplukkede kæmpere deltog med deres coaches. De deltagende klubber var fra Århus Vest, København, Favrskov, Vejle, Esbjerg, Silkeborg, Esbjerg City, Risskov, Bagsværd, Fredericia, Viby og Team Skedsmo Norge.



I alt tre træninger blev det til pr. dag. Der blev trænet to daglige taekwondo træninger, alle med Coach Moreno. Den daglige fysiske træning blev afviklet af Lars Hyttel fysisk træner og leder af elite vest

En stor tak til alle de aktive, coaches, forældre for det store arbejde der blev lagt i lejren.

Der vil blive holdt en lejr igen næste år på samme tid, samme koncept, men med inddelinger på 3 niveauer, med max 90 deltagere i alt. Næste års lejr vil selvfølgelig blive med Coach Moreno, Bjarne Johansen og Lars Hyttel igen, samt en specifik kvindecøach på international topniveau.

Næste Elite Vest projekt er en sparringslejr i Miami igen for atleterne på landsholdsniveau, denne vil blive afviklet i efteråret 2010.

Og i starten af vinteren 2010 vil der blive udtaget 4 piger og 4 drenge kæmpere, til deltagelse til en ungdomstræningslejr i Miami USA, hvor der også vil være stævnedeltagelse.

Bjarne Johansen

---

## Nørrebro: Trænere/rollemodeller i københavnsområdet søges

**Til et social- og integrationsprojekt i københavnsområdet søger vi engagerede trænere og rollemodeller, der ønsker at dele deres taekwondo viden til børn i alderen 6-12 år.**

Nørrebro taekwondo klub i social- og integrationsarbejde

Nye klubber – nye stjerner er et projektsamarbejde mellem Nørrebro Taekwondo klub, Dansk Taekwondo forbund og Københavns kommune. Projektet er såvel et integrationsprojekt som et socialt projekt, der således henvender sig til alle børn i alderen 6-12 år. Projektet skal være med til at få flere børn af vanskelig stillede familier til at dyrke idræt, i dette specifikke tilfælde taekwondo.

For at tilskynde børn og unge at komme til træning og fastholde deres motivation har vi placeret taekwondo klubben i deres nærmiljø. Dette har vi gjort ved at etablere satellit klubber i både skoler og fritidsinstitutioner i lettere social belastede områder.

Hvad kan Nørrebro Taekwondo Klub tilbyde dig:

- o 1 års fri medlemskab til Nørrebro Taekwondo Klub o Fri klubdragt og dobok
- o Mulighed for deltagelse til efteruddannelse (trænerkursus, førstehjælpskursus m.v.)
- o Mulighed for at opbygge god fysisk taekwondo form og samtidig gøre en indsats for integrationsarbejdet i København o Vejledning, praktisk projekterfaring og ansvar for en satellit klub o Mulighed for at udvikle egne idéer og afprøve dem
- o Et positivt og socialt miljø af unge engagerede taekwondo rollemodeller o Et forbedret CV

Du:

- o Har lyst til at arbejde med børn i alderen 6-12 år o Har masser af energi til at være en rollemodel og samtidig give dem en god taekwondo oplevelse.
- o Er vedholdende, moden og har lyst til at engagere sig en gang ugentligt (1-2 timer) i minimum 6 måneder o Minimum 17 år og 3. Kup
- o Kan fremskaffe en ren straffe- og børneattest

Tid og beliggenhed: o Træningen ligger i hverdagen mellem 12-18 o Træningen foregår på folkeskoler og fritidsinstitutioner indenfor Københavns kommunes grænser

Din ansøgning:

Er du interesseret i at være taekwondo rollemodel eller bare at høre nærmere om projektet, så kontakt mig på philip@philipreyes.dk eller på +45 21360678.

Med venlig hilsen

Philip Reyes, projektleder

---

## Vejle: Cadet træning 5. September kl. 10.00

Taekwondo Talent Team Syd indbyder hermed til cadet træning Søndag, den 5. september kl. 10.00. Alle som er født i 1996-1997 og 1998 kan deltage.. Hvis du aldersmæssigt ligger lige under eller lige over aldersgrænsen er du også velkommen

Tilmelding kan kun ske ved betaling via dette link: [www.talentteamsyd.dk](http://www.talentteamsyd.dk)..

Du bedes oplyse følgende i bemærknings feltet: klubnavn, vægt, bælte og licensnummer

Pris: 100 kr.

Mad: Skal man selv medbringe madpakke, men der vil blive serveret frugt og drikkevare på dagen

Udstyr: Man medbringer eget udstyr: vest, tand/arm/ben/hoved/samt skridtbeskyttere.

Sted: Horsensvej 74A, 7100 Vejle

Træner: Bjarne Johansen

Talent Team Syd planlægger en månedlig Cadet træning som vil ligge den først søndag i hver måned. Dog ikke i Januar..

--

Med venlig hilsen

Taekwondo Talent Team Syd

Mads Prasse Mob.: 22814307 e-

mail: [mads@vejle-taekwondo.dk](mailto:mads@vejle-taekwondo.dk)

URL: [www.talentteamsyd.dk](http://www.talentteamsyd.dk)

---

## 35 års jubilæum i Holbæk

Klubben inviterer til 35 års jubilæumsopvisning og åbent hus lørdag den 4. september kl. 14-16.

---

## Pokal regn til Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub

Ved de Åbne Tyske Mesterskaber i Tang Soo Do 2010 i Hagen-Hohenlimburg, Tyskland. Søndag d. 12/9 2010. De 8 elever fra Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub kom hjem med i alt 13 pokaler.



Ploytawan Tina Moolyapor Kristensen 9. Kup fra Ødsted

1. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms)

Christian Nordholm 1. Dan fra Ågård

2. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms)

- 2. Plads i Chil Sung Hyungs (Soo Bahk Do Forms)
- 2. Plads i Chang Bong Hyungs (Lang Stok)
- 3. Plads i Tando Hyungs (Kniv)
- 3. Plads i Kamp (junior)

Erik Møbjerg Kristensen 4. Dan fra Ødsted  
2. Plads i Chil Sung Hyungs (Soo Bahk Do Forms)  
3. Plads i Kamp (Sa beum Nim)

Oliver Johansen 1. Kup fra Ødsted  
2. Plads i Tando Hyungs (Kniv)  
3. Plads i Chang Bong Hyungs (Lang Stok)

Thomas Ernlund 2. Dan fra Vejle  
3. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms)

Pernille Matthews 2. Kup fra Lunderskov  
3. Plads i Kamp (junior)

Frederik Kristian Wetke Rose 3. Kup fra Bredsten  
2. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms)

Ib Rose 8. Kup fra Bredsten deltog i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms) men opnåede ikke nok point til placering semifinalen.

---

## Ødsted: Kursus i realistisk Taekwondo selvforsvar

**Kursus i Realistisk Taekwondo Selvforsvar i Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub lørdag d. 11 December – 2010.**



Instruktør: Sa Beom Nim ke Henrik Frost. 6. Dan Arrangør:  
Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub.

Sted: Ammitsbøl Forsamlingshus, Dusgårdsvej 31, Ødsted, 7100 Vejle. Lørdag d. 11 december

Program:

12:00 til 14:00 Træning (1.del)

14:00 til 14:30 Pause

14:30 til 16:30 Træning (2.del)

16:30 Afslutning og evaluering

Træning (1.del) : Forsvar mod den meget aggressive angriber samt forsvar mod kølle-angreb.

Hvad gør man, når angriberen bare vælter frem med slag, og stressen sætter ind? På de forrige kurser har vi primært arbejdet med forsvar mod et enkelt slag, hvor vi denne gang vil arbejde med den kaostilstand, som flere på hinanden følgende slag ofte skaber. Løsningsmodellerne skulle gerne give inspiration til måden, du træner dine tre-skridt-kamp (saebon kireugi) fremover. Hvordan forsvarer man sig simpelt og effektivt mod et angreb med slagvåben? Lær det!

Træning (2.del): Den rigtige afstand samt forsvar mod flere angribere.

Hvilken teknik kan bruges på hvilken afstand? Dette kan ofte betyde forskellen på succes eller fiasko i en overfaldssituation, og er en faktor, der bør fylde meget i din selvforsvarstræning. Samtidig forøger vi effektivitetsgraden væsentlig ved at integrere ”træk og skub” i dine teknikker og i dit bevægelsesmønster.

I anden halvdel af anden del arbejder vi med forsvar mod flere angribere. Et aspekt, der stiller store krav til udøverne, men som stadig bygger på anvendelse af simple taktikker og teknikker.

Deltager krav: Minimum 14 år, minimum 6. kup (blåt bælte), alle skal træne i dobog. (ingen dobog = ingen træning)

VIGTIGT Medbring selv en stor sparkeskjold og almindeligt beskyttelsesudstyr (tandbeskytter, skridtbeskytter, arme- og benbeskyttere). Tand og skridtbeskyttere er et krav! Der vil blive udlånt visirhelme og handsker ved ankomst.

Tilmelding: senest 20 november 2010. Max 30 deltager efter først til Mølle princippet.

Pris: 200,- kr. pr. deltager indsættes på Den Jyske Sparekasse Reg: 8132 Konto: 0002198177  
Ved/ Erik Møbjerg Kristensen tlf. 75832431 / 24673707 mail: erik\_kristensen123@hotmail.com

---

## Udstyr fra Furesø

**Gamle kampveste fra Furesø doneret til 2 klubber.**

Furesø Taekwondo klub havde lidt udstyr "tilovers".

Kampvestene var i fin stand, og er blevet doneret til 2 klubber, som havde henvendt sig om emnet.

Hvis din klub også har ældre (ikke defekt) udstyr tilovers kan du måske hjælpe nystartede klubber ved at donere det. Kontakt [breddekonsulenten](#) med beskrivelse, antal m.v.. Han vil så formidle viderefordelingen.

---

## 30 års jubilæum - Invitation til Brunch

**Sabunim Dannie Frederiksen har 30 års jubilæum som aktiv i Vejle Taekwondo klub og Dansk Taekwondo Forbund.**

Vi fejrer det med en Brunch lørdag d. 9/10-2010 fra 11-14 i Vejle Taekwondo klubs lokaler, Horsens vej 74 A, 7100 Vejle (bag Shell tanken).

Vi håber at rigtig mange vil være med til at fejre Dannies jubilæum sammen med os.

Af hensyn til planlægning af mad ser vi gerne at du gir en tilbage melding om du kan deltage. Tilmelding kan ske på følgende link:  
<https://spreadsheets.google.com/viewform?formkey=dHNqY01OTTFLeDhZaW91bnk4TGpJbXc6MQ>

Eller ved at kontakt undertegnede

Med venlig hilsen  
Vejle Taekwondo Klub  
Mads Prasse Mob.: 22814307 e-  
mail: mads@vejle-taekwondo.dk  
URL: www.vejle-taekwondo.dk

---

## Cadet træning i Vejle 10. oktober

**Taekwondo Talent Team Syd indbyder hermed til cadet træning Søndag, den 10. oktober kl. 10.00**

Du kan tilmelde dig Cadet træning i Vejle den 10. oktober kl. 10, på [www.talentteamsyd.dk](http://www.talentteamsyd.dk) under EVENT

Alle som er født i 1996-1997-1998- 1999 kan deltage.. Hvis du aldersmæssigt ligger lige under eller lige over aldersgrænsen er du også meget velkommen.

Du bedes skrive følgende i bemærknings feltet, når du tilmelder dig: klubnavn, vægt, bælte og licensnummer

Hvis du allerede har tilmeldt dig Cadet holdet så har du betalt for træning frem til sommerferien og er dermed allerede tilmeldt træningen..

Pris: 100 kr.

Mad: Skal man selv medbringe madpakke, men der vil blive serveret frugt og drikkevare på dagen

Udstyr: Man medbringer eget udstyr: vest, tand/arm/ben/hoved/skridtbeskyttere samt sparkepude.

Træner: Bjarne Johansen

Sted: Horsensvej 74A, 7100 Vejle



Hvis du i stedet, tilmelder dig Cadet holdet og dermed alle træninger frem til sommer ferien får du 20 % rabat og yderligere 25% hvis du træner på et andet hold i Talent Team syd.. Du kan tilmelde dig Cadet holdet på [www.talentteamsyd.dk](http://www.talentteamsyd.dk) under holdtilmelding

Tilmelding skal ske via online tilmelding

Betaling kan både ske med Dankort og via netbank (e-dankort). Har du ikke netbank eller dankort, så kan du tilmelde dig på nedenstående mob. nr.

Der vil være frugt og saft efter træningen.

Med venlig hilsen

Taekwondo Talent Team Syd [info@talentteamsyd.dk](mailto:info@talentteamsyd.dk)

Mob.: 22814307

---

## Få flere tilfredse medlemmer!

### Tilfredshedsundersøgelse

Få flere tilfredse medlemmer.

Af Morten Johansen, formand Taekwondo Team Haderslev

Alle vil gerne have at deres medlemmer er glade og tilfredse men hvordan gør man?

Mange klubber spørger jævnligt inden træning hvad medlemmerne ønsker at træne, andre fortsætter ufortrødent med at undervise som de har gjort siden 70'erne hvor dobok'en havde kassebukser og håret var ustyrligt – men måske er det på tide at bygge foreningen op omkring elevernes ønsker i stedet for at tilbyde en vare og derefter satse på at den rigtige målgruppe dukker op?

Jeg har i sidste nummer af forbundsbladet været inde på fordelene ved at køre foreningen mere ved hjælp af moderne forretningsprincipper i stedet for den til tider lidt for afslappede foreningsstil, hvor tingene nærmest styrer sig selv.

I Taekwondo Team Haderslev mener vi at elevernes mening vægter højest, så derfor udfylder alle medlemmer hvert år et spørgeskema, som vi derefter evaluerer og retter træningen ind efter – men selvfølgelig med hensyntagen til forbundets pensum.

Sidste år kunne vi konkludere at langt størstedelen af vores medlemmer startede med det formål at komme i form som første prioritet og på anden pladsen var selvforsvar – på det grundlag ville det være en dårlig forretningsstil at bygge træningen op omkring konkurrence, da det klart var det som blev prioriteret lavest blandt de nye.

Derfor foregår hoveddelen af konkurrencetræningen efter den almindelige grundtræning.

Vi kunne også konstatere at prioriteterne ikke rykker sig væsentligt efter man er startet i klubben, men dog vægter de fleste fællesskabet højere efter noget tid.

Det skal selvfølgelig nævnes at vi tilbyder træning i alle aspekter af Taekwondo og tager højde for at eleverne skal have mulighed for at prøve nogle ting inden de kan fatte interesse for det, vi kan på denne måde også se hvor meget elevernes prioriteringer rykker sig efter hvordan vi tilrettelægger træningen.

I spørgeskemaet er der også en rubrik hvor der skal udfyldes hvordan eleven fandt frem til klubben – på den måde kan man målrette markedsføringen langt bedre og dermed undgå at bruge penge på annoncer der ikke virker eller plakater ingen ser.

Håber dette kan være til inspiration for andre, det er desværre ikke muligt at uploade spørgeskemaet, men hvis i mailer til: [taekwondoteamhaderslev@mail.com](mailto:taekwondoteamhaderslev@mail.com) får i det tilsendt og kan rette det til efter behov.

Morten Johansen

Tlf 20 46 06 08

[www.TaekwondoHaderslev.dk](http://www.TaekwondoHaderslev.dk)

---

# Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klubs åbne klubmesterskab for 5. År.

Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klubs åbne klubmesterskab for 5. År.

Der var masser af glade Taekwondo udøver i Brunmose hallen lørdag. d. 2. Oktober.

Sammen med Dalum, Horsens, Assens Glamsbjerg, Herning Taekwondo klubber afholde Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo sit 5. Åbne klubmesterskab.

Desværre deltag der ikke så mange klubber i år som de forgange år. Så deltagerne som i år kun op på 40 deltager hvorimod 70 deltager de forgangne år.

Det åbne klubmesterskab er tilegnet bredde udøverne i klubberne. Og selv om Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub i de forgangne år har udklækket, både Danmarksmester i Taekwondo og ikke mindre end 5 Europamester i Tang Soo Do, så er klubben stolt over at kalde sig en bredde.

Ved De åbne klubmesterskaber blev der traditionen tro dystet i mange discipliner som World Taekwondo Federation kamp, Tang Soo Do Kamp, Speedbreak, Traditionel Tang Soo Do Hyungs, Kniv Hyungs, Stokkehyungs, Han Bon kireugi, så der var 5 mange medaljer at vinde.

---

## DatoStort klubmesterskab i Moo Sa

Skanderborg Moo Sa Taekwondo Klub afholdt klubbens mesterskab i teknikklasserne og det var en stor deltagersucces. I alt deltog ikke mindre en 33 i mesterskabernes 10 klasser. Dommer ved klubmesterskaberne var en af de danske VM deltagere Emil Knudsen fra Viby og klubbens egen 5.dan instruktør Steen Holm.



Klubmestrene blev: - 8. kup drenge 11-13 år: Zaki Ghanni, - 8.kup drenge – 10 år: Adriz Adilovic, - 8. kup piger: Maria Møller Pedersen, - 8. kup Jun/sen: Nis Nadarasa, 7.-5 .kup drenge: Mathias Højgård, 7.-5. kup piger: Emma Freiberg, 4.-1. kup drenge: Frederik Hardervig, 4.-1. kup piger: Amalie Benfeldt, 4.-1.kup jun/sen damer: Henriette Gregersen, sortbælter 1. dan-: Sanne Jensen.

Der var sølvmedaljer til Kristian Højgaard, Mads Pedersen, Alberte Frandsen, Fahim Zaie, Ditte Vermehren, Emil Helgren, Bjørg Pedersen, Louise Lundhøj og Thomas Purup mens bronzemedaljerne gik til: Nicolai Gade, Morten Jensen, Jonas Larsen, Anton Gosvig, Amalie Hermansen, Emma Lundgaard, Mie Bluhm, Mikkel Krog, Christoffer Højgaard, Helena Svensson, Morten Purup og Jeff Dam.

TSH

---

## 35 års jubilæum i Silkeborg

Klubben inviterer til 35 års jubilæumsreception lørdag den 30. oktober kl. 14-17. Se invitation:

<http://familienlarsen.eu/Jubilaeum/Invitationreception.pdf>

---

## Dangraduering

På lørdag (23. okt.) kl. 14 afholdes der dangraduering som er åben for tilskuere.

Siden 2007 har Chung Un Sønderborg og Hwarang Ballerup afholdt fælles dangradueringer, hvor i også Hvalsø og Albertslund Taekwondo Klub deltager. Samarbejdet omfatter naturligvis også danfortræninger, der afholdes som åbne træningsweekender, hvor alle klubber er velkomne til at deltage. Senest var der således deltagelse fra 3 fynske og 2 tyske klubber.

Censorer ved dangradueringerne er Dang Dinh Ky Thuy (7. dan) og Allan Paulsen (5. dan). Desuden er DTaF's første næstformand, Palle Petersen, at finde i gradueringspanelet sammen med John Pedersen og John Villy Scheerer (begge tidligere landsholdskæmpere og EMSølvvindere).

Når dangradueringen går i gang venter der udøverne følgende program:

- Grundteknik (ca. 30 minutter)
- Poomse (mindst 3 pr. person)
- Pudekombinationer (ca. 30 minutter)
- Hanbon (20-30 stk.)
- Hosinsul m/u våben (ca. 5 minutter)
- Kireugi (2x5 min. frikamp mod 1 modstander + 5 min. mod 2-3 modstandere)
- Breaktest (selvvalgt kombination med 4 brædder + 3-4 gennembrydninger efter censors valg)

Det er 'hardcore' dangraduering, hvor der stilles høje krav og forventninger til udøverne. De bliver udfordret til det yderste og er i ilden i sammenlagt 2 timer. Efterfølgende er der diplomoverrækkelser m.v. og dagen afsluttes med festmiddag kl. 18.

Arrangementet foregår i Ballerup Taekwondo Klubs lokaler, hvor dørene åbnes kl. 13:30.

---

## Nye dangrader

**Tillykke til de der bestod den 5 timer lange dangraduering 23. oktober, hvor censorer bl.a. var Dang Dinh Ky Thuy (Hwarang, Hamborg) og Allan Paulsen (Chung Un, Sønderborg):**

Toke Herholdt Groth - Ballerup (1. dan)  
Hassan El Mekki - Albertslund (2. dan)  
Monica Waifong Wong - Ballerup (2. dan)  
Mimoun El Koubee - Albertslund (4. dan)  
Jesper Bjerregaard - Ballerup (4. dan)

---

## Fightclub med 60 kæmpere

**Der var flot fremmøde og god gejst til Fightclub søndag 7. november. De knap 60 deltagere kom fra Herlev, Østerbro, Greve, Solrød, Roskilde og selvfølgelig Ballerup.**

Tak til deltagerne og arrangørerne samt koordinator Michael Neuks.

Næste Fightclub afholdes i Greve søndag 12. december kl. 10-13.

Læs mere: [http://balleruptaekwondo.dk/web/download/2010-11-07\\_Fightclub.pdf](http://balleruptaekwondo.dk/web/download/2010-11-07_Fightclub.pdf)

---

## Lukket for tilmelding - Talentudviklings træningen i TTTS er nu lukket for tilmelding

**Talent udviklings holdet i Taekwondo Talent Team Syd tæller nu 36 tilmeldte og der er nu lukket for tilmelding..**

I januar 2011 vil det igen være muligt at prøvetræne i Talent Team syd. For at komme i betragtning til prøvetræning skal du tilmelde dig: Prøvetræning i Januar på [www.talentteamsyd.dk](http://www.talentteamsyd.dk) under Event..

Der er fortsat pladser på morgentræningen og til Cadet træningen.

Cadet Træning

Cadet træning med Bjarne Johansen en gang om måneden. Næste træning er den søndag, den 5. december kl. i Vejle TDK's lokaler.

## Morgentræning

morgen træning tirsdag og torsdag morgen fra kl. 8.00 til 9.30. Morgentræningen er åben for alle der går på en ungdomsuddannelse, en videregående uddannelse eller er elev i Elite klasserne på Nørremarks skolen i Vejle. Du kan selvfølgelig også deltage hvis du har arbejde og fri mellem 8 - 9.30.

Henvendelse kan ske til:

Mads Prasse mob.:

22814307

Mail: mads@talenteamsyd.dk

---

## Åres elever 2010 kåret i Ødsted.

Åres elever kåret i Ødsted.

De 5 Europamester fra Ødsted Moo Duk Kwan fik ved klubbens julefrokost årets elevpokaler for deres indsats ved de Europæiske Mesterskaber i Tang Soo Do d.2-4 april 2010, Bedford, England

Derudover fra venstre (på billedet der ikke kan sættes ind)

Nikolaj Kirkebæk (Ødsted) for at vinder guld i Hyungs ved Europamesterskabet i Tang Soo Do d. 3 april i England.

Christian Nordholm (Ågård) for at vinder guld i Hyungs ved Europamesterskabet i Tang Soo Do d. 3 april i England.

Pernille Matthews (Vejen) for at vinder guld i Kamp ved Europamesterskabet i Tang Soo Do d. 4 april i England.

Frederik Rose for at (Bredsten) vinder guld i Hyungs ved Europamesterskabet i Tang Soo Do d. 3 april i England.

Ploytawan Tina Moolyapor Kristensen (Ødsted) for at vinder guld i Hyungs ved Europamesterskabet i Tang Soo

Do d. 3 april i England.

---

## 8 placeringer til Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub

8 placeringer til Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub

Ved de Åbne Hollandske Mesterskaber i Tang Soo Do 2010 i Rotterdam, Holland. Søndag d. 28/11 2010

Næste alle deltagerne fra Ødsted var under turen mærket af sygdom. Men til trods for dette lykkedes det dog at få 2 guld, 1 sølv samt 5 bronze medaljer hjem.

Oliver Johansen 1. Dan fra Ødsted

1. Plads i Kamp (Junior)

3. Plads i Gum Hyungs (Sværd)

Pernille Matthews 1. Kup fra Lunderskov

1. Plads i Kamp (Senior)

Nikolaj Kirkebæk 2. Dan fra Ødsted

2. Plads i Gum Hyungs (Sværd)

Erik Møbjerg Kristensen 4. Dan fra Ødsted

3. Plads i Tando Hyungs (Kniv) (Sa beum Nims)

Ploytawan Tina Moolyapor Kristensen 9. Kup fra Ødsted

3. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms)

Søren Nielsen 6. Kup fra Jerlev

3. Plads i Gung Bong Hyungs, (Kort stok)

Kasper Hoffmann 9. Kup fra Ødsted

3. Plads i Kamp (9. Kup Børn)

Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub er således for alvor blevet en Taekwondo klub, for folk der vil mere eller andet end OL Elite Taekwondo

---

# Invitation til international vinter kamplejr

07-12-2010

Der afholdes super kamplejr mellem jul og nytår (d 27-30/12). I samarbejde med forbundet afholder Brande Taekwondo Klub kamplejr, hvor 4 instruktører (Jesper Roesen, Niklas Andersson, Aziz Acharki og Hadi Saei) underviser. Der opdeles i 4 hold så alle får maksimalt ud af undervisningen.

Prisen udgør kun 125 EUR for træning samr alle måltider

Kontakt

Ejnar Mikkelsen 8161 1290 eller Hans Pedersen 2016 6089 hvis du ønsker invitation samt tilmeldingsblanket.

---

## Hae Sul (Bunkai) kursus i Ødsted

Søndag d. 30 januar 2011.

Kom og vær med til et spændene kursus i Hae Sul (det koreanske ord for Bunkai)

Hae Sul går ud på at knække koderne til de Taegueks og Poomser vi laver i Taekwondo

Instruktør: Sa Beom Nim John Petersen fra 4. Dan fra Assens Taekwondo klub Arrangør: Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub.

Sted: Ammitsbøl Forsamlingshus, Duggårdsvej 31, Ødsted, 7100 Vejle. Tid: søndag d. 30 januar

Program:

11:45 til 12:00 ankomst

12:00 til 14:00 Træning Hae Sul Taeguek

14:00 Afslutning og evaluering

Deltager krav: Minimum 12 år, minimum 7. kup (grøn bælte), alle skal træne i dobog. (ingen dobog = ingen træning)

Pris: Gratis

Tilmelding: senest 15 januar 2011

Max 20 deltager efter først til Mølle princippet.

Ved/ Erik Møbjerg Kristensen tlf. 75832431 mail: erik\_kristensen123@hotmail.com

---

## Talent træning

**Tirsdage i januar er der prøve træning for nye elever.**

Så hvis du ønsker at komme i betragtning til en af de ledige pladser skal du deltage i prøvetræningerne i Januar. Vi træner hver tirsdag fra 18.30 - 20.00 i Vejle TDK's lokaler, horsensvej 74A, 7100 Vejle

I hele januar 2011 vil det igen være muligt at prøvetræne i Talent Team syd. For at komme i betragtning til prøvetræning skal du tilmelde dig på [www.talentteamsyd.dk](http://www.talentteamsyd.dk) under Event

Første træningsdag i 2011 er den 4. Januar

Du er også velkommen til at kontakte

Mads Prasse

Mob.: 22814307

mail: [mads@talentteamsyd.dk](mailto:mads@talentteamsyd.dk)

---

# Venskabsstævne d. 6/2

Har du lyst til at stifte nærmere bekendtskab med kamp-elementet i Taekwondo så arrangerer Fjordager IF Taekwondo Klub og Team Odense Taekwondo Klub deres halvårige venskabsstævne

Søndag d. 6. februar 2011 kl. 10:00 – ca. 14:30

og det foregår i

Fjordagerhallen, Strandvejen 39, 5240 Odense NØ

Arrangementet er IKKE et stævne med en turneringsform i traditionel forstand.

- Inden kampene vil der være en grundig introduktion til regler, udstyr og hvad der ellers normalt foregår ved et stævne.
- Alle deltagere får 2 kampe á 2 x 2 min med 1 min pause. Der er ikke point dommere, men kamplederen udnævner en vinder af kampen. Fordeling af modstandere foregår efter størrelse, bæltegrad og alder. Stævnet er både for børn og voksne.
- Det hele foregår i en afslappet og venskabelig atmosfære og formålet er at give helt nye udøvere en lille "appetitvækker" til kamp-elementet.

Deltagerkrav: Gyldigt DTaF pas. Alle skal kæmpe i dobog. Man må højst have deltaget i 2 normale begynder-stævner.

Tilmelding sker klubvis til [info@fjordager-taekwondo.dk](mailto:info@fjordager-taekwondo.dk) senest fredag d. 4/2. Evt. spørgsmål til xxxx eller ovenst. mail adr.

Fjordagerhallens Cafeteria vil være åbent.

Det er gratis at deltage.

venlig hilsen

Fjordager IF Taekwondo Klub og Team Odense Taekwondo Klub

---

## Talent Teknik Cup

**Munkebo Taekwondo Klub afholder Talent Teknik Cup lørdag den 5. februar 2011.**

Se regler m.v. under "download".

Spørgsmål kan rettes til Palle Liebe på tlf. 30173236 eller mail [liebe@newmail.dk](mailto:liebe@newmail.dk)

---

## Nordiske Mesterskab - Pressemeddelelse

**14 kæmpere fra Taekwondo Talent Team Syd kvalificerede sig ved de Nordiske Mesterskaber 2011 i DGI-Huset i Vejle den 22.01.2011 og alle deltagerne opnåede placering i medalje rækken.**



Taekwondo Talent Team Syd er talent udviklingscenter for Taekwondo kæmpere fra Syddanmark og Midtjylland.

Talent Team syd et samarbejde omkring talent udvikling, som er startet af Vejle Taekwondo Klub i samarbejde med klubberne i Fredericia og Esbjerg.

I dag deltager 45 kæmpere fra 9 klubber i træningen i TTTS - fra Århus i Nord til Sjælland i Øst.

Vejle Taekwondo Klub og Århus Vest Taekwondo Klub bidrager med de fleste deltagere i samarbejdet, efterfulgt af Esbjerg City, Fredericia, Horsens, Risskov, Esbjerg og Favrskov m.fl.

Samarbejdet er åbent for alle medlemmer af Dansk Taekwondo Forbund, som kæmper i talentrækken, og som enten har stillet op eller påtænker at stille op til A-klasse stævner.

14 kæmpere fra Taekwondo Talent Team Syd kvalificerede sig ved de Nordiske Mesterskaber 2011 i DGI-Huset i Vejle den 22.01.2011 – og alle deltagerne opnåede placering i medalje rækken.

Nordiske mestre:

Alma Friis Karlson, Cadet Piger -55 kg (Risskov)

Martin Hoang, Junior Herrer -48 kg (Århus Vest)

Belal Dawoud, Junior Herrer -63 kg (Vejle)

Katrine Lønbæk, Junior Damer -44 kg (Vejle)

Kathrine Mikkelsen, Junior Damer -46 kg (Vejle)

Sølv:

Emil Sørensen, Cadet Drengene -41 kg (Vejle)

Louise Tran Le, Cadet Piger -51 kg (Fredericia)

Nick Osterhoff, Junior Herrer -63 kg (Vejle)

Rikke Vinkel, Junior Damer -46 kg (Vejle)

Thomas Brøgger, Senior Herrer -87 kg (Århus Vest)

Bronze:

Mathias Kristensen, Junior Herrer -51 kg (Vejle)

Jacob Brøgger, Senior Herrer -80 kg (Århus Vest)

Charlotte Paik Bjelke, Senior Damer -53 kg (Esbjerg)

Line Møller Hansen, Senior Damer -57 kg (Favrskov)

---

## Kurser med Jesper Roesen i Nørrebro Taekwondo Klub

Nørrebro Taekwondo Klub kan i foråret 2011 tilbyde 3 enestående kurser med tidligere landsholdstræner Jesper Roesen, se programmer nedenfor (begrænsede pladser).



Kurserne vil blive afholdt på følgende datoer:

Søndag 13. marts fra klokken 13.00-16.00 :

Emne: Basis taktik og kampforståelse.

Hvem kan deltage? Alle på begynderniveau (Børn, kadet, junior damer/herrer og senior damer/ herrer).

Pris: 200 DKK per person. Tilmelding via mail til [louise.dohn@gmail.com](mailto:louise.dohn@gmail.com) (husk at skrive navne, alder, grad og klub på tilmeldte samt tlf nr til kontaktperson). Tilmelding efter først-til-mølle princippet (max 25 deltagere)

Betaling senest onsdag den 9. marts, procedure følger ved tilmelding. NB - Certifikat udleveres ved slutning af kurset.

Hvad skal jeg medbringe? medbring kampudstyr: arm-, ben-, skridtbeskyttere, hjelm og vest. Der vil være to træninger.

Hvor: Nørrebro Taekwondo Klub, Heimdalsgade 35-37, 2. sal (indgang i hjørnet i gården). Læs mere på [www.sonbong.dk](http://www.sonbong.dk)

Fredag den 8. april fra klokken 18.00-21.00:

Emne: Teknik/taktik til Daedo veste ud fra videoanalyse af u21 EM '09 og senior EM '10

Hvem kan deltage? Junior og senior herrer, talentniveau og opefter

Pris: 100 DKK per person. Tilmelding via mail til [louise.dohn@gmail.com](mailto:louise.dohn@gmail.com) (husk at skrive navne, alder, grad og klub på tilmeldte samt tlf nr til kontaktperson). Tilmelding efter først-til-mølle princippet (max 20 deltagere).

Betaling senest mandag den 4. april, procedure følger ved tilmelding. NB - Certifikat udleveres ved slutning af kurset.

Hvad skal jeg medbringe? medbring kampudstyr: arm-, ben-, skridtbeskyttere, hjelm og vest. Der vil være to træninger.

Hvor: Nørrebro Taekwondo Klub, Heimdalsgade 35-37, 2. sal (indgang i hjørnet i gården).

Læs mere på [www.sonbong.dk](http://www.sonbong.dk)

Søndag den 22. maj fra klokken 13.00-16.00:

Emne: Teknik/taktik til Daedo veste ud fra videoanalyse af u21 EM '09 og senior EM '10

Hvem kan deltage? Junior og senior damer, talentniveau og opefter

Pris: 100 DKK per person. Tilmelding via mail til [louise.dohn@gmail.com](mailto:louise.dohn@gmail.com) (husk at skrive navne, alder, grad og klub på tilmeldte samt tlf nr til kontaktperson). Tilmelding efter først-til-mølle princippet (max 20 deltagere).

Betaling senest onsdag den 18. maj, procedure følger ved tilmelding. NB - Certifikat udleveres ved slutning af kurset.

Hvad skal jeg medbringe? medbring kampudstyr: arm-, ben-, skridtbeskyttere, hjelm og vest. Der vil være to træninger.

Hvor: Nørrebro Taekwondo Klub, Heimdalsgade 35-37, 2. sal (indgang i hjørnet i gården). Læs mere på [www.sonbong.dk](http://www.sonbong.dk)

Om Jesper Roesen:

Jesper har været en af de mest vindende kæmpere gennem tiden og en succesrig landsholdstræner. I løbet af sine 15 år på det danske kamplandshold vandt han bl. a

3 x EM guld, 2 x VM sølv, 1 x World Cup guld og kom i kvartfinalen til OL 2004.

Herudover var han landsholdstræner for det danske kamplandshold fra 2007-2010, og er stadig aktiv som instruktør.

For eventuelle spørgsmål, kontakt Louise Dohn på mobil 2615 6789 eller mail: [louise.dohn@gmail.com](mailto:louise.dohn@gmail.com)

---

## Silkeborg: Tkd som valgfag i skolen

**På SilkeborgSkolen kan man bo med udsigt til Gudenåen og bøgeskoven og tage en 10. klasse med taekwondo som valgfag.**

Man kan træne i Silkeborg Taekwondoklub, som ligger få hundrede meter fra skolen i et helt nyt sportscenter (hvor jeg også selv er træner). Skolen betaler kontingentet, da man betragter enhver idræt i en forening som et gyldigt valgfag.

Skolen tilbyder i øvrigt almindelige skolefag med en 10. classes afgangsprøve i dansk, engelsk, matematik og tysk.

Desuden gør skolen meget ud af sin sundhedsprofil, så man lærer rigtig meget om kost og ernæring og et godt liv, ligesom man har ganske mange idrætstimer i løbet af ugen.

Så hvis man kunne tænke sig spændende år i tæt fællesskab med andre unge mennesker, hvor man får noget personlig ballast, kan jeg varmt anbefale "SilkeborgSkolen – Sundhed og Sport i Søhøjlandet". Besøg evt. skolen på [www.silkeborgskolen.dk](http://www.silkeborgskolen.dk).

Du må også gerne kontakte mig privat på 86 80 14 21.

Per Kjær

Adler Lundsgade 7

8600 Silkeborg 5.

dan.

---



# US OPEN - Dansk succes

For første gang i 5 år har en dansk kæmper taget medaljer til US OPEN



3 flotte bronze medaljer til Talent team syd, Elite Vest, Nørrebro og Rødovre. Det er første i gang i 5 år at der er taget medaljer til US Open af en dansk kæmper.

Elite Vest og Talent Team syd samt Sarah og Teia fra Nørrebro/Rødovre er i dagene 17. februar til 21. februar taget afsted til US Open i Austin, Texas. Holdet består af:

Head of Team – Mickey Svendsen - Risskov

Head coach – Bjarne Johansen Coach

– Dennis Kristensen – Vejle

Kæmpere:

Sarah Malykke – Nørrebro

Teia Lange – Rødovre

Charlotte Bjelke – Esbjerg

Shang Rasul – Viby

Martin Hoang – Århus Vest

Belal Dawoud – Vejle

Jan Frederiksen - Århus Vest

Anders Remmen - Århus Vest

Jacob Brøgger - Århus Vest

Mark Hansen - Århus Vest

Fredag d. 18. februar var juniorerne inde.

Martin Hoang Elite Vest / Aarhus Vest / Talent team syd / juniorlandsholdet.

Martin er den første dansker på banen. Han var begyndt at blive lidt anspændt om morgenen, i hans første kamp var han nervøs fra starten, men vandt første kamp sikkert (7 -1) over USA. Anden kamp gik rigtig godt, han havde kontrollen fra start til slut og vandt 2 - 0 over USA. I kvartfinalen mødte han en stærk amerikaner som han også kørte over enden og vandt 3 – 0. I semifinalen har virkede Martin lidt træt efter en lang dag, og tabte desværre med 7 – 1 til Mexico som senere vandt finalen.

Belal Dawoud Elite Vest / Vejle / Talent team syd / juniorlandsholdet

Belal var den næste danske kæmper. Dennis var coach for Belal, og Dennis siger at han aldrig har set Belal så tændt, stærk og fokuseret. Han løber sigende næste 3 modstander total over; 1. kamp 12 – 1 over USA 2. kamp 9 – 1 over USA og 3. kamp 3 – 0 over Australien. I semifinalen mødte han Mexico og kampen endte 3 – 3 og men Belal tabte desværre i sudden death. Super flot kæmpet af Belal fra Vejle / Elite Vest / Talent team syd

Teia Heesh Lange Rødovre / Juniorlandsholdet

Teia mødte USA i først kamp og kom over med en skadet fod, men det kunne man ikke se. Et perfekt hovedspark og en Dwit så var den hjemme med 5 -0. Anden kamp var også mod USA, som hun også kørte sikkert hjem, efter en super 3. omgang hvor hun fik lukket total af for alt hvad der kom. I semifinalen mødte hun også USA, som ikke rigtig ville kæmpe, og Teia ramte hende i hovedet, men dommerne mente at det var efter kaljo, så ingen point. Amerikaneren fik lavet et point i 3. omgang, så Teia tabte 1 – 0.

Sarah Malykke Nørrebro / Talent team syd / kadet landsholdet

Sarah var den sidste dansker denne dag og kørte den første modstander total over og vandt med 9-0. I anden kamp møde hun Mexico, hvor hun ramte hende med et perfekt baglæns spark til hovedet, kampen var meget lige, men Mexicaneren fik lige scoret et point mere end Sarah til sidst, og kampen ente derfor 6 -7

3 flotte bronze medaljer til Elite Vest og Talent team syd samt Nørrebro og Rødovre. Det er første i gang i 5 år at der er taget medaljer til US Open af en dansk kæmper. Mandag går tur til Miami til 7 dages træningslejr med Coach Juan Moreno.

Elite Vest og Talent team syd takker vores sponsorer for økonomisk støtte til turen: Århus

Future sports stars/Hotel Royal og Pro Consulting.

---

## Weekendtræning i Thisted

Den 26-27. marts afholder Thisted Taekwondo Klub/Team Nordjylland weekendtræning i Rolighedshallen, Kastanievej 47, 7700 Thisted.

Arrangementet, som er åben for alle, starter kl. 10.00 lørdag den 26. marts og slutter ca. kl. 13.00 søndag den 27. marts.

Der er to træninger hver dag med instruktører fra Team Nordjylland samarbejdet. Som specielt indbudt instruktør har vi fået Carsten André Pedersen, København, 6. dan og danfortræner i SimUu, til at medvirke som instruktør.

Frokost og aftensmad lørdag samt morgenmad og frokost søndag er inkluderet i prisen på kun 200 kr. der vil være frugt mellem træningerne.

Hvis du er interesseret i at deltage i denne weekendtræning, så skynd dig! Der er stadig få pladser tilbage, inden der lukkes for tilmelding den 12. marts.

Send en mail til [thisted.sundo@gmail.com](mailto:thisted.sundo@gmail.com) med navn, alder, grad, klub og din mailadresse eller anden kontaktoplysning. Du kan også ringe på telefon 4055 2036 for yderligere oplysninger.

---

## Endnu et vellykket venskabs Poomse stævne i Ødsted.



d. 12 marts afholdte Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub Poomse stævne med deltager fra Horsens TKD, Haderslev TKD, Esbjerg TKD, Munkebo TKD, Nyborg TKD, Kalundborg Son TKD, Holbæk Son TKD, Fjorager TKD, Furesø TKD; Team Odense TKD og selvfølgelig Ødsted Moo Duk Kwan TKD. I alt 84 deltagere.

Til stor begejstring fra flere TKD klubber gav Erik Kristensen, Nikolaj Kirkebæk, Oliver Johansen, Pernille Matthews og Ploytawan T. Moolyapor Kristensen. Alle fra Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub, opvisning efter middags pausen, i Kniv og sværd Hyungs, Langstokke og kort stokke Hyungs samt Traditionel Tang Soo Do og Soo Bahk Do Hyungs. som der også trænes i Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub.

Alle klubber gav udtryk for, at det ville de være med til en anden gang, derfor vil Ødsted Moo Duk Kwan TKD klub gentage succesen i 2012.

---

# Mon-puljestævne Lørdag d. 16/4 2011 i Ødsted



Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub inviterer til Venskabs Mon kampstævne. Alders inddelt 4-10 år. Alle mon børn er sikret medaljer.

For alle børn i alderen fra 4 til 10 år, som er indehaver af et hvidt bælte eller mon grad, dog max. 9. kup (gult bælte).

HUSK TANDBESKYTTER (4+5 år frivilligt) - ellers kan der købes på stedet.

Tid og sted: lørdag den 16. april 2011 fra 9.00-16.00 i Brunmose hallen, Mølkærparken 5, Ødsted, 7100 Vejle.

Deltagerkrav: Børn til og med 10 år med max. 9. kup eller med Mon-bælte.

Kampregler: Alle kampe vil være 2x1min og det er forældrene, ved dommerbordene, der afgør hvem der vinder kampen. Når de officielle kampe er overstået kan banerne bruges til frivillige kampe, hvor børnene selv finder en modstander. Vi regner selvfølgelig med at alle forældre fra de forskellige klubber hjælper ved banerne.

Gruppeinddeling: Der inddeles i aldersgrupper drenge og piger.

Medaljer: medalje overrækkelse sker løbende på dagen og alle er sikret medaljer.

Derudover vil der være handlebane og venskabskampe. Efter gennemført handlebane og venskabskamp optjener barnet 10 point uanset om man vinder eller taber kampen. Ved 100 point har man optjent 1 guldmedalje.

Tilmelding og Kontakt person klub: Erik Møbjerg Kristensen, e-mail: erik\_kristensen123@hotmail.com

Pris: 100,- pr. deltager som betales på stævnedagen eller Den Jyske Sparekasse Reg: 8132 Konto nr: 0002198177.  
Sidste tilmelding inden den 20 marts

Entre: Gratis

---

## Talentudviklingspris - 2010

**Vejle Taekwondo Klub fik Talentudviklingsprisen 2010 . Billedet: Formand for EliteVejle, Per Olesen, overrækker Talentudviklingsprisen til Mads Prasse, formand for Vejle Taekwondo Klub. Prisuddelingen fandt sted mandag 14. marts i DGI-huset.**



Fra Elite Vejle hjemmeside:

EliteVejles talentudviklingspris går i år til Vejle Taekwondo Klub som har haft en fantastisk udvikling gennem de seneste par år.

En af de afgørende grunde til den positive udvikling er klubbens velfungerende organisation. Klubben har med stor succes opbygget en dynamisk organisation, som i dag giver bonus.

Klubben har været tidlig ude med bl.a. en PR-afdeling, en talent afdeling og gennem klubudvikling har de været gode til at udvikle klubben til at blive båret på flere skuldre – en klubudvikling EliteVejle er glade for at kunne bidrage til.

Foreningen har en klar strategi og målsætning for talentudviklingsarbejdet.

Senest har de etableret et talentudviklingscenter – som skaber et unikt træningsmiljø, hvilket smitter af på hele foreningen.

Sidst men ikke mindst har klubbens unge talenter vist store fremskridt i den senest tid. Og der er ingen tvivl – hvis klubben kan fortsætte denne udvikling får vi en række store talenter som vil hjembringe mange medaljer til Vejle.

Stort tillykke til Vejle Taekwondo Klub med EliteVejles Talentudviklingspris 2010.

Se mere på Elite Vejle under nyheder: EliteVejles talentudviklingspris går i år til Vejle Taekwondo Klub som har haft en fantastisk udvikling gennem de seneste par år.

En af de afgørende grunde til den positive udvikling er klubbens velfungerende organisation. Klubben har med stor succes opbygget en dynamisk organisation, som i dag giver bonus.

Klubben har været tidlig ude med bl.a. en PR-afdeling, en talent afdeling og gennem klubudvikling har de været gode til at udvikle klubben til at blive båret på flere skuldre – en klubudvikling EliteVejle er glade for at kunne bidrage til.

Foreningen har en klar strategi og målsætning for talentudviklingsarbejdet.

Senest har de etableret et talentudviklingscenter – som skaber et unikt træningsmiljø, hvilket smitter af på hele foreningen.

Sidst men ikke mindst har klubbens unge talenter vist store fremskridt i den senest tid. Og der er ingen tvivl – hvis klubben kan fortsætte denne udvikling får vi en række store talenter som vil hjembringe mange medaljer til Vejle.

Stort tillykke til Vejle Taekwondo Klub med EliteVejles Talentudviklingspris 2010.

Se mere under på [www.elitevejle.dk](http://www.elitevejle.dk) under nyheder:

<http://www.vejle.dk/page52659.aspx>

---

## PÅSKELEJR

ØDSTED MOO DUK KWAN TAEKWONDO KLUB OG KALUNDBORG SON TAEKWONDO

Som arrangør af ”Påskelejr 2011” er det en utrolig stor glæde for Kalundborg Son Taekwondo i samarbejde med Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo Klub at kunne invitere på 3 dages udsøgt og spændende Taekwondo-træning med nogle af de Taekwondo-ikoner, som i dag præger den danske Taekwondo-scene indenfor kamp, teknik og traditionel Taekwondo. I hyggeligt samvær med andre Taekwondo-udøvere bydes du således hjertelig velkommen til:

STED: Nyrup Hallen Kontaktpersoner på lejren:

Nyrupvej 97 Jesper Rasmussen • 21 65 01 51

4400 Kalundborg Trine Sørensen • 51 96 39 24

#### INSTRUKTØRER:

Kwanchangnim, Choi Kyoung An 9. Dan

Danmarks højst graduerede, tidligere dansk lands- og landsholdstræner

Kwanchangnim, Cho Woon Sup 9. Dan

Grundlægger af Traditional Taekwondo Union (TTU), Norge

Sabumnim, Ky Tu Dang 8. Dan

Teknik: Verdensmester i 2007, 8 x Europamester og 3 x VM-sølvvinder, Rødovre Taekwondo Klub

Sabumnim, Karin Schwartz 6. Dan

Kamp: OL sølvvinder, 1 x Europamester, Guldvinder af US Open, 10 x Nordisk Mester og 19 x Dansk Mester, Esbjerg City Taekwondo Klub

Sabumnim, Benny Olesen 6. Dan

Grundlægger af Son Taekwondo og Kukkiwon-certificeret

#### PROGRAM: TORSDAG

11.00-12.30 Ankomst.

12.30-13.30 Velkomst og åbning af lejr med fællestræning.

14.00-15.30 Gruppetræning for 1. og 2. hold.

16.00-17.30 Gruppetræning for 1. og 2. hold.

18.00-19.30 Aftensmad.

20.00-21.30 Tematræning.

#### FREDAG

8.00- 9.00 Morgenmad.

9.00-10.30 Gruppetræning for 1. hold.

10.30-12.00 Gruppetræning for 2. hold

12.00-13.00 Frokost.

14.00-15.30 Gruppetræning for 1. hold.

15.30-17.00 Gruppetræning for 2. hold.

18.00-19.30 Aftensmad.

20.00-21.30 Tematræning.

#### LØRDAG

8.00- 9.00 Morgenmad.

9.00-10.30 Gruppetræning for 1. hold.

10.30-12.00 Gruppetræning for 2. hold.

12.00-13.00 Frokost.

13.00-14.00 Oprydning og afrejse.

ANKOMST : Du kan ankomme til Nyrupskolen torsdag den 21. april fra kl. 11.00.

OVERNATNING: Overnatning sker på Nyrupskolen. Husk derfor sovepose, liggeunderlag m.v..

BESPISNING: Bespisningen dækker 2 x morgenmad, 2 x frokost og 2 x aftensmad.

LEJRPRIS: Prisen for påskelejrens samlede fornøjelser, som dækker fuld bespisning, undervisning, indkvartering m.m., er: Hele lejren inkl. bespisning 600,- kr.

Enkelt dagstræning torsdag inkl. bespisning 200,- kr.

Enkelt dagstræning fredag inkl. bespisning 300,- kr.

Enkelt dagstræning lørdag inkl. bespisning 100,- kr.

Bespisning på hele lejren uden deltagelse i træning 300,- kr.

BETALING : Betalingen skal ske inden den 15. april 2011 på en crosset check vedlagt din tilmeldingsblanket på nedenstående adresse eller på girokonto (med angivelse af klub og navn): Reg nr. 15 51 og kontonr. 5 39 68 75.

TILMELDING: Af hensyn til indkøb af mad, drikke m.v. bedes du skriftligt tilmelde dig på vedlagte tilmeldingsblanket inden den 15. april 2011. Dette skal helst ske samlet for din klub og sendes til: Benny Olesen

Lysmosevej 5, Sdr. Jernløse

4420 Regstrup  
59 18 31 24 / e-mail: benny.olesen@tanke.dk

TRANSPORT: Såfremt du ikke kommer i bil, kan du fra Kalundborg Station tage bus "201 Bjørnstrup" til Nyrup Hallen, som ligger ca. 3 km. fra Kalundborg Station. For nærmere information kan du gå ind på [www.moviatrafik.dk](http://www.moviatrafik.dk)

De hjerteligste hilsner

Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo Klub og Kalundborg Son Taekwondo

---

## Aarhus klub blæser derud af



Lyseng Taekwondo Klub beliggende i Højbjerg i det sydlige Aarhus startede for kun få år siden, og har på kort tid vokset sig stor og er nu Århus anden største klub. Klubben startede så sent som i 2008 med blot 10 elever på ét hold, men er siden vokset til omtrent 100 elever fordelt på 5 hold der træner på 5 af ugens dage. Nøglen til klubbens succes har været synlighed og mangfoldighed. Bl.a. ved at kontakte medierne ved enhver given lejlighed har klubben fået megen pressedækning i radio, tv og trykte medier, og ved at foretage annoncerede træninger i det offentlige rum har medierne fået gode foto ops.

Men især ved at tilbyde unikke tilbud har Lyseng Taekwondo Klub været i stand til at tiltrække medlemmer der ikke tidligere i samme omfang har været at finde i klubben. Her tænkes især på klubbens familiehold der blev oprettet i 3. kvartal 2010. Ca. en fjerdedel af klubbens medlemmer er at finde på dette hold og bidrager væsentligt til den store mangfoldighed og diversitet der er i klubben i dag.

Vores taekwondo klub er ikke færdig med at udvikle sig, og ambitionerne rækker til meget mere, og vi har på grund af successen mentalt overskud til nye initiativer. Det giver udsigt til store ting, og det glædes vi ved og ser frem til. Og vi kan derfor anbefale vore venner og sportsfæller i hele landet, at benytte medierne ekstensivt såvel som søge at udvikle nye tilbud der kan vække appel hos en større del af befolkningen og således skabe fundamentet for en endnu bredere sport i Danmark.

Og så har vi et top lækkert website <http://www.lysengtaekwondoklub.dk/>

---

## Solrød TWK afholder Påskelejr

Solrød Taekwondo klub afholder i samarbejde med  
DTaF International  
Påskelejr 2011  
22.-24. april i  
Jersie Hallen & Jersie Skole

Tre dage, seks toptunede instruktører, otte træninger per hold

Kom og mød instruktører, der med deres forskellige baggrunde, specialer og erfaringer vil være med til at give dig en fantastisk oplevelse inden for kampsportens forunderlige verden.

Gå ikke glip af denne oplevelse

Instruktørerne Michael Iversen, Benny Faarvang, Allan Olsen og Jesper Roesen fra Danmark samt Rudy Pelgrims fra Belgien og Raik Tietze fra Norge tilbyder træninger inden for kamp, teknik og våben – absolut værd at bruge tre dage i påsken på.

kamp: Rudy Pelgrims, 5. dan - Jesper Roesen, 3. dan - Raik Tietze, 1. dan taekwondo:  
Michael Iversen, 6. dan - Benny Faarvang, 6. dan - Allan Olsen, 5. dan. våben:  
Michael Iversen.

Praktiske informationer

Priser Lejr - 8 træninger kr. 500,-

Lejr - enkel dag kr. 200,- Lejr

- uden træning kr. 200,-

Mad - alle 3 dage kr. 250,- (der er ikke svinekød på menuen)

Tilmelding og betaling: Fristen er mandag den 4. april 2011 Tilmelding er først gældende når indbetaling er registreret.

Først-til-mølle-princippet gælder alle.

Bemærk: Tilmelding og betaling efter den 4. april tillægges et gebyr på kr. 100,-

Online tilmelding - du finder tilmeldingsformular på [sin-sung.dk](http://sin-sung.dk) Betaling til reg.nr. 2344 kontonr. 0743156730

Deltagerkrav og antal: Deltagerne skal være fyldt 9 år •

Max. 30 deltagere pr. hold og max. 150 udøvere i alt

Registrering i Jersie hallen Torsdag kl. 18-20 • Fredag kl. 7.30-8.30

Mulighed for overnatning fra torsdag til fredag den 22. april

Fredag kl. 7.30 morgenmad - første træning kl. 9.00

Træning og overnatning Jersie Hallen & Jersie skole, Åsvej 14 A, 2680 Solrød Strand

Flere information på [www.sin-sung.dk](http://www.sin-sung.dk), hvor du blandt andet kan læse om instruktørerne, hvem der kan tilmelde sig kamp elite med mere.

Spørgsmål vedr. påskelejren til: Michael Werdelin på mobil 3115 9219 eller til [michael.werdelin@os.dk](mailto:michael.werdelin@os.dk)

Hold: Kamp - begynder • Kamp - elite • Hold 1 - hvid til blå med streg • Hold 2 - rødbælter • Hold 3 - sortbælter

---

## Pokal regn til Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub ved de Åbne Tyske Mesterskaber i Tang Soo Do 2011



Ved de Åbne Tyske Mesterskaber i Tang Soo Do 2011 i Hagen-Hohenlimburg, Tyskland. Søndag d. 10/4 2011

De 11 eleverne fra Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub kom hjem med i alt 17 pokaler.

Oliver Johansen 1. Dan fra Ødsted

1. Plads i Tando Hyungs (Kniv junior kategori 36)

3. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms junior kategori 29)

Benjamin Nørrebro Rose 10. Kup fra Bredsten

1. Plads i Kamp (Børn kategori 42)

Frederik Hoffmann 10. Kup fra Ødsted

1. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms Børn kategori 1)

Kasper Hoffmann 9. Kup fra Ødsted

2. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms Børn kategori 6)

2. Plads i Gung Bong Hyungs (børn kort stok kategori 16)

3. Plads i Kamp (Børn kategori 47)

Erik Møbjerg Kristensen 4. Dan fra Ødsted  
2. Plads i Chil Sung Hyungs (Sa beum Nims Soo Bahk Do Forms kategori 40)  
2. Plads i Tando Hyungs (Kniv Sa beum Nims kategori 38)

Laura Juhl Hasselstrøm 10. Kup fra Bredballe  
2. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms Børn kategori 1)  
3. Plads i Kamp (Børn kategori 44)

Ib Rose 8. Kup fra Bredsten  
2. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms voksne kategori 24)

Pernille Matthews 2. Kup fra Lunderskov  
2. Plads i Kamp (junior kategori 61)

Ploytawan Tina Moolyapor Kristensen 9. Kup fra Ødsted  
3. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms Børn kategori 5)  
3. Plads i Kamp (Børn kategori 48)

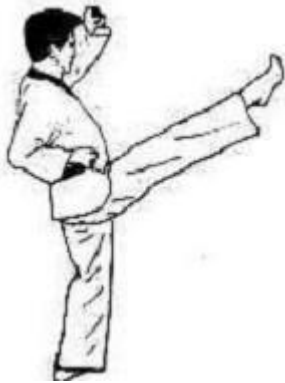
Gabriel Deleuran 10. Kup fra Ødsted  
3. Plads i Kamp (Børn kategori 42)

Johanne Juhl Hasselstrøm 10. Kup fra Bredballe  
3. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms Børn kategori 3)

---

## Kom til bootcamp i Nørrebro Taekwondo Klub

**Weekenden den 30. april - 1. maj 2011 tilbyder danfortrænere sabeum nim Benny Faarvang og sabeum nim Michael Iversen en intensiv boot camp i grundteknik. Kurset tilbydes alle klubber i DK.**



Nørrebro Taekwondo Klub af holder bootcamp-kursus i weekenden 30. april - 1. maj 2011.

Bootcamp er en intensiv weekendtræning i grundteknik. Al træning er baseret på grundteknik og rettet mod en evt. senere graduering. Bootcamp henvender sig specielt til

- Kæmpere, der i den daglige træning er kommet bagud med grundteknik.
- Trænere og andre, der pga. af tidspress har svært ved selv at holde kompetencerne på niveau.
- Elever, der snart skal til dangraduering, og ønsker at øve ekstra.
- Andre der ønsker at øve grundteknik intensivt.

I bootcamp er træningen tilrettelagt som en form for terperi, dvs. med mange gentagelser så teknikkerne trænger ind i rygraden. De fleste vil ikke opleve nye teknikker, til gengæld vil teknikker som måske er glemt, blive genopfrisket, så det kommer til at sidde i kroppen igen.

Bootcamp går i dybden med stande, blokeringer, slag spark, et- og treskridtskamp samt taeguk og poomsee, herunder Gichu (babypoomsee) og Pyon Ahn, som er pensum ved graduering i Sim Uu.

Program for bootcamp er flg.:

Lørdag 30. april. kl. 10 Ankomst



kl. 11 Velkomst og præsentation kl.

11.15 Træning 1

kl. 13.00 Pause (medbring selv frokost) kl. 14.00 Træning 2 kl.

15.30 pause kl. 16.00 Træning 3 kl. 18.00 Aftensmad og video. Vi ringer efter pizza, så husk penge. kl. 20.00 Afslutning på dag 1.

Søndag 1. maj. Kl. 10.00 Træning 4 kl.

11.30 Pause (medbring selv frokost) kl.

12.00 Træning 5 kl. 13.45 Pause Kl.

14.30 Træning 6

Kl. 16.00 Pause

Kl. 16.15 Afsluttende test / kupgraduering (graduering

kun op til 1. kup efter DTaFs regler) Kl.16.45

Evaluerings.

Instruktører for bootcamp er Benny Faarvang og Michael Iversen, som begge er 6. dan og danfortrænere i Sim Uu.

Pris for bootcamp er 350 kr. som betales via betalingsmodulet på [www.sonbong.dk](http://www.sonbong.dk) eller via aftale med Arsalan Alvi i receptionen. Betaling dækker for træning og kursusbevis. Frokost og evt. pizza om aftenen betales særskilt (husk kontanter).

Tilmelding med navn, alder, klub og bæltegrad via [klub@sonbong.dk](mailto:klub@sonbong.dk) eller ved at tage fat i Arsalan i kontortiden i klubben. Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er mandag den 25. april 2011 kl. 17.00.

For at kunne deltage i bootcamp, skal du være minimum 4. kup (rødt bælte) eller derover. Du skal have sat dig ind i teknikkerne i taeguk, poomsee, gichu og pyon ahn (taeguk og poomsee kan findes på [www.taekwondo.dk](http://www.taekwondo.dk) og gichu og pyon ahn kan findes på [www.samheon.dk](http://www.samheon.dk)). Det er desuden et krav, at du har vilje til at træne hårdt og koncentreret.

Vi glæder os til at se dig til bootcamp.

Venlig hilsen

Nørrebro Taekwondo Klub

tlf. 3583 5745 i tidsrummet 16 – 18, mandag - torsdag mail

[klub@sonbong.dk](mailto:klub@sonbong.dk)

---

## Der var dømt medalje regn og glade børn



Der var dømt medalje regn og glade børn

Da Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub afholdte Mon Venskabs stævne i Brunmosehallen i Ødsted lørdag d. 16/4 2011.

Mon stævne er et koncept for de små børn i Taekwondo, som går ud på, at afholde Taekwondo stævner i øjenhøjde med børnene og ikke de voksne.

Børnene kæmper ikke i vægtklasser, men er alders inddelt i piger og drenge..

I hver gruppe er der 1 guld og 1 sølv medalje, samt bronze medaljer til resten i gruppen.

Udover det er der venskabskampe, hvor både vinder og taber optjener 10 point hver, er der handlebane, hvor det gælder om at lave flyvespark, hoppe på 1 ben, kravle igennem tunneller og meget mere.

For hver gang man gennemføre en handlebane har man optjent 10 point. Når man så sammenlagt har 100 point, har man optjent en guldmedalje.

Mon stævner fra 4 til 10 år og maks. gult bælte

I stævnet deltag en masse glade børn fra Taekwondo klubber som Assens TKD, Glamsbjerg TKD, Nordbord TKD, Vejle TKD, Esbjerg City TKD, Skive TKD, Haderslev TKD, Brørup TKD samt selvfølgelig Ødsted Moo Duk Kwan Taekwondo klub.

---

## Lyseng Taekwondo i Radioen

1. maj kan du kl. 13.50 på DR's P1 i programmet "Et øjeblik med børn" høre om kyosanim Mads Laustsen, 3. poom, fra Lyseng Taekwondo Klub.

Går du glip af radioudsendelsen kan du efterfølgende downloade og høre den som podcast her <http://www.dr.dk/P1/etoejeblik/Podcast/>

---

## Århusklubber puljer ressourcerne



Lyseng Taekwondo Klub har siden sin start i 2008 haft stigende medlemstilgang, en tendens som blev yderligere forstærket i anden halvdel af 2010 og som ser ud til at have bidt sig fast i 2011 også. Således er der i praksis stop for optag af nye medlemmer på alle hold, og vi arbejder i dette øjeblik på at oprette flere nye hold og få sat navne på trænerne der skal varetage disse.

For at nå længere med de forhåndenværende ressourcer, har Lyseng Taekwondo Klub gennem nogen tid kørt et samarbejde med Viby Olympia Taekwondo omkring afholdelsen af forskellige træninger og andre arrangementer. Dette har nu udviklet sig til at vi puljer ressourcerne i Lyseng Taekwondo Klub, og henover sommeren vil alle Viby Olympias medlemmer blive optaget i Lyseng Taekwondo Klub, og trænerstaben fra Viby blive indrulleret i klubbens hold af instruktører. Det medfører at udover en forøgelse af trænerstaben i Lyseng Taekwondo Klub, også at vort medlemstal forøges til ca. 170, en endnu bedre økonomi og meget andet.

---

## Junior/Cadet træning i Vejle, søndag, den 22. Maj kl. 10

Taekwondo Talent Team Syd holder Junior/Cadet træning søndag, den 22. Maj kl. 10 - 13:30.. Alle er velkomne



Taekwondo Talent Team Syd indbyder hermed til Junior / Cadet træning Søndag, den 22. Maj kl. 10.00. Alle er velkomne

Efter Junior/Cadet træning vil der være træning for Junior Elite holdet.. Junior Elite træningen starter kl. ca. 13:30.

Husk det er langt billigere at tilmelde sig resten af sæsonen end at betale fra gang til gang.. Det koster 200 kr. for resten af sæsonen. Hvis du træner på et andet hold i Talent teamet, opnår får... ekstra 25 % rabat..

Tilmedling sker på [www.talentteamsyd.dk](http://www.talentteamsyd.dk) under Event.

Pris: 125 kr.

Mad: Skal man selv medbringe madpakke, men der vil blive serveret frugt og drikkevarer på dagen

Udstyr: Man medbringer eget udstyr: vest, tand/arm/ben/hoved/skridtbeskyttere samt sparkepude.

Efter Junior/Cadet træning vil der være træning for Junior Elite holdet.. Junior Elite træningen starter kl. ca. 13:30

Med venlig hilsen  
Taekwondo Talent Team Syd  
mads@talentteamsyd.dk Mob.:  
22814307

---

## To nye instruktører på Summercamp 2011

Vi har været så heldige at få aftaler med Aziz Acharki og Ky Thuy Dang fra Tyskland. De vil komme og undervise på dette års Summercamp i Esbjerg.

Aziz er tidligere EM og VM vinder i kamp. Han underviser og sekunderer på det tyske landshold.

Ky Thuy Dang er 7.Dan. Han underviser i Kaltenkirchen, og er træner og censor ved dangradueringer. Se alle instruktører på [www.taekwondocamp.dk](http://www.taekwondocamp.dk)

Vi ses i uge 29 !

---

## Træningsplan for Realistisk Selvforsvar på Summercamp 2011

Ved at klikke ind på [www.taekwondocamp.dk](http://www.taekwondocamp.dk) kan man se Henrik Frosts træningsplan på Summercamp 2011. Bemærk at tirsdagens sene træning kun er for piger.

Vi ses i uge 29 !

---

## Pokal regn til Ødsted Moo Duk Kwan Tang Soo Do klub



Ved de Åbne Engelske Mesterskaber i Tang Soo Do 2011 i Northampton, England. Lørdag d. 18/6 2011

De 9 eleverne fra Ødsted Moo Duk Kwan Tang Soo Do & Taekwondo klub kom hjem med i alt 6 guld, 6 sølv og 2 bronze pokaler.

Nikolaj Kirkebæk 2. Dan fra Ødsted

1. Plads i Chang Bong Hyungs, (Lang Stok Forms Junior Dreng)

1. Plads i Gum Hyungs (Sværd Forms Junior Dreng)

2. Plads med Nunchaku i Free Weapen Forms (Dan grader Voksne)

På grund af misforståelse fik Nikolaj lov til at gå sammen med senior gruppen i sværd og her opnåede han en 2. Plads i Gum Hyungs (Sværd Forms Senior)

Desuden var Nikolaj mange tæt på at tage placeringer i Tando (Kniv Hyung og Traditionel Hyungs).

Kasper Hoffmann 8. Kup fra Ødsted

1. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms Børn drenge)

1. Plads i Kamp (Børn drenge)

Benjamin Nørrebro Rose 9. Kup fra Bredsten

1. Plads i Kamp (Børn drenge)

2. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms Børn drenge)

Pernille Matthews 1. Kup fra Lunderskov

1. Plads i Kamp (Junior Piger)

Ploytawan Tina Moolyapor Kristensen 8. Kup fra Ødsted

2. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms Børn Piger)

2. Plads i Kamp (Børn Piger)

Mads Overgaard Munk 9. Kup fra Randbøl

2. Plads i Kamp (Børn drenge)

3. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms Børn drenge)

Niels Hoffmann 10. Kup fra Ødsted

3. Plads i Traditionel Hyungs, (Tang Soo Do Forms)

Erik Møbjerg Kristensen 4. Dan fra Ødsted og Ib Rose 7. Kup fra Bredsten opnåede ikke nogen placering ved stævnet

Desuden var Arunya Moolyapor Kristensen 8. Kup fra Ødsted Team leder ved stævnet.

---

## Eliten - Uge 25

"Eliten informerer", bliver nu mere tidssvarende og aktuel. Via klubnyheder vil Eliten i DTaF komme med aktuelle informationer. Opbygningen bliver således, at alle de selvstyrende grupper max 1 gang om ugen vil kunne komme med deres input.

laster)



#### Eliteidrætsudvalget(EIU):

Der har været afholdt møde i Ad hoc udvalg vedr. DTaF talentudvikling og DTaF talentcentre.

Mødereferat fra EIU møde 8.6 bliver uploadet i løbet af et par dage.

Der har været afholdt styregruppemøde med Team Danmark vedr. OL samt ændrede krav for at kunne komme på TD's forlængede ungdomsuddannelse.

#### Kamp, Senior:

Vellykket samling i Vejle i pinsen. Philip og Zakaria drager til OL. Verdens kvalifikation den 25.juni 2011. Zaki er stævnets ældste deltager. - Følg med på hjemmesiden. Landsholdstræner senior Kamp, Tommy Mortensen har bestået 1. del af diplomtræneruddannelsen Se holdets aktiviteter: Aktivitetskalender under Presse

#### Kamp, Junior:

Afholder samling medio juli.

Se holdets aktiviteter: Aktivitetskalender under Presse

#### Kamp, Kadet:

Har afholdt samling og er klar til EM, i Georgien.

Head of Team, Christoffer Vedel har godt styr på tilmelding.

Der kæmpes med Daedo PSS(Protect Scoring System).

Der er stor opbakning fra forældre som tager med. Der er søgt om dispensation for DK-statsborgerskab for 1, hvilket vi har fået fra ETU

Se holdets aktiviteter: Aktivitetskalender under Presse

#### Teknik, Senior:

De 7 seniorer er klar til VM i Vladivostok sidst i juli.

Tilmelding er i fuld gang.

For første gang skal der kæmpes i de nye Poomsae

Competition Uniform(Se billede). De stilles gratis til rådighed.

Mark Lee Larsen krydser fingre for at udøverne når at få dem i god til så de kan nå at træne med dem.

Landsholdstræner Teknik, Mark Lee Larsen har bestået 1. del af diplomtræneruddannelsen.

Se holdets aktiviteter: Aktivitetskalender under Presse

#### Teknik, Junior:

De 2 juniorer er ligeledes klar til den lange tur.

Se holdets aktiviteter: Aktivitetskalender under Presse

#### Teknik, Talent:

Jonas Bryde og Signe R.S. Jørgensen er godt i gang

Holder sommerferie i skolernes sommerferie.



# Eliten - Uge 26

Eliten informerer, bliver nu mere tidssvarende og aktuel. Via klubnyheder vil Eliten i DTaF komme med aktuelle informationer. Opbygningen bliver således, at alle de selvstyrende grupper max 1 gang om ugen vil kunne komme med deres input.



Eliteidrætsudvalget(EIU):

DTaF har afsat Bodo von Münchow som holdleder for tekniklandsholdet. Bodo fik i marts 2011 klar besked på at overholde vigtige frister. – Det har Bode desværre ikke kunnet overholde, så der var ingen anden mulighed end at stoppe samarbejde med øjeblikkelig varsel. Pia Nikolajsen, Lars Gregersen og Søren Holmgård Knudsen har taget over vedr. VM 2011. Pia Nikolajsen tager med som Head of Team. Derudover kommer der et stort oprydningsarbejde, da div. regnskaber ikke er afleveret rettidigt.

European Masters Games: Taekwondo er nu med på programmet. Så skulle du være over 35 år og lyst at kæmpe eller udføre en Poomsae, så er mulighederne der i Italien den 10-20. september 2011. – Der afvikles Taekwondo den 18-20. september. Der er sidste tilmeldingsfrist 31.juli 2011. DTaF deltager ikke med noget hold, men er gerne behjælpelig med diverse. Læs mere på: <http://www.lignano2011.it/>



Kamp, Senior:

Er i Baku til OL kval.

Resultater kan følges på DTaF's hjemmeside

Kamp, Junior:

JLH kæmpere har modtaget deres landsholds træningsdragter og dobog fra BudoXperten.

JLH træningslejr på Nørrebro TKD klub d. 20-24. juli for EM satsnings gruppen + udvalgte kæmpere får besøg af det Svenske landshold som også deltager alle dage på denne lejr.

Kamp, Kadet:

Har afrejse til Tbilisi søndag den 3.7.2011.

Resultater og rejsebeskrivelser kan følges via DTaF's hjemmeside

Tekniklandshold, Junior og Senior:

Er ved at indsamle diverse oplysninger til Visum i forbindelse med VM i Vladivostok. – Det er lidt af et puslespil midt i sommerferie(En del udøvere tager jo på ferie med deres familie) og med de strikse russere, hvor man skal aftale dato på ambassaden bare for at kunne aflevere pas.



# Summercamp Nyt

Så nærmer vi os uge 29, og årets største begivenhed. Summercamp 2011 ! Du kan stadig nå at tilmelde dig på [www.taekwondocamp.dk](http://www.taekwondocamp.dk)

Vi har fået en ekstra instruktør på lejren. Det er Meisam Rafiei fra Island. Han er tidligere 2 x guldvinder ved Militær VM og guldvinder ved junior VM i kamp.

Der er på dette års lejr mulighed for, at blive behandlet af en fysioterapeut og en akkupunktør. Se mere på lejrens hjemmeside.

Lejrens træningsplan vil blive offentliggjort inden for et par dage på hjemmesiden.

**VIGTIGT !**

Husk at medbringe sikkerhedsudstyr og puder/skinker til de træninger hvor det kræves. Vi ligger ikke inde med så meget udstyr.

Sportslig hilsen  
Esbjerg Taekwondo Klub

---

## Stamtræ



Med hjælp fra mange nuværende og tidligere klubledere m.fl. er der nu lavet et opdateret og forbedret stamtræ over de danske klubber. Blandt de over 200 nuværende og tidligere klubber er der stadig en del klubber, hvis udspring undertegnede ikke kender. Disse klubber er placeret i stamtræets nedre del, som er opdelt i bl.a. landsdele. Klubbernes flotte logoer danner i øvrigt ramme omkring stamtræet. Her er medtaget alle de logoer, som undertegnede er i besiddelse af eller har kunnet finde på klubbernes spændende hjemmesider.

Undertegnede modtager gerne manglende klublogoer (helst elektronisk), så der kan komme endnu flere omkring stamtræet. Ligeså hører undertegnede gerne fra personer, der kan hjælpe til afklaring af de ukendte udspring. Eller tidspunkter for klubbernes opstart og eventuelle lukning, som også er angivet i stamtræet. Tøv ikke med at sende information, der synes utilstrækkelig. Måske er det den afgørende brik, som mangler i den store samling af historiske klubdata, der ligger til grund for stamtræet.

Tak til alle, der har bidraget med information og materiale.

Link til stamtræet:  
[http://balleruptaekwondo.dk/web/page/historie/historie\\_stamtrae.html](http://balleruptaekwondo.dk/web/page/historie/historie_stamtrae.html)

Vi ses på sommerlejren!

Venlig hilsen  
Claus D. Thomsen

Telefon 45879674 • 29450774  
[Claus@BallerupTaekwondo.dk](mailto:Claus@BallerupTaekwondo.dk)

---

## Eliten - Uge 27 og 28

Info holder ferie i uge 29+30+31 og ønsker alle en god sommerlejr og sommerferie.



#### Eliteidrætsudvalget(EIU):

Er godt i gang med at behandle sportschef Teknik ansøgninger. Der forventes ansat en Sportschef Teknik pr. 1.august 2011.

#### Kamp, Senior:

Zakaria Asidah er nummer 5 på OL-ranglisten efter Verdenskvalifikationen.

#### QUALIFIED

1. CHA Dong-Min KOR
2. UMAROV Gadzhi RUS
3. NIKOLAIDIS Alexan GRE

#### SUBSTITUTE

4. LIU Xiaobo CHN
5. ZAKARIA Asidah DEN

Kamplandsholdet holder sommerferie i juli.

#### Kamp, Junior:

JLH træningslejr på Nørrebro TKD klub d. 20-24. juli for EM satsnings gruppen + udvalgte kæmpere får besøg af det Svenske landshold som også deltager alle dage på denne lejr.

#### Kamp, Kadet:

Holder en velfortjent sommerferie efter EM i Kadet

#### Tekniklandshold, Junior og Senior:

ETU Rangliste Teknik opdateret. Se på flg. link: [http://www.etutaekwondo.org/docs/RankingLists/A-CLASS\\_POOMSAE\\_RANKING\\_July\\_2011.pdf](http://www.etutaekwondo.org/docs/RankingLists/A-CLASS_POOMSAE_RANKING_July_2011.pdf)

DTaF vil forsøge at få tilrettet ranglisten til næste gang så "Par" pointene fra Danish Open kommer med ved næste rangliste.

Per Fly Hansen er udtaget til at være dommer ved VM 2011.



Tekniklandsholdet er i fuld gang med træningen frem mod VM. Flere vil være til stede på sommerlejren, hvor der stadig skal trænes teknik ved siden af de andre træninger.

WTF har annonceret, at man nu til VM skal bruge en officiel poomse dobog. Denne er noget mere farvestrålende end vores almindelige dobogs. Vi er meget spændt på, hvorledes det kommer til at forløbe. Vi modtager først de nye dobogs i Rusland, så vi har ikke de store muligheder for at prøvetræne i dem. Heldigvis har BudoXperten udstyret os med reserve dobogs, hvis der skulle opstå problemer.



Pia Nikolajsen har som holdleder for Tekniklandsholdet til VM 2011 har ydet en kæmpe koordinerende indsats med at få Visumansøgnings på plads. DTaF har trods tidspresset kun måtte betale fuldpris for 3 udøvere og 1 dommer. Resten er kommet igennem uden at skulle betale.

---

## SommerSummarum 20/7 DR1 08.00 - 10.00



To seje taekwondo piger fra Københavns Taekwondo Klub er med i SommerSummarum på DR1 onsdag 20/7 08.00 - 10.00

Ea og Zahra fra børneholdet vil fortælle om deres træning samt vise taekwondo kamp og grundteknikker. Desuden vil de vise værten Sofie hvordan man kan forsvare sig selv med taekwondo

---

## Open-Air TKD TV lanceres

Til musikken "Eye of the Tiger", annoncerede Lyseng Taekwondo Klub sit koncept "Open-Air træning" på TV2 Østjylland i aftes.



Open-Air træning er imødekommelsen af flere behov i en samlet pakke:

Først og fremmest er vi, som så mange andre sportsklubber der er afhængige af skolernes gymnastiksale, ramt af sommerferien – gymnastiksalene er ligesom skolerne lukkede, og vi har ikke mulighed for at træne her. Ergo træner vi under åben himmel.

Derudover eksponerer vi os selv i ekstrem grad og promoverer vores sport, idet vi har valgt at lægge træningen i den velbesøgte Mindepark i Aarhus, som er et yndet samlingssted for børn, unge og voksne, som vil lege, solbade, grille, fotograferes til bryllup you-name-it. Ergo får vi mange blikke, og nysgerrige får selvfølgelig lov at træne med; og når vi så starter op igen efter sommerferien har vi mulighed for at få en ikke ubetydelig tilgang af nye medlemmer.

Endvidere har vi valgt at pulje ressourcerne med flere andre kampsportsklubber, for at skabe lidt farver, festival-stemning og gøre hele showet en anelse mere spektakulært og seværdigt. Og ved at samarbejde med andre kampsportsdiscipliner, får vi desuden mulighed for at knytte bånd til folk der kan lære os noget, og vi dem. I udgangspunktet har vi valgt at samarbejde med Kombatan Arnis og Aikikai Aikido, men planlægger i øvrigt at brede samarbejdet mere ud.

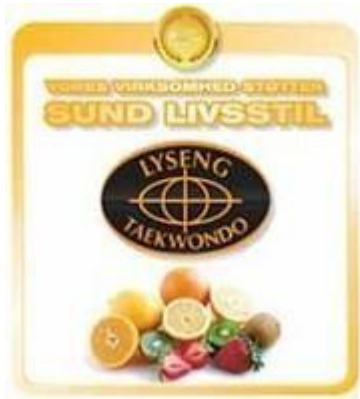
Afslutningsvis lancerer vi konceptet midt i en agurketid – og vi har således hele tiden været stensikre på at få spalteplads i de trykte medier og sendeflade i radio og TV og har således scoret nemme medie point: Hvorfor ikke benytte sig af, at alle medier er ramt af nyhedstørke og kalder på stof som vi kan hjælpe dem med?

**Bemærkning : Video i opslag, men virker ikke og kan ikke kopieres med over**

\*\*\*\*\*

# En god idé

I Lyseng Taekwondo Klub prøver vi til stadighed at udvikle nye koncepter som kan bidrage til at vores sport, vores klub og foreningslivet omkring den er et godt bud på en fornuftig fritidsaktivitet og kan appellere til flest mulige børn, unge og voksne.



I den forbindelse vil vi viderebringe en idé som andre klubber også vil kunne have gavn af. Vi har i klubben valgt at have en aktiv holdning til kost, og uddeler således gratis frugt til alle deltagerne efter endt træning. På den måde supplerer vi den fysiske aktivitet med naturlige og sunde næringsstoffer, og påvirker derved vore medlemmers kostvaner uden formaninger.

Det bagvedliggende budskab, et ønske om at fremme fysisk, aktiv samt kost- og ernæringsmæssig sund livsstil i vort lokalområde, har været meget enkelt at formidle og få opbakning til fra lokale virksomheder. I praksis beder vi erhvervsdrivende om mindre såkaldte frugtsponsorater på 100, 200 eller 500 kr. For disse penge handler vi frugt i en lokal dagligvareforretning med hvem vi har lavet en aftale om at indkøbe frugt til nettopris. For støtten modtager virksomheden et diplom som de kan hænge op i butikken, og derigennem signalere CSR (Corporate Social Responsibility), og vi få vores klubs logo op at hænge i andre lokaler end vore egne. De relativt små beløb vi beder virksomhederne om og muligheden for at handle frugt til nettopris, gør at vi uden økonomiske omkostninger for klubben kan uddele flere hundrede stykker frugt ugentligt, gøre klubben til et endnu bedre sted at være og samtidigt bidrage til en forståelse af sund kost og ernæring.

Foreløbigt har vores *Sund Livsstil Kampagne* været en succes – og denne idé vil vi gerne viderebringe til alle vore venner under DTaF.

---

## Foreign visitors welcome

**If you are a foreign visitor, exchange student or the like, and wish to train martial arts, we welcome you to our dojang.**



We train Tang Soo Do Moo Duk Kwan Taekwondo (Kukkiwon / WTF style) but focus less on names and labels, and more on practice and training. Since the effectiveness of a punch or kick isn't affected by being labelled in Korean, Japanese, Chinese nor in any other language, we instead chose to focus on your spirit, motivation and eagerness to learn from our instructors and train together with other students to improve on your ability and skill. Thus you are welcome to train together with us, regardless of your martial arts background – if any – as long as you are serious about your training and willing to invest the necessary effort to advance. We train in Aarhus, at three different locations, see maps below.

[Lyseng Idrætscenter](#)

[Holme Skole](#)

[Rundhøjskolen](#)

We offer 14 days of free training - feel free to visit us or contact us for further information via [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk)

Visit us at <http://www.lysengtaekwondoklub.dk/>

---

## Meisam Rafiei gæstetræner i Esbjerg Cheong Yong



Lørdag d.13/8 er der kamptræning med Meisam, der er landsholdstræner for Island.  
Der er træning fra Kl. 10.00 -12.00 og igen fra Kl. 13.00 - 15.00 i klubbens lokaler.  
Træningerne er for Talent og Elite kæmpere. Dette arrangement er for indbudte klubber.

---

ID : 1034

Dato :

## Hosinsul/selvforsvarskursus

Munkebo Taekwondoklub vil hermed gerne indbyde til Hosinsul/selvforsvarskursus den 8. oktober 2011.



Munkebo Taekwondoklub vil hermed gerne indbyde til Hosinsul / Selvforsvarskursus.

Kurset er for alle fra 14 år og gul bælte og opefter.

Der vil på kurset blive undervist i forskellige teknikker og greb, samt gennemgået forskellige selvforsvarssituationer, alt sammen selvfølgelig ud fra nødværgelovens § 13.

Dagen vil blive afsluttet med en handlebane hvor kursisterne skiftes til at fungere som overfaldsmænd og hvor man vil få prøvet de forskellige teknikker "real-life" så kan man få en fornemmelse af, hvordan at man reagerer i en stresset situation .

Sted: Mølkærskolen, Fjordvej 162 5330 Munkebo

Tid: Lørdag den 8. oktober 2011 fra kl. 09.30 – ca. 17.00

Pris: 200 kr. som er inklusive frokost og frugt dagen igennem. Husk da det er et kursus kan der søges tilskud

Tilmelding og evt. spørgsmål til Lars på 2876 0070 / egsvangs@stofanet.dk

Max 30 deltagere

Program:

09.00 – 09.30 Ankomst og evt. en kop kaffe

09.30 - 10.00 Velkomst og introduktion

10.00 - 11.15 Træning i almindeligt tøj hvor vi får øvet forskellige teknikker og bevægelsesmønstre

11.30 - 12.45 Træning i almindeligt tøj, hvor vi træner forskellige stress situationer og ser hvilke teknikker der kan bruges effektivt.  
12.45 - 13.30 Frokost.  
13.30 - 14.00 Hvert hold forbereder sine poster på handlebanen til de andre.  
14.00 - 15.15 Hold A på handlebane og Hold B er figuranter.  
15.15 - 16.30 Hold B på handlebane og Hold A er figuranter  
16.30 - 17.00 Evaluering (og sammentælling af blå mærker □)

Vi glæder os til at udfordre alle på denne lidt anderledes måde at træne selvforsvar på, og regner med at vi ses glade og friske i Munkebo d. 8 oktober, hvor vi vil give Jer ny inspiration til Jeres daglige selvforsvars-træning hjemme i klubberne.

Venlig hilsen  
BAEK CHO / Munkebo Taekwondoklub

---

## Lyst til teknikundervisning på højt niveau af Jonas Bryde?

Har du lyst til at blive en bedre teknikudøver? Så har du mulighed for at deltage i et træningsforløb med landholdsudøver Jonas Bryde som underviser. Der bliver lagt vægt på et højt teknisk træningsniveau, hvor du får de sidste nye input fra landsholdets træning, så du er klar til ISO og DM sidst på året.



Træningen starter den 24/8 fra kl. 18.30 til 20.30. Den foregår i Vejle Taekwondo Klubs lokaler på Horsensvej 74A, 7100 Vejle, hvor Taekwondo Talent Team Syd har indgået en aftale med Jonas Bryde om et træningsforløb over 7 gange resten af 2011.

For at kunne deltage, så skal du have deltaget i teknikstævner i foråret 2011, du skal have 4. kup eller op efter og du skal have planer om, at deltage i alle teknikstævnerne i efteråret 2011.

Prisen for at deltage pr. gang er kun 50,00 kroner.

Tilmelding og yderligere info om undervisningsdage mv. skal ske til følgende mail: [christina@vejle-taekwondo.dk](mailto:christina@vejle-taekwondo.dk)

Mange hilsner  
Taekwondo Talent Team Syd

---

## 30 års jubilæum i Aabenraa

Søndag d. 25. september 2011 - kl. 11:00-15:00



I år har Aabenraa Taekwondo Klub 30 års jubilæum. Dette vil vi gerne fejre sammen med Taekwondo-folk fra nær og fjern og ikke mindst med tidligere medlemmer af klubben. Det hele løber af stablen:

Søndag d. 25. september 2011 kl.  
11:00-15:00

Dagen bliver markeret med en opvisning efterfulgt af en fællestræning (tidligere medlemmer er velkomne til at hoppe i dobogen og træne med). Herefter holdes der reception med sandwich og lidt af drikke - og med rig lejlighed til at udveksle minder fra klubbens historie og få endevendt de gode gamle dage.

Vi glæder os til at byde velkommen til gæstetræner

HENRIK BAK KNUDSEN - 7. dan

som vil varetage fællestræningen.

Dagens program

Kl. 11:00-11:30 Velkomst og opvisning ved Aabenraa Taekwondo Klub

Kl. 11:30-13:00 Fællestræning ved Henrik Bak Knudsen, 7. dan Kl.

13:00-15:00 Reception med lidt godt til ganen

Tilmelding:

Det er gratis at deltage i arrangementet, men af hensyn til mad og drikke er det nødvendigt at tilmelde sig (meget gerne klubvis, hvis man deltager via sin klub).

Tilmelding skal ske senest d. 15. september 2011 til Lone Romme Thomsen pr. mail [Lo\\_romthom@hotmail.com](mailto:Lo_romthom@hotmail.com) eller pr. sms 30 24 00 24 (man modtager bekræftelse på, at tilmelding er modtaget).

Jubilæet afholdes på denne adresse:  
Aabenraa Svømme- og Idrætscenter  
Hjelmallé 3  
6200 Aabenraa

Vel mødt!

På vegne af Aabenraa Taekwondo Klub

Formand, Lone Romme Thomsen

---

## Fællestræning og graduering i Holbæk Taekwondo Klub.

Holbæk Taekwondo Klub inviterer til fællestræning og graduering Lørdag den 1. Oktober 2011.



Fællestræning med Benny Faarvang 6. Dan Nørrebro Taekwondo klub

Lavt graduerede (10. – 6. Kup): 10:00 – 11:30

Højt graduerede (7. Kup +): 11:30 – 13:00

Pris 40 kr.

Graduering starter kl. 13:15 Pris  
60 kr.

Adresse:  
Roedsvej 9 - 4300 Holbæk

Med venlig hilsen:  
Aktivitetsansvarlig Peter Høier: 28977871

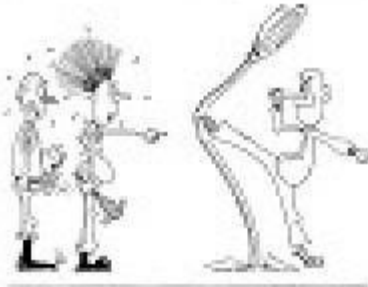
PS: For at deltage i graduering skal man være med til fællestræning

---

## Forbundsblade\_ efterlysning

Gamle forbundsblade. Opdatering: Så mangler der kun 3 numre!!!! 1981: 1 + 2 + 3

# TAEKWON-DO



18 gamle numre af Forbundsbladet efterlyses.

Under menupunktet Klubservice kan du se de tidligere Forbundsblade.  
Men, som du kan se (nederst) på siden, mangler nogle af de ældste numre.

Hvis du har et af disse numre, bedes du kontakte [Udviklingskonsulenten](#)

---

## 30 års jubilæum

Roskilde Taekwondo Klub afholder reception i anledningen af 30 års jubilæum.



I år er det 30 år siden at Roskilde Taekwondo Klub åbnede dørene op for første gang. Dette vil vi gerne fejre sammen med Taekwondo-folk fra nær og fjern. Nye som gamle medlemmer, venner og bekendte.

Arrangementet bliver afholdt:  
Lørdag d. 17. september 2011 kl.  
13:00-16:00

Der vil bl.a. være opvisning, samt lidt mad og drikke.

Jubilæet afholdes på denne adresse:

Roskilde Taekwondo Klub  
Københavnsvej 26G  
4000 Roskilde

Vel mødt!

På vegne af Roskilde Taekwondo Klub

Formand, Thomas Kragh

---

## Stamtræ - Nu med fritekstsøgning



I løbet af sommeren har både nuværende og tidligere taekwondo-folk bidraget med input til forbedring af stamtræet over klubberne, som nu kan ses i en forbedret udgave med mulighed for fritekstsøgning, så man let kan finde en given klub.

[http://balleruptaekwondo.dk/web/page/historie/historie\\_stamtrae.html](http://balleruptaekwondo.dk/web/page/historie/historie_stamtrae.html)

Tak til alle, der i løbet af sommeren har bidraget med information og materiale:

- Allan Olsen (Islev)
- Anders Prah Bennedsen (Ribe)
- Betina Grewal (tidl. Skovlunde)
- Carsten Reenberg (tidl. Ballerup/Gladsaxe)
- Carsten Stigers (Aarhus)
- Dan Rasmussen (Ballerup)
- Erik H. Meier (Varde)
- Eva Daugaard (Haderslev)
- Finn Larsen (Esbjerg)
- Flemming Rolander (Hvalsø)
- Frank Kristiansen (tidl. Varde/Aarhus/Ribe)
- Hans Peter Hansen (tidl. Outrup/Nørrebro)
- Jamshid Mazaheri (Odense City)
- Jan Jørgensen (DTaF udviklingskonsulent)
- John T. Olsen (Greve)
- John Petersen (Assens)
- Jørn Skovby (tidl. Aarhus)
- Kaj Schmidt Nielsen (Nørrebro)
- Kristina Pilegaard Ernsten (Tommerup)
- Ky Thuy Dang (Ballerup, tidl. Tåstrup/Rødovre)
- Leif Nielsen (tidl. Aller)
- Lone Romme Thomsen (Aabenraa)
- Lennart Theilgaard (Greve)
- Leo Holm (Ballerup, tidl. Outrup/Blåbjerg)
- Metin Aydin (Lyseng, tidl. Viby Olympia)
- Mimoun El Koubee (Albertslund)

- Morten Jensen (Helsingø)
- Morten Johansen (Team Haderslev)
- Palle Liebe (Munkebo)
- Per H. Lundbech (Fjordager)
- Peter Rothgardt (Aarhus Do)
- Pia Buchardt Beyer (Samsø)
- Stefan B. Dyrberg (Aarhus Do)
- Thomas Vesterdal (Skjern)
- Tung Tran Duc (Ølstykke)
- ... og dem som måske er glemt

Yderligere input og klublogoer kan sendes til undertegnede.

Venlig hilsen  
Claus D. Thomsen

Telefon 45879674 • 29450774  
Claus@BallerupTaekwondo.dk

---

## Bar du sort engang?



Der er anslået flere tusinder tidligere danbærere i Danmark, og vi ved at mange af dem ønsker sig tilbage til det de var engang.

Lyseng Taekwondo Klub laver nu et træningsforløb af indledningsvist 6 måneders varighed, hvor gamle ”grå-bælter” sammen med andre af ældre årgang kan prøve om gnisten kan blive til ild igen. Hver deltager ankommer med egne forudsætninger og for ingen vil målsætningerne være ens. Men for alle vil forløbet indebære fysiske og psykiske forandringer der vil give et tilskud til den indre ro og fysiske samt mentale velbefindende.

Træningen vil være tilpasset den enkelte udøver, og der startes forsigtigt op, så muskler og led ikke bliver overanstrengt. Og tilsvarende bygger vi langsomt op med passende opvarmning og øvelser målrettet mod ”voksne mennesker”, og opmærksomhed rettet mod at undgå skader. Der vil være fokus på både den fysiske genoptræning samt genindlæringen af alt det glemte. Træningen baserer sig på Tang Soo Do Modukwan Taekwondo, men folk af alle skoler er velkomne. Et cirkelspark er for pokker et cirkelspark.

Vi tror på, at taekwondo er for hele livet. Det indebærer, at overliggeren for de realistiske mål for hver enkelt af os til stadighed flytter sig i takt med at vi bliver ældre. Og det er muligt at du aldrig kommer til at kunne sparke lige så højt som du engang kunne, men da er det vigtigt, at erkende, at et spark over låret, knæet eller et tramp over foden kan være præcis lige så effektivt. Målet flytter sig, og med det vil du måske opdage nye værdier i din sport.

Er ovenstående noget for dig, eller kender du nogen der bare skal have et kærligt klap på skulderen for at komme i gang igen, så kig på <http://www.lysengtaekwondoklub.dk/> for at se mere.

---



# Eliten - uge 37



## EIU:

Jørn Andersen fra Herlev TKD Klub deltager ved European Masters i Italien. Jørn deltager i både Teknik og Kamp. Jørn har som den eneste reageret på oplysningen her på eliten informerer. David Coapar deltager som dommer inviteret af European Masters

Ny TD-konsulent: Lone Hansen har fået job som direktør i Anti Doping Danmark(ADD) i stedet har DTaF fået Hanne Pedersen(På billede) som konsulent. Vi ser frem til et lige så godt samarbejde med Hanne som vi havde med Lone. Næste TD-DTaF arbejdsgruppemøde er planlagt til den 12. september 2011.

Få WTF Taekwondo TV til iPhone, iPod touch, and iPad on the iTunes App Store

<http://itunes.apple.com/us/app/wtf-taekwondo-tv/id459110480?mt=8&ign-mpt=uo%3D4>

## Teknik:

Aktivitetsplanen for efteråret er lagt op på hjemmeside. Da der hverken en EM eller VM i efteråret vil holdet fokusere på de danske stævner og internt arbejde i efteråret.

Vi glæder os til at komme i gang med samarbejdet med den nye sportschef, og har haft det først møde med EIU, sportschef, landstræner, assistent træner og talenttræner.

## Junior og Kadet:

Lidt info om Nationaltesten <http://kadetdanmark.dk/default.asp?ild=GFLEEJ>, som vil blive afholdt for kamplandsholdene kadet, junior og evt. seniorer i Vejle medio november 2011.

Der vil komme videoklip op kadetdanmark.dk inden længe med de øvelser der skal trænes på :)

## Fra Juniorlandsholdets side:

Resultater fra Polish Open 2011.

EM-udtagne Juniorlandsholdskæmpere: Hasan

Karabulut

Kæmpede en flot første kamp bla. med to hovedspark der fik modstanderen til tælling, men måtte se sig besejret i anden kamp 2-6.

## Annika Hvisthule

Bronze: Havde en god start og kæmpede sig sikkert til semifinalen. Her skulle hun møde en gammel kending fra Sverige Nikita Glasnovic.

Annika har pådraget sig en skade og kan derfor ikke matche svenskeren der vinder kampen, men absolut en flot præstation.

## Sealove Dervishi

Vandt sin første kamp 13-4, men på grund af sygdom måtte hun trække sig næste kamp.

## Mohsan Iqbal

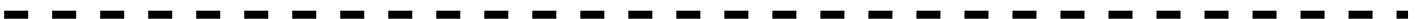
Sølv

## Belal Dawoud

Sølv. Kæmpede flot og nåede sikkert i finalen efter 4 hårde kampe. Finalen blev mod en stærk kroat som var god til at lukke af og stillingen blev 6-3 til Kroatien. Dog klart en Super indsats.

## Shaker Nazari

Guld. Havde 4 kampe. Han kæmpede så sikkert som man overhovedet kan og finalen blev vundet i overlegen stil med cifrene 13-3.



# Gammelt udstyr

Nystartet klub søger udstyr.



Hvis I ligger inde med udstyr I ikke skal bruge (f.eks. kampveste i børnestørrelse), så kontakt Udviklingskonsulenten [HER](#) .

## Junior/Cadet Træning i TTTS

Taekwondo Talent Team Syd Indbyder hermed til Junior/Cadet træning



Talent Team Syd indbyder til Junior/Cadet træning, søndag, den 9. Okt. kl. 10 - 14 i Vejle..

Tilmelding:

<http://talenteamsyd.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=38>

Sted:

Taekwondo Talent Team Syd  
Horsensvej 74A  
7100 Vejle

Kontakt:

Freddy Nielsen  
E-mail: [freddy@talenteamsyd.dk](mailto:freddy@talenteamsyd.dk)  
Tlf: 20866843

Mads Prasse

E-mail: [mads@talenteamsyd.dk](mailto:mads@talenteamsyd.dk) Tlf:  
22814307

## Dangraduering åben for tilskuere

Lørdag den 15. oktober er der mulighed for at overvære dangraduering under Ky Thuy Dang og Allan Paulsen.



I DTaF og andre steder er dangradueringer lukket for tilskuere. Bl.a. med argument om at det ikke vedkommer offentligheden hvad der sker bag de lukkede døre. Vi er dog nogen som er vokset op med dangradueringer under stormester Shin Boo Young i Hamborg, hvor tilskuere altid har været velkomne ligesom det også er tilfældet under Cho Woon Sup i Norge. Derfor er det for os en selvfølge, at trænere, klubkammerater, venner og familie skal kunne overvære dangradueringerne og der støtte op om deltagerne.

I morgen den 15. oktober kl. 14 vil interesserede derfor have mulighed for at overvære 13 deltagere i aktion i godt 3 timer. Dangradueringen forestås som altid af Ky Thuy Dang og Allan Paulsen.

Der ventes op mod 100 tilskuere til dangradueringen, der afholdes i Ballerup Taekwondo Klub, hvor der efterfølgende vil være spisning og fest.

Spørgsmål kan rettes til Jan Preus på mobil 20312653.

---

## Eliten - Uge 42

### Info fra Eliten



#### HB/EIU:

EIU er ved at lægge sidste hånd på oplæg til indkøb af Elektroniske veste til DTaF. Det er Kaj Nielsen og Søren H. Knudsen som er projektansvarlige i HB.

SHK har fulgt op på WTF og rykket for en dato for Teknik VM i 2012.

NM 2012 bliver afviklet i Malmø sidste weekend i maj 2012. Det bliver afviklet over 2 dage med Kamp junior og senior om lørdagen og kamp kadet samt teknik om søndagen. Der bliver kæmpe met elektroniske kampveste samt video replay. Der vil også blive forsøgt med match kampe og andre spændende tiltag.

Alle referater(dog ikke arbejdsreferater) vil fremadrettet kunne findes på DTaF's downloadside.

#### Kamp, senior:

Tommy Mortensen og Amir Rashid har været til arbejdsgruppemøde i Team Danmark for at afpudse TD ansøgning 2012 samt klargøre 2012 budgettet.

Hanne Pedersen, vores TD konsulent var på besøg til landsholdssamlingen i Nørrebro i weekenden, for at hilse på Landsholdet for første gang. Hun fik præsenteret sig selv for landsholdet og overværede hele den første træning. Hun var meget imponeret over udøverne og sagde efter træningen at "Taekwondo er en megasej sport".

Hanne fik også lejlighed til at holde et lille møde med Philip, Zakaria og Tommy.

#### Teknik:

Michael Gandø har været på landsholdssamling og har dannet sig et godt overblik over udøvere.

Khoa Dang Ngo har valgt at stoppe som assisterende landsholdstræner. DTaF siger mange tak for Khoa's indsats. – Der vil snarest blive fundet en ny assisterende landsholdstræner.

#### Kamp, kadet og junior:

Efter 2 x EM – Er de 2 styregrupper nu klar til at evaluere det sidste års arbejde. Jeg synes klart at der er gjort store fremskridt. 2 store hold har været sendt af sted. Vi kan klart se at de andre europæiske lande har haft kadeturneringer i mange år. – Men nu har DTaF også "den røde tråd" i fremtidig talentudvikling.

Der er dog stadig en del at arbejde med. Et af de vigtigste punkter er en mere målrettet og ensartet talentudvikling i DTaF med fokus på minimering af skader.

Jeg har desværre observeret en meget høj skadesstatistik for kadetter og juniorer. Det er bestemt ikke ok. Bliver der trænet forkert i klubberne?

Er et spørgsmål jeg ikke kommer uden om at stille...

Hvis der er nogen som har glemt tilmelding til national testen kan det lige nås endnu.

Link til udenlandske stævner:

Crotia Open den 5-6 november 2011 <http://www.natjecanja.taekwondo.hr/pages/upute.asp>

Paris Open(OL og YOG vægtklasser) den 10-11 december 2011 <http://www.fft-da.fr/fr/41/201112.html#2>

Med sportslig hilsen

EIU formand, Søren Holmgård Knudsen

2466 4872

\*\*\*\*\*

# Eliten - Uge 45

3 emner: 1.Talentseminar i Talent.dk - 2.Ky Tu - 3. Information om ungdomsuddannelse og elitesport 2012-2013



Talentseminar i Talent.dk:

Nørrebro Taekwondo Klub og Dansk Taekwondo Forbund deltog den 8.november 2011 i det årlige Talentseminar.

Fra Taekwondo deltog 8 personer: Kaj Nielsen, Søren Herlev, Philip Reyes, Tommy Mortensen, Ole Anthonsen, Signe R.S. Jørgensen, Emil Knudsen og Søren Holmgård Knudsen.

Årets emne var: "Talentudviklerens vigtigste kompetencer". Der var oplægsholdere og emner:

- "Ledelse med fokus på talentudvikling" (DONG Energy - Anni Vind Frandsen)
- Minister for forskning(Morten Østergaard)
- Forfatterne til bogen "Porten til det nye lederskab – Selvværdsbaseret ledelse"(Martin Mounir og Peter Mortensen)
- Hypoteser for et forskningsprojekt "Ledelse af højt specialiserede medarbejdere(talenter)" (forsker Helle H. Hein)
- "Talentudviklerens kompetencer og personlighed (Psykolog Jens Frimodt)

Der var workshops, hvor vi alle blev blandet godt sammen med de andre seminardeltagere som også kom fra kulturens verden (eks. Statens filmskole, den kongelige ballet) samt fra erhvervslivet (eks. Nordea, House of design). Vedr. Talent-dk kan du læse mere på [www.talent-dk.dk](http://www.talent.dk.dk)

Dang Dinh Ky-Tu udpeget til formand for ETU's Poomsae udvalg:

Dear Ky Tu ,

I herewith inform you, with great pleasure that I appointed you as Chairman of the Poomsae Committee of the European Taekwondo Union. I am sure your valued contribution to the European Taekwondo Union and taekwondo will continue within your new position.

I am looking forward to working closely together with you.

Once again, I would like to congratulate you and wish you good luck!

Yours sincerely

Sakis Pragalos

President European Taekwondo Union

WTF Council Member

Kæmpe stort tillykke til Ky-Tu og DTaF

Information om ungdomsuddannelse og elitesport  
2012-2013

Team Danmark holder i år fem informationsmøder, hvor du får en grundig introduktion til, hvordan du kan kombinere ungdomsuddannelse og elitesport.

Team Danmarks informationsmateriale, hvor du kan læse mere om mulighederne for skoleåret 2012-2013, er tilgængeligt ultimo november 2011 på [teamdanmark.dk](http://teamdanmark.dk)

Ansøgning om sportslig godkendelse for skoleåret 2012-2013 bliver behandlet efter ansøgningsfristen, som er den 3. februar 2012. Team Danmark melder tilbage senest mandag d. 27. februar.

Informationsmøder:

Tirsdag d. 29. november i Århus kl. 19.30 – 21.00

Atletion, Stadion Alle 70, 8000 Århus C

Onsdag d. 30. november i Kolding kl. 19.30 – 21.00

Kolding Kommune Uddannelsescenter (KUC), Ågade 27, 6000 Kolding

Mandag d. 5. december i Brøndby kl. 19.30 – 21.00

Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby

Tirsdag d. 6. december i Aalborg kl. 19.30 – 21.00

AaB Sportscollege, Hadsundvej 184, 9000 Aalborg

Onsdag d. 7. december i Herning kl. 19.30 – 21.00

Sportscenter Herning, Holingknuden 3, 7400 Herning

Yderligere information:

Søren Holmgård Knudsen 2466

4872

---

## Kæmpe børnefest i Moo Sa

Skanderborg Taekwondo Klub's børneafdeling satte ny rekord, da børneafdelingen afviklede klubfest for alle børnehold. Ikke færre end 110 deltagende børn fra klubbens børnehold deltog i arrangementet.



Børnefesterne blev introduceret for 2 år siden og har siden udviklet sig til et kæmpe arrangement og en kæmpe succes. Børnefesterne er nu et af de største arrangementer i Moo Sa.

Børnefesten har udover et stort diskotek og at række konkurrencer, interaktive spil steder samt masser af hygge og samvær på tværs af holdene.

Skanderborg Taekwondo Klub vil også fremover arrangere børnefesten og andre børnearrangementer, men vil i nærmeste fremtid forsøge at arbejde mere med teenage fastholdelse og udvikle koncepter arrangementer i den sammenhæng.

---

## Eliten - Uge 46

Nationaltest 12-13. november 2012 – Kadetter og Juniorer – Vejle Idrætsskole.



Nationaltesten under ledelse af Shehrukh Jamil og Farooq Rashid er nu implementeret, som et redskab til identifikation af talentmassens potentiale.

Setup'er er baseret 7 fysiske test, samt 3 der er taekwondorelaterede. Sammensætningen viser hvilken grundform eleven er i og hvor det taekwondomæssige niveau ligger.

Taekwondotesten er ligeledes blevet forfinet ved at setup'et nu er:

- 1) Grundspark, hvor eleverne bedømmes fra 1-5 (5 er bedst)
- 2) 3 Specifikke opgaver, hvor eleverne skal vise hvad deres løsninger er, og derefter bedømmes de fra 1-5
- 3) 2 x 2 minutters kamp med 30 sek. pause.

Alle scoringer samt forsøg noteres og danner et resultat tilsammen. Elevens indstilling noteres også som en parameter og alle resultater giver en rangliste, som benyttes som udgangspunkt for endelig udtagelse.

**Kadetter:**

Til kadetternes test var der 6 piger og 8 drenge. (en enkelt kadetpige fik dispensation til at tage testen om lørdagen sammen med juniorerne). Da der i 2012 ikke er EM, vil vi kunne arbejde med en bredere trup end sidst. Derfor vil vi arbejde på at få nogle flere af de yngre årgange, der ikke var med til testen. Disse er 1999,2000 og 2001.

Kadet- og juniorlandsholdstræner Farooq Rashid har en plan frem mod Kadet EM 2013 og det er vigtigt at disse årgange allerede nu bliver forberedt.

I kadetstyregruppen (Farooq og Susanne Olsen) var der enighed om dette. Susanne vil derfor forfatte et brev til klubberne, hvor DTaF inviterer til en test specifikt for disse årgange i januar måned 2012.

**Juniorer:**

Til juniorernes test var der 8 piger og 10 drenge.

Juniorernes niveau var for drengenes vedkommende meget polariseret: for enkeltes vedkommende var det meget højt, men andre skal hjem og have basisteknikkerne på plads. For juniorpigerne vedkommende var spredningen mindre, og der var ikke nogen højdespringere.

I juniordelen er det vigtigt, at DTaF får samlet et hold, der er stærkt og målet er, at der bliver udtaget et stærkt hold til Junior VM 2012 den 4-8. april 2012 i Ægypten – Det er ikke lagt fast, hvor mange der kommer med.

Der afvikles opsamlingsstest den 26. november 2011 i København (Nørrebro Taekwondo Klub).

Alle vil få endelig besked efter den 26. november når opsamlingsstesten er foretaget.

Yderligere oplysninger  
Farooq Rashid 2364  
0442

---

## Eliten - Uge 47

### Fokus på Antidoping



Møde med Anti Doping Danmark (ADD).

Den 21.11.2011 var Tommy Mortensen og undertegnede til informationsmøde i ADD. ADD gennemgik deres struktur og fortalte om fremtiden og specielle forhold for evt. kvalificerede Taekwondo udøvere til OL i London 2012. Specielt "Whereabouts" kunne komme på tale. ADD havde også udarbejdet et E-lærings program "REN VINDER", som er frit tilgængeligt for alle. Der kommer inden for kort tid et link direkte på DTaF's hjemmeside. Jeg skal opfordre alle trænere og udøvere til at tage de 8 øvelser for at blive opdateret vedr. antidoping.

Link er: [www.renvinder.dk](http://www.renvinder.dk)

**Esbjerg Taekwondo Team:**

Esbjerg Taekwondo Team er godkendt, som DTaF's talentcenter nr. 5. DTaF's eliteidrætsudvalg ser frem til et godt og konstruktivt samarbejde med både Esbjerg Kommune og Esbjerg Taekwondo Team.

**Diplomtræneruddannelsen 2012-2013:**

Talentræner, Signe R.S. Jørgensen og Kadet- og juniorlandsholdstræner, Farooq Rashid opstarter i januar 2012.

Ballerup Taekwondo Klub har med opstart i november 2011 sendt Claus D. Thomsen og Jan Preus på det komprimerede forløb af Diplomtræneruddannelsen.

Der har i den forbindelse været lidt uklarhed om indstilling mm.

Kaj Nielsen, Tommy Mortensen og jeg har i den forbindelse været til møde med DIF vedr. specialforbundsdelen på de 30 timer. Konsulent Johannes Madsen har tilbudt at hjælpe med den proces, hvilket vi har takket ja tak til.

Det er meget, meget positivt, at DTaF i den grad er begyndt at ”rykke” vedr. Elitetræneruddannelse: 8 har afsluttet eller er i gang og 4 nye er eller starter op.

Lederskabsbaseret coaching 2012:

Assisterende landsholdstræner, Emil Knudsen opstarter i januar 2012 DIF’s Lederskabsbaseret coaching.

Ny Talenttræner Teknik:

Sanne Jensen fra Skanderborg Taekwondo Klub og mangeårig landsholdsudøver TEKNIK har sagt ja til at indgå i talentudviklingsteamet vedr. Teknik. – Jeg ser frem til et rigtigt godt samarbejde.

Sportschef Amir Rashid:

Eliten siger tillykke til Amir Rashid og mor Sanne med lille Isabella, som kom til verden den 23.11.2011.

Elektroniske Kampveste:

Der er nedsat et ad hoc udvalg bestående af: Dommer Peter Juncker, Stævne adm. Hans Majlinder, Konst. BIU formand Kaj Nielsen, Juniorlandsholdstræner Farooq Rashid, Sportschef Amir Rashid og EIU formand Søren Holmgård Knudsen. De 6 har møde den 13.12.2011 for at få sat gang i indkøb, uddannelse og implementering.

Rankinglister:

ETU Poomsaeliste:

[A-Class Poomsae Ranking 2011](#)

WTF Rankliste november findes [HER](#):

Med sportslig hilsen

Søren Holmgård Knudsen 2466  
4872

---

## Eliten - Uge 48

### Udtagelser



Brutto Tekniklandshold 2012  
Er blevet offentliggjort

Brutto Senior Kamplandshold 2012:  
Bliver offentliggjort i januar 2012

Ny aktivitetsplan for 1.halvår er lagt på hjemmesiden under presse/kamplandshold.

Brutto Junior Kamplandshold 2012:

Zekerullah Nazari, Brande  
Gry Lorentzen, Esbjerg  
Maja Bjerre Madsen, Esbjerg City

Arielle Malveda, Gladsaxe  
Emil Vedel, Gladsaxe  
Alfred Røttger Rydahl, Holbæk  
Sarah Malykke, Nørrebro  
Martin Andersen, Nørrebro  
Ulrikke Wiedemann, Rødovre  
Mounir Eljaji, Slagelse  
Kathrine Lønbæk, Vejle  
Emil Sørensen, Vejle  
Matthias Kristensen, Vejle

Vægtklasser vil komme på hjemmesiden ultimo december 2011.

Brutto Kadet Kamplandshold 2012:

Louise Christensen, Nørrebro  
Jasmin A V Andersen, Horsens  
Alberte Knudsen-Nielsen, København  
Laura C R Zapata, Albertslund  
Cecilie Ladefoed, Esbjerg  
Rayan Ali, Nørrebro  
Furkan Yildirim, Herfølge  
Isak Hirsbro, Albertslund  
Gorm Lorentzen, Esbjerg  
Mike Andersen, København  
Sami Rashid, Nørrebro  
Hassan Mahmood, Nørrebro  
Philip Sung, Vallensbæk  
Hakim Elidrissi, Albertslund  
Wassim Jilali, Albertslund  
Abdelmalik Dafloui, Nørrebro

Vægtklasser vil komme på hjemmesiden ultimo december 2011.

Med sportslig hilsen

Søren Holmgård Knudsen

---

## Eliten - Uge 50

**OL Testevent London og Diplomtræner**



Denne uges Elite info indeholder 2 beretninger fra OL testevent i London den 3-4. december 2011.

Først starter vi dog med 2 delmålsresultater for vores 2 landsholdstrænere, som lige har afsluttet 2. del af DIF's diplomtræneruddannelse med afslutning i 2012.

Mark Lee Larsen scorede for 2. gang topkarakter med et 12-tal. Stort, stort tillykke med det flotte resultat endnu engang.

Tommy Mortensen forbedrede sit 4-tal fra første del med et 7-tal på anden del. Også stort tillykke til Tommy.

### OL TESTEVENT

Beretning fra DTaF's mest benyttede internationale dommer David Coupar:



Vi var 30 dommere fra hele verden til at deltage i London fra den 3 til den 4 december.

Som de fleste større mesterskaber er der minimum 2 dage med træning af alle dommerne. Det var 2 lange dage med øvelser af indmarch, pointgivning, kamplederen og video-replay. Alt skal være optimalt.

Vi fik indprentet, at der ikke var plads til fejl, så alle var meget koncentrerede og fokuserede på 2 kampdage.

Der var 18 lande repræsenteret, ca. 60 kæmpere. (2 vægtklasser pr. dag)

-49 kg female  
+67 kg female  
-68 kg men  
-80 kg men

Kampene forgik på én bane, med max. 15 minutter pr. kamp p.g.a. TV. Der var 3 kameraer i hvert hjørne. Selvfølgelig kan det ikke undgås, at der var i starten "sommerfugle" i maven, men heldigvis var der ingen problemer. Men alle kampene blev nøjagtigt gennemgået. Alle fejl bliver påtalt bagefter.

Jeg var kampleder i en kamp mellem Aaron Cook fra England og den regerende verdensmester Yousef Karami fra Iran. En fantastisk og meget fair kamp som Aaron Cook vandt. Han er bare god.

De nye pointregler opfordrer kæmperne til at kæmpe med mere avancerede teknikker som fx. cirkelspark og spark mod hovedet. Det blev flittigt brugt. Passivitet giver straf.

Nye pointregler

1 point for angreb på vesten. ( Daedo - elektroniske vest) eller slag (dommere giver point)  
2 point for cirkelspark f.eks. Dwit-chagi  
3 point for angreb mod hovedet  
4 point for cirkelspark for angreb mod hovedet

Det nye var en konsol med 3 knapper til hjørnedommere:

- En knap til hovedet  
- En "teknisk" knap til extra point for "turning kick" og for cirkelspark mod hovedet - En knap for slag

Og hver gang der er et point (elektroniske vest) vibrerer konsolen. (en hjælp til at "huske" når der er cirkelspark som dommere skal trykke).

Før hver kamp blev alle 4 dommere der var på banen nævnt med navn og land, og det blev vist på en stor skærm. Det er stort når man hører sit navn og sit land, hver gang man er på banen.

Med sportslige hilsner  
David Coupar  
I/R dommer

OL TESTEVENT:

Landsholdstræner Tommy Mortensens beretning:

London Prepares serie.

Den 2. dec. 2011

Ankomst til London-City Airport Kl. 19.20 via Zürich, derfra ca. 20 min kørsel i taxi til The Tower Hotel i London. Efter indkvarteringen på hotellet fandt jeg et pizzeria på den anden side af Tower Bridge. Den velsmagende pizza og kr. 200,- fattigere gjorde at jeg var klar til morgendagens arbejde.

Den 3. dec. 2011

Jeg ankom til Excel-centeret i taxi, hvor begivenheden fandt sted. Et kæmpe konference område som svarer til Bella Centeret i forvoksende udgave. Jeg henvendte mig i informationen, hvor jeg fik udlånt et adgangskort. Kampene startede kl. 9 og foregik i N4 området. Der var kun en kampbane og tilskuerspladser på den ene langside - sæderne var tyndt besat hvilket betød at jeg i ro og mag kunne sætte mig på første række i midten hvilket var en plads med super udsigt. Der sad jeg så og så kampe frem til kl. 15 hvor alle skulle forlade hallen. Hele stævnet bar stort præg af, at man afprøvede strukturen frem for OL. Efter pausen kunne jeg igen sætte mig på selv samme plads. Klokken 18 startede 1/4-finalerne som varede frem til kl. 20 og hvorefter der igen var pause og imellem kl. 21-22.30 var der så finaler. Jeg var ikke synderlig imponeret af dagens kampe. Der blev dystede i kvindernes -49 kg. og herrernes -68 kg. - lidt var der dog J af interessant, at se Sveriges Milad Ashna som gang på gang slog stærke modstandere med sin besynderlig kampstil. Han formåede at komme i finalen hvor han kæmpede lige op med Iran, faktisk var iraneren bagud frem til sidst i 3. omgang.

Den 4. dec. 2011

En dag af samme stil bare med en del flere spændende kampe, +67 kg. kvinder og -80 kg. herre. Her begyndte det at blive rigtigt interessant da Aron Cook skulle møde Yousef Karami fra Iran, (en kamp på lige fod med Karami og Lopes til verdens kvalifikationen i Baku. Her vandt Karami) Det var en top tunede Aron der med sin egen stil og Josef Salim som sekundant der førte ham til sejren. Kampen var fed at se på, men ikke spændende som sådan, da Aron sejr ikke rigtig var i fare. Men udfordringen kom i den næste kamp imod Nicolas Garcia fra Spanien sjov at se en ren aggressiv stilart imod en af verdensbedste til elektronisk kampveste. Interessant at se hvor langt man kan nå ved at kunne mestre den elektroniske kampvest. Kampen endte 10-10 efter en scoring fra Spanieren i sidste sekund. Aron er bla. kendt for at starte sine kampe med et lyn hurtigt udlæg og på den måde være foran fra kampens start, dette kom ham til gode i denne golden point omgang og løb derefter med sejren. Aron vandt finalen uden kamp da AZB var skadet.

Den 5. dec. 2011

Jeg havde masser af tid mandag morgen da jeg først skulle med flyveren kl. 17.45 derfor tog jeg toget til Heathrow Airport. Her slog jeg tiden ihjel med at skrive referat af turen og læse til eksamen som er om 2 dage (Diplomtræner).

Observationer:

Der var kun et video replay-kort pr. kæmper for hele dagen, jeg ved ikke om man vil forsætte med det til OL, (dette mente WTF-dommerformand ikke, men det skulle afprøves.)

Der var 4 stk. kamera rundt om banden, til OL vil der også være et loftkamera.

Til OL vil alle udøver modtage kampsokker med navn på som skal afleveres efter ende kampe, hvis man går videre og så får man de samme sokker når man skal ind igen.

Jeg var på en rund tur sammen med bla. Stig og fik set bade / sauna / toilet samt opvarmningsområdet. Vi var også en tur inde på banen.

Jeg fik hilst på alle de obligatoriske og relevante personer, her i blandt WTF-præsidenten.

Kampmæssigt var det interessant, at der var så mange kæmpere, som kæmpede til åbenside, om det var en tilfældighed ved jeg ikke. Måske fordi det er indlysende at man så vil få modstanderen til at sparke direkte bagerste ben, modstanderen ville normalt ikke benytte sig af muligheden i frygt for en Dwit, men omvendt kunne man skubbe direkte med bageste ben, hvilket jeg så flere kombinationer af. Når man jappede med forreste i åben side kunne man sparke under, men det tøvede mange med, da risikoen var for stor for ikke selv at score var for stor - så hvorfor prøve. Derfor blev kampene generelt uden det helt store show, men spændende taktisk set.

Man så et eksempel på, at Daedo-vesten meldte fejl og systemet gik lyn hurtigt over til manuel funktion.

Med Sportslig hilsen

Tommy Mortensen, DTaF-landsholdstræner

---

## Eliten - Julen 2011

**1. Juniorlandsholdsamling efter national test. Og en kommentar fra David Coupar til Tommy Mortensens indlæg vedr. OL testen**



Opklarende kommentar fra David Coupar til Tommy Mortensens indlæg:

Tommy,

En interessant beretning og gode observationer du har lavet. Også at se stævnet fra en anden synsvinkel. (-:

Vedrørende din observation:

Man så et eksempel på, at Daedo-vesten meldte fejl og systemet gik lyn hurtigt over til manuel funktion.

Det var aftalt på forhånd. Man ville afprøve, hvad der ville ske, hvis systemet gik ned.

Man slukkede systemet ned i anden runde halvvejs og så skulle dommere trykke for point på vesten. Og det gik jo fint. Der var jo 3 dygtige hjørnedommere incl. mig selv. (-: (-:

David

Juniorlandsholdssamling i Nørrebro:

Se foto i stor str. [HER](#)

Træningen var den første samling efter Nationaltesten. Holdet består af en god blanding junior herrer og damer fra både Jylland og Sjælland. Umiddelbart kender alle hinanden og det gav en god stemning og godt samarbejde denne første gang. Der var mødt 11 op og 2 afbud.

En god samling hvor alle udtagende kunne se hinanden og begynde at knytte fællesskabsbånd. Det vil tage lidt tid, men i løbet af den kommende tid er det noget der skal arbejdes med – specielt frem mod VM.

Allerede nu skal trænerne være opmærksomme på elevernes skader. Enkelte havde rygskader/knæskader/ankelskader, som bør behandles af fysioterapeut/kiropraktor hurtigst muligt. Vi udtager ikke nogen der på forhånd har en skade af kronisk art. Både for at skåne bristede drømme samt udgifter for de unge mennesker og deres klubber der investerer mange penge.

Udtagelse til Junior VM sker efter Trelleborg Open 2012.

Dog er vi allerede nu obs. på udviklingen/urolighederne i Egypten, hvor det sidste valg slutter 11. marts 2012.

Hilsen  
Farooq Rashid og Shehrukh Jamil

#### KOMMENDE AKTIVITETER:

Senior Landsholdslejr afvikles i Nørrebro mellem jul og nytår.

Eliten ønsker alle en glædelig jul og godt nytår. Vi håber, at I alle har synes godt om informationsniveauet.



Med sportslig hilsen  
Søren Holmgård Knudsen

---

## Eliten - Nytår

**OL landsholdssamling i julen \* AU tilbud til studerende ved Århus Universitet \* Internationale stævneinformationer**



Rapport fra OL landsholdssamling i Nørrebro:

En vellykket OL-lejr er overstået, der var hentet hjælp fra Nabolandene bla. Finland, hvor den over 100 kg tunge OL-kandidat Teemu Heino gavede Zakarias kamp til strengen, to andre OL-kandidater fra Sverige deltog til stor gavn for Philip Rayes det var -58 kg Uno Sanli og -68 Malad Ashna som for nylig vandt sølv ved OL-testen i London. Surachet Singorn fra Rødovre var en stor hjælp til Sandra B. Christensen. På lejre deltog ca. 12 udøver hvor de 6 af dem er udtaget til den Europæiske OL-kvalifikationen i Kazan, Rusland. Der blev sparet utroligt meget med hinanden og det elektroniske daedo udstyr blev flittigt brugt.

Det var utroligt dejligt at se udøverne gribe chancen og udnytte hinandens potentiale 100% og alligevel komme helskindet igennem ugen.

Tak til Nørrebro for lån af lokaler og tak til alle der kom og støttede op om landet OL-drømme.

Jeg glæder mig til at se alle landsholdskandidaterne d. 21-22 januar 2012

Godt nytår.

Tommy Mortensen. DTaF Landsholdstræner.

\*\*\*\*\*

AU Elitesport:

Fra Team Danmark har vi modtaget nedenstående:

Til venlig orientering fremsender jeg hermed link til den nye hjemmeside for AU Elitesport - en særlig vejledningsordning for atleter på Aarhus Universitet!

[www.elitesport.dk](http://www.elitesport.dk)

I kan med fordel orientere jeres atleter om ordningen, som de måske allerede kender til i forvejen

\*\*\*\*\*

International Stævneinformation:

Trelleborg Open:

Dear Sir/Madam,

Please notice , We are suddenly receiving more participants than last year, We may close registration before the dead line which is the 15 January, 2012

In order not to register late please the Trelleborg Open OC advise you to register your team as soon as possible.

International Taekwondo Tiger Cup:

24/03/2012 in Pirmasens / Germany.

[www.tigerpokal.de](http://www.tigerpokal.de)

Malmö Open:

Saturday, April 21, 2012 Time: 8:30 - approx 19:00

Invitation kommer på DTaF's kalender

\*\*\*\*\*

Referat vedr. Elektroniske kampveste:

Ligger på downloadsiden under både Bredde- og Eliteidrætsudvalg

---

## Fællestræning og graduering i Holbæk Taekwondo Klub.

Holbæk Taekwondo Klub inviterer til fællestræning og graduering. Lørdag den 4. Feb. 2012



Fællestræning med Muhammed Dahmani 1 Dan OL deltager fra 2000.

Lavt graduerede (10. – 6. Kup): 10:00 – 11:30

Højt graduerede (7. Kup + ): 11:30 – 13:00

Pris 40 kr.

Graduering starter kl. 13:15 Pris  
60 kr.

Adresse:  
Roedsvej 9 - 4300 Holbæk

Med venlig hilsen:  
Aktivitetsansvarlig Peter Høier: 28977871

PS: For at deltage i graduering skal man være med til fællestræning

---

## Eliten - Uge 3

**Poomsae VM 2012 \* Nyt fra Talent Teknik \* Nationaltest Årgang 00-01-02 \* OL kval i Kasan.**



7th WTF World Taekwondo Poomsae Championships:

Se foto i stor str. [HER](#)

Ved en "e-voteing" har WTF's bestyrelse valgt at Poomsae VM 2012 skal afvikles i Medellin, Colombia den 6-9. december 2012.

Så endnu en gang skal vores Tekniklandshold rejse meget langt.

Søren Holmgård Knudsen

\*\*\*\*\*

Talent - TEKNIK:

Vi vil sætte fokus på, at samle talentholdet og genskabe en god holdånd. Vi har derfor i år valgt en ny/"gammel" struktur for talentholdet, vi er gået tilbage til opdeling af holdet i øst/vest og cadetter, da den tidligere opdeling viste sig, at skabe forvirring.

Hvert hold har tilknyttet en træner, som har den daglige kontakt med udøverne.

Der vil udover de ugentlige søndagstræningerne i Gladsaxe og Risskov blive afholdt weekend samlinger, hvor hele holdet mødes.

Målet er at udvikle talenternes store potentiale, forhåbentlig bliver de så gode, at de til november står klar til en landsholdsplads.

Vi satser på et udlandsstævne i foråret måske Belgien i marts.

Sanne Jensen

\*\*\*\*\*

Nationaltest for kadetter(årgange: 00-01-02):

21 deltog i testen. Der er et ønske om en stor trup, så der kan ske et målrettet arbejde frem med disse unge årgange frem mod EM i Kadet 2015.

Det nuværende Kadetlandshold består i dag hovedsagelig af årgang 98. Så for at undgå et hul i talentflowet er der taget hul på langtidspanlægningen.

Til sin hjælp havde landsholdstræner Farooq Rashid: Lars Hyttel, Laila Rashid og Philip Reyes.

Det administrative stod styregruppen ved Susanne Olsen for.

Farooq Rashid

\*\*\*\*\*

OL kvalifikation i Kasan:

Mandag den 23. januar rejser Sandra, Philip og Zakaria til Kasan i det indre Rusland. Med dem er Landsholdstræner Tommy Mortensen og Fysioterapeut Christian Flindt.

Den 25. januar ankommer DTaF's pressemand Brian Martin Rasmussen til truppen.

Den 26. januar ankommer TD-konsulent Hanne Pedersen og Sportschef Amir Rashid til Kasan.

Philip og Sandra kæmper fredag den 27. januar og Zakaria kæmper lørdag den 28. januar

Amir Rashid

Billedet fra sidste landsholdssamling inden afrejse



## Vordingborg Taekwondo Klub søger træner eller gæstetræner

Vordingborg Taekwondo Klub søger træner eller gæstetræner. Har du tiden og lysten til at komme og undervise så kontakt formand Brian Jørgensen for nærmere info.



Vordingborg taekwondo klub er en mindre klub hvor børn og voksne træner sammen. Vi søger en træner som er kan undervise op til rødbælte niveau. Er du en mindre erfaren træner er du også velkommen til at kontakte os.

Vi har gode trænings faciliteter på Vordingborg kasserne.

Vi træner mandag og onsdag 1830 til 2000.

Tlf: 22118303

Mail: [formand@vordingborg-taekwondo.dk](mailto:formand@vordingborg-taekwondo.dk)

---

## Gråbæltetræning i Aarhus Syd

Aarhus Syd Taekwondo Klub inviterer "gamle" sortbælter til Gråbæltetræning 29./1. 10:30-12:00,



Gæsteinstruktør er Flemming Busk 3. dan fra Lyseng Taekwondo Klub som laver "Back to basics" træning hos Gråbælterne 2.0, og alle "sorte" seniorer fra Jeres klub er velkomne til at træne med: Adressen er L. A. Ringsvej 56, 8270 Højbjerg. Invitationen gælder alle "gråbælter" i Jeres klub (grå stænk i håret, vigende hår, stive ben og "leverpletter" ikke en forudsætning, men et adelsmærke!).

Gratis frugt, kaffe og social snik-snak bagefter.

Se kort [HER](#)

### OPLÆG OM SENIOR DAN-GRADUERING

Efter træningen (fra ca. kl. 12:05) holder Momme Knutzen 7. dan fra Favrskov Taekwondo Klub et oplæg om senior-dangraduering og de særlige forhold der gør sig gældende når man som "voksen" skal dan-gradueres. Momme har i et dansk-tysk samarbejde udviklet et system der vægtes efter alder, således der tages hensyn til den enkeltes fysiske forudsætninger.

Gratis kaffe og kage undervejs.

### FYSIURGISK MASSAGE

Der er mulighed for at bestille 20 minutters fysiurgisk massage i klubben via [nana@kropstemplet.dk](mailto:nana@kropstemplet.dk) – men du skal skynde dig, for der er med nogen sandsynlighed rift om de få tider der er. Læs mere om ordningen på [www.aarhus-syd-taekwondo.dk](http://www.aarhus-syd-taekwondo.dk)

Mvh.  
Metin Aydin

[www.aarhus-syd-taekwondo.dk](http://www.aarhus-syd-taekwondo.dk)

---

## Invitation til Ødsted Cup. Poomse stævne



Lørdag den 10. marts 2012. kl 9:00 til ca. kl 17:00 (dommere mødes kl 8:30) Sted:  
Brunmose Hallen, Ødsted, 7100 Vejle. (Mad kan købes)

Der konkurreres i 4 discipliner: individuel, synkron, mix, synkron Poomse samt Han bon kireugi

Pris: 1 disciplin = 110,- 2 discipliner = 140,- 3 discipliner = 180,- 4 discipliner = 220,-  
Mon disciplin = 110,- Mon synkron disciplin = 140,- i alt 2 discipliner (Kicho Il Bo,  
Kicho Yi Bo, Kicho Sam Bo eller Pyung Ahn Cho Dan) Overnatning: kan ske fra  
fredag kl 17:00 og koster 60,- incl. morgenmad.

Overnatning foregår ved klubbens lokaler Ammitsbøl forsamlingshus. Dusgårdsvej 31, Ammitsbøl,  
Ødsted

Indbetalingen sker til Den Jyske Sparekasse Reg. 8132 konto 0002198177.  
Tilmelding: inden d. 20. februar på erik\_kristensen123@hotmail.com Begrænset  
antal deltager max 50.  
Kontakt: Erik Møbjerg Kristensen 75832431

Dommere: Vi beder i øvrigt at klubberne som deltager, stiller danbære til rådighed, som fungerer som dommere. Dommere skal være iført dobog. Der er dommermøde i Brunmose hallen lørdag kl 8:30 Regler for individuel, synkron, mix synkron.

I hver kategori er der 3 runde som følgende

1. runde man går sin pligt Poomse (altså den Poomse til det bælte man bære)
2. runde er valgfri men max 2 under det bælte som man bære, (altså er ens pligt Poomse T5, må man minimum gå T3) Poomse over ens bælte er valgfri
3. runde ligesom 2. runde

Pligt Taeguek og Poomse: for individuel, synkron, mix synkron.

9. kup = T1, 8. kup = T2, 7. kup = T3, 6. kup = T4, 5. kup = T5, 4. kup = T6, 3. kup = T7, 2.

kup = T8, 1. kup = P1

1. dan = P1, 2. dan = P2, 3. dan = P3, 4. dan = P4, 5. dan = P5, 6. dan = P6, 7. dan = P7

Man bliver bedømt efter følgende kriterier:

Rigtig Poomse sekvens (Figur)

Rigtig teknik. Sådan som man har lært det hjemme i klubben (altså ingen nye WTF regler) Spændstighed og afspænding

Hurtighed og rytme kontrol

Retning af bevægelserne

Ånd og indstilling

Rigtig kraft på teknikerne dvs. forståelse af Poomse,ens tekniske udførelse Præcision af bevægelserne

Intensitet

Rigtig åndedræts kontrol Perfekt afslutning.

Med venlige hilsner

Ødsted Moo Duk Kwan Tang Soo Do & Taekwondo klub.

---

## Brænder du for din sport og vil du gerne udvikle dig yderligere, samtidig med at du passer din skole ?

Vi har et opslag til forbundets hjemmeside, da der er nye optagelser til Valhøj Skole her i Rødovre. Det er en idrætsskole, som har Taekwondo på skemaet i et samarbejde med Rødovre Taekwondo Klub, under træning af Jesper Roesen. Træningen foregår i Rødovre Taekwondo Klubs lokaler, men er for alle som optages på skolen uanset hvilken klub man ellers træner. Skolen vil gerne invitere til informationsmøde, hvorfor vi vil gi alle chancen for høre om dette. Se nedenfor ! Venlig Hilsen Tarik Setta Formand Rødovre Taekwondo Klub



Rødovre Kommune

Kære klubber

Brænder du for din sport, og vil du gerne udvikle dig yderligere, samtidig med at du passer din skole?

Ønsker du at vide mere om vores kommende idrætsskole på 7. klassetrin er alle udøvere og forældre fra alle klubber velkomne til at møde op:  
Onsdag d. 8. februar klokken 17.00 i  
Rødovre Taekwondo Klub Hwarang  
Højnæsvej 61, 2610 Rødovre



Mødet er tænkt som en kort appetitvækker, hvor du kan høre om Valhøj Skoles idrætsklasser samt få mulighed for at stille spørgsmål. Mødet varer ca. 20-25 minutter.

Tilmelding til informationsarrangementet i Hwarang skal ske på: [tenna.terney@rk.dk](mailto:tenna.terney@rk.dk)

Derudover vil der være informationsmøde på Valhøj Skole onsdag d. 7/3 2011 klokken 18.30-19.30, om optag til idrætsklassen næste skoleår. Alle er velkomne.

For yderligere information kan skolen kontaktes. Du kan også kigge forbi skolens hjemmeside på:

<http://www.valhoj-skole.skoleintra.dk>

Med venlig hilsen

Tenna Terney

Idrætskoordinator

Valhøj Skole

Rødager Alle 102

2610 Rødovre

Tlf.: 36 37 83 83

E-mail: [tenna.terney@rk.dk](mailto:tenna.terney@rk.dk)

#### Baggrund

Et samarbejde mellem Rødovre Kommune, Valhøj skole og lokale idrætsklubber sikrer, at du kan få træning og skolegang til at gå hånd i hånd inden for udvalgte sportsgrene.

Skal du starte i 7.klasse efter sommerferien og dyrker du taekwondo (kamp), er der nu mulighed for at søge om optagelse i idrætsklassen på Valhøj skole.

Vi har idrætsklasser på 7. – 9. klassetrin, og tilbyder træning i 7 forskellige idrætsdiscipliner. Det særlige ved idrætsklasserne er, at man udover undervisning, på niveau med skolens øvrige klasser, får mulighed for at træne i skoletiden 2 gange om ugen. Denne træning ligger hver mandag og onsdag morgen i tidsrummet 8.00-10.00.

Valhøj skole samarbejder med Rødovre Taekwondo Klub Hwarang, og morgentræningen foregår således i klubbens lokaler. Træningen varetages af Jesper Roesen.

Idrætsklassen henvender sig til alle taekwondo kæmpere uanset klub. Det er dermed ikke et krav, at elever skal være medlem af Rødovre Taekwondo Klub Hwarang.

---

## sommer lejr 2012

dette er en appetizer



DANISH INTERNATIONAL  
SUMMERCAMP 2012 UGE 29

#### OFFICIEL SOMMERLEJR 2012

Dansk Taekwondo forbund og Brande Taekwondo klub inviterer dig, dine klubkammerater og forældre til den officielle Taekwondo sommerlejr i Danmark 2012.

#### TID OG STED

Lørdag den 14. juli kl. 12.00 til fredag den 20. juli kl. 12.00. Der kan indkvarteres fra fredag den 13. juli kl. 12.00.

Adresse:

Præstelundskolen, Præstelunden 6C, 7330 Brande.

Lejrkontakt:

Hans Pedersen, 20 16 60 89 / Ejnar Mikkelsen 81 61 12 90

#### YDERLIGERE INFOS

Dette er kun en appetit vækker. Et officielt program kommer i foråret.

EUROPES BEST INSTRUCTORS: FIGHTING-POOM-SELF DEFENCE. SEE MORE INFO: [www.huk-tti-brande.dk](http://www.huk-tti-brande.dk)

Grandmaster Choi Kyoung An, Taekwondo 9. Dan Grand Master of CV - Choi's Venner

Grandmaster Ko Tai-Jeong, Taekwondo 8. Dan. Grand Master of Sim Uu Aziz Acharki,

Taekwondo 4. Dan. World Champ '95. Euro Champ '96 & '00. Jesper Roesen,

Taekwondo 3. Dan. Former Danish National Team Instructor Niklas Andersson,

Taekwondo. Soo Shim Sverige.

Tommy Mortensen, Taekwondo 5. Dan. Børne-instruktør. Danish National Team Instructor Irunn

Ketilsdottir, Taekwondo 3. Dan, Island

---

## Unik sortbæltessamling i Aarhus

D. 25./3. har du en enestående mulighed for sammen med sortbæltet fra hele landet at deltage i en fælles træning som skal markere og fejre fællesskabet i dansk taekwondo.



Stedet er DGI Huset i Aarhus, Værkmestergade 17, 8000 Århus C. HAL B.

Instruktører er kwangjang nim Choi Kyoung An 9. dan og sabum nim Preben Ernst 5. dan.

Æresgæst fhv. landsformand og dansk taekwondos grundlægger Gunnar Sørensen.

Program:

12:10-12:20 Velkomst

12:20-13:50 Sortbæltetræning

14:10-14:20 Overrækkelse af diplomer til Gråbælterne 2.0\* ved Gunnar Sørensen 14:20-15:40

Reception

Af hensyn til planlægningen er tilmelding nødvendig senest 12. marts kl. 16:00. E-mail sendes til [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk)

Arrangementet er gratis og arrangeres af Aarhus Syd Taekwondo Klub.

Med venlig hilsen

Aarhus Syd Taekwondo Klub

[www.aarhus-syd-taekwondo.dk](http://www.aarhus-syd-taekwondo.dk)

\* Hvem er Gråbælterne 2.0? Det er "gamle" sortbæltet eller tidligere udøvere som nu er kommet tilbage i dragten efter en årrække. Besøg dem på facebook her: <http://www.facebook.com/groups/150612981696353/>

---

## TAEKWONDO PÅSKELEJR

torsdag 5. – lørdag 7. APRIL 2012 I KALUNDBORG



3 af instruktørerne du kan møde på PÅSKELEJR 2012 i Kalundborg

Du har her chancen for 3 dages spændende Taekwondo-træning med nogle af den danske Taekwondo-scenes ikoner indenfor teknik, selvforsvar og traditionel Taekwondo:

Choi Kyoung An 9. Dan (Danmarks højst graduerede), Cho Woon Sup 9. Dan (Traditionel Taekwondo), Ky Tu Dang 8. Dan (Verdensmester i teknik), Henrik Frost 6. Dan (Effektiv selvforsvar), Allan Olsen 5. Dan (Traditionel Taekwondo og nervepunktsselvforsvar) og Benny Olesen 7. Dan (Son Taekwondo). Udover masser af inspirerende træning er der også rig mulighed for at møde andre Taekwondo-udøvere, hygge og spise noget god mad. Klik ind under hjemmesidens AKTIVITETER for yderligere information!

---

# Åbent brev til DTaF's medlemsklubber samt hovedbestyrelsen

Skal vi tænke visioner for dansk taekwondo sammen? (Tilmelding haster!)



Højbjerg, Aarhus 29.02.2012

Skal vi tænke visioner for dansk taekwondo sammen?

Vi er et antal taekwondoentusiaster, enkeltpersoner, klubber og træningsfællesskaber som ønsker at medvirke positivt til at udvikle dansk taekwondo, lokalt såvel som på forbunds niveau.

Forbundet har for nylig mistet to stærke kræfter, som nu skal finde afløsere. Måske er tiden inde til, ikke kun at finde nye egnede folk som er villige til at yde den nødvendige indsats, men også til at tænke nyt og revitalisere forbundet gennem en justering af selve organisationen som udgør DTaF. Dette med henblik på at styrke-, fremtidssikre- og øge sammenhængskraften i forbundet samt eliminere trusler mod alle slags nedture, stilstand og status quo. I den forbindelse vil vi gerne invitere dig til en eftermiddag hvor vi forsøger åbent og fordomsløst at drøfte hvordan dansk taekwondo og DTaF kan nå endnu længere:

- Hvordan gives større støtte til græsrodsarbejdet?
- Skal DTaF's ledelse udvides med flere personer?
- Skal DTaF's ledelse have flere niveauer?
- Hvordan afkortes afstanden mellem klub og forbund?
- Skal der være regions- / distriktsformænd m/k?
- Hvordan internationaliseres forbundet og hvilket signal ønsker vi at sende?
- Hvordan fordeles midler til aktiviteterne?
- Skal der etableres en tænketank som tænker ud af boksen?
- M.v.

Måske tænker du, at det jo bl.a. er den slags emner der skal drøftes på repræsentantskabsmøderne. I så fald tænker vi ens. Men vi tænker også, at det er overordentlig vanskeligt, at tænke store tanker om vores fælles fremtid og lade resultaterne af drøftelserne finde god og solid forankring hos medlemmerne på blot ét møde. Endvidere tænker vi, at der er behov for at finde en god tone i drøftelserne om vores fællesskab; der er så få som orker det frivillige arbejde, fordi det er så utaknemmelig en opgave at påtage sig. Derfor bliver vi for vores egen skyld nød til, at værne om dem der påtager sig ansvaret og give dem arbejdsro og et stærkt mandat. Der kan derfor med fordel afholdes ét, måske to visions-møder inden afholdelsen af repræsentantskabsmødet i april. Vi tænker også, at eventuelle større organisationsændringer og andre tiltag der måtte kunne opnås flertal for på repræsentantskabsmødet, med nogen sandsynlighed ville skulle gennemføres i flere tempi over ét eller flere år – grundige forudgående drøftelser er derfor en nødvendighed.

Har du lyst til at diskutere fremtiden, og har du noget på hjerte som du vil dele med os er du hjerteligt velkommen hos Aarhus Syd Taekwondo Klub d. 11. marts kl. 15.00 til et visions-møde på L. A. Rings Vej 56, 8270 Højbjerg

Af hensyn til indkøb og forplejning bedes du meddele os din eventuelle deltagelse senest onsdag d. 7./3. på [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk)

Med venlig hilsen

Metin Aydin

Tlf: 30 299 822

[www.aarhus-syd-taekwondo.dk](http://www.aarhus-syd-taekwondo.dk)

NB: DTaF formand Ejnar Mikkelsen er adviseret om tiltaget og bifalder det – han deltager i seancen på lige fod med alle andre. En færdig dagsorden for mødet findes ikke, og ordet og tankerne er derfor frie, under forudsætning af at dialogen er konstruktiv og at omdrejningspunkterne er i flertallets interesser.

---

## Støtte til Jongs fond og næste års kalender

Så er støttekronerne for salget af taekwondo månedskalenderen sendt videre til Jongs Taekwondo Fond.



Aarhus Syd Taekwondo Klub har lavet en månedskalender sammen med en række taekwondo personligheder som motiv og frontfigurer, bl.a. Kam Kwan Jong, Mark Lee Larsen, Choi Kyong An, Frederik Emil Olsen, Dannie Frederiksen, Jesper Roesen, Edina Lents, Zakaria Asidah, Cho Won Sup, Ky-Tu Dang, Emil Brødsgaard Knudsen og Lisa Lents. Kalenderen er lavet til fordel for Jongs Taekwondo Fond og overskuddet ved salget er gået ubeskåret hertil. Herfra skal der lyde en tak til alle medvirkende.

Kalenderen blev solgt for kun 60 kr. pr. stk., og er nu udsolgt, men kan downloades gratis fra nedenstående links i to forskellige opløsninger / kvaliteter:

[Taekwondo kalender 2012 \(A3, 72 dpi\), ca. 5 Mb](#)

[Taekwondo kalender 2012 \(A3, 300 dpi\), ca. 35 Mb](#)

Næste års kalender er under udvikling og forberedelse. Kandidater der har lyst til at medvirke bedes rette henvendelse til Metin på E-mail [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk). Kandidater skal kunne levere et godt billede, som kan benyttes uden brud på fotografens ophavsret.

Udvælgelsen af kandidater vil ske på baggrund af en panelbedømmelse af motivet, med afsæt i kvalitet og mangfoldighed, herunder også et ønske om en ligelig kønsfordeling.

Har du et godt billede af dig selv som ville se godt ud i Taekwondokalenderen 2013?

Med venlig hilsen

Metin Aydin

Aarhus Syd Taekwondo Klub [www.aarhus-syd-taekwondo.dk](http://www.aarhus-syd-taekwondo.dk).

---

## Fredensborg i Sverige

**Fredensborg til stævne i Helsingborg**



Fredensborg Taekwondo to afsted kl 7 til Helsingborg open. Det blev en rigtig god dag for alle med en masse kampe og Taekwondo for de 9 kæmpere, 7 teknikere, 2 sekundanter og forældrene der deltog i stævnet.

Alle deltagere fra Fredensborg havde ikke prøvet før eller kun deltaget i et enkelt venskabsstævne før, men trods dette blev det dog til 6 bronze- og 2 sølv-medaljer.

Sarunas på billedet havde to hårde kampe og måtte desværre se sig slået af en meget stærk svensk modstander i finalen. Bestemt et stævne vi tager med på i 2013.

---

## Medaljer til Amager-børn ved Helsingborg Open 2012

I weekenden deltog tolv taekwondo børn fra Amager ved Helsingborg Open 2012. Helsingborg Open er et internationalt begynder- og talentstævne med over 300 deltagere.



De blev til ni medaljer ud af tolv, hvilket resulterede i, at Amager blev kåret til stævnets tredje mest vindende klub. Således blev det til seks guld- en sølv- og to bronzemedaljer:

Guld:

Madelaine Mendoza  
Zachary Mendoza  
Shantelle Mendoza  
Veronica Gonzalvo  
Owen Tolentino  
Lenease Tolentino

Sølv:

Brandon Poblete

Bronze:

Alyssa Kay Davao  
Bailey Tolentino

De tre sidste taekwondo børn fra Amager: Jonathan Cuenca, Oliver Rad og Timothy Casilagan kæmpede alle en brav kamp, men tabte i kvartfinalen.

”Det var en lang og super spændende dag på 10½ timer, men jeg er alligevel en stolt mor” siger Helen Mendoza (mor til de tre guld søskende og Amager fan).

Alt i alt en vellykket dag, hvor Hwarang Taekwondo Amager på fornemste vis viste flaget og repræsenterede de danske farver i Sverige.

Stort tillykke til børnene

[www.amagertkd.dk](http://www.amagertkd.dk)

---

## Visionsmøde afholdt

### 1. visionsmøde inden rep. mødet afholdt i Aarhus Syd



Referat

Visionsmøde om DTaF's fremtid

Dato:

2012.03.11

Sted:

Aarhus Syd Taekwondo Klub, L. A. Ringsvej 56, 8270 Højbjerg

Deltagere:

Flemming Hagen Jensen, Christina Bruun Nielsen, Axel Bøgg Andersen, Michael Brødsted, Momme Knutzen, Anne Haarmark, Alina Løbner, Karina Boeriis, Metin Aydin, Jan Jørgensen, Pia Mønsted, Mette Mønsted, Erik Møbjerg Kristensen, Stevie Kørvell, Per Holdt Madsen, Bjarne Johansen, Anders Østergaard, Mickey Svendsen, Tarik Abu Setta, Steen Tiedjen, Murad Ahmed, Ejnar Mikkelsen, Rasmus Jørgensen

Agenda:

Mødet var arrangeret af Aarhus Syd Taekwondo Klub, foranlediget af forudgående møder med flere klubber om situationen i DTaF. Mødet havde ingen formel dagsorden, men i stedet en fri form hvor ordet under det overordnede tema "vi har et forbund i krise" var åbent. Metin fra Aarhus Syd TKD åbnede mødet med en indgangsbøn om en konstruktiv og fornuftsbaseeret dialog.

Ordstyrer:  
Metin

Referent:  
Metin

Referat:  
Referatet er en kronologisk gengivelse af mødet og er således ikke summarisk emneopdelt.

- 1) Murad Ahmed, henvendt til Ejnar: "Kan du give en status på forbundets situation"?
- 2) Ejnar Mikkelsen: "Vi har en hovedbestyrelse som er hæmmet – der er 4 medlemmer inkl. supleanter. Det betyder at tingene ikke går med den hast som de burde, ingenting er sat på hold, men det går bare ikke så stærkt".
- 3) Metin Aydin, henvendt til Ejnar: "Har du sat et hold til HB valg, har du kandidater? Hvem er på valg?"
- 4) Ejnar Mikkelsen: "I HB er Kathy og Ejnar på valg. Ann og Bo fortsætter (gerne) i BIU. Hele EIU er på valg".
- 5) Flemming Hagen Jensen: "Hvor mange stiller op til EIU?"
- 6) Ejnar Mikkelsen / Bjarne Johansen: "Bjarne Johansen".
- 7) Erik Møbjerg Kristensen, henvendt til Ejnar Mikkelsen: "Jeg er mindre interesseret i sammensætningen af HB end visionerne for forbundet. Den direkte anledning til at jeg er her i dag er et skrift udsendt fra forbundet hvor der ønskes klubber i alle byer i landet. Hvor skal de frivillige komme fra? Hvorfor fokuseres der ikke på de eksisterende klubber?"
- 8) Ejnar Mikkelsen: "Der fokuseres ikke ensidigt på at etablere flere klubber. Det arbejde vi ønsker at starte op på, handler om et samarbejde med udvalgte klubber som har kapaciteten til det".
- 9) Metin Aydin: "Der har været talt en del om vort Gråbæltehold, og det er et sted hvor man kan tappe ressourcer til det frivillige arbejde. Det gør vi. Vedr. fastholdelse af medlemmerne har vi fornylig foreslået en instruktør-rotationsordning, som skal bidrage ikke kun til de små klubber, men også mere generelt til klubberne ved at bringe nyt ind udefra og derigennem bidrage til at træningerne også fortsat er interessante".
- 10) Tarik Abu Setta, henvendt til Ejnar: "Man hører ikke meget om baggrunden for Torben Sachmann Hansen og Søren Holmegaard Knudsens exit, kan du give lidt information herom?"
- 11) Ejnar Mikkelsen: "Der har været spekuleret en del, men jeg kan afkræfte at det handler om manglende sportslige resultater. Det handler heller ikke om et opgør i HB. Og det skal ikke være en hemmelighed at der har været et stort arbejdspress på folkene i forbundet. Men derudover synes jeg at Torben og Søren selv skal have lov til at uddybe."
- 12) Metin Aydin: "Jeg synes Taekwondo skal være nationalsport og gøre fodbold rangen stridig – hvorfor er vi ikke mere ambitiøse for vores sport? Vi har i dag omtrent otte tusinde medlemmer – det havde vi også for tyve år siden, med små op og nedture har vi altså ikke flyttet os meget. Hvorfor enes vi ikke om at samarbejde om at lave en Skole-SFO service, en gratis ordning hvor vi tilbyder gratis taekwondo træning til skoler og SFO'er og således kan trænge igennem til alle de, der ikke af sig selv vandr ind i vores dojanger?"
- 13) Per Holdt Madsen: "Gode forslag fra Aarhus Syd. Jeg synes vi mangler en køreplan for en bred debat. Arbejde for fastholdelse er tiltrængt i DTaF."
- 14) Michael Brødsted: "Behov for at få styr på DTaF inden vi begynder på en masse store projekter. Der er behov for at få styr på huset – at samle forbundet og skabe resultater."
- 15) Bjarne Johansen: "Et rum i huset er Eliten – og det går ikke godt i dette rum. Hvorfor er det ikke de bedste der repræsenterer DK? 5-6 klubber leverer talentmaterialet i dansk taekwondo og disse har overtaget rollen Farum havde tidligere".
- 16) Ejnar Mikkelsen: "Udfordringen er at bringe visionsarbejdet videre med den reducerede HB; køreplanen er i lavt gear. Behov for en proces på repræsentantskabsmødet svarende til processen på dette møde. HB har brug for at klubberne fortæller hvad de ønsker – til brug for visionsarbejdet – så kan vi få styr på huset i fællesskab."

- 17) Anne Haarmark: ”Vi mangler et fælles rum. Som jeg hører det mangler der kapacitet i HB. Lige nu er der mulighed for at opnå en ny struktur. Idéer er der nok af men vi mangler muligheden for at realisere dem indenfor de bestående rammer.”
- 18) Flemming Hagensen Jensen: ”Jeg synes at forbundet skal komme med noget til klubberne. Vejle er storleverandør til eliten og har andre behov end de små klubber. DTaF skal levere til alle, bredde+elite. Behov for større organisation.”
- 19) Murad Ahmed: ”Forbundet mangler en PR/kommunikationsstrategi, vi kommer ingen vegne uden. Jeg går gerne med i en tænketank: Giv gavekort på 14 dages træning i stedet for 14 dages gratis træning, så har det en værdi. Eliten er ikke profileret nok, vi har et anonymt landshold.”
- 20) Rasmus Jørgensen: ”Vi skal bruge et brand for at komme ud over rampen. Vi har brug for mere samarbejde i regionerne, ERFA grupper der kan bistå i overvindelsen af lokale udfordringer”.
- 21) Steen Tiedjen: ”Vedr. eliten kører vi alle vore egne veje. DTaF har en opgave i at samle og ensrette , og på den måde kan vi opnå større resultater med det forhåndenværende materiale”.
- 22) Momme Knutzen, henvendt til Ejnar: ”Der er udsendt et oplæg til diskussion, men det udsendte kan jo ikke diskuteres” (omhandlende ansættelse af fuldtids udviklingskonsulent samt DIF lokale fællesskab).
- 23) Ejnar Mikkelsen: ”Det er rigtigt at for så vidt angår udviklingskonsulenten. Og vi har behov for backup til klubberne. Det konkrete indhold af udviklingskonsulentens funktion er til diskussion. Økonomien vedtog vi på sidste rep. møde. Det er et DIF krav at vi ansætter en faglig leder, og det har vi løst ved at 5 mindre forbund er gået sammen om at aflønne en 23 timers dele-leder”.
- 24) Michael Brødsted: ”Fint med input nedefra, men det er meget svært at nå op til tops med dem. Vi bliver nød til at facilitere en ny struktur”.
- 25) Erik Møbjerg Kristensen: ”Der er mange udfordringer ved at starte en ny klub. Vi har behov for mere støtte fra udviklingskonsulenten, og en anden støtte end skemaorienteret statistik indsamling. Det mener jeg er spildte penge”.
- 26) Per Holdt Madsen: ”Jeg glæder mig over de mange indlæg. En heltids udviklingskonsulent fremfor en halvtids må være et fremskridt. Det lyder godt med en professionel leder. DTaF har kørt ”adhoc” i mange år. Behov for flere i udvalgsarbejdet. Det er godt med et serviceeftersyn af organisationen (henvendt til Flemming Hagen Jensen og Michael Brødsted) men vi skal passe på at vi ikke ender et sted hvor alle sidder og plejer særinteresser”.
- 27) Metin Aydin, henvendt til Murad Ahmed: ”I forbindelse med en PR/kommunikationsstrategi tror jeg ikke, at der er flere overskrifter i eliten end i bredden. Den første handicappede-et-benede sortbælte i DK ville lave flere artikler end Jesper Roesen Gjorde da han blev europamester. Der er mange historier i bredden, det handler bare om at opfinde nyt, firma-taekwondo f.eks. Vedr. fastholdelse, har vi i Aarhus Syd netop udsendt et forslag til klubber under DTaF om en instruktør-rotationsordning, som skal give medlemmerne i de enkelte klubber ”noget fremmed”  
– det kan spice træningen op”.
- 28) Murad Ahmed: ”Resultaterne skal boostes. Du har ret i (henvendt til Per Holdt Madsen) at vi skal have flere til at løfte udvalgsarbejdet. Har behov for at få at vide om de gamle regioner endnu eksisterer på et eller andet plan?”
- 29) Flemming Hagen Jensen: ”Vi skal have en stærk ledelse – en stærk leder som tager hensyn til de forskellige behov. Særinteresser skal ikke styre udviklingen. Vi skal bruge en PR strategi.”
- 30) Tarik Abu Setta: ”Svært at komme igennem her i dag fordi der er mange spredte tanker. Vi synes det ser sort ud for TKD. Vi skal tænke nyt. Vi skal have en ny elite-tankegang. De få ressourcer vi har, skal vi bruge på deltagerne og ikke på lønnede folk. Lad klubberne gøre arbejdet med kæmperne.
- 31) Jan Jørgensen: ”Det er min fornemmelse at klubberne har behov for konkret hjælp og mindre bureaukrati”.
- 32) Momme Knutzen: ”Vi skal have styr på økonomien – det vi gør er hals over hoved. Hvornår blev det besluttet i HB at ansætte folk og lave lokalefællesskab med DIF”?
- 33) Michael Brødsted: ”Enig med Per Holdt Madsen, vi skal ikke gå tilbage til en fuser. Vi kunne kave et ekstra rep. møde for at drøfte struktur.”
- 34) Ejnar Mikkelsen: ”Godt med jævnlige møder. Vi kunne gøre møderne emnespecifikke. Enig i at vo skal kigge på organisationen”.

- 35) Mødet blev genoptaget efter 5 minutters pause. I mellemtiden havde Rødovre TKD tilbudt sig som vært for et opfølgende møde med temaet "Elite". Mødet er aftalt til at blive afholdt i Rødovre TKD's lokaler (hvor der er bedre stole) d. 27./3. kl. 18:00.
- 36) Erik Møbjerg Kristensen: "Jeg er ked af at udviklingskonsulenten forsvinder ud af Jylland. Har brug for en udviklingskonsulent med flere kompetencer / beføjelser. Klubberne under DTaF er forskellige, og der er behov for at finde det vi kan være fælles om.
- 37) Per Holdt Madsen: "Vi har prøvet en "stærk ledelse". Vi har behov for en stærk ledelse som også vil dialog med græsrodderne. Udøverne skal i fokus (henvendt til Tarik) ikke ledelsen. Ledelsen skal kun udstikke rammerne. Vi skal identificere målene."
- 38) Murad Ahmed: "Hvordan fungerer en landstræner-løs model"?
- 39) Bjarne Johansen: "Vi har indsendt et forslag til Rep. møde."
- 40) Metin Aydin: "Mickey bedes fremsende forslaget til mig, hvorefter jeg videregiver det til deltagerne i visionsmødet".
- 41) Mickey Svendsen: "Må vi det på nuværende tidspunkt?".
- 42) Ejnar Mikkelsen: "Det er der ikke noget forkert i".
- 43) Jan Jørgensen: "Min ageren er med afsæt i min kontrakt, den skal jeg opfylde".
- 44) Flemming Hagen Jensen: "Brug klubberne til at blive bedre – vi kan læne os op ad hinanden".
- 45) Tarik Abu Setta: "Der findes flere muligheder end Bjarnes model; send kompetencen ud til klubberne."
- 46) Steen Tiedjen: "Udvælgelse kan foregå ved trials / pointsystem, "bedst af tre"."
- 47) Metin Aydin: "Forbundet kunne gøre en indsats for at gøre alle bedre til at gøre brug af hinanden. Folk står på spring for at hjælpe hvis blot de bliver spurgt".
- 48) Rasmus Jørgensen: "TKD toppen skal beskæftige sig med TKD. Ikke kun elite eller bredde. Under toppen kan udvalgene håndtere elite, bredde osv. Og ude i klubberne kan man dele erfaringer".
- 49) Erik Møbjerg Kristensen: "Hvor meget af DTaF licensen udgør forsikringspræmien"?
- 50) Momme Knutzen: "40 kr."
- 51) Erik Møbjerg Kristensen: "Vi betaler i Ødsted 800 kr. til DGI årligt og er herigennem forsikret. Det giver os desuden en bredere dækning, bl.a. også bagageforsikring når vi rejser".
- 52) Per Holdt Madsen: "Der er mange modeller – og dem skal vi se på. Er der nogen tilstede som er fortalere for et andet system"?
- 53) Flemming Hagen Jensen: "Vi skal bruge flere penge – især har vi udgifter til rejser i forbindelse med de internationale stævner for vore eliteudøvere. Det vil være godt at få hjælp ovenfra".
- 54) Tarik Abu Setta, henvendt til Per Holdt Madsen: "Vi håber at også klubber uden eliteudøvere dukker op på mødet 27./3."
- 55) Anne Haarmark: "Vi detaildiskuterer – det er klart at eliten er reklamesøjlen. Men vi har behov for at diskutere struktur – der skal mere arbejdskraft ind i HB."
- 56) Anders Østergaard: "Organisationen skal styre målet. Stærk ledelse er også lig med til at uddelegere til et udvalg med beføjelser."
- 57) Rasmus Jørgensen: "Vi skal have en "bestyrelse" ude i regionerne som skal referere opad til HB."
- 58) Per Holdt Madsen: "Vi kan ikke til Rep. mødet nå at ændre noget grundlæggende – vi kan tidligst nå noget til 2013".
- 59) Murad Ahmed: "Det må være muligt at nedsætte arbejdende underudvalg".
- 60) Erik Møbjerg kristensen: "Vi plejer at få "en stor kuvert" inden rep. møde".



61) Ejnar Mikkelsen: ”Den kommer i næste uge”.

62) Erik Møbjerg Kristensen: ”Vi skal passe på med underudvalg der har kompetencer”.

63) Metin Aydin: ”Vi behøver ikke være så bange for kompetente udvalg. Der er så få frivillige, så det er det egentlige vi skal være bange for (at ingen melder sig)”.

64) Jan Jørgensen: ”Måske kan vi reducere i udvalgene, fordi beslutningerne ofte ”er så små” at de kan klares af én person. Pas på med at nedsætte udvalg bestående af f.eks. 5 personer uden reelt arbejde for disse.”

65) Erik Møbjerg Kristensen: ”Pas på med at bruge krudt på at opfinde ”dybe tallerkner” – vi har BIU”.

66) Anne Haarmark: ”Vi kan ikke ændre struktur nu og her, men vi kan indsamle forslag i en front-desk i HB. Der behøves magt og kompetencer i udvalgene, ellers vil ingen sidde i dem.”

67) Per Holdt Madsen: ”Udvalgene kan godt etablere underudvalg, indtil vi har mulighed for at ændre strukturen”.

Metin Aydin afsluttede mødet med en tak for alles deltagelse, og et ønske om at gensyn i Rødovre d. 27./3. kl. 18:00.

Venligst

Metin Aydin / metin@aydin.dk / 30 299 822

---

## Debatmøde 27/3-2012 Elite.

Debatmøde – 27. marts 2012, kl. 18.00 i Hwarang Rødovre,



Først tak til alle der deltog ved det første visionsmøde i Århus Syd den 11. marts 2012.

Her var der mødt repræsentanter op fra flere forskellige klubber, med hver deres interesseområder. Vi blev på mødet hurtigt enige om, at det var nødvendigt med flere møder med hver sit fokusemne for at komme til bunds i diskussionerne.

Derfor tager Hwarang Rødovre Taekwondo Klub nu initiativ til et nyt visionsmøde, hvor alle klubber er velkomne til at møde op med repræsentanter, til diskussion af nye måder at tænke- og drive elite taekwondo på i Danmark.

Motivationen for mødet udspringer af de manglende resultater, og ikke mindst den manglende økonomiske opbakning der er til de elever, som bliver udtaget til diverse slutrunder. I dag koster det desværre både klubberne, og de enkelte medlemmer, utroligt mange penge at blive udtaget til et landshold.

Som et direkte resultat heraf, er tendensen desværre, at mange talentfulde udøvere melder fra til landsholdene. Samtidig, oplever vi i dag at en udtagelse til et landshold og slutrunder, som ikke altid beror på hvem der er bedst.

Vi ønsker at diskutere nye måder at drive elitekamp, hvor det sikres at det er de bedste udøvere der repræsenterer Danmark ved slutrunder.

Endvidere vil vi gerne diskutere, hvorledes vi bringer den enkelte eliteudøver i fokus og støtter denne, frem for lønninger til landsholdstrænere/ledelse. Vi har i dag en række aktive eliteklubber, som er gode til at bringe talenter frem. Vi så gerne at man øgede konkurrencen mellem de enkelte klubber, ved at det reelt også er de enkelte klubber, som er ansvarlige for deres egne elever. Dette vil også give vores helt unge talenter den fornødne tryghed når man deltager i en slutrunde.

Dansk taekwondo er ikke tjent med at spille flere talenter, derfor må der handles nu.

Alle interesserede bedes melde sig til pr. mail senest fredag 23. marts 2012, da vi skal aflyse de planlagte træninger den 27. marts 2012, såfremt der er mange interesserede.

Tilmelding og spørgsmål kan rettes til Tarik Setta:

[Tariksetta@yahoo.dk](mailto:Tariksetta@yahoo.dk)

## Amager Taekwondo klub når endnu en milepæl.

Amager Taekwondo Klub havde graduering d. 19. marts 2012 i Koføeds Skoles multihal, hvor 50 elever fik ny bæltegrad.



Klubben nåede en milepæl, idet klubben fik deres første børnesortbælte, Chloé Ali Theodorsson i kategorien under 10 år. Derudover opnåede en del af eleverne i kategorien over 10 år at få 5. kup, som er halvvejs mod det sorte bælte. Dette er en stor succes for den kun toårige klub, som glæder sig over at have fastholdt en stor gruppe elever fra lokalområdet, der har været medlemmer siden klubben åbnede. Alle børn til gradueringen bestod og der var masser af smil og stor lettelse hos både børn og forældre.

Cheftræner Philip Reyes udtalte, at disse prøver giver børnene store succesoplevelser. De får redskaber og erfaringer, som de kan bruge senere hen i livet bl.a. når de skal til eksamen i skolen. De lærer at disponere deres tid og energi. Derudover at det kan betale sig at komme forberedt til prøve og ikke mindst, hvordan man forbereder sig.

Amagers seks frivillige trænere glæder sig over klubbens succes og store mangfoldighed. Der er elever med baggrund fra mange forskellige lande udover Danmark heriblandt: Filippinerne, Irak, Algeriet, Marokko, Polen, Iran, Makedonien, Tyrkiet, Afghanistan, Færøerne, Island, Pakistan, Indien, Colombia, Kenya og Kina.

Træner Monica Ali Theodorsson udtaler: ”I Amager Taekwondo og generelt i de danske taekwondoklubber lærer man meget mere end sport. Taekwondo samler os og lærer os, at forskellene mennesker imellem ikke er så store”.

[www.amagertkd.dk](http://www.amagertkd.dk)

---

## Sort samling

Så oprandt sortbæltesamlingen i DGI Huset i Aarhus!



Og klokken 12.00 blev den store hal B fyldt med sortbælter, høje, lave, unge og gamle, som var kommet langvejs fra for at deltage i træningen med sabum nim Preben Ernst, 5. dan og kwang jang nim Choi Kyong An, 9. dan.

Preben tog sig af opvarmningen, og varme blev vi, og Choi tog sig af selve træningen. For gråbælterne, hvoraf nogle ikke havde set Choi i 25-30 år, var gensynet et glædeligt et, men også et der var set frem til med spænding, for manden der har graderet i omegnen af 3.000 danske sortbælter er en berygtet og respekteret træner. Choi, som nu er 67 år, havde i de flestes øjne ikke forandret sig synderligt; samme måde at udtrykke sig på, med trykket lagt på de samme stavelser som for årtier tilbage, og et udseende der, med undtagelse af en marginalt mere gråtonet hårpragt, var uforandret.

Træningen indledtes med et øjeblik meditation, og var derefter en tekniktræning af den gammeldags slags; 100 gange op og ned af gulvet med blokeringer, slag og spark. Genkendeligt og dejligt – men også fysisk hårdt, og med en puls alle kunne overleve.

Ved afslutningen af træningen overrakte DTaF formand Ejnar Mikkelsen diplomer til Gråbælterne 2.0 som med dagens seance havde gennemført et halvt års træning, og således fået et comeback til sporten. Med diplommet fulgte en lykønskning og et håndtryk fra Choi, Ejnar samt fra forbundets første formand, Gunnar Sørensen, som havde gjort os den ære at overvære sortbæltesamlingen sammen med hans hustru og yngste barn. Gunnar sagde et par opbyggelige ord, og håbede på at denne type træning ville fortsætte, og nævnte at man i Sønderborg også arbejdede på at sætte et seniorprojekt i søen.

Se billederne her <http://www.facebook.com/#!/groups/150612981696353/>

## Karl-Erik Jensen død

**Kære Taekwondo-venner! Det er med stor sorg, at jeg må informere dig om Karl-Erik Jensens død. Karl-Erik har været kasserer i Svendborg TKD-Klub siden 1983. Han har været den søjle, som har båret klubben igennem næsten hele dens levetid.**



Klubben blev oprettet i dec. 1978. Kort tid efter blev Karl-Erik medlem. Fra 1983 blev han klubbens kasserer og forblev det indtil tirsdag, den 20. marts 2012, hvor han døde af en blodprop i hjertet.

Karl-Erik var utrættelig i sit arbejde for Taekwondo. Han kendte alt til indmeldelser, tilmeldinger til stævner, lejre og kurser, køb af udstyr og mange andre ting.

Altid et positivt sind, glad for tilværelsen, festlig i alle situationer og en tør humor. Manglede en hånd til diverse opgaver og arrangementer, var han altid til stede og klubben og jeg kunne altid regne med ham.

Karl-Eriks kone Annette understøttede dette engagement, hvor hun kunne.

Karl-Erik bisættes lørdag, den 31. marts 2012 kl. 13.00 fra Vor Frue Kirke, Vor Frue Kirkestræde 4, 5700 Svendborg.

Med sportslig hilsen

Herdis Linde Jensen  
Formand Svendborg TKD-klub "Se-Jong"

---

## Kursus i realistisk Taekwondo selvforsvar på Østerbro!

**Tid: Lørdag d. 2. juni 2012 Instruktør: Sabeum Nim Henrik Frost. 6. Dan.**



Program:

12:00 til 14:00 Træning (1.del)

14:00 til 14:30 Pause

14:30 til 16:30 Træning (2.del)

16:30 Afslutning og evaluering

Træning (1.del)

Et- og treskridts kamp er ofte et overset værktøj til at lære effektiv selvforsvar.

I denne lektion bygges alle de vigtigste komponenter i selvforsvarsdelen ind i et direkte angreb samt et angreb med flere på hinanden følgende slag.

Du vil få input til, hvordan man med fordel kan opbygge et udviklingsforløb, der er lige til at integrere i din daglige træning i klubben, hvor udgangspunktet er de klassiske hanbon og saebon kireugi, men hvor slutresultatet er effektiv selvforsvarstræning med fullface hjelm og øvrigt udstyr.

Dette koncept er allerede indkørt succesfyldt i flere danske klubber.

Træning (2.del)

Lær strategien omkring forsvar mod flere personer, samt hvilke taktikker der effektivt kan bruges i denne meget stressede og farlige situation? Der vil ligeledes blive undervist i stress relateret træning, der er en træningsform, som du SKAL kende til, hvis du vil gøre dig håb om at kunne forsvare dig selv i en virkelig situation.

Her vil vi ligeledes komme ind på de vigtige faktorer, du SKAL tage hensyn til, når du træner eller underviser i hosinsul/selvforsvar, hvis det skal være realistisk og effektivt

Deltager krav: Minimum 14 år, minimum 7. kup (grønt bælte).

Kurset henvender sig til alle indenfor ovennævnte målgruppe uanset alder, køn vægt osv, og du bestemmer selv kontaktgrad m.m. Det vigtigste er at du bliver inspireret!

VIGTIGT! Medbring selv beskyttelsesudstyr (tandbeskytter, skridtbeskytter, arme- og benbeskyttere) samt et sparkeskjold pr. to deltagere.

Tilmelding: senest 26. maj 2012.

Ved / Henrik Frost. Mobil: 21215239, mail: Henrikfrost@me.com

Bemærk: Din tilmelding er først gældende ved betaling! Max 30 deltagere!

Pris: 175,- kr. pr. Deltager.

Indsættes på Nordea Konto: Reg: 2104 Konto: 8972 356 140 .

Husk at skrive dit navn i tekstfeltet ved betaling via netbank.

Vi ses☺

---

## Vellykket familietækwondo og weekendtræning på Amager

I weekenden den 14.-15. april 2012 bød Amager Taekwondo Klub på familietækwondo og weekendtræning i Koføeds skoles multihal. Forældrene fik pulsen i vejret igennem spark, slag, konditions- og smidighedsøvelser sammen med deres tækwondobørn.



Familietækwondo er et tilbud til familier, der ønsker at træne taekwondo sammen. Fokus er, at opnå kvalitetstid med deres børn og samtidigt at skabe en mulighed for at få forældre med vidt forskellige social, etnisk og kulturel baggrund til at mødes.

”Det er vigtigt at forældre bliver en del af deres børns sport. Igennem familietækwondo ønsker vi, at forældre bliver mere engageret i taekwondo for at skabe et sundt idrætsmiljø for børnene”, siger chefræner Philip Reyes.

I tillæg til familietækwondo blev der afholdt weekendtræning, som forberedelse til Malmø Open 2012, hvor tolv amager-børn skal deltage til i den efterfølgende weekend. Det var en vellykket weekendtræning med deltagende børn fra Amager, Greve og Nørrebro. Her blev børnene både inspireret og presset til det yderste igennem den hårde kamptræning.

”Der var en rigtig god stemning og gejst blandt børnene. Det er en fantastisk måde at blive bedre på, samtidigt med at man lærer andre børn at kende med samme passion for taekwondo, som en selv”, siger kamptræner Leo Medina.

Instruktørerne på familietækwondo og weekendtræning var Philip Reyes, 3. dan (landsholdskæmper) og Leo Medina, 2. dan (tidligere landsholdskæmper).

[www.amagertkd.dk](http://www.amagertkd.dk)

---

# Skanderborg Moo Sa ÅRETS FORENING i Skanderborg Kommune

På årets repræsentantskabsmøde i Idrætssamvirket i Skanderborg fik Moo Sa en meget positiv overraskelse, da klubben blev udnævnt til ÅRETS FORENING i Skanderborg Kommune.



Klubbens blev udvalgt blandt 9 andre kandidater og blev fremhævet for klubbens gode værdier og for initiativer som træning for de mindste, for den "svære" teenage gruppe, for forældre fitness og for det gode sociale miljø.

Vi takker vores indstillere (2 forældrepar), Idrætssamvirket og Nordea Fonden for prisen, som kontant gav kr. 10.000 til klubbens kommende projekter. EN stor tak skal også lyde til alle vore super instruktører, til bestyrelsen, vore aktive forældre og alle vore dejlige medlemmer.

Det er virkelig en stor ære, som en mindre forening og idræt i Skanderborg at slå igennem på denne måde.

---

## Sommer træf i Munkebo Taekwondo Klub

Der indbydes til sommer træf i Munkebo Taekwondo klub, lørdag den 9. juni 2012.



Sommer træf

Lørdag den 9. juni 2012 kl. 10.00

Sted: Munkebo Idrætscenter Mosevangen 2

Program:

Kl. 10.00 – 12.00 Fællestræning for alle

Kl. 12.00 – 12.30 Pause

Kl. 12.30 – 14.00 Træning hold 1

Kl. 14.30 – 16.00 Træning hold 2

Kl. 16.15 – 18.00 indtager vi svømmehallen

Kl. 18.30 - ? Grill – Hygge på Mølkærskolen

Kim Nedergård fra Skive Taekwondoklub kommer og undervise os alle på de 2 hold.

Kim er en af de faste deltagere på det danske Tekniklandshold og han er nr. 1 på den Europæiske rangliste, så han har helt sikkert en masse nye og sjove input til os. Han har desuden også været instruktør på flere af forbundets sommerlejre. Så vi ser frem til nogle sjove og inspirerende træninger for både børn og voksne.

OBS-OBS-OBS Grundet kommunale ændringer er vi nødt til at opkræve kr. 15,- pr. person, for dem som vil i svømmehallen. Billetter kan købes ved vores check-in

Der kan deltage 80 til spisning. Det koster ikke noget at deltage i træningen. Spisning koster kr. 75,- for børn indtil 15 år og kr. 100,- for voksne. Øl, vand og vin kan købes til fordelagtige priser.

Tilmelding kan ske til undertegnede. Penge kan indbetales på konto: 3217-4363135714

Af hensyn til indkøb og planlægning, er vi nødt til at have tilmelding på aftens maden senest, onsdag den 30. maj 2012.

Kontakt person: John Paarup  
Tlf. 6595 1706  
Mobil 2025 3972  
E-mail: john-paarup@mail.tele.dk

Med venlig hilsen  
Munkebo Taekwondo klub

Sponsoreret af DTaF

PS. Husk at familie, venner og bekendte er velkomne til at overvære træningerne samt deltage i spisningen.

---

## Berlin Open 2012

Lørdag d. 5. maj deltog 8 kæmpere fra Elite Vest til Berlin Open



Berlin Open 2012

Lørdag d. 5. maj deltog 8 kæmpere fra Elite Vest til Berlin Open.

Stævnet havde i år 580 deltagere, fordelt på de nordeuropæiske nationer

Stævnet er opdelt i flere kategorier, fra begynder, kadet og helt op til elite niveau.

Resultatet for Elite Vest blev.

Guld Gry Lorentzen Ribe / Elite Vest

Guld Katrine Lønbæk Vejle / Elite Vest

Guld Jasmin Andersen Horsens / Elite Vest

Guld Emil Sørensen Vejle / Elite Vest

Guld Mads Sørensen Vejle / Elite Vest

Sølv Omar Dawoud Vejle / Elite Vest

Bronze Gorm Lorentzen Ribe / Elite Vest

Bronze Martin Hoang Årh. V / Elite Vest

Kæmpe tak for vores support team og coaches, Tue Lorentzen, Michael Lønbæk, Mohammed Dawoud og Carsten Sørensen for deres professionelle og positive indstilling.

---

## 100 procent medaljehøst til Amager Taekwondo Klub

Ti medaljer ud af ti deltagere, dermed kunne Amager Taekwondo Klub notere sig for 100 procent medaljehøst ved den 27. Lomma Cup 2012.



Weekenden den 12.-13. maj 2012 deltog ti børn fra Amager Taekwondo Klub til Lomma Cup i Sverige. Lomma Cup, som er et internationalt stævne havde 600 deltagere og tiltrak de bedste børnetalenter fra hele norden. Der blev konkurreret i både individuel og hold, hvor medaljehøsten blev til 8 guld, 1 sølv og 1 bronze. Således blev Amager Taekwondo Klub kåret til den tredje mest vindende klub.

Guld:

Lenease Tolentino  
Bianca Sølvkjær  
Madelaine Mendoza  
Timothy Casilagan  
Owen Tolentino  
Oliver Rad  
Bailey Tolentino  
Daniel Iversen

Sølv:

Shantelle Mendoza

Bronze:

Jonathan Cuenca

Derudover vandt Amager Taekwondo Klub holdturneringen, hvor der blev kæmpet i hold bestående af to pige vægklasser og fem drenge vægklasser.

I finalen vandt Amager over Nørrebro med cifren 18-16. De to mandskaber gav hinanden en seværdig og intens finale, hvor pointføringen vekslede frem og tilbage i mellem holdene. Det var en meget tæt kamp, men Amager var bedst efter sidste runde. I semifinalen vandt Amager overlegent over Team Lomma TKD med cifrene 15-26.

Alt i alt en vellykket dag for Amager.

[www.amagertkd.dk](http://www.amagertkd.dk)

---

## Begynder/talent stævne i Munkebo

### Oprydning efter et stævne.....

Munkebo Taekwondo Klub afholdte i dag begynder/talent kamp stævne i Munkebo idrætscenter. Stævnet gik helt planmæssigt og uden de store skader eller problemer.

Men som arrangerende klub vil vi gerne slå et slag for, at deltagerne/gæsterne rydder op efter sig selv. På trods af, at der i indbydelsen står, at der ikke må nydes medbragt mad og drikke i hallen, gør folk det alligevel i stor stil. Det er så hvad det er, men man kunne da i det mindste rydde op efter sig selv. Der flød med skrald og flasker på tilskuerrækkerne efter stævnet. Der var masser af skraldespande ganske få meter fra tilskuerpladserne, men de blev ikke flittigt benyttet.

Ville de samme mennesker svine lige så meget hjemme hos dem selv, eller i deres klub?

Så hermed et opråb til alle deltagerere, hjælpere og familie/venner - ryd op efter jer selv.

Palle Liebe

Munkebo Taekwondo Klub

---

## Moo Sa kickstarter indsamling

Moo Sa Kickstarter indsamling til klubbens klubhusprojekt. Over 220 deltagere, forældre m.fl. havde fundet vej til den årlige Opvisnings- og aktivitetsdag i Skanderborg Realskole's hal.



Arrangementet, som har været afholdt i flere år byder på opvisninger fra alle børnehold og sortbælteholdet samt en masse konkurrencer og aktiviteter med hoppeborge, tarzanbaner, bungeerunbane mv.

I år havde arrangementet fået et nyt element i forbindelse med at Skanderborg Moo Sa Taekwondo Klub har igangsat en officiel indsamling til klubbens nye klubhusprojekt, som man håber at kunne gennemføre i løbet af de kommende par år.

Som kickoff af indsamlingen solgte klubben sponsorspark og sponsorgennembrydninger til firmaer og privatpersoner, som ønskede at støtte projektet. Der blev ved dette første af flere indsamlingsinitiativer samlet mere end 11.000 kr. ind. I efteråret forventer Moo Sa at afvikle yderligere 5-8 indsamlingsevents til fordel for klubhusprojektet.

Torben Hansen Moo  
Sa

---

## Motion med mening

En beretning fra Vejle Taekwondo Klub's voksenbegynderhold



Der bliver fokuseret så meget på elite sport – det samme gør der i Vejle Taekwondo Klub.

Men en gang imellem dukker der en interessant historie op, der ikke har med elite sport at gøre – som da jeg interviewede dette par til klubbens månedsbrev.

Helene og Flemming er et specielt par – også i Taekwondo sammenhæng – og havde så meget at sige, at jeg tænkte, at der måske er andre, der vil synes det samme.

I julegave sidste år fik Helene Bak Hansen (42 år og selvstændig kommunikations rådgiver) et par hvide bukser og sko af sin mand, Flemming Stig Hansen (46 år og salgsdirektør).

Meningen var, at Flemming, der er 2. Dan i Taekwondo, skulle lære Helene lidt Taekwondo selvforsvar.

Det blev bare ikke rigtigt til noget – der er altid så meget...

Men Helene var tændt på Taekwondo og ville gerne gå til det – fast – 2 gange om ugen. Så den 2. januar meldte hun sig ind i Vejle Taekwondo Klub, hvor Flemming havde trænet op til 1 Dan – for snart 21 år siden. 2. Dan tog han 2 år efter i Fredericia

Flemming tog med til Helene's første træning – bare den ene gang.

"Mit hjerte har hele tiden ligget ved Vejle Taekwondo Klub", siger Flemming, som har fulgt klubben gennem mediernes i mange år. Men det var først under denne, Helene's 1. træning, at det gik op for ham, hvor meget han havde savnet det.

Flemming stoppede med Taekwondo i 1993 til fordel for Triathlon. Det var nemmere at få passet ind i en travl hverdag. Senere det blev også til Ironman og Maraton. Men så satte problemer med knæet en stopper for det alt sammen – eller i hvert fald blev til efterhånden kun til "lidt motion til husbehov", som han siger. Men da Flemming nu fandt ud af, at knæet kunne holde til Taekwondo træning, og at det faktisk var godt for knæet, meldte han sig også til voksen begynder holdet, så han og Helene kunne træne sammen.

Det, der tiltrækker Helene så meget ved Taekwondo, er etikken, disciplinen, respekten, traditionen, historien og den dybere mening bag kampsporten. Det har hun ikke fundet i andre sportsgrene.

Helene savnede meget at blive presset og få noget god, fast træning – to gange om ugen. Hun har altid dyrket meget sport, styrketræning og løb (bl.a. løbet en Maraton). Helene løb meget i skoven – alene. Men hun havde ikke lyst til at være bange – og ville gerne have evnen til at slå fra sig, hvis det skulle blive nødvendigt.



Der var et gammelt piskesmæld i nakken at tage hensyn til; så boksning skulle det ikke være. Men Taekwondo'en tiltrak – med dens fine værdier, kombineret med råhed, styrke og eksplosion.

Og Flemming og Helene har ikke fortrudt deres valg. Gode træninger og godt kammeratskab taler de begge om med stor begejstring. Det fungerer godt med 2 så forskellige trænere på et hold - det giver varierede træninger. Og fællesskabet og kammeratskabet i klubben gjorde, at de efter kun to gange træning på voksenholdet følte det som om, de altid har været på det hold. ”Alle var utroligt imødekommende og hjælpsomme. Ikke påtaget - men helt oprigtigt”, siger Helene. ”Og så er det fysisk lækker, hård træning”.

Flemming: ” Vi kommer ikke på grund af sportslige ambitioner men for motionens skyld – og det er motion med mening. Man kan byde ind med det, man nu engang kan og bliver målt på det, man yder i forhold til det, man kan. Og uanset alder kan man få noget ud af det”.

”Hjernen arbejder hver dag”, siger Helene. Så noget af det, der betyder mest for hende, er: ”At lære at bruge sin krop, hvor det er selvbeherskelse og kroppens egen kraft, der tæller”. Helene vil gerne udvikle sig gennem graderne – og finder psykisk og fysisk balance i kampsporten samtidig med skønheden i at kunne bruge og udnytte kroppens egen kraft til selvforsvar.

At det giver fysisk velvære at være i god træningsform, er ingen af dem i tvivl om. Og de bedste aftener, de har, er mandag og torsdag, hvor de efter en god træning er trætte fysisk – og ladet op psykisk.

”Vi smiler, når vi kommer hjem mandag og torsdag”, slutter Helene.

- Kirsten Kjær, Vejle Taekwondo Klub

---

## Taekwondo kalender

Vil du være kendt?



Kære Taekwondo venner,

Århus Syd Taekwondo Klub producerer igen i år en kalender til fordel for Jongs Taekwondo Fond, og Jeres klub og Jeres medlemmer har mulighed for at være med! Alt I skal gøre er at indsende et godt billede af en/flere af Jeres folk i aktion, og så vil det indgå i udvælgelsen til årskalender 2013.

I år laver vi kalenderen som en såkaldt familiekalender, hvor alle familiens gøremål kan anføres, og den vil således blive set og brugt dagligt af rigtig mange mennesker; **vil du gerne være kendt?**

### Sidste års kalender:

Sidste års kalender (til inspiration) kan ses på nedenstående links (i hhv. lav og høj kvalitet):

<http://aarhus-syd-taekwondo.dk/wp-content/uploads/2012/03/taekwondo-charity-2012-calendar-72-dpi.pdf>

<http://aarhus-syd-taekwondo.dk/wp-content/uploads/2012/03/taekwondo-charity-2012-calendar-300-dpi.pdf>

### Om Jongs Taekwondo Fond:

Jongs Taekwondo Fond har til formål at yde støtte til klubber under Dansk Taekwondo Forbund i deres arbejde for at motivere elevernes lyst til at have det sjovt, få en masse gode oplevelser og være stolt af sin træning. Det kan være i form af f.eks. pokaler, gavekort til stævner og lign. En lille støtte som kan gøre en stor forskel. Fonden er udelukkende finansieret af donationer til fonden, og overskuddet ved salg af kalenderen går ubeskåret til Jongs Taekwondo Fond. Ved at deltage i kalenderen er I således med til at støtte Taekwondo sporten i Danmark.

Læs mere om fonden her:

<http://www.jong.dk/fond/>

#### **Deadline og materiale:**

Materiale til kalenderen skal indsendes inden 3. august for at kunne komme i betragtning. Indsend sammen med billedet: Navn/navne på de medvirkende, alder, bæltegrad, klubnavn + kort tekst om de medvirkende. Billedet skal være i en god/høj opløsning, dvs. omtrent 3500x2400 pixels (svarer til ca. A4 format i 300 dpi).

#### **Adresse:**

Materiale sendes på E-mail til [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk)

Vedhæftede opslag kan printes ud og hænges op i klubben eller rundsendes til Jeres medlemmer.

Venligst

Metin Aydin / Aarhus Syd Taekwondo Klub <http://aarhus-syd-taekwondo.dk/>

---

## **Kamp sommerlejr 2012**

**fra fredag d. 29. juni til lørdag d. 7. juli 2012**



Kamp sommerlejr.

For 3. gang afholder Elite Vest kamp sommerlejr. Lejren afholdes på Aarhus stadion i top faciliteter. Som trænere er der følgende på taekwondo siden, Henk Meijer, Bjarne Johansen, Jon Borgersen På den fysiske side Lars Hyttel, Sanne Jensen.

Der er 3 træninger pr. dag, selvfølgelig på puzzlegulv. der bliver trænet på Daedo true score systemet, og nu for første gang i Danmark kan man prøve at kæmpe med de helt nye elektroniske hjelme fra Daedo..

Ønsker du at deltage på denne lejr så kontakt mickey.

mickey@kyosa.dk mobil  
22 32 39 90.

indbydelse på: [www.sabunim.dk/ev\\_camp\\_2012\\_da.pdf](http://www.sabunim.dk/ev_camp_2012_da.pdf)

indbydelse på: [www.sabunim.dk/ev\\_camp\\_2012\\_eng.pdf](http://www.sabunim.dk/ev_camp_2012_eng.pdf)

Hilsen  
Mickey Svendsen  
Head of Team Elite  
Vest

---

## **Ny klub i Vanløse**

**Efter en opstart som satellit-afdeling, er Vanløse Taekwondo Klub nu blevet selvstændig forening.**



Vi har børnehold, pigehold og Taekwondo-træning for hele familien 2 lørdage/søndage i måneden. Cheftræner og stifter er Louise Dohn, 4. dan.

Du kan læse mere om klubben her: <http://vanlosetkd.blogspot.dk/>

På billedet ses nogle af de glade elever ved deres første graduering :)

---

## Skive Taekwondo - Finn Jensen

Finn Vestergård Jensen fra Skive Taekwondo klub er blevet udnævnt som æresmedlem efter 25 år i klubben



Finn V. Jensen på Taekwondo pension

Finn Jensen er kendt af utroligt mange mennesker på Skive egnen. Gennem de sidste 25 år har han undervist specielt børneholdet i Skive Taekwondo Klub, men i onsdags valgte Finn at takke af efter de mange år. Rent sportsligt nåede han 3. Dan og kunne med sine mange år i sporten sagtens have haft endnu en eller måske to dangrader på sit sorte bælte. Men i stedet for at jage gradueringer kastede Finn sin kærlighed på at undervise og specielt børnene blev hans et og alt. Han kunne med sine fantastiske pædagogiske evner få ro på selv 50 livlige børn på en gang. Finns afsked med klubben og sporten blev markeret med en reception i klubbens egne lokaler. Han vil blive savnet af mange og vil helt sikkert savne børneholdet, men har altså erkendt at det nu er tid til en velfortjent Taekwondo pension. Finn vil blive en legende i klubben og fik ved afskedsreceptionen tildelt et flot diplom samt pokal som det synlige bevis på sin status som æresmedlem af Skive Taekwondo Klub. Det var en lidt bevæget Finn, der efter sin sidste undervisning på børneholdet kunne trække i civilt tøj og nu bruge tiden på nogle af sine mange hobbyer. Specielt lystfiskeriet er han bidt af og jagter ihærdigt Skive egnens laks og havørreder og mon ikke han får bid i den nærmeste fremtid.

Kim Nedergaard  
Skive Taekwondo Klub

---

## Elite Vest Summercamp

82 aktive kæmpere fra 20 klubber var i år repræsenteret. Camp'en blev igen i år afholdt på Aarhus stadion.



Elite Vest Summercamp var igen en succes.

82 aktive kæmpere fra 20 klubber var i år repræsenteret. Camp'en blev igen i år afholdt på Aarhus stadion.

Kæmpe tak til Henk Meijer, Bjarne Johansen, Jon Borgersen, Lars Hyttel og Sanne Jensen for der super gode træninger, og en lige så stor tak til de utrættelige forældrene og, der igen i år sørgede for at lejren var optimal på alle niveauer.

Most outstanding player.

Løbende på Elite Vest Summercamp 2012, vurderer trænerne løbende hvem der yder sit optimale, der kigges efter indstilling, rollemodel, teknik og talent.

Træner teamet valgte i år Jasmin Andersen Horsens som den "most outstanding player", der blev belønnet med en iPad. Marcus Vallentin Vejle og Seid Zadeh Drammen Norge gjorde sig fortjent til en "free camp 2013".

billeder og videoer kan ses på facebook:<http://www.facebook.com/groups/391798504211178/> Hilsen  
Mickey Svendsen  
Head og Team Elite  
Vest

---

# Vendskabs/begynderstævne I Glamsbjerg

For Første gang på Vestfyn !



Hej alle,

Hermed vil Maeng Ho, Glamsbjerg Taekwondoklub gerne invitere til Vestfyns Cup 2012.

Programmet og tilmeldingsskemaet finder du/i på vores hjemmeside.

[www.gltk.dk](http://www.gltk.dk)

Med venlig hilsen

Maeng Ho, Glamsbjerg Taekwondo Klub

Formand Tue Braas

Rønnevej 1A

5620 Glamsbjerg

M: 22201871

---

## Moo Sa's Dragon Kids fik det sorte bælte

For snart 3 år siden startede omkring 40 børn på Moo Sa's specielle Dragon Kids hold for 5-8 årige. I lørdags kunne de 12 tilbageværende børne på holde fejre deres sorte bælte efter en 1 ½ times graduering i Skanderborg Taekwondo Klub. Mens der de seneste 2 år har været omkring 8 tilbage på holdet efter de 3 års træning blev der med 12 børn til sortbælte sat rekord for klubben.



Det specielle tilbud for de mindste er etableret med støtte fra Dansk Taekwondo Forbund og Idrætssamvirket i Skanderborg Kommune. I forbindelse med projektet er klubben blevet certificeret og sidste år også recertificeret med Danmarks Idræts-Forbunds "Et godt idrætsmiljø for børn".

Ros til holdet:

De seje dragebørn, som var til graduering i lørdags har været trænet af Helena Therkelsen assisteret af Henriette Gregersen, Lars Sørensen og Frederik Hardervig. De deltog alle, på nær Lars Sørensen, på den store dag, hvor deres elever endelig skulle til sortbælteprøven. Selve gradueringen blev forestået af klubbens højstgraderede: Steen Holm, Heine Pedersen, Sanne Jensen, Morten Purup og klubbens formand Torben Hansen. Og efter gradueringen, som alle børnene bestod var der ros til både instruktørerne og deres elever.

De 12 børn som bestod sortbælteprøven var: Mads Meldgaard, Frederik Sejerkilde, Jacob S. Sørensen, Jonas T. Frederiksen, Johan B. Nissen, Josefine R. Christiansen, Lav D. Madsen, Mathias Sejerkilde, Mathilde Christiansen, Sigurd H. Geismar, Sebastian Skannerup og Theodor S. Stoffer

"I kan alle være stolte over jeres præstation og vi glæder os til at se jer på jeres nye børnehold, som i starter på efter sommerferien" lød det fra censorpanelet ved den efterfølgende reception, som blev afholdt i forlængelse af gradueringen.

Alle børnene skal nu videre i det normalt bæltssystem sammen med de lidt større børn, så flere bælteprøver venter i fremtiden.

---

## Kursus i realistisk Taekwondo selvforsvar i Ødsted!

**Tid: Lørdag d. 15. september 2012 Instruktør: Sabeum Nim Henrik Frost. 6. Dan. Sted: Ammitsbøl Forsamlingshus, Duggårdsvej 31, Ødsted, 7100 Vejle**

Program:

11:30 til 13:30 Træning (1.del)

13:30 til 14:00 Pause

14:00 til 16:00 Træning (2.del)

16:00 Afslutning og evaluering

#### Træning (1.del)

Et- og treskridts kamp er ofte et overset værktøj til at lære effektiv selvforsvar.

I denne lektion bygges alle de vigtigste komponenter i selvforsvardsdelen ind i et direkte angreb samt et angreb med flere på hinanden følgende slag.

Du vil få input til, hvordan man med fordel kan opbygge et udviklingsforløb, der er lige til at integrere i din daglige træning i klubben, hvor udgangspunktet er de klassiske hanbon og saebon kireugi, men hvor slutresultatet er effektiv selvforsvarstræning med fullface hjelm og øvrigt udstyr.

Dette koncept er allerede indkørt succesfuldt i flere danske klubber.

#### Træning (2.del)

Lær strategien omkring forsvar mod flere personer, samt hvilke taktikker der effektivt kan bruges i denne meget stressede og farlige situation? Der vil ligeledes blive undervist i stress relateret træning, der er en træningsform, som du SKAL kende til, hvis du vil gøre dig håb om at kunne forsvare dig selv i en virkelig situation.

Her vil vi ligeledes komme ind på de vigtige faktorer, du SKAL tage hensyn til, når du træner eller underviser i hosinsul/selvforsvar, hvis det skal være realistisk og effektivt

Deltager krav: Minimum 14 år, minimum 7. kup (grønt bælte).

Kurset henvender sig til alle indenfor ovennævnte målgruppe uanset alder, køn vægt osv, og du bestemmer selv kontaktgrad m.m. Det vigtigste er at du bliver inspireret!

VIGTIGT! Medbring selv beskyttelsesudstyr (tandbeskytter, skridtbeskytter, arme- og benbeskyttere) samt et sparkeskjold pr. to deltagere.

Tilmelding: senest 1. september 2012.

Ved/ Erik Møbjerg Kristensen tlf. 75832431 mail:erik\_kristensen123@hotmail.com

Bemærk: Din tilmelding er først gældende ved betaling! Max 30 deltagere!

Pris: 200,- kr. pr. Deltager.

indsættes på Den Jyske Sparekasse Reg: 9551 Konto: 0002198177

Husk at skrive dit navn i tekstfeltet ved betaling via netbank.

Vi ses

---

## MON-Hold i Team Haderslev

**Endelig får også de allermindste muligheden for at træne Taekwondo i Haderslev**



[WWW.TAEKWONDOHADERSLEV.DK](http://WWW.TAEKWONDOHADERSLEV.DK)

Taekwondo Team Haderslev starter fra den 14. August endnu et hold op - der bliver tale om et såkaldt MON-Hold hvor børn fra 5-9 år kan lære Taekwondo under trygge og sikre rammer. Holdet har fået navnet "Team Haderslev Dragon Kids"

Både træning, udstyr, bæltet og pensum er tilpasset de mindste og en stor del af indlæringen foregår via lege - og med klubbens nye lokaler hvor alle 270 m<sup>2</sup> er dækket af måtter er der masser af plads til at børnene kan tumle.

Taekwondo træningen fremmer børnenes koncentrationsevne, balance, motorik, kondition og selvtillid - og samtidigt lærer de en masse andre børn at kende. Træningen er tirsdage fra 17.00-17.45 og der er mulighed for at forældrene kan kigge på fra klublokalerne og samtidigt nyde en gratis kop kaffe eller andet.

Træningen bliver ledet af en erfaren 2. Dan sortbælte og han får hjælp af 2 dygtige hjælpetrænere.

---

## OpenAir 2012

**Taekwondo, Karate, Aikido, Arnis og Hapkido under åben himmel i Mindeparken i Aarhus**



Kære Taekwondo Venner,

Vi bruger det gode vejr til at få trænet under åben himmel, samt prøve nye og spændende ting. Tre lørdage i sommerferien træner vi sammen med vores kampsportsvenner i Mindeparken og prøver noget af det som gør deres og vores discipliner til noget særligt, og vi får derigennem værdifulde input til vores egen træning og bliver nok også klogere på hvorfor vi træner som vi gør, og hvad vi eventuelt kunne gøre anderledes.

Vi starter med fælles opvarmning af muskler og led, hvorefter vi går ud i grupper og efter tur træner aikido, Arnis, Hapkido, Karate og Taekwondo i korte træningspas á 20 minutter hvorefter vi roterer og går videre til næste sportsgren.

Tidspunkt:

Fra kl. 12:30 og ca. 1½-2 timer frem.

Mødested:

Mindeparken, ved legepladsen – kom omklædte.

Hvem kan være med:

Alle uanset hvilken klub man træner i eller aldrig har trænet før, piger, drenge, børn, unge og ældre.

Pris:

Gratis.

Datoer:

D. 28. juli: Aikido, Arnis, Karate, Taekwondo

D. 4. august: Aikido, Arnis, Hapkido, Karate, Taekwondo

D. 11. august: Aikido, Arnis, Karate, Taekwondo

Medvirkende klubber:

Aarhus Aikikai Aikido Klub

Aarhus Kombatan Arnis

Aarhus Shinson Hapkido Dojang

Aarhus Syd Taekwondo Klub

Favrskov Taekwondo Klub

Odder Taekwondo Klub

Viby Taekwondo Klub

Ten Chi Jin Kampkunst Akademi

Sponsorer:

Rema 1000 Oddervej, Kiwi Kridthøj Torv, Johannsen Arkitekter

NB: Aflyses ikke pga. af 0,1 millimeter regn – men i tilfælde af torden og/eller massiv nedbør træner vi selvfølgelig ikke.

Venligst

Metin Aydin / Aarhus Syd Taekwondo Klub <http://aarhus-syd-taekwondo.dk/>

---

## Elitetræner søges til Nørrebro Taekwondo Klub

Vi ønsker at udbygge og stabilisere vores elitesatsning blandt junior og seniorkæmpere. Igennem de seneste 7 år har vi haft et godt samarbejde med TeamCopenhagen i Københavns Kommune, hvilket har medført at Klubben har udviklet mange meget dygtige Junior og seniorkæmpere og med tiden har fået et godt talentmiljø. Udbygningen skal være med til at sikre at der hentes medaljer ved internationale stævner blandt seniorer på lang sigt.



## Ansvarsområder

Stå for 3 ugentlige holdtræninger for eliteudøvere  
Udarbejde individuelle handle og træningsplaner  
Udarbejde årshjul for den enkelte kæmper

## Om dig

Du har erfaring på internationalt niveau med talentudvikling  
Du er god til at indgå i et team  
Har vist at du kan arbejde langsigtet  
Taekwondo er en livsstil for dig

## Hvad tilbyder vi

Muligheden for at agere i et inspirerende elitemiljø  
Dygtige elever  
Ny viden gennem samarbejdet med TeamCopenhagen  
I mindre omfang blive økonomisk kompenseret, samt med en mulighed for på sigt at supplere sin indkomst ved at undervise elite klasser på skoler og gymnasier  
Muligheden for at anvende vores facilitet i ledige tidsrum  
En klub med ledelse, således at du kan fokusere på udviklingen af kæmpere

## Om Nørrebro taekwondo Klub

Nørrebro taekwondo Klub har egne lokaler på 1500 kvm., hvilket indbefatter 5 taekwondo sale, styrketræningsrum der netop er blevet opgraderet, meditationslokale, mødelokaler og kontorer, samt et opholdsmiljø Vi har mange medlemmer fra 4 årsalderen og op og kan lide at arbejde med at få det bedste frem i mennesker uanset alder. Igennem de 30 år klubben har eksisteret har vi altid set os selv som en forening ,der er villig til at påtage os et socialt ansvar i et byområde, som har behov for det. Dette har medvirket til at klubben har vundet flere priser for indsatsen. Igennem de seneste 10 år har klubben arbejdet meget målrettet med udvikling af talenter indenfor kamp. Nørrebro taekwondo Klub arbejder i disse år på at udbygge samarbejdsrelationerne til institutioner og skoler, samt sikre at der vil være aktivitet i lokalerne 24/7.

## Yderligere informationer

Har du spørgsmål til stillingen må du kontakte Formand Kaj Nielsen på telefon 2673 2056 eller pr mail kajnielsen@mac.com.

Ansøgningsfrist er 15. August 2012

Ansøgning + CV sendes til kajnielsen@mac.com

---

# 5 års jubilæum og åbent hus i Taekwondo Team Haderslev

## 5 års jubilæum og åbent hus i Taekwondo Team Haderslev



**8/9-12**  
**ÅBENT**  
**HUS**

**TAEKWONDOHADERSLEV.DK**

Da Taekwondo Team Haderslev fejrer 5 års jubilæum holder vi åbent hus i vores nye lokaler lørdag den 8. september 2012. Der har været lidt snak rundt omkring hvad vi egentlig går og laver nede i det Sønderjyske, så derfor inviterer vi samtidigt til en fællestrening så i kan se hvad det hele går ud på. Der kommer ingen højtdekorerede instruktører, men vi tør alligevel godt garantere at i får sved på panden og måske også en smule inspiration med hjem :-)

Der vil være træning fra 12.00-14.00 og derefter åbent hus indtil kl 17.00 hvor vi serverer gratis grillpølser og der kan købes øl/vand til 5,-

For dem der ikke er til at smide ud kan vi nok lokkes til at holde en lille fest om aftenen og der er mulighed for at overnatte i Dojangen :-)

Da vi gerne vil have et hint om hvor mange pølser vi skal smide på grillen må i meget gerne tilmelde jer på [www.taekwondohaderslev.dk/tilmelding](http://www.taekwondohaderslev.dk/tilmelding) eller på Facebook

---

## Vanløse TKD starter kvindehold

Fra søndag den 2. september 2012 starter vi kvindehold i Vanløse. Se her for mere information :) <http://vanlosetkd.blogspot.dk/>

---

## 25 års jubilæum og åbent hus

Lørdag den 1-9-2012



Albertslund Taekwondo Klub fejrer lørdag d. 1. september 2012 25 års jubilæum.

Fra kl. 13-16 vil der være reception, hvor alle er velkommen. Program og invitation bliver lagt op på Taekwondo.dk

Program for dagen:

Kl. 13.00 -14.00 - Kamptræning for alle interesserede. Undervisning af Landsholdstræner Tommy Mortensen og Claus Thomsen.

Kl. 14.15 -15.00 - Prøvetræning for børn og voksne

Kl. 15.15 - 16.00 - Opvisning

Efterfølgende vil der være fællesspisning, kun for medlemere og medlemernes familie.

Vi håber, at en masse vil deltage i arrangementet og fejre dagen med os :)

---

## Åben klub Mesterskab i Ødsted

For 6. År invitere Ødsted Moo Duk Kwan Tang Soo Do & Taekwondo klub til Åben klub Mesterskab Lørdag den 6. Oktober 2012. kl 8:00 til ?? ca. kl 19:00 Sted: Brunmose Hallen, Ødsted, 7100 Vejle. Hyung's bliver inddelt grupper efter alder og grad. (For Mon børnene 4-9 år er der medalje til alle) Stokke Hyung, Kniv Hyung, Sværd Hyung og Fri våben Hyungs Speedbreak. Der er 6 discipliner, hvor hvad der skal gennembrydes vurderes det, efter alder og fysisk kropsbygning og hvad udøveren har lyst til at gennembryde inden for de givne rammer. Mon 4-6 år Flamingo plader, Mon 6-9 Flamingo plader. For Mon børn er der medalje til alle. For Mon børn er der medalje til alle i alle kategorier. Børn 9 – 12 år til 9. Kup (gult bælte) Flamingo eller Gul plastic plade, Børn 9 – 12 år fra 8. Kup (orange bælte) Gule og Blå plastic plader. Børn fra 13 år – 14 år til 5 Kup (Rød bælte) Blå og Røde Plastic Plader, fra 15 år og Voksne fra 5 Kup (Røde og Sorte bælte) plastic plader. Kamp WTF (kun for børn) Der vil blive lavet grupper, hvor der tages hensyn til alder, kropsbygning, bæltegrad m.m. (For Mon børnene 4-9 år er der medalje til alle) Kamp Tang Soo Do Semikontakt med med handsker (alle børn kan deltage) Han bon kireugi 90,- kr.. Pris: Tang Soo Do Hyungs 90,- kr, Team Tang Soo Do Hyungs 90,- kr pr. deltager, Chill Sung Hyung's 90,- kr, Kniv Hyungs 90,- kr, Stokke Hyungs 90,- kr, Sværd Hyungs 90,- kr, fri våben Hyungs 90,- kr, Speedbreak 90,- kr, Kamp WTF (kun børn) 90,- kr, Kamp Tang Soo Do 90,- kr. Deltager man i 3 kategorier 250,- kr., 4 kategorier er prisen 300,- kr., 5 kategorier er prisen 350,- kr 6 kategorier er prisen 400,- kr, 7 kategorier og mere = 40. kr. pr efterfølgende kategori. Tilmelding inden 15. Sept. 2011 til Erik Møbjerg Kristensen på [erik\\_kristensen123@hotmail.com](mailto:erik_kristensen123@hotmail.com) Begrænset antal deltager max 50. Deltager gebyr indbetales på Reg: 8132 Konto: 0002198177 Hver klub stiller med folk der skal være dommer, tids tager, sekundanter m.m

Klip - .....

Navn \_\_\_\_\_

alder \_\_\_\_\_ Grad \_\_\_\_\_

Klub \_\_\_\_\_



Tlfno \_\_\_\_\_

Speedbreak \_\_\_\_\_ Tang Soo Do Kamp \_\_\_\_\_ WTF Kamp \_\_\_\_\_

Han bon kireugi \_\_\_\_\_

Tang Soo Do Hyungs \_\_\_\_\_ Chill Sung Hyungs \_\_\_\_\_

Team Hyungs \_\_\_\_\_

Tando Hyungs (kniv) \_\_\_\_\_ Gum Hyung (sværd) \_\_\_\_\_

Fri våben Hyung \_\_\_\_\_

Chang Bong (lang stok) og Gung Bong Hyungs (kort stok) \_\_\_\_\_

Vægt \_\_\_\_\_ kg. Bruges ved tilmelding til Kamp.

Betaling i alt \_\_\_\_\_ kr.

---

## Åbent brev

Til alle landets sortbælter



Kære Taekwondo-ven,

Søndag den 16. september 2012 vil vi gerne invitere sortbælterne i Jeres klub til "Sort samling II" – en fællestræning i Aarhus under instruktion af kwangjang nim Choi Kyong An 9. dan, og sabum nim Heine Pedersen 5. dan fra Skanderborg Taekwondo Klub Moo Sa.

Træningen er åben for danbærere fra alle landets taekwondoklubber og det bagvedliggende formål, udover selve træningen er, at pleje fællesskabet om vores sport og nurse relationerne mellem danbærere på tværs af klubber.

Træningen starter 12:00 med opvarmning ved sabum nim Heine Pedersen og efterfølgende instruktion af kwangjang nim Choi Kyong An og varer samlet 1½ time – efterfølgende er der tid til fællesfotografering og snak med nye og gamle bekendtskaber.

Det er anden gang vi afvikler en sort samling, og ligesom første gang bliver det i DGI husets fantastiske lokaler i hjertet af Aarhus tæt på stationen og Bruuns Galleri.

Deltagelse i træningen er gratis og lønnen for vore anstrengelser er alene din tilstedeværelse, medvirken samt vort sportslige fællesskab.

Sort Samling II kort fortalt:

Hvem: Poom og Danbærere fra hele Danmark, alle alderstrin

Dato: 16./9.-2012

Klokkeslæt: 12:00-14:00

Sted: DGI-huset, HAL B, Værkmestergade 17, 8000 Aarhus C.

Instruktører: Choi Kyong An 9. dan og Heine Pedersen 5. dan

Tilmelding: Senest 9./9.-2012 på email [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk) (navn på deltager, klub, dan grad)

Arrangører: Taekwondo Team Haderslev, Aarhus Syd, Odder samt Vejle Taekwondo Klubber

Yderligere info, kørsels-/parkeringsinfo (når det foreligger) m.v. på <http://aarhus-syd-taekwondo.dk/>

Mvh.

Aarhus Syd Taekwondo Klub <http://aarhus-syd-taekwondo.dk/>

Foto fra "Sort samling" 25.03.2012 i Aarhus

---

## Lyseng Taekwondo klub starter nyt hold

Team Silverbacks holdet for dig som elsker taekwondo, men som har visse begrænsninger.



Kyosa nim Keld har taget initiativet til at starte et hold for de lidt ældre, og for dem som ikke ønsker en hård træning, dvs at alle på det nye " Team Silverbacks " hold kan være med, der bliver selvfølgelig lagt taekwondo ind i træningen og der vil blive varmet blidt-stille og roligt op før træningen starter. Der vil blive taget hensyn til den enkelte så alle kan deltage så kom frisk og lad os hygge træne en gang om ugen, hver onsdag fra kl.17.30 til kl.19.00 på Holme Skole i drengenes gymnastiksal.

Trænger du til at smide nogle kilo, eller har du bare lyst til lidt motion uden at du bliver presset til det yderste, så er holdet her lige noget for dig. Der vil også blive lagt stor vægt på det sociale samvær, og husk, jo flere vi er jo sjovere, så kontakt allerede i dag Keld eller Frank.

---

## 15 års jubilæum i Favrskov Taekwondo Klub

### Jubilæum og nye lokaler

Da vi har 15 års jubilæum og samtidig har fået nye lokaler så vil vi meget gerne inviter dig til reception i vores nye lokaler.

Der vil være lidt at spise og drikke. Da vi gerne vil sikre os at vi har en ide om hvor mange der kommer, så må du meget gerne tilmelde dig på nedenstående link.

### Praktiske oplysninger

Adresse: Thomsensvej 2, Hadsten

Tidspunkt: 13.00 til 16.00 lørdag den 15. september

Tilmelding: [information@chungmoo.dk](mailto:information@chungmoo.dk)

Hvis du har nogle spørgsmål eller ønsker en uddybning så kontakt endelig mig på 2629 4400.

Vi ser frem til at se dig til receptionen og have nogle hyggelige timer sammen.

Med venlig hilsen

Favrskov Taekwondo Klub

Michael Brødsted

Formand

---

## Stig Kramer ny cheftræner for elitesatsningen i Nørrebro Taekwondo Klub

Med ansættelsen af Stig Kramer har Nørrebro Taekwondo Klub fået en af Europas stærkeste taekwondoinstruktører til klubben.



Med ansættelsen af Stig Kramer har Nørrebro Taekwondo Klub fået en af Europas stærkeste taekwondoinstruktører til klubben.

Stig Kramer har i flere år været landsholdstræner for det norske landshold. I Norge har han formået at føre unge udøvere frem til medaljer ved verdensmesterskaberne samt sikret, at Norge havde en udøver med ved OL i 2008.

Stig Kramer har desuden været med til at etablere et samarbejde mellem det norske taekwondoforbund og adskillige uddannelsesinstitutioner, og han har medvirket til i Norge at udvikle, hvad der svarer til aldersrelateret træning.

”Vi er i forvejen stolte af at være den stærkeste klub i Danmark, men vi tror på, at vi med ansættelsen af Stig kan få bygget en organisation op internt i klubben, som på lang sigt kan føre os op i den Internationale superliga og være med til at sikre, at der vil være kæmpere fra Nørrebro, der får indfriet deres drømme om OL-deltagelse,” udtaler formand i Nørrebro Taekwondo Klub, Kaj Nielsen og fortsætter: ”Vi ser Stig som den helt rette person i forhold til at være med til at få videreudviklet vores talentmiljø i dialog med ledelsen og de øvrige trænere.”

Om sin nye rolle som chefræner siger Stig Kramer selv: ”Den professionelle og seriøse tilgang til elitesatsningen tiltrækker mig meget, samtidigt med at man i Nørrebro Taekwondo Klub tænker langsigtet. Jeg synes, at Nørrebro Taekwondo Klub har et spændende miljø med et stort potentiale.”

Nørrebro Taekwondo Klub har i flere år samarbejdet tæt med Team Copenhagen om at få udviklet et elitemiljø. Arbejdet førte sidste år til, at klubben fik en junior-europamester og har desuden betydet, at Nørrebro Taekwondo Klub har skabt mange landsholdsudøvere.

Stig Kramer tiltræder i stillingen den 2. Oktober 2012

For yderligere information kontakt formand Kaj Nielsen Telefon 2673 2056

---

## Steen Tiedjen årets idrætsleder i Rødovre

**Kilde Rødovre Lokal Nyt: Steen Tiedjen vil træne en taekwondokæmper frem til en OL-medalje, inden han stopper trænerkarrieren i Hwarang Taekwondo Klub Rødovre.**



Mange års slid i Rødovres taekwondoklub udmøntede sig for træner Steen Tiedjen i prisen som Årets Idrætsleder.

Tiedjen er 43 år, men han kan allerede i år fejre sit 25. år som træner. Den tidligere landsholdskæmper stoppede sin aktive karriere i 1991 og lagde landsholdstrænergerningen på hylden for to år siden. Nu træner han udelukkende de unge i Hwarang Taekwondo.

”At jeg har modtaget denne pris er et skulderklap til det, jeg gør, og forhåbentlig er det med til, at folk ser ens klub. God omtale kan være med til at skaffe nye medlemmer,” siger Steen Tiedjen efter modtagelsen af prisen og fortæller videre, hvad der kendetegner en god leder.

”Man skal være til stede både sportsligt og menneskeligt og dem man omgås med.”

Tiedjen har ført mange taekwondokæmpere frem til landsholdet igennem tiden, men det er endnu ikke slut for ildsjælen.

”Jeg føler stadig jeg har noget at give ud til de unge taekwondokæmpere. Jeg har trænet folk til at vinde alle medaljer undtagen en OL-medalje – og det skal jeg, inden jeg stopper. Jeg har trænet folk til EM-, VM- og ungdomsmedaljer, og jeg kan ikke stoppe, før jeg har trænet en frem til en OL-medalje. Det er et mål, jeg har. Om jeg så skal blive 100 år,” afslører Steen Tiedjen, der altid har været i Rødovre-klubben og som har trænet mellem 30 og 40 kæmpere frem mod landsholdet.

Arbejdsuge på 70 timer

Der er dog lange udsigter til, at muligheden for at få egne udøvere til OL bliver en realitet.

”I øjeblikket har vi en generation, der er stoppet, så der er en ny på vej, og der kan godt gå et stykke tid, før de når OL-niveau,” lyder det fra prismstageren.

Steen Tiedjen lægger et utrolig stort arbejde i udviklingen af taekwondokæmpere, samtidig med at han til daglig passer et arbejde som varmemester.

”Jeg havde på et tidspunkt haft 20 timer om ugen som landstræner, samtidig med at jeg havde 37 timer som varmemester. Desuden havde jeg 13 træninger i klubben om ugen. Hvis man vil have at folk skal nå noget, er man også nødt til at vise dem vejen.”

Det skulle dermed være ganske vist, at modtageren af Årets Idrætsleder-pris er at finde i Rødovre også mange år fremover.

”Jeg har 25 års jubilæum som træner i år og har stadig mere i mig,” slutter Steen Tiedjen, der desuden glæder sig over et godt samarbejde med Rødovre Kommune.

Steen Tiedjen har en 16-årig søn, der ligeledes kæmper for Hwarang Taekwondo Klub Rødovre.

---

## Lyngby Taekwondo Klub 30år, 6. Oktober 2012

**Klubben fejrer i år sit 30-års jubilæum (1982-2012). Alle udøvere er velkomne til træning, reception, opvisning og aften-buffet.**



Det er klubbens store fornøjelse at invitere nuværende og tidligere tkd-udøvere til en fantastisk fejring med reception, stor opvisning med Danish Taekwondo Demonstration Team, samt mulighed for at træne med to erfarne instruktører – Ole Havmøller (6. dan) og klubbens grundlægger og stormester, Cho Woon Sup (9. dan).

Samme aften byder vi på aften-hygge med middag og mulighed for nuværende og tidligere udøvere at få hilst på hinanden.

Tid og sted:

Lørdag d. 6. oktober 2012 på Virum Skole,  
Skolebakken 13, 2830 Virum

Program:

10.00-11.30 Fællestræning med GM Cho (9. dan) og M Havmøller (6. dan), kun sortbælter sidste 1/2 time.

12.30-13.15 Reception med lille sandwich, kage og sodavand.

13.15-14.00 Opvisning med Danish Taekwondo Demonstration Team og gyungdang (koreansk sværdkunst)

18.00-21.30 Aften-buffet og hygge

Pris:

Træning, reception og opvisningen er gratis.

Aften-buffeten har en egenbetaling på 100 kr. (inkl. sodavand).

Tilmelding

Deltagelse i receptionen meldes på [www.lyngbytaekwondo.dk](http://www.lyngbytaekwondo.dk) Deltagelse i aften- buffeten meldes ved indbetaling, jf. nedenstående, med påført navn og klub.

betaling

Betaling for aften-buffet bedes indsat på reg. nr. 2135 konto nr. 3485 397 158, senest fredag d. 28/9. Husk at angive navn på overførelsen!

Til træning og opvisning dukker man bare op.

---

## Seniorsamling

**Så er der endelig en Seniorsamling klar igen. Lørdag d. 20.10.2012 kl. 12.00-14.00**

Det er nu 3. gang vi afholder Seniorsamling og man siger at 3.gang er lykkens gang, det kom også til at gælde for vores samlinger, vi har nu fået lovning på fast "stadeplads" i FURESØ TKD KLUBS Dojang, faktisk har vi denne gang nærmest rullet os i tilbud om Dojangsplads og der kommer ikke bare 1 men 2 Instruktører på denne gang nemlig : Gert Street 3.dan og Thomas Thomsen 1.dan

De er begge fra Ølstykke Taekwondo klub (Tak for det Ølstykke).

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at sige jer tak for den støtte og Interesse

I har vist, det betyder rigtigt meget, for at vi kan få den slags ting til at fungere.

Nu glæder jeg mig til at hilse på jer alle sammen og tag bare de andre ” meget voksne” fra klubben med. Husk det er som altid gratis og for alle bæltegrader.

## VL instruktør søges

Til specialhold for virksomhedsledere og Erhvervsfolk søges erfaren instruktør.



Det er Aarhus Syd Taekwondo Klubs målsætning at skabe en så bred og dynamisk klub som muligt. Dette gør vi ved at etablere specialhold for en mangfoldighed af mennesker med en anden profil end de typiske taekwondoudøvere. Klubben er nystartet i 2011 og er i en rivende udvikling og har udover de almindelige børne- og voksenhold også flere specialhold, bl.a. Gråbæltehold, Comeback TKD, SFO taekwondo samt et familiehold.

VL TKD er et hold for virksomhedsledere og erhvervsfolk. På holdet undervises i traditionel taekwondo med et element af erhvervspsykologi og anden erhvervsrelevant mentaltræning. I Aarhus findes i titusindvis af voksne erhvervsaktive som er i målgruppen. Holdet træner i udgangspunktet én gang ugentligt enten søndag eller lørdag på et ikke fastsat tidspunkt.

Holdet træner efter en halvårsplan med indlejrede ”special events”.

Med holdet åbnes der op for en helt ny målgruppe, der typisk kan være organiseret som registrerede medlemmer i Rotary, JCI, VL grupper, Morgendagens Heltinder, BNI, Handelsstandsforeninger og andre netværksgrupper med et ERFA-, socialt- eller indtjeningsorienteret omdrejningspunkt. Med VL TKD tilbyder vi disse mennesker et alternativ til de traditionelle erhvervsgrupper: En netværksgruppe med taekwondo, fysisk samt mental træning som omdrejningspunkt.

### Arbejdsopgaver for instruktøren

- 1 ugentlig træning for for virksomhedsledere og erhvervsfolk på direktionniveau
- Udarbejdelse af træningsplan for 6 mdr. (20 træninger)
- Idéer til evt. seminarer/sessions/events indlejret i træningen
- Overordnet tovholderfunktion og bindeled til klubben

### Om dig

- Du har mangeårige taekwondoerfaring
- Du har erfaring med erhvervslivet, evt. som coach eller som selvstændig erhvervsdrivende
- Du er kreativ og kan indrette en træning således at overliggeren lægges tilrette individuelt og giver den enkelte realistiske mål
- Du VED hvad der skal til for at få gnisten frem i mennesker, at overvinde sig selv og nå nye mål

### Du får

- Lejlighed til at instruere virksomhedsledere og erhvervsfolk
- Et erhvervsnetværk med stor dybde sammenlignet med andre netværksgrupper
- En tilknytning til en innovativ og dynamisk taekwondoklub
- Gratis deltagelse i evt. sessions med eksterne coaches samt events

Forløbet afvikles evt. i samarbejde med en erhvervsorganisation i Aarhus samt en fagforening/A-kasse for selvstændige.

Har du lyst til det, eller har du yderligere spørgsmål, så kontakt Metin Aydin på tlf. 30 299 822 eller E-mail [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk)

Ansøgningsfrist er 10. oktober 2012

Ansøgning sendes til [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk)

Venligst

Metin Aydin / Aarhus Syd Taekwondo Klub <http://aarhus-syd-taekwondo.dk/>

---

## Åbent brev

### Seniorstævne



Kære Taekwondo ven,

Aarhus Syd Taekwondo Klub er hjemsted for flere besluttede seniorhold med +30, +40 og +50 deltagere. Flere af disse har en drøm om at mærke suset fra kampens hede igen, men har ingen steder at gå hen for at få denne oplevelse.

Derfor ønsker vi, at skabe rammerne for et seniorstævne, enten som en del af et andet stævne, eller som sit helt eget event. Helt indledningsvist har vi tænkt, at:

- der vil være behov for klasser fordelt på vægt, alder samt erfaring.
- rundernes længde måske bør differentieres efter aldersklasser f.eks. 2 runder á 2, 1½ eller 1 minut.
- der kæmpes efter særlige regler vedr. hovedkontakt (af hensyn til skader). - der evt. udarbejdes et særligt pointsystem.
- der etableres tagteam holdkamp, f.eks. 5 kæmpere fra Østjylland mod fem fra Vestjylland, med hurtige ind-/udskiftninger f.eks. med 20-30 sek. interval.
- kæmperne evt. også hentes fra udlandet for at der er tilstrækkelig med "kritisk masse" til at det bliver et rigtigt stævne. - stævnet søges sponsoreret af Falck Healthcare, PFA pension, Tryk eller lign.
- vi behøver dig til at tænke med på hvordan dette kan blive en succes.

Hvis du og din klub har lyst til at medvirke til realiseringen af et seniorstævne som skitseret løseligt ovenfor, evt. ved at medvirke i organiseringen, stille kæmpere, dommere, samaritter eller på anden vis medvirke til at gøre det til succes vil vi meget gerne høre fra dig på Email [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk)

Med venlig hilsen

Aarhus Syd Taekwondo Klub

(Billede er fra Sort Samling II i Aarhus, kampsituation mellem Carl fra Holstebro og Jens fra Aarhus Syd)

Venligst

Metin Aydin / Aarhus Syd Taekwondo Klub <http://aarhus-syd-taekwondo.dk/>

---

## TKD Int.

### Internationalt hold



4. oktober starter Aarhus Syd Taekwondo Klub sit første Internationale hold.

Holdet er tænkt som et springbræt til det danske idræts- og foreningsliv, for Aarhus mange udenlandske studerende, udstationerede vidensmedarbejdere, udenlandske håndværkere etc.

Undervisningen kommer til at foregå på engelsk med koreansk kommando lingo, og vil tage afsæt i det regulære DTaF pensum. Holdet træner 1 gang ugentligt, og første sæson er tænkt som en prøveballon, der skal belyse om projektet har relevans og bæredygtighed. Instruktør er DTaF's tidligere formand Søren Holmgård Knudsen 3. dan.

International Community, et organ under Erhverv Aarhus, samt 3F Anlæg og Byg vil deltage i distributionen af en pjece der er udarbejdet til formålet. [Pjecen kan ses her./](#)

Se mere om Aarhus Syd Taekwondo Klubs bestræbelser på at udvikle et mangfoldigt og rummeligt idrætsmiljø på vores hjemmeside <http://aarhus-syd-taekwondo.dk/>

Mvh.

Metin / Aarhus Syd Taekwondo Klub

---

## Ungdomslejre 2012 1-3 november Midtdjurs

Alle ungdomsmedlemmer inviteres til ungdomslejre i Midtdjurs Taekwondo klub.



Instruktører:

- Karl Ratje 4. dan
- Paw Rønde 4. dan
- Christian Kjær Thomsen 3. dan
- Jeppe Winther 2. dan
- Bjarke Aude Holm 2. dan
- Erik Skytte 2. dan

---

## ”80 års” jubilæumsreception

I anledning af mine 3 jubilæer ( 25 år i DTaF, 25 år i CV og 30 år i Skb. Moo Sa) vil det glæde mig at se forretningsforbindelser, partnere, klubledere, tidl. elever, medlemmer, forældre m.fl. til en uformel reception FREDAG, DEN 2. NOVEMBER 2012 KL. 16-19

Sted: Skanderborg Taekwondo Klub,  
Regnbuevænget 5, Skanderborg

Med sportslig hilsen  
Torben Sachmann Hansen

Gaver:

Vin, blomster og andre private gaver frabedes.

Støt hellere Skanderborg Taekwondo Klubs klubhusprojekt og sociale aktiviteter på konto 2640 - 6263 512 306

---

# Fællestræning og graduering i Holbæk Taekwondo Klub.

Holbæk Taekwondo Klub inviterer til fællestræning og graduering Lørdag den 3. november 2012.



Fællestræning med Lars "Buster" Mogensen. 3 Dan.

Lavt graduerede (10. – 7. Kup): 10:00 – 11:15

Højt graduerede (6. Kup +): 11:30 – 13:00

Pris 25 kr.

Graduering starter kl: 13:15

Pris 75 kr.

Adresse:

Roedsvej 9 - 4300 Holbæk

Ved spørgsmål kontakt:

Formand Mehmet Özdemir - 40978767

PS: For at deltage i graduering skal man være med til fællestræning

---

## TKD Kalender '13

Så er taekwondo kalender 2013 lige straks lun og frisk på vej ud af trykken!



Sidste chance for at bestille kalenderen - deadline rykket til søndag 18.11.2012!!!

Kalenderen indeholder i år følgende taekwondo personligheder:

Kim Nedergaard / Thisted TKD

Charlotte Pedersen / Gladsaxe TKD

Preben Ernst / Aarhus TKD

Johny Grambjerg og Morten Johansen / Taekwondo Team Haderslev

Sanne Jensen / Skanderborg TKD

Carsten André Pedersen / Københavns TKD

Charlotte Paik Bielke / Risskov TKD / Elite Vest

Michelle Sejersgaard / Herlev TKD

Flemming Hagen Jensen / Vejle TKD

Neelam Noorie Umar / Viby TKD

Per Løbner Kjær / Silkeborg TKD

Bjarke Follin Larsen / Østerbro TKD

Kalenderen er udfærdiget som en såkaldt familiekalender i A3 format med flere kolonner som kan bruges til at skrive aktiviteter i for alle familiens medlemmer. Kalenderen er i højformat og med spiral til ophængning.

Kalenderen koster kr. 60,- (+ forsendelse) hvoraf ca. halvdelen går til støtte til Jongs Taekwondo Fond (afhænger af det endelige oplag).



Læs mere om Jongs fond på [www.jong.dk/fond](http://www.jong.dk/fond) Kalenderen sælges direkte til taekwondoklubber (af hensyn til administration er mindste køb 10 stk.).

Vi håber på, at mange klubber vil støtte op om projektet således flest mulige midler kan rejses til det almen-taekwondo-velgørende arbejde som Jongs Taekwondo Fond bidrager med.

Interesserede kan henvende sig på E-mail [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk) - Frist for bestilling er søndag 18. november. Det originale opslag kan ses her <http://aarhus-syd-taekwondo.dk/nyheder/taekwondo-kalender-2013-2/>

Venligst

Metin Aydin / Aarhus Syd Taekwondo Klub

---

## Reception

Og tæppefald for nyt logo 1. december 2012



Lørdag d. 1. december 2012 er det præcis ét år siden Aarhus Syd Taekwondo Klub havde stiftende generalforsamling, og i den anledning vil det glæde os at se dig til 1 års fødselsdagsfest hos os.

Tidspunkt: 14:00-16:00, lørdag d. 1. december 2012

Sted: L. A. Ringsvej 56, 8270 Højbjerg

Vi serverer lidt at spise og drikke samt snacks og kage, og der vil være noget til både børn og voksne. Af hensyn til indkøb bedes deltagelse meddelt på E-mail [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk) senest mandag 25. november.

Program (ca. tider):

kl. 14:00 Receptionen åbnes kl. 14:15

Tale ved fmd. Karina Boeriis

kl. 14:25 Tæppefald / afsløring af nyt klublogo (landets til dato hotteste)

kl. 15:00 Opvisning ved børneholdet kl. 16:00 Receptionen slutter

Desuden kan du erhverve dig et eksemplar af Taekwondo Kalender 2013 som Aarhus Syd Taekwondo Klub igen i år har produceret til fordel for Jongs Taekwondo Fond (vi har et lille restoplæg, først til mølle).

Vi ses!

Har du ikke mulighed for at besøge os in persona, kan du besøge os online her <http://aarhus-syd-taekwondo.dk/>

Venligst

Metin Aydin / Aarhus Syd Taekwondo Klub

---

## JET-Team i USA

Så er JET-Team hjemvendt til Danmark igen, efter en vellykket træningslejr i USA.



Så er JET-Team hjemvendt til Danmark igen, efter en vellykket træningslejr i USA.

Vi tog afsted fra kastrup d. 1. nov. og var retur igen d. 14. nov.

26 personer deltog på turen, der repræsenterede deres 9 danske klubber, og Danmark som samlet hold.

Lejren startede i Peak Performance Miami, hvor vi dagligt trænede 2 gange om dagen under USA head coach, Juan Moreno.

På holdet deltog hans bedste atleter, bla. Paige Mcperson og Terrence Jennings der begge snupede bronze medaljer ved OL i London.

Efter i Miami drog vi nord på til Orlando, hvor vi deltog på årets Peak Performance Camp. 280 elite kæmpere deltog fra amerikanske kontinent, en lejr hvor man i kamp kunne give eller få alt det "spænding" man skulle ønske.

På Peak lejren modtog Martin Hoang (Aarhus Vest) en pris på "athlete of the year" og Bjarne Johansen (Elite Vest) blev tildelt prisen "Coach of the year", med begge priser følger der fri deltagelse på næste års lejr.

Efter lejrens ialt 24 træninger, med sparring imod det absolut bedste, ser vi frem til de Danske Mesterskaber i næste weekend.

JET-Team Tour 2012 bestod i år af.

Aktive

Laura Salvini Albertslund

Laura Zapata Albertslund

Jasmin Andersen Horsens

Cecilie Ladefoged Esbjerg City

Louise Overgaard Esbjerg City

Sara Tøt Esbjerg City

Gry Lorentzen Esbjerg City

Sarah Malykke Nørrebro

Louise Christensen Nørrebro

Charlotte Bjelke Risskov

Katrine Lønbæk Vejle

Martin Hoang Aarhus Vest

Jan Frederiksen Aarhus Vest

Tobias Hyttel Solrød

Emil Sørensen Vejle

Marcus Vallentin Vejle

Mathias Kristensen Vejle

Eske Samuelson Vallensbæk

Marcus Erdmann Vallensbæk

David N. Jensen Vallensbæk

Mike Andersen Nørrebro

Ledere og coaches

Lillian Overgaard Esbjerg City

Marianne Christensen Nørrebro

Carsten Vallentin Vejle

Bjarne Johansen Elite Vest

Mickey Svendsen Elite Vest

Hilsen

Mickey Svendsen

Elite Vest

---

## Alle bæltegrader + gratis

**Seniorsamling 19.01.2013**



Næste Seniorsamling bliver d. 19. 01.2013 kl 12.00-14.00 og denne gang er historisk, vi har nu eksisteret i ET HELT ÅR, vi har faktisk 1 års jubilæum vi startede nemlig i Januar 2012 SÅDAN ! godt gået !

Jeg glæder mig til de næste MANGE års TAEKWONDO

Så kom og træn jule/nyårsflæsket af.

Endnu en gang, har vi været heldige, at låne Bulsajo Furesø's Dojang og endnu en gang under ledelse af : Sabum Nim Helene 4. Dan og fra samme klub. Tak for det

..

Hvor : Furesø Dojang

<http://www.bulsajo.dk/Hvor/Hvor.html>

Instruktør Sabum Nim Helene Lykke Glassow Hansen 4. Dan

jeg har hørt noget om noget Realistisk selvforsvar

Furesø Taekwondo

HVEM : For alle bæltegrader

PRIS: 0 kr

( men kaffe og kage er velkomment til efter træning )

HVOR : <http://www.bulsajo.dk/Hvor/Hvor.html>

Du kan tilmelde dig på hjemmesiden og

tilmelde dig nyhedsbrevet på :

<http://seniorsamlingerne.webs.com/>

Glæder mig til at komme og svede,

sammen med en masse andre :-)

♪.♪. Happy birthday to us, happy birthday to us, happy birthday dear Seniors, happy birthday tooo us ;-) ♪

♪♪♪

---

## Lisa Lents vinder California State Open 2012

Lørdag vandt Lisa Lents California State Open i Poomsae. Lisa stillede til start i kvindegruppen for sortbælter mellem 14 og 32 år.



Stævnet blev afholdt i Cal Poly i Pomona, Californien. Konkurrencerne i både kamp og poomsae blev afviklet på 8 baner.

---

## Brøndby Gymnasium præsenterer Brøndby modellen

Brøndby Gymnasium præsenterer Brøndby Modellen • vores værktøj til at sikre balance mellem det særligt aktive idrætsliv og skolegang i gymnasiet Mandag d. 17. December kl. 19.00 præsenterer elever fra Brøndby Gymnasium og idrætskoordinator, Thomas Anker, Brøndby Modellen for interesserede teakwondokæmpere. Mødet afholdes i Rødovre Taekwondo Klub



Målgruppen er unge udøvere, der går op i deres sport og indenfor et år eller 2 overvejer at søge om optagelse i det almene gymnasium, stx.

De deltagende elever fra gymnasiet er selv aktive idrætsudøvere, og de vil fortælle, hvordan de oplever dagligdagen som særligt idrætsaktiv gymnasieelever.

Idrætskoordinatoren vil præsentere Brøndby Modellen, som består af følgende elementer, der skal sikre den højst mulige kvalitet i skolegangen som særligt idrætsaktiv:

- et fleksibelt skema
- indlagt træning i skemaet
- planlagt fravær
- idrætskoordinator
- forum for idræts elever
- digital undervisningsform
- virtuel undervisning
- sund frokost og frugt hver dag
- buddyordning
- inspiration fra nationale og internationale netværk

I forlængelse af oplæggene vil der være mulighed for at stille spørgsmål, og afhængigt af spørgelysten forventer vi at være færdige omkring kl. 20.00

På gensyn og tak fra  
Thomas Anker  
Idrætskoordinator  
Brøndby Gymnasium

---

## 40+ Teknik

D. 23 . /2 2013



40+ Teknik træning

D. 23 . /2 er

I Frederikssund Taekwondoklub Falkenborgskolen

Ved kirken 1,

3600 Frederikssund

kl. 15:30 til 17:00 15:30 til 17:00 Instruktør

bliver :

Tom Foged 5. Dan

Fra Frederikssund Taekwondo

HVEM = ALLE BÆLTEGRADER

PRIS = 0,-

GIV ET PRAJ, HVIS DU HAR TÆNKT DIG AT KOMME : VIA:

DEN NY HJEMMESIDE :

<http://seniorsamlingerne.webs.com/>

---

## Jule-Kamplejr i Brande

Så skal der brændes julefedt af! Det foregår 27-29 december, i Brande. Vi starter den 27. december kl. 13.00. Program offentliggøres på lejren.



Instruktører:  
Jesper Roesen og Rudy Pelgrims.

Pris: 600,- for mad og træning, betales på lejren.  
Tilmelding senest 20/12 på: huk-tti@mail.dk

MAX 40 DELTAGERE, først til mølle...

---

## EM- Sølvvinder Cünyet Hamid Karakaplan bliver Kamptræner på Nørrebro

Den tidligere EM- sølvvinder Cünyet har sagt ja til at være en del af trænerteamet i Nørrebro Taekwondo Klub.



Vi er naturligvis stolte af, at en kapacitet som Cünyet vil indgå i den forstærkede indsats på junior- og seniorområdet med henblik på at hente de internationale senior resultater, som klubbens talentmasse giver håb om.

Cünyet kommer til at arbejde i et tæt samarbejde med klubbens Chefkamptræner Stig Kramer, som iøvrigt var hans træner da han nåede st flotte EM resultat.

---

## Brug af klubnyheder mv.

Vi beder klubberne være opmærksom på reglerne for brug af klubområdet herunder reglerne omkring nyheder. Manualen for brugen ligger i forbindelse med login.



Med venlig hilsen

DTaF

---

## Kursus i realistisk Taekwondo selvforsvar i Skive Taekwondo Klub

Skive Taekwondo Klub afholder kursus i realistisk Taekwondo selvforsvar. Tid: Lørdag d. 2. marts 2013 Instruktør: Sabeum Nim Henrik Frost. 6. Dan. Sted: Skive Taekwondo Klub, Frisenborgvej 8a, 7800 Skive



Program:

10:00 til 12:00 Træning (1.del)

12:00 til 13:00 Frokost

13:00 til 14:30 Træning (2.del)

14:30 til 15:00 Pause

15:30 til 17:30 Træning (3. del)

17:30 Afslutning og evaluering

Deltager krav: Minimum 14 år, minimum 7. kup (grønt bælte).

Kurset henvender sig til alle indenfor ovennævnte målgruppe uanset alder, køn vægt osv, og du bestemmer selv kontaktgrad m.m. Det vigtigste er at du bliver inspireret!

**VIGTIGT!** Medbring selv beskyttelsesudstyr (tandbeskytter, skridtbeskytter, arme og benbeskyttere) samt et sparkeskjold pr. to deltagere.

Tilmelding: senest 26. februar 2013 på [www.skivetaekwondo.dk](http://www.skivetaekwondo.dk) under "events"

Træning (1.del)

Lær at forstå grundprincipperne bag hele vores måde at bevæge os effektivt på, og revolutioner din evne til at generere kraft i dine teknikker. Rigtig mange udfører deres håndteknikker på samme måde, uanset om det er en grundteknikudgave eller effektivitetsudgave. Dette er meget u hensigtsmæssigt! Der tages udgangspunkt i helt almindelige teknikker, men du vil få værktøjer, der giver dig mulighed for efterfølgende selv at udvikle alle dine basisteknikker, så de bliver så kraftfulde og effektive som muligt.

Træning (2.del)

Træning i forsvar mod slag og spark.

Hvilket forsvar /teknikker kan man realistisk bruge i en overfaldssituation, når stressen sætter ind? Og hvordan tackler man sikkert et overfald mod spark?

I denne lektion er der fokus på, at deltagerne får indarbejdet nogle sikre løsninger, der VIRKER i en overfaldssituation. Og selvfølgelig under hensyntagen til nødværgerettens § 13 !!!

Træning (3.del)

Frigørelser og selvforsvar imod kniv Principperne bag effektive frigørelser, lær hvordan du hurtigt og effektivt kommer fri, og samtidig bevarer overblikket og muligheden for at modangribe.

Træningen vil også arbejde med de grundlæggende principper for selvforsvar imod kniv, og hvordan vi kan håndtere disse angreb.

---

## Tak for et super kursus

**Vi vil gerne sige tak til Henrik Frost for at super kursus i Realistisk Taekwondo Selvforsvar i klubben i går. Vi ser frem til del 2 af kurset i løbet af efteråret !**



Med sportslig hilsen

Torben

---

## Munkebo Taekwondo klub

**Deltager i RamaChancen**



Munkebo Taekwondo Klub deltager i DR1' RamaChancen. De er blevet optaget før jul, og 2 holdkaptajner er udvalgt.

Optagelsen af udsendelsen forgår 17. januar 2013. Udsendelsen vises fredag den 15. februar 2013.

Klubben holdkaptajner skal dyste mod Munkebo Håndboldklub. Det bliver spændende.

---

## Talentudvikling for børn lørdag den 19. januar 2013

Du inviteres hermed til Learn2Win talentudvikling for børn i Amager Taekwondo Klub



Dansk Taekwondo Forbund ønsker at styrke talentudviklingen i de danske taekwondoklubber. Det er nødvendigt, for at børn og unge kan klare sig godt i fremtiden i den internationale konkurrence. Hvis Danmark skal gøre sig gældende ved OL 2020, 2024 og 2028 er det vigtigt, at man allerede nu laver en fælles indsats. Derfor tilbyder Amager Taekwondo Klub et talentudviklingsseminar for alle interesserede. Sted: Amager Taekwondo Klub, Jenagade 31, 2300 København S

Program: Lørdag den 19. januar 2013

Tid og aktivitet:

10.00-11.00

Intro til kamp (5-10 årig uden kamperfaring)

Formålet er at lære børnene grundelementerne i kamp.

Træningsmetoden er tilpasset børn, således at der fokuseres på træning og indlæring ved hjælp af leg samt sjove øvelser.

11.00-12.30

Øvet kamp (8-14 år med kamperfaring)

Formål er at lære børn og unge kamp på videregående niveau.

Træningsmetoden er tilpasset børn og unge, således at der fokuseres på træning og indlæring ved hjælp af leg samt sjove øvelser.

12.30-13.00

Pause

13.00-14.30

Talentudvikling i Kamp (8-14 år med kamperfaring)

Formålet er at lære børn og unge kamp på konkurrenceniveau.

Metoden er baseret på modeltræning, hvor man inddrager elementerne i en rigtig konkurrencesituation som bl.a. sparring, timing, spark på vest, hurtighed, step og styrke.

14.30-15.00

Afslutning, fælles foto og oprydning af dojang

Husk: Dobok, træningsdragt, beskyttelsesudstyr, løbesko, klub t-shirt og godt humør☺.

Med sportslig hilsen

Amager Taekwondo Klub

---

## Mangler i støtte til jeres klub?

Risskov og Vejle Taekwondoklub har vi startet et projekt, der gør det muligt at både virksomheder og privatpersoner kan støtte klubben.



Mangler i støtte til jeres klub?

I Risskov og Vejle Taekwondoklub har vi startet et projekt, der gør det muligt at både virksomheder og privatpersoner kan støtte klubben. (ideen kommer fra Esbjerg Taekwondo klub)

Dette har vi gjort ved at lave modeller af en kampsportsmåtte der bliver hængt op i vores klub. Derefter kan man købe en måtte på modellen og få sit navn skrevet på.

Vi har valgt at hver måtte koster 250 kr og med 100 måtter har vi 25000 kr. hvilket i vores tilfælde bruges til kamp- og teknikholdene. Vi har oplevet at det er vigtigt at fortælle præcist hvad pengene går til, så sponsorer har fornemmelsen af at de støtter noget specifikt.

For privatpersoner kan man så få sit navn på tavlen, og for firmaer kan de få deres logoer på. På den måde kan især de forskellige firmaer få en hvis mængde reklame, mens forældre og andre kan få deres navn på tavlen.

Selve modellen er 100 måtter af 7x7 cm. Derfor fylder modellen ikke mere end 80 x 100 cm.

Vi har i klubberne valgt at bruge labels, og beder vores sponsorer om at sende navn og logo så vi kan printe det.

Hvis der er interesse for at få mere information, eller hjælp til at lave en model er I velkomne til at kontakte Mickey Svendsen fra Risskov Taekwondo.

Mickey Svendsen – Formand Risskov Taekwondo

Mail: [mickey@risskov-taekwondo.dk](mailto:mickey@risskov-taekwondo.dk)

---

## Fællestræning og graduering i Holbæk Taekwondo Klub nye klublokaler.

**Holbæk Taekwondo Klub inviterer til fællestræning og graduering Lørdag den 2. Marts 2013 i vores helt nye lokaler Roedsvej 10.**



Kom og vær med til fællestræning i vores nye klublokaler, der er plads til jer alle sammen kom og vær med.

Fællestræning for 10-7 kup.

(lavt graduerede)

Kl. 10.00-11.15

Med René Egeskov. 3 Dan.

Fællestræning for 6 kup +

(højt graduerede)

Kl. 11.30-13.00

Med Mia Malmberg. 4 Dan.

Graduering starter kl. 13.15.

Pris for fællestræning kr. 25,00

Pris for graduering kr. 75,00

PS: For at deltage i graduering skal man være med til fællestræning. Betaling sker på dagen.

---

## 2 gange guld til Danmark

Til det første CTU verdens mesterskab for børn, der blev afholdt ved Stuttgart i Tyskland, havde Danmark to guldmedaljer med hjem, idet i kamp tog Frederik Emil Olsen (Soo Shim Taekwondo) guld i klassen Advanced under 30 kg og i teknik tog Nicolai Kronborg (Gladsaxe) guld hjem i klassen sortbælter 12 – 14 år.





Nikolai vandt i finalen med mere end 1 point ned til sølvmedaljetageren og han kunne derfor stille sig øverst på medaljeskamlen som klassens suverænt bedste udøver.

Frederik vandt alle sine kampe i suveræn stil og typisk pga. overlegenhed, dvs. med mere end 7 point ned til modstanderen, og han kunne på tilsvarende vis stille sig øverst på medaljeskamlen som klassens ubestridte vinder.

Bodo von Münchow.

---

## TAEKWONDO PÅSKELEJR

**TAEKWONDO PÅSKELEJR torsdag 28. – lørdag 30. MARTS 2013 I KALUNDBORG (Arr. Viby Tkd. Klub og Kalundborg Son Tkd. Klub)**

Du har her chancen for 3 dages spændende Taekwondo-træning med nogle af den danske Taekwondo-scenes ikoner indenfor teknik, selvforsvar, kamp og våbentechnik.

Choi Kyoung An 9. Dan (Danmarks højst graduerede), Ky Tu Dang 8. Dan (verdensmester i teknik), Michael Iversen 6. Dan (specialiseret i våbentechnik), Bo Kruse 6. Dan (specialiseret i applikationer), Sten Knuth 5. Dan (tidligere landsholdstræner i kamp) og Benny Olesen 7. Dan (Son Taekwondo).

Udover masser af inspirerende træning er der også rig mulighed for at møde andre Taekwondo-udøvere, hygge og spise noget god mad. Klik ind under kalenderen på taekwondo.dk og se mere.

Med venlig hilsen

Viby Tkd. Klub & Kalundborg Son Tkd. Klub

---

## FUR TAEKWONDO (Nordvestjylland)

**Findes der en børnetræner?**



FUR TAEKWONDO er ikke en klub, men ønsker at blive en afdeling af en klub.

Et lokalt annonce-klubblad, skaffer indtægterne til færgebillet, benzin, leje af gymnastiksal og løn til træneren.

FUR TAEKWONDO har tidligere haft op til 30 deltagende medlemmer på klubaftener.

Vi håber hermed, at der melder sig en taekwondo-udøver, som er interesseret i at blive træner hos FUR TAEKWONDO.

Det drejer sig om træning 1 time en gang om ugen (mandag). Færge sejler hvert kvarter - sejlads tager 3 minutter.

Hurtigt svar ønskes.

Henvendelse:

Åge Halldorsson

Tlf. 97593817 - 51254701

---

# Idrætsklassen - Taekwondo

**Kære taekwondo klubber Brænder du for din sport, og vil du gerne udvikle dig yderligere, samtidig med at du passer din skole? Ønsker du at vide mere om vores kommende idrætsklasse på 7. klassetrin, med taekwondo træning i skoletiden, inviteres udøvere (kamp) og forældre fra alle klubber til et kort informationsmøde: Tirsdag d. 26. februar 2013 Kl.: 17.00-17.30 Hwarang Taekwondo Klub Rødovre Højnæsvej 61, 2610 Rødovre**

Mødet er tænkt som en kort appetitvækker, hvor du kan høre om Valhøj Skoles idrætsklasser samt få mulighed for at stille spørgsmål. Mødet varer ca. 20-25 minutter.

Tilmelding er nødvendigt og skal ske på: [tenna.terney@rk.dk](mailto:tenna.terney@rk.dk)

Der er også mulighed for at komme til informationsmøde på Valhøj Skole onsdag d. 6/3 2013 klokken 18.30-19.30, om optag til idrætsklassen næste skoleår. Alle er velkomne.

For yderligere information kan skolen kontaktes. Du kan også kigge forbi vores hjemmeside på:  
<http://www.valhoj-skole.skoleintra.dk>

Med venlig hilsen  
Tenna Terney  
Idrætskoordinator  
Valhøj Skole  
Rødager Alle 102  
2610 Rødovre  
Tlf.: 36 37 83 83  
E-mail: [tenna.terney@rk.dk](mailto:tenna.terney@rk.dk)

## Baggrund

Et samarbejde mellem Rødovre Kommune, Valhøj skole og lokale idrætsklubber sikrer, at du kan få træning inden for udvalgte sportsgrene og skolegang til at gå hånd i hånd.

Skal du starte i 7.klasse efter sommerferien og dyrker taekwondo (kamp), er der nu mulighed for at søge om optagelse i idrætsklassen på Valhøj skole.

Vi har idrætsklasser på 7. – 9. klassetrin, og tilbyder træning i 7 forskellige idrætsdiscipliner. Det særlige ved idrætsklasserne er, at man udover undervisning, på niveau med skolens øvrige klasser, får mulighed for at træne i skoletiden 2 gange om ugen. Denne træning ligger hver mandag og onsdag i tidsrummet 8.00-10.00.

Valhøj skole samarbejder med Hwarang Taekwondo Klub Rødovre, og morgentræningen foregår således i klubbens træningsfaciliteter. Træningen varetages af Jesper Roesen.

Idrætsklassen henvender sig til alle taekwondokæmpere uanset klub. Det er dermed ikke et krav, at elever skal være medlem af Hwarang Taekwondo Klub Rødovre eller bosat i Rødovre kommune.

---

## Åbent hus i Holbæk Taekwondo Klub nye klublokaler.

**Holbæk Taekwondo Klub inviterer til Åbent hus Lørdag 16. marts kl. 13.00 - 15.00.**



Kom og oplev Sjællands ældste Taekwondo klub i Danmarks flotteste træningslokaler.

Vi glæder os til at vise dig og din familie, hvad vi kan tilbyde i vores nye lokaler.

Der vil være officiel indvielse af vores nye lokaler kl. 13:30 med deltagelse af:

Stifter af Holbæk Taekwondo Klub: Mogens Christiansen

Kulturuudvalgsformand: Emrah Tuncer

Formand for Holbæk Taekwondo Klub: Mehmet Özdemir

Efter indvielsen vil der være en opvisning med klubbens medlemmer, og mulighed for selv at prøve kræfter med Taekwondo. Du er også velkommen til bare at ose i de flotte lokaler og nyde lidt til gaven.

---

## Lav klubhygge og fundraising på én gang!

**Mangler I lidt midler i klubben og kunne I tænke jer, at lave lidt socialt for medlemmerne, så arranger en bankoaften.**



De lokale forretninger og firmaer plejer at være villige til at sponsorere store eller små præmier. Inviter alle medlemmer og deres familie og lad dem betale omkring 10 kr. per bankoplade. Bankoplader kan findes og printes fra diverse sider på internettet.

---

## Børnetalentudviklingslejr i Nørrebro TKD

Alle børn i alderen 10-14 år i DTaF inviteres hermed til børnetalentudviklingslejr i Nørrebro TKD d. 26+27+28 april 2013.



Tema: Kombination

Instruktør: Tommy Legind Mortensen

Sted: Nørrebro Taekwondo klub  
- Heimdalsgade 35-37 - 2.sal- 2200 København N

NB: Den første og sidste træning er dobog obligatorisk ellers dobog bukser og sort el. hvid T-shirt.

Der gives DIPLOM til dem, som deltager til alle 12 timers træning!

Program:

Fredag d. 26. april:

14:00 - 15.00 Registrering og omklædning

15.00 – 17.00 Træning (1) lang udstrækning / opvarmning. Lang opvarmning og repetition og udvidelse

12.00 – 12.45 Frokost + restitution Medbragte madpakker

12.45 -13.00 Afspænding

18.00 – 20.00 Træning (2) gentagelsestræning

Lørdag + søndag d. 27. + 28. april: Klubben

åbnes kl. 09:30

10.00 – 12.00 Træning (3+5) lang udstrækning / opvarmning. Lang opvarmning og repetition og udvidelse

12.00 – 12.45 Frokost + restitution. Medbragte madpakker

12.45 -13.00 Afspænding gentagelsestræning

14.00 – 16.00 Træning (4+6) gentagelsestr./Konkurrence

Med mulighed for ændringer af ovenstående program.

Husk bla. følgende: Vanddunk, evt. tape og madpakke.  
(Ingen beskyttelsesudstyr)

Der er frugt i løbet af dagen til alle deltagere.

---

## Lidt resultater fra de danske kæmpere

Udøver fra Danmark har i løbet af foråret været i kamp rundt om i verden og vist de danske farver frem, og det det har de gjort med stil, her er nogle af resultaterne



#### US Open - Las Vegas

Louise Chrisenten - Nørrebro Taekwondo:

Guld i junior damer -44 kg.

Louise har 3 kampe

1. kamp er mod Mexico hvor hun vinder 2-0,
2. kamp er mod USA hvor hun vinder 7-0,
3. kamp (Finalen) er mod Canada hvor hun vinder 12-7.

Sarah Malykke - Nørrebro Taekwondo:

Sølv i junior damer -46 kg.

1. Kamp møder Sarah sidste års sølvvinder fra Mexico. Sarah vinder kampen 13-5
2. Kamp er mod Egypten. Sarah stopper hende efter anden runde ved stillingen 18-1.
3. Kamp er mod USA. Sarah stopper også hende efter anden runde ved stillingen 13-0.

Finalen er mod Thailand. En rigtig intens kamp som Sarah desværre taber på to halve minus point. Kampen ender 1-0 til Thailand på Sarahs minus point

Trelleborg Open - Sverige Zakaria

Asidah - København:

Guld senior herre +87 kg

German Open - Hamburg

Louise Chrisenten - Nørrebro Taekwondo:

Sølv i junior damer -44 kg.

Louise vinder 4 kampe og taber desværre finalen til Skotland

Emil Lind Sørensen - Vejle Taekwondo Sølv

i junior herre -59 kg.

Emil Vinder 5 kampe og taber desværre 6. kamp (finalen)

Kamp 1 vinder mod rusland

Kamp 2 vinder mod tyskland

Kamp 3 vinder mod spanien

Kamp 4 vinder mod 5 dobbelt tysk mester

Kamp 5 vinder mod Azabajan Kamp 6

taber mod great britan.

Sarah Malykke - Nørrebro Taekwondo:

1. kamp vinder Sarah over en USA på knock out ved stillingen 10-0 i første runde.

2. kamp vinder Sarah over Spanien. Hun stopper hende efter 2. Runde.

3. kamp taber desværre knebent til en Tyrkisk landsholdskæmper og får desværre ikke medalje, men ryger ud i kvartfinalen

Dutch Open 2013

Alberte Knudsen-Nielsen - København Taekwondo: Sølv

i junior damer -44 kg.

Belgien Open 2013

15 årige Sarah Malykke fra Nørrebro tog guld i senior damer -46 kg. og 14 årige Jasmin Andersen fra Horsens tog også guld i kadet klassen.

Zakaria Asidah - København:

Sølv senior herre +87 kg

Jasmin Andersen - Horsens Guld  
- Kadet -59 kg.

Sarah Malykke - Nørrebro:

Guld senior damer -46 kg

Sarah kæmpede senior da hun skal af sted til u21 EM midt i april

1. kamp vinder Sarah sikkert

2. anden kamp bliver vundet over en rigtig stærk Kroat som har deltaget ved to verdensmesterskabet samt OL kval. Finalen bliver vundet over Asia Bailey fra GB som vandt bronze ved junior VM i 2012

Alberte Knudsen-Nielsen - København:

Sølv junior damer -44 kg

Rahima Khouani - Risskov:

Bronze - junior damer -44 kg

Casper Christensen - Brande:

bronze junior herre -48 kg

Martin Hoang - Århus Vest:

Bronze - junior herre -51 kg

Philip sung Larsen - Vallensbæk:

Bronze - Kadet -57 kg

Hakim Elidrissi - Albertslund:

Bronze - kadet -57 kg

Wassim El-Jilali - Albertslund:

Sølv - kadet -53 kg

Yassine El-Jilali - Albertslund:

Bronze - kadet -49 kg

Hilsen

Mickey Svendsen

Risskov Taekwondo

---

## Forældre/børnehold i Nyborg TKD tildelt "Årets aktiv pris"

Forældre/børneholdet i Nyborg TKD klub, fik i marts måned overrakt "Årets Aktiv Pris" for en klub i en idrætsforening i Nyborg



Årets aktivpris fra Nyborg Kommune gik i år til Nyborg Taekwondo Klubs Forældre/børnehold, som var inviteret til overrækkelse af prisen ved arrangementet i Borgerforeningens hus i Nyborg.

Børne- og forældreholdet er et unikt hold, som tilgodeser flere forskellige behov og ønsker hos "Familien Danmark" i en travl hverdag. Børn og forældre har mulighed for at træne på samme hold og i samme tidsrum. I stedet for at aflevere børnene til en aktivitet og evt. vente og kigge på fra sidelinjen, træner forældrene med. Udover den fysiske træning giver det forældre og børn (og enkelte hele familier) mulighed for at være sammen om noget fælles på en anden måde. De træner sammen to gange om ugen og en stor del er aktive i fællestræningen og arrangementer rundt omkring i landet. Flere af familierne deltager år efter år på TKD sommerlejr til stor glæde for hele familien og klubben.

På holdet er der en fantastisk atmosfære, en positiv stemning og en geist uden lige. Forældre/børneholdet har givet klubben et friskt pust, samtidigt med, at det stiller spændende udfordringer til klubbens ledelse og trænere – en udfordring som klubben har taget til sig og konstant er i udvikling med.

---

# Vejle Taekwondo Klub fylder 40 år i 2013

Da Vejle Taekwondo Klub fylder 40 år i juni 2013, så indbyder vi hermed til reception i klubbens lokaler lørdag den 8. juni.

Vejle Taekwondo Klub runder et skarpt hjørne i 2013, og det vil derfor glæde os at se så mange som muligt til reception

lørdag, den 8. juni 2013

i klubbens lokaler på Horsensvej 74A, 7100 Vejle

fra kl 13.00 til ca. 15.00.

Der vil være lidt godt til ganen og halsen. Så kom og vær med til at fejre dagen sammen med os.

Vi vil bede jer sende os en mail på [tangsoo@vejle-taekwondo.dk](mailto:tangsoo@vejle-taekwondo.dk) om, hvor mange I kommer.

På gensyn den 8. juni kl. 13 i Vejle Taekwondo Klub

Vejle Taekwondo Klub  
Christina Bruun Nielsen Formand

---

## Munkebo Taekwondo Klub

Der afholdes sommertræf den 15. juni 2013 kl. 10.00 i Munkebo Idrætscenter.



Program:

Kl. 10.00 – 12.00 Fællestræning for alle

Kl. 12.00 – 12.30 Pause

Kl. 12.30 – 14.00 Træning hold 1

Kl. 14.30 – 16.00 Træning hold 2

Kl. 16.15 – 18.00 indtager vi svømmehallen

Ca. Kl.18.30 - Grill på Mølkærskolen

Gæste instruktør er Johnny Morberg Nielsen, 6 dan, fra Fredericia som vil undervise begge hold.

Johnny er danfortræner i DTaF og en meget erfaren instruktør som tillige er meget alsidig.

Så vi ser frem til nogle sjove og inspirerende træninger for både børn og voksne.

Det er gratis at deltage i træningen.

Efter træningen er der sædvanen tro mulighed for at komme i svømmehallen. Billetter kan købes på dagen til kr. 15,-

Til den efterfølgende grill arrangement er der plads til 80 deltagere. Prisen er kr. 75,- for børn indtil 15 år og kr. 100,- for voksne.

Øl, vand og vin kan købes til fordelagtige priser.

Tilmelding skal ske til undertegnede. Penge kan indbetales på konto: 3217 - 4363135714

Af hensyn til indkøb og planlægning er vi nødt til at have tilmelding og betaling for grill senest mandag den 3. juni 2013.

Kontakt person: John Paarup Tlf.6595 1706  
Mobil 2025 3972  
E-mail. John-paarup@mail.tele.dk

Med venlig hilsen  
Munkebo Taekwondo Klub Sponsoreret af DTaF

PS. Husk at familie, venner og bekendte er velkomne til at overvære træningerne samt deltage i spisningen.

---

## Stem på Moo Sa - Projekt nyt klubhus

Stem på os, så vi kan bygge et nyt klubhus. Det vil forbedre vores trænings muligheder samt give os mulighed for at tilbyde endnu flere børn, unge og voksne muligheden for at træne Taekwondo. Vores nuværende klubhus er gammelt og slidt og for at vi fortsat kan udvikle os har vi brug for midler til at bygge nye lokaler.



Du kan støtte os ved at gå ind på afstemningen [HER](#)

Tak for din støtte !

Med sportslig hilsen

Skanderborg Moo Sa

---

## Flot medaljehøst til Sundby Taekwondo klub.

**DET BLEV TIL IKKE MINDRE END 12 MEDALJER 4 FIGHTERPOKALER 2. MESTE VINDENDE KLUB TIL SUNDBY TAEKWONDO KLUB**



Ved Lomma Cup d 11 – 12 maj. internationalt stævne med over 600 deltagere fra 7 nationer.

Klubben stillede op med 15 kæmpere og de leverede alle en flot præstation

Vi fik gode resultater med hjem og der var nogen som høstede vigtig erfaring

**Guld:** Jeremy Gales – Matthew Benjamin – Marcus Nguyen – Jade Castillo- Jozelina Gales – Bruce Esplago og Janika Esplago

**Sølv:** Kyle Benjamin – Maria Gallo

**Bronze:** Maria Jacolbe – Alexander Castillo og Rasmus Nielsen.

**Fighterpokaler:** Matthew Benjamin – Jade Castillo – Marus Nguyen og Fouad Sandbeck

**Poomse :** for første gang deltog Jade Castillo i Poomse , hun Kvalificerede sig til finalen, med fik desværre ikke scoret nok.

2. Mest vindende klub

Tillykke med det gode resultat, ønskes fra klubben, godt gået alle sammen.

---

# Kadettalentudviklingslejr i Nørrebro Tkd. Klub

**Aldersrelateret kadettalentudviklingslejr nr. 3 – 2013 (-med program) i Nørrebro Taekwondo klub engagerer Aldersrelateret kadettalentudviklingslejr nr. 3 – 2013 i samarbejde med DTaF**

Bliv medlem af gruppen Aldersrelateret kadettalentudviklingslejr: <https://www.facebook.com/groups/449320335159641/>

Alle DTaF i alderen 10-14 år i DTaF indkaldes hermed til Aldersrelateret kadettalentudviklingslejrnr. 3 i Nørrebro TKD d. 21+22+23 juni. 2013

Pris kr. 350,00 for 12 timers træning, undervisning og frugt

Betaling til Aldersrelateret kadettalentudviklingslejr nr. 3 – 2013 skal ske via overførelse til NTK. Danske Bank Reg.nr. 3121 Konto 3123189302 kr. 350,- per person. Skriv: AKUL nr. 3 + Navn og klub og cpr. nr

Tilmelding: <https://www.facebook.com/events/167899366719532/?context=create>

Tema: Sparring (INT: Hård)

Sted: Nørrebro Taekwondo klub  
- Heimdalsgade 35-37 - 2.sal- 2200 København N

# NB: Den første og sidste træning er dobog obligatorisk ellers dobog bukser og sort el. hvid T-shirt !!!

Der gives DIPLOM til dem, som deltager til alle 12 timer træning!

# Program

Tid Aktivitet Emne/tema/fokus/sted

Fredag d. 21.

juni. Kl. 14 registrering og omklædning.

15.00 – 17.00 Træning (1) lang udstrækning / opvarmning. Lang opvarmning og repetition og udvidelse 17.00

– 17.45 Frokost + restitution Medbragte madpakker

17.45 -18.00 Afspænding

18.00 – 20.00 Træning (2) gentagelsestræning

Tid Aktivitet Emne/tema/fokus/sted

Lørdag + søndag d. 22 + 23. juni.

Klubben åbnes kl. 09:30

10.00 – 12.00 Træning (3+5) lang udstrækning / opvarmning. Lang opvarmning og repetition og udvidelse

12.00 – 12.45 Frokost + restitution Medbragte madpakker

12.45 -13.00 Afspænding gentagelsestræning

14.00 – 16.00 Træning (4+6) Konkurrence

#Med mulighed for ændringer af ovenstående program!

Husk bla. følgende:, Vanddunk, evt. tape og madpakke. dobok, T-shirts.

HUSK: 1 stk. koteletsparkepude samt en firkantet-sparkepude

Der er frugt i løbe af dagen til alle deltager...

Med Sportslig hilsen:

Tommy Legind Mortensen 5. Dan / Kukkiwon, Nørrebro Taekwondo klub CV:

<http://www.taekwondo.dk/wof-tommy.asp>

NB: Næste Børnentalentudviklingslejr nr. 4 er den 30+31 aug. + 1. sep. (Tema: Taktiskforståelse)

---

## Amager Vest Lokaludvalg bevilger 23.920 kr. til Sundby TKD Klub

Amager Vest Lokaludvalg bevilger 23.920 kr. til projekt Træningsmætter til Sundby Teakwondo klub





Sundby Taekwondo klub har fået 23.920 kroner i støtte af Amager vest lokaludvalg til købe 100 kvm træningsmåtter, måtterne er vigtige for os, da det mindsker risikoen for skader under træning, børnene har længe ventet på måtterne, forventning og glæde var stor der det blev leveret torsdag 30.05.2013 op til en graduering, første graduering med måtter.

Vi kan ikke beskrive, hvor taknemmelig vi er, endnu en gang tusind tak til Amager Vest Lokaludvalg

---

## Sommerlejer i Thy

**Thisted Taekwondo dojang SUN-DO holder sommerlejer fra den 1. til den 4. Juli**

Mandag til fredag afholdes der sommerlejer på Svankjær Efterskole i Thy.

Team Nordjylland har arbejdet sammen med DTaF om at få denne stablet på benene meget hurtigt.

Det endelige program kan ses på <http://sundo.dk> og tilmelding kan ske til [kasserer@sundo.dk](mailto:kasserer@sundo.dk) (ASAP).

Vi har begrænset pladser så det er først til mølle.

Det endelige program er ikke helt på plads endnu, men vi kan med glæde annoncere at Ko Tae Jeong kommer.

Prisen er 750 kr incl mad for hele ugen.

Enkelte dage koster 200 kr.

Der er mulighed for overnatning i telt, og mod et ekstrabeløb er der mulighed for at sove inden for for et begrænset antal.

Kontakt [kasserer@sundo.dk](mailto:kasserer@sundo.dk) for nærmere informationer.

Igen kig ind på <http://sundo.dk> og meld dig til så hurtigt som overhovedet muligt til [kasserer@sundo.dk](mailto:kasserer@sundo.dk)

Team Nordjylland & Thisted Taekwondo Dojang Sun-Do

---

## Taekwondo kalender 2014

**Nu produceres endnu en taekwondo årskalender.**



De sidste to år har Aarhus Syd Taekwondo Klub produceret en årskalender til støtte for Jongs Taekwondo Fond (kalenderne kan ses via nedenstående links).

<http://aarhus-syd-taekwondo.dk/nyheder/overskud-for-kalender-2013-overfort-til-jongs-taekwondo-fond/>

<http://aarhus-syd-taekwondo.dk/nyheder/stotte-til-jongs-taekwondo-fond-og-naeste-ars-kalender/>

Nu leder vi efter kandidater til kalenderen for 2014 – er det dig vi mangler? Eller kender du nogen som ser super skarp ud i dobok og med den rette baggrund og ramme? Så brug sommerens skarpe lys og blå himmel til at få taget nogle gode højopløste billeder som kan bruges i kalenderen. Du behøver ikke at være 6. dan eller landsholdskæmper for at medvirke.

Send dit billede på e-mail til [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk) så indgår det i udvælgelsen.

Kalenderen vil kunne bestilles via klubberne fra ca. oktober 2014. Med venlig hilsen

## Openair 2013

De næste 3 lørdage vil der lyde kampråb mens syngende sværd kløver luften og brædder gennembrydes med håndkantslag når der er open-air kampsports træning i Mindeparken.



Det er gratis, og alle, både børn såvel som unge, ældre og hele familier, er velkomne til at træne med. Kom og prøv de asiatiske kamp- og stridskunstdiscipliner Taekwondo, Karate, Aikido, Arnis og Hapkido.

Lørdag den 27./7., 3./8. og d. 10./8. i tidsrummet 13:00-14:30 er alle interesserede velkomne til, at træne med eller bare kigge på. Prøv at fægte med ægte samurai sværd, kæmpe med bambusstokke, gennembryde brædder, sparke og slå på træningspuder.

Arrangementet gennemføres afholdes af Aarhus Syd Taekwondo Klub i samarbejde med Aarhus Taekwondo Klub, Aarhus Aikikai, Aarhus Kombatan Arnis, Ashihara Karate Aarhus, Shinson Hapkido Dojang og Odder Taekwondo Klub.

Mere info på [www.aarhus-syd-taekwondo.dk](http://www.aarhus-syd-taekwondo.dk)

Mvh.

Metin / Aarhus Syd Taekwondo Klub [www.aarhus-syd-taekwondo.dk](http://www.aarhus-syd-taekwondo.dk)

---

## 8.dan

Efter graduering



Efter gradueringen i Kukkiwon. Momme, Wandy, en amerikaner og de tre censorer

---

## Aalborg Taekwondo Klub indbyder til reception

I anledning af vores nye lokaler og Brian Rex 25 års jubilæum, inviterer vi til reception, lørdag den 31. august kl. 13.00 – 16.00



Aalborg Taekwondo Klub har fået nye lokaler i Aalborgs kulturelle og sportslige kraftcenter, NORDKRAFT. Samtidig fejrer vi at Brian Rex har 25 års jubilæum i klubben.

Det vil derfor glæde os, at se repræsentanter fra jeres klub til denne begivenhed på vores nye adresse.

NORDKRAFT - Niveau 6  
Teglgårds Plads 1  
9000 Aalborg

Dagens program:

Velkomst og fremvisning af lokalerne  
Fejring af en 25 års jubilær i klubben  
Opvisning af Soo-Bak Demonstration Team  
Forfriskninger og specielt mundgodt  
Kig ind til lidt godt til alle sanser - øjne, ører, og gane.

Vi vil bede jer om at sende en mail til [jespers@mail.dk](mailto:jespers@mail.dk) om hvor mange I kommer til arrangementet.

Venlig hilsen  
Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak [www.soobak.dk](http://www.soobak.dk)

---

## Begynder kamp samling 7. sep. 2013

Er du begynder kæmper eller instruktør for begyndere, og gerne vil have inspiration til din træning, så er chancen her nu.



Få Inspiration til din kamptræning !

Er du begynder kæmper eller instruktør for begyndere, og gerne vil have inspiration til din træning, så er chancen her nu.

Risskov Taekwondo Klub og DTaF tilbyder en trænings dag med masser af Kamp Taekwondo for begyndere.

Du vil på dagen blive undervist i kampregler, step, finter og sparke teknikker som er målrettet begynder kamp, men som også er helt grundlæggende egenskaber hos talent/øvede.. indbydelse:  
[http://www.taekwondo.dk/media/begynder\\_kamp\\_samling2013.pdf](http://www.taekwondo.dk/media/begynder_kamp_samling2013.pdf)

Instruktører:

Mickey Svendsen Coach for Elite Vest og Risskov Taekwondo klub  
Michael Bredgaard Coach for Risskov Taekwondo klub  
Charlotte Bjelke Landsholdskæmper Risskov Taekwondo klub  
Jan Frederiksen Landsholdskæmper Århus Vest Taekwondo klub Loi  
Van Lee tidligere landsholdskæmper

Hilsen  
Mickey Svendsen Risskov  
Taekwondo mail:  
[coachmicky@me.com](mailto:coachmicky@me.com)  
Mobil: 22 32 39 90

---

## Ny Moo Sa afdeling i RY

**Skanderborg Moo Sa Taekwondo Klub starter afdeling i Ry. Hidtil har Ry's borgere kun haft Judo som mulighed, men det bliver der lavet om på i starten af september, hvor moderklubben i Skanderborg med støtte fra DTaF opstarter hold hver fredag.**

"Vi har fået mange forespørgsler på et taekwondo hold i Ry og vi glæder os meget til at starte i Ry" udtaler Torben Hansen, formand og Heine Pedersen, som bliver ansvarlig instruktør på RY holdet.

Danmarks største klub har tidligere haft en afdeling i Hørning, som i løbet af nogle år fusionerede med moderklubben med træning i Skanderborg.

Fredag aften blev der afholdt opvisning i Ry og første træning starter fredag, den 6/9 kl. 16.30.

Med sportslig hilsen

Skanderborg Moo Sa

---

# Venskabsstævne.

**Nordborg Taekwondo Klub afholder venskabsstævne.**

Venskabsstævne.

Nordborg Taekwondo klub afholder venskabsstævne lørdag d.21.9.2013 kl.9.00.  
Stævnet afholdes i Nordborg idrætscenter, Stadionvej 1 6430 Nordborg. Stævnet afholdes i sammenarbejde med DTaF.

Ved vores stævne behøver man ikke deltage i kamp for at få en guldmedalje. Børnene kan optjene point og derved gøre sig fortjent til guld. Det hele går ud på at alle får en positiv og sjov oplevelse.

Prisen: 100,00kr. pr. barn, som betales på stævnedagen.

Holdlederen er ansvarlig for betaling og vi ser helst at der betales for hele holdet på en gang.

Stævnet er for alle mon-børn og for junior-børn op til 12 år, dog max. 8. kup, og børnene må ikke have deltaget i officielle stævner afholdt af DTaF.

Ved officielle stævner inddeles deltagerne i vægtklasser. Det gør vi ikke. Her er det alder og højde der er afgørende. Derfor er det vigtigt at vi får de rigtige oplysninger ved tilmelding. Vi laver kampprogrammet ud fra disse oplysninger, og derfor vil der være nogle grupper hvor f.eks. en lille 7årig kommer til at kæmpe mod en 5årig, eller en høj 9årig kommer til at kæmpe mod en 10årig. Det vil sige at vi prøver at gøre kampene så fair som muligt. Skulle der være tilmeldte deltagere der ikke dukker op vil de blive noteret for en tabt kamp. Dette giver os mulighed for at have kampprogrammet klar inden stævnet, dog kan der stadig være nogle små-justeringer, så vi kan ikke undgå lidt ventetid fra i kommer, til selve kampstævnet starter.

Alle kampe vil være 2x1min og det er forældrene, ved dommerbordene, der afgør hvem der vinder kampen.

Når de officielle kampe er overstået kan banerne bruges til frivillige kampe, hvor børnene selv finder en modstander.

Vi regner selvfølgelig med at alle forældre fra de forskellige klubber hjælper ved banerne, og dette må i gerne informere ud til "jeres" forældre.

1 teknik bane med musik. Junior børn skal vise den taegeuk der passer til deres bæltefarve, (hvidbælter viser grundteknikker) Mon-børn viser også grundteknikker.

1 kombineret speed-break og forhindringsbane bane.

Alle kan "optjene" point til en guldmedalje på deres kort. Der vil ligeledes være, en guld, sølv eller bronze medalje til alle som deltager i kamp.

Der er en guldmedalje til alle børn der optjener 100 point og derover + en venskabspokal til hver af de deltagende klubber.

Der er medaljeoverrækkelse sidst på dagen.

I løbet af dagen vil der være opvisning af NTDT, og det kan i roligt glæde jer til. I kan se eksempel et eksempel på sådan en opvisning her:  
<http://www.youtube.com/watch?v=EAftb2GW54A>

Kontakt Ulla på mail: [ullaelneff@hotmail.com](mailto:ullaelneff@hotmail.com) eller ring på Tlf: 51231140 for at få tilmeldingsskema eller yderligere information.

Sidste tilmelding er 15.9.2013.

Tilmeldingen er bindende.

Med venlig hilsen

Nordborg Taekwondo Klub.

---

# 40 års Jubilæum i Dong Woo - Varde Taekwondo Klub

7-9-13 så fejrer vi de første 40 år med Taekwondo i Varde.



Klubben er vært ved en reception 7. september på Brorsonskolen fra kl. 14:00 til 16:00

---

# Fællestræning i Aarhus

Åbent brev til alle landets taekwondo udøvere.



“Kære Taekwondo Ven,

Vi vil gerne invitere dig til fællestræning i Aarhus Søndag d. 15./9. i tidsrummet 12:00-15:30.

Første del er sortbæltetræning – Sort Samling IV – som er åben for danbærere fra hele Danmark. Anden del er træning for kupgrader fra gult bælte op til 1.kup, alle alderstrin, samt en særlig træning for MON-børn.

Instruktør er Kwangjang nim Choi Kyong An, 9. dan. Under kuptræningen vil et antal udvalgte instruktører fra den forudgående træning medvirke som assistant instructors.

Program:

12:00-13:20: Sortbæltetræning (Sort Samling IV)

13:20-13:45: Fællesfotografering + networking

13:45-15:10: Kup træning

13:45-14:45: MON træning

15:10-15:30: Fællesfotografering + networking

Formål:

Formålet med arrangementet er udover træningen, at pleje fællesskabet om vores sport og opretholde gode kontakter på tværs af klubber.

Sted:

Lyseng Idrætscenter

Lysengvej 2

8270 Højbjerg (Aarhus)

Pris:

Deltagelse er GRATIS og finansieres af Skive Taekwondo Klub, Odder taekwondo Klub og Aarhus Syd Taekwondo Klub med støtte fra Jongs Taekwondo Fond.

Tilmelding senest fredag d. 13.09.2013 på e-mail [ma@johannsen-arkitekter.dk](mailto:ma@johannsen-arkitekter.dk)

Yderligere info (når det foreligger) på <http://aarhus-syd-taekwondo.dk/>

Må vi høre fra dig.

Metin / Aarhus Syd Taekwondo Klub”

---

## Træningslejr for børn

Alle børn i DTaF i alderen 10-14 år indkaldes hermed til træningslejr i Nørrebro Taekwondo Klub d. 4. + 5. + 6. oktober 2013



Instruktører:

Philip Reyes og Tommy Legind Mortensen

Pris: 350,00 for 12 timers træning og frugt

Betaling til Aldersrelateret kadettalentudviklingslejr nr. 5 – 2013 skal ske via overførelse til NTK. Danske Bank Reg.nr. 3121 Konto 3123189302 kr. 350,- per person. Skriv: AKUL nr. 5 + Navn og klub og cpr nr.

Tema: Taekwondorelateret kondi og udholdenhedstræning.

Dette tema er ideer til træning af kondi og udholdenhed, lejreren er meget fysisk hård, så det er vigtigt at udøverer er i god fysisk form. Grunden til at denne lejr ligger på givende tidspunkt er i forhold til forberedelsen til DM medio nov. Man går træt fra lejren, men når kroppen har restitueret sig vil man ligge på et niveau højere og være mere klar til DM.

Sted: Nørrebro Taekwondo klub Heimdalsgade  
35-37 - 2.sal.  
2200 København N

# NB: Ved den første og sidste træning er dobog obligatorisk ellers dobog bukser og sort el. hvid T-shirt.

Der gives DIPLOM til dem, som deltager til alle 12 timer træning!

Program:

Fredag d. 4. oktober

14.00 - 15.00 Registrering, omklædning og frugt  
15.00 - 17.00 Træning (1) VO2Max  
17.00 - 17.45 Frokost + restitution Medbragte madpakker  
17.45 - 18.00 Afspænding  
18.00 - 20.00 Træning (2) Opvarmning - styrke og udholdenhed

Lørdag + søndag d. 4. + 5. oktober 09:30

Klubben åbnes kl.  
10.00 - 12.00 Træning (3+5) lang udstrækning og statisk udholdenhed.  
12.00 - 12.45 Frokost + restitution Medbragte madpakker  
12.45 - 13.00 Afspænding  
14.00 - 16.00 Træning (4+6) Konkurrence (Test)

**HYGGE og LEG**

Der vil i løbet af weekenden være bordtennisturnering og bordfodboldturnering med præmier!

#Med mulighed for ændringer af ovenstående program!

Husk følgende: Vanddunk, evt. tape og madpakke, dobok, T-shirts, 1 stk. koteletsparkepude samt en firkantet-sparkepude.  
**VIGTIGT: HUSK LØBESKO**

Der er frugt i løbet af dagen til alle deltagere

Bliv medlem af gruppen:

<https://www.facebook.com/groups/449320335159641/> klik

på begivenhed:

<https://www.facebook.com/events/363343647130606/?context=create>

Med Sportslig hilsen:

Tommy Legind Mortensen 5. Dan / Kukkiwon, Nørrebro Taekwondo klub CV:

<http://www.taekwondo.dk/wof-tommy.asp>

---

## Fællestræning og graduering i Holbæk Taekwondo Klub.

Holbæk Taekwondo Klub inviterer til Fællestræning og graduering, lørdag d. 5. oktober 2013.



Lavt graduerede 10. til 6. Kup kl. 10:00 – 11:30 med Jasper Viltoft 2. Dan.  
Højt graduerede fra 7. Kup kl. 11:30 – 13:00 med Claus Skou Larsen 2. Dan. Pris  
25 kr.  
Graduering starter kl. 13:15 Pris  
75 kr.

Alle er velkommen, også dig der ikke skal gradueres.

PS: For at deltage i graduering skal man være med til fællestræning.

---

## Midtdjurs Taekwondo Klub inviterer til ungdomslejr

31. oktober - 2. november 2013



I samarbejde med Dansk Taekwondo forbund, gentager vi succesen fra sidste år, og inviterer hermed alle ungdomsmedlemmer i Dansk Taekwondo Forbund til ungdomslejr hos Midtdjurs Taekwondo klub.

Lejren afvikles 31. okt. – 2. november 2013, og foregår på Kolind Central Skole med overnatning fra fredag til lørdag. Aldersgrænse: Til og med 17 år.

Instruktører:

Karl Rathje 5. dan, Paw Rønne 5. dan, Christian Kjær Thomsen 4. dan,  
Bjarke Aude Holm 3. dan, Erik Skytte 2. dan, Mads Winther 2. dan og Malene Kjær Thomsen 1. dan, m.f.

Program:

Torsdag:

Kl. 17.00 – 19.00 Velkomst, intro og hygge

Kl. 19.00 – 21.00 Træning

Kl. 21.00 – 23.00 Fælles spisning af medbragt mad

Fredag:

Kl. 16.30 - 17.00 Ankomst

Kl. 17.00 - 18.30 Træning

Kl. 19.00 – 20.00 Aftensmad

Kl. 20.00 – 23.00 Opvisning, hygge m.m.

Kl. 23.00 Go' nat

Lørdag:

Kl. 08.00 – 09.00 Morgenmad

Kl. 09.30 – 11.30 Træning

Kl. 11.30 – 12.30 Frokost

Kl. 12.45 – 14.00 Træning

Kl. 14.00 – 15.00 Opvisning for forældre m.m.

Kl. 15.00 – 16.00 Kaffe, the og stort kagebord til alle

Pris pr. deltager, betales på første træningsdag kr. 150,-

Tilmelding senest 24. oktober 2013 til Erik Skytte på telefon 30422043.

---

## Nye instruktører

15 nye instruktører udklækket i Ringsted



Efter veloverstået træner 1c, kunne 15 Taekwondo udøvere fra Sjælland i dag kalde sig instruktører, med ret til at bære træner 1 mærket.

Tillykke

Se flere fotos på FB Dansk Taekwondo Forbund

---

## Summercamp 2014 i Esbjerg

### Sidste nyt

Som nogle nok har bemærket, afholdes der Summercamp fra d.5/7 til d. 11/7 2014 i Esbjerg.

Priserne for deltagelse på lejren er følgende:

Deltagelse kun på lejren: 350 Kr.

Deltagelse på lejren med træning: 720 Kr.

Mad på lejren: 720 Kr.

Da vi gerne vil have flere børn på lejren, har vi besluttet, at for hver 5. barn der tilmeldes, kan der komme en gratis leder med fra klubben.

Der arbejdes på en officiel Summercamp Hjemmeside, men indtil videre kan man få info på vores Facebook side "Taekwondo Sommerlejr 2014".

Venlig hilsen

Esbjerg Taekwondo Klub

---

## Martin Hoang – Bronze til Israel Open

**Martin Hoang** Århus Vest Taekwondo, toge i dag søndag d. 13. oktober bronze til det 11th Israel Open i Tel Aviv i senior -54 kg. Israel Open er et G1 stævne



Martin Hoang – Bronze til Israel Open

Martin Hoang Århus Vest Taekwondo, toge i dag søndag d. 13. oktober bronze til det 11th Israel Open i Tel Aviv i senior -54 kg. Israel Open er et G1 stævne – Martin vandt første kamp over Israel og i anden kamp stopper han sin modstander i anden runde, Martin taber desværre semifinalen til Rusland med 4 - 2, det er er Martins tredje stævne som senior på 2 måneder, Martin har en sølv fra WCTT, guld fra Polish Open og nu en bronze fra Israel Open, som han kan lægge oveni hans flotte bronze medajle fra junior EM i september, næste stævne for Martin bliver Serbien Open, inden turen går til Miami og Peak Performance sport camp i Orlando, sammen med resten af holdet fra Elite Vest

Hilsen

Mickey Svendsen

Head of team Elite

Vest

---

## JULE KAMP LEJR 2013

27-29 december i Brande. Starter den 27/12 kl. 13.00





Instruktører:

Jesper Roesen og Rudy Pelgrims.

Pris: 600,- for mad og træning, betales på lejren.

Tilmelding senest 20/12 på: huk-tti@mail.dk

MAX 40 DELTAGERE, først til mølle...

---

## Træningslejr for kadetter i Nørrebro Taekwondo klub

Alle børn i DTaF i alderen 10-14 år indkaldes hermed til træningslejr nr. 6 i Nørrebro TKD d. 15 + 16 + 17. november 2013



INSTRUKTØR:

TOMMY LEGIND MORTENSEN

Pris: 350,00 for 12 timers træning og frugt

Betaling til Aldersrelateret kadettalentudviklingslejr nr. 5 – 2013 skal ske via overførelse til NTK. Danske Bank Reg.nr. 3121 Konto 3123189302 kr. 350,- per person. Skriv: AKUL nr. 6 + Navn og klub og cpr. nr

Tema: Forberedelse til DM

Dette tema indeholder tid til forberedelse, herunder følgende: Platforme, udstråling og personlige indkøring. Der udover vil der være 4 baner med daedo udstyr. Ideer til træning af forberedelsen er at give udøveren et overblik og på den måde en mental forberedelse. For dem som har deltaget til alle lejre, har nu været hele pakken igennem, til næste år gentager vi cirkelprogrammet mhp. udvikling og forberedelse til DM 2014 for kadetter.

Trænings INT: Middel

Sted:

Nørrebro Taekwondo klub

Heimdalsgade 35-37 - 2.sal- 2200 København N

# NB: Ved den første og sidste træning er dobog obligatorisk ellers dobog bukser og sort el. hvid T-shirt.

Der gives DIPLOM til dem, som deltager til alle 12 timer træning!

Program:

Fredag d. 15. november

14.00 - 15.00 Registrering, omklædning og frugt

15.00 - 17.00 Træning (1) platform

17.00 - 17.45 Frokost + restitution Medbragte madpakker

17.45 - 18.00 Afspænding

18.00 - 20.00 Træning (2) Opvarmning – udstråling og personlig kombinationer

Lørdag + søndag d. 16+17. november 09:30

Klubben åbnes kl.

10.00 - 12.00 Træning (3+5) lang udstrækning og daedo og hovedspark

12.00 - 12.45 Frokost + restitution Medbragte madpakker

12.45 - 14.00 Afspænding

14.00 - 16.00 Træning (4+6) daedo og hovedspark (alt samles her og afprøves)

HYGGE og LEG

Der vil være bordtennisturnering og bordfodboldturnering med præmier!

#Med mulighed for ændringer af ovenstående program!

Husk følgende: alt kampudstyr + ekstra beskytter - Vanddunk, evt. tape og madpakke, dobok, T-shirts, 1 stk. koteletsparkepude samt en firkantet-sparkepude.

Der er frugt i løbet af dagen til alle deltagere

Bliv medlem af gruppen:

<https://www.facebook.com/groups/449320335159641/> klik

på begivenhed.

<https://www.facebook.com/events/497907530306853/?context=create>

Med Sportslig hilsen:

Tommy Legind Mortensen 5. Dan / Kukkiwon, Nørrebro Taekwondo klub CV:

<http://www.taekwondo.dk/wof-tommy.asp>

---

## Ældre udstyr

Nystartet klub mangler brugt udstyr



Hvis du har kampveste, ”skinker”, sparkepuder m.v. som du ikke bruger (som ikke er defekt), kan du hjælpe nystartet klub ved at donere det.

Kontakt [breddekonulenten](#) med beskrivelse, antal m.v..

---

## Nørrebro Taekwondo Klub er nu kvalitetsstemplet som ”Den gode Taekwondo klub for børn”

Nørrebro Taekwondo Klub har målrettet arbejdet med at skabe gode rammer og oplevelser for børn – på børnenes præmisser - for at opnå certificeringen ”Den gode Taekwondo klub for børn”.

”Den gode Taekwondo-klub for børn” er et samarbejde mellem forbundet og DIF, som læner sig op ad DIF's eget koncept ”Et godt idrætsmiljø for børn” – dog indeholder forbundets model også et punkt omkring indføring af et specielt børnepensum.

Nørrebro-klubben har for længe siden taget mon-bælterne til sig, men har derudover arbejdet med 6 fokuspunkter for at opnå kvalitet på børneområdet:

1. Klubben har lavet en børnepolitik
2. Arbejdet med børn er organiseret således at børnene også får indflydelse og har et talerør
3. Forældrene er blevet inddraget i klubbens arbejde
4. Klubben har lavet en plan for at have kvalificerede børnetrænere og ledere.
5. Børnene har mulighed for at deltage i stævner, lejre m.v.
6. Det fysiske miljø i klubben er blevet tilpasset børn

Tillykke til Nørrebro Taekwondo Klub med dette flotte kvalitetsstempel, som har en god signalværdi overfor lokalsamfund, forældre, sponsorer og skoler.

Nørrebro er den sidste klub i rækken, der har modtaget et certifikat fra DTaF og DIF, idet DIF ikke kører projektet mere. Men hvis din klub er interesseret i at lave et projekt med fokus på det gode idrætsmiljø for børn, så kontakt udviklingskonsulenten og hør om et lignende forløb.

---

# Favrskov Taekwondo Klub indbyder til Reception

Favrskov Taekwondo Klub indbyder til Reception Momme Knutzen, 8 dan. Lørdag den 7. december kl. 13.30 – 17.00



Favrskov Taekwondo Klub har fået en stormester i klubben.

Momme Knutzen er i år hjemvendt fra Syd Korea med noget af det ypperste inden for vores sport - en stormester grad 8. Dan i Taekwondo. I denne anledning ønsker vi at fejre ham ved at indbyde til lidt godt til maven og halsen. Det vil derfor glæde os at se repræsentanter fra jeres klub/afdeling til denne begivenhed.

Favrskov Taekwondo Klub  
Thomsensvej 2b  
8370 Hadsten

Dagens program:

Velkomst og fremvisning af lokalerne Fejring  
af Momme Knutzen 8 dan.  
Forfriskninger og specielt mundgodt.

Send en mail til [favrskov.chung.moo@gmail.com](mailto:favrskov.chung.moo@gmail.com) om hvor mange I kommer til arrangementet senest den 2. december

---

## Klubmestre i kamp

Skanderborg Moo Sa Taekwondo Klub har netop afholdt klubmesterskaber i kamp. Det blev til masser af spændende kampe hvoraf 3 måtte afgøres i sudden death.



Tak til alle deltagere, tilskuere og til sekundanterne Steen Holm og Thomas Purup og specielt til vores internationale dommer Brian Poulsen, som styrede slagets gang.

Foto af alle deltagere

Med sportslig hilsen

Moo Sa

---

## Taekwondokalender 2014

Bestilling mulig nu!



Kære taekwondo ven,

Igen i år udgiver Aarhus Syd Taekwondo Klub taekwondo årskalenderen med profiler fra landets taekwondo klubber. Overskuddet ved salg går ubeskåret til støtte for Jongs Taekwondo Fond (læs evt. mere om fonden på [www.jong.dk/fond](http://www.jong.dk/fond)). Kalenderen laves lige som sidste år som en familiekalender hvor der kan anføres opgaver og gøremål ud for den enkelte i husstanden, praktisk og anvendelig for de fleste!

I år er profilerne:

Poul Adamsen / Favrskov Taekwondo, Tom Jepsen / Vejle Taekwondo Klub, Ko Tai Jeong / Sim Uu, Wandy Nielsen / Midtdjurs Taekwondo Klub, Flemming Busk med familie / Lyseng Taekwondo Klub, Ole Tikiøb / Odder Taekwondo Klub, Claus Salomonsen / Randers Taekwondo Klub, Morten Paarup / Munkebo Taekwondo Klub, Khoa Dǎng Ngô / West Copenhagen Taekwondo, Heine Pedersen / Skanderborg Taekwondo Klub, Carsten Kersø / Taastrup Taekwondo Klub, Astrid Nygaard / Aarhus Taekwondo Klub.

Kalenderen koster kr. 99,- pr. stk. og kan kun købes gennem klubberne. Klubberne kan forudbestille indtil 31.11.2013 (hvorefter der lukkes for salget, der genoptrykkes ikke).

Klubberne kan bestille kalenderen for kr. 60,- + porto og der er således mulighed for at skabe en lille fortjeneste ude i klubben. Der sælges min. 10 eksemplarer.

For bestilling af kalenderen eller afklarende spørgsmål, kontakt Metin Aydin / Aarhus Syd Taekwondo Klub på E-mail [ma@johannsenarkitekter.dk](mailto:ma@johannsenarkitekter.dk)

Se de tidligere års kalendere her:

[http://aarhus-syd-taekwondo.dk/wp-content/uploads/2013/03/A3\\_Kalender\\_2013\\_Taekwondo\\_72ppi.pdf](http://aarhus-syd-taekwondo.dk/wp-content/uploads/2013/03/A3_Kalender_2013_Taekwondo_72ppi.pdf) <http://aarhus-syd-taekwondo.dk/wp-content/uploads/2012/03/taekwondo-charity-2012-calendar-72-dpi.pdf>

Med venlig hilsen

Aarhus Syd Taekwondo Klub [www.aarhus-syd-taekwondo.dk](http://www.aarhus-syd-taekwondo.dk)

---

## Velgørenhedstræning

### Til fordel for Filippinerne

Amager Taekwondo Klub inviterer alle børn og unge i DTaF til spændende og sjovt træningsseminar lørdag den 16. november med det formål at samle penge ind til Filippinerne.

Deltag i træningen og doner et valgfrit beløb - stort som småt vil hjælpe. Læs mere om formålet og træningen [HER](#).

---

## Begynder kampsamling

### Vi følger op på den første kampsamling fra september



Risskov og DTaF tilbyder en træningsdag med masser af Taekwondo.  
Lørdag d. 30. november 2013

Er du begynder kæmper, eller kamptræner i din klub, så er her chancen, for at få inspiration til din kamptræning. Vi følger op fra den første begynder kampsamling, som blev afholdt i september. Selv om du ikke var med på den første, kan du godt være med på version 2.0. da vi vil berøre de samme områder som sidst men nu lidt mere avanceret.

Bemærk:

Skal du kæmpe talent for første gang i Fredericia til januar, er du også velkommen

Fra 10 år og min. Gult bælte eller Kamptræner i din klub

Sted:

Risskov Taekwondo Klub, Nordlandsvej 88C, 8240 Risskov.

Instruktør:  
Mickey Svendsen  
Charlotte Bjelke  
Jan Frederiksen  
Loi Van Lee

Link: [http://www.taekwondo.dk/media/begynder\\_kamplejr\\_1dag2013\\_V2.0.pdf](http://www.taekwondo.dk/media/begynder_kamplejr_1dag2013_V2.0.pdf)

Spørgsmål kan rettes til

Mickey Svendsen Risskov  
Taekwondo mail:  
coachmicky@me.com

---

## Amager Taekwondo Klub indsamler 17.000 kr. til ofrene i Filippinerne

Lørdag den 16. november bidrog Amager Taekwondo klub til nødhjælpsarbejdet for at hjælpe ofrene for tyfonen i Filippinerne ved at invitere alle landets taekwondoklubber til en træningsevent.



Lørdag formiddag indsamlede Amager Taekwondo Klub 17.707,50 kr., som går ubeskåret til nogle af de mange ofre for den tyfon, der har raseret Filippinerne.

Det skete, da klubben havde indbudt alle landets taekwondoklubber til en træningsevent i Kofoeds Skoles multihal, hvor formålet var at indsamle penge til støtte for ofrene. Foruden selve indsamlingen, som foregik under træningsevenen, har bl.a. Frederikssund Taekwondo Klub og Nørrebro Taekwondo Klub doneret 5.000 hhv. 2.500, da de ikke selv kunne deltage i eventen.

Bestyrelsesformand i klubben, Philip Reyes, der selv har filippinske rødder og var initiativtageren til indsamlingen, kalder det en succes, fordi der på trods af det meget korte varsel for træningsevenen var mere end 50 deltagende børn og unge i alderen 5-14 år.

Som barn af filippinske forældre er Philip Reyes dybt berørt af situationen i Filippinerne. Og selvom han er meget taknemmelig over det store fokus, medierne har på naturkatastrofen i Filippinerne, betyder det, at de mindre provinser let overses, og det er her, Amager Taekwondo Klub vil sende deres donation til.

Pengene skal primært gå til at sikre husly, madrationer, rent vand og medicin til de mindre landsbyer, som også er meget hårdt ramt, og visse steder har de udsigt til at skulle leve uden elektricitet i de næste seks måneder.

Philip Reyes er dog helt bevidst om, at de indsamlede penge kun kan dække de allermest akutte behov og i en meget begrænset periode. Derfor har han allerede nu ansøgt om og fået tilladelse hos Dansk Taekwondo Forbund til at gå rundt med raslebøssen, når der i weekenden den 23.-24. november afholdes DM i taekwondo i Odense idrætshal.

---

## 40 års jubilæum

Taekwondo klubben Chung Un i Sønderborg holder 40 års jubilæum for 2 af deres trænere. Hans Jørgen Hansen og Ingolf Nielsen har trænet taekwondo i 40 år. Dette markeres lørdag den 30 november i klubbens lokaler kl 1900. Alle er velkommen.

---

## Miami Tour 2013 / Elite Vest

Igen i år deltog et hold på træningslejr i Miami og Orlando



Miami Tour 2013 / Elite Vest

Igen i år deltog et hold på træningslejr i Miami og Orlando, som de tidligere år arrangeret af Elite Vest.

30 atleter, coaches og forældre havde meldt sin deltagelse, til at træne med nogle af de bedste pan-amerikanske topkæmpere, under kyndig ledelse af Coach Moreno.

De første uge blev der trænet 2 gange dagligt i Peak Performance hoved center i Miami, først en teknisk morgentræning og derefter en sparringtræning om aftenen.

Efter Miami kørte holdet nord på til Orlando, hvor vi deltog på en Elite camp med 250 andre atleter, en masse teknisk træning og sparring i særklasse.

Elite Vest holdet bestod i år af.

Sarah Malykke Risskov  
Louise Christensen Risskov  
Charlotte Bjelke Risskov  
Lisa Kjær Gjessing Risskov  
Jasmin Andersen Team Horsens  
Stephanie Pørksen Frederikssund  
Timian Foged Frederikssund  
Janni Iversen Esbjerg City  
Louise B Overgaard Esbjerg City  
Sara Tøt Esbjerg City  
Lone Hegg Drammen Norge  
Erlend Andreas Drammen Norge  
Alfred Rydahl Holbæk  
Sami Latif Albertslund  
Mike Andersen Nørrebro  
Katrine Lønbæk Vejle  
Marcus Vallentin Vejle  
Jan Frederiksen Aarhus Vest  
Thomas Brøgger Aarhus Vest  
Jacob Brøgger Aarhus Vest  
Martin Hoang Aarhus Vest  
+ coaches og forældre

Med sportslig hilsen

Mickey Svendsen

---

## Ving Tsun Kungfu

Gratis supplement til hanbon kiereugi / hosinsul hos Gråbælterne



Sifu John Stavnsbo, en af landets mest kompetente Ving Tsun instruktører, gæster os og giver en introduktion til basic Ving Tsun Kungfu.

Ving Tsun er mange ting, men grundlæggende handler det om, at blive istand til at nedlægge en modstander hurtigst muligt og med det mindst mulige energiforbrug.

Tilmelding:

På E-mail til [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk) (først til mølle princip)

Tøj:

Almindeligt løstsiddende tøj / dobok.

Der trænes med sko (!), husk derfor enten taekwondo sko eller andre egnede (rene!) indendørs sko.

Dato:

Søndag d.12. januar 2014

Klokkeslæt:

09:30-12:00

Sted:

Aarhus Syd Taekwondo

L.A.Ringsvej 56

8270 Højbjerg

Pris:

Gratis

Adgangskriterium:

Sort bælte

---

## 40 års jubilæum for Bo Kruse & Nytårstræning i Bellinge Taekwondo Klub

**Psssst: Der holdes reception for Bo Kruse i anledning af hans 40 års Taekwondo jubilæum. Det foregår i Bellinge Taekwondo Klub d. 18/1/14 kl. 19:00. Vi håber at se så mange som muligt, så Bo kan blive fejret som fortjent.**

For dem der gerne vil være med til, at fejre Bo hele dagen er der herunder yderligere oplysninger om vores nytårstræning:

**Lørdag 18/1-2014, kl. 13:00 – 17:00**

**Rasmus Rask Skolen i Bellinge**

**Brændekildevej 30, 5250 Odense SV**

Instruktører: John Paarup, 6. Dan Munkebo &

Tommy Mortensen, 5. Dan, Nørrebro

Pris: Kr. 50,00 (tilmelding påkrævet)

Det vil glæde os at se så mange udøvere som muligt – både nye og gamle venner.

Der er efterfølgende mulighed for at deltage i fællesspisning og fest. Pris: Kr. 75,00 (tilmelding påkrævet), **til [sus.debie@gmail.com](mailto:sus.debie@gmail.com) senest 14.01.14**

Psssst: Husk vi holder reception for Bo Kruse i anledning af hans 40 års jubilæum i klubben kl. 19:00. Det er en overraskelse, så gå stille ved dørene.

---

## Fællestræning og graduering i Holbæk Taekwondo Klub.

Holbæk Taekwondo Klub inviterer til Fællestræning og graduering, lørdag d. 1. februar 2014.



Lavt graduerede 10. til 7. Kup kl. 10:00 – 11:30 med Michael Iversen 6. Dan.  
Højt graduerede fra 6. Kup kl. 11:30 – 13:00 med Michael Iversen 6. Dan. Pris  
25 kr.

Graduering starter kl. 13:15 Pris  
75 kr.

Alle er velkommen, også dig der ikke skal gradueres.

Holbæk Taekwondo Klub Roedsvej 10 4300 Holbæk

PS: For at deltage i graduering skal man være med til fællestræning.

---

## Begynder kamptræning i Risskov

Vi følger op de første begynder kampsamling fra 2013



Er du begynder kæmper, eller kamptræner i din klub, så er her chancen, for at få inspiration til din kamptræning. Vi følger op de første begynder kampsamling fra 2013. Selv om du ikke var med på de første, kan du godt være med på denne. da vi vil berøre de samme områder som sidst men nu lidt mere avanceret.

se indbydelsen på DTaFs hjemmeside

[http://www.taekwondo.dk/media/begynder\\_samling2014\\_1\\_Risskov.pdf](http://www.taekwondo.dk/media/begynder_samling2014_1_Risskov.pdf)

Hilsen  
Mickey Svendsen

---

## POOMSAETRÆNERKURSUS

INDBYDELSE TIL POOMSAETRÆNERKURSUS LØRDAG, DEN 15. MARTS 2014



Konkurrence teknik har gennemgået en rivende udvikling de sidste mange år. Nu er reglerne dog ved at stabilisere sig lidt. Flere og flere lande satser voldsomt på teknik, og det kan ses i den tekniske udvikling. Hvis Danmark fortsat skal være med i tekniktoppen, så må vi ligeledes intensivere. Og der skal startes ude i klubberne, og hvorfor ikke give klubbernes medlemmer en mulighed for at være med på denne udvikling.

TILMELD DIG KURSET DEN 15/3 I SKANDERBORG  
med tidl. landsholdstræner Mark Lee Larsen, 6.dan som underviser

Du kan finde indbydelsen med alle praktiske informationer [HER](#)

Med venlig hilsen



Torben Hansen

---

## Gratis fællestræning

Åbent brev til alle landets taekwondo udøvere.



Kære Taekwondo Ven,

DTaF og Aarhus Syd Taekwondo Klub, vil gerne invitere dig til fællestræning i Aarhus Søndag d. 16./3. i tidsrummet 12:00-15:30.

Første del er sortbæltetræning – Sort Samling V – som er åben for danbærere fra hele Danmark. Anden del er træning for kupgrader samt MON bæltet som træner parallelt.

Kwangjang nim Choi Kyong An, 9. dan, er instruktør.

Sabum nim Michael Nyboe, 5. dan er assistent instruktør (under kuptræningen / MON træning) Kyosanim

Erik Mikkelsen, 2. dan er assistent instruktør (under kuptræningen / MON træning)

Program:

12:00-13:20: Sortbæltetræning (Sort Samling )

13:20-13:45: Fællesfotografering + networking

13:45-15:10: Kup træning

13:45-14:45: MON træning (børn ca. 5-9 år)

15:10-15:30: Fællesfotografering + networking

Formål:

Formålet med arrangementet er udover træningen, at pleje fællesskabet om vores sport og opretholde gode kontakter på tværs af klubber.

Sted:

Lyseng Idrætscenter

Lysengvej 2

8270 Højbjerg (Aarhus)

[Se kort her](#)

Pris:

Deltagelse er GRATIS og støttes af DTAf samt Jongs Taekwondo Fond.

Arrangører:

Dansk Taekwondo Forbund

Aarhus Taekwondo Klub

Aarhus Syd Taekwondo Klub

Taekwondo Team Horsens

Tilmelding:

Tilmelding senest fredag d. 07.03.2014 på e-mail [ma@johannsen-arkitekter.dk](mailto:ma@johannsen-arkitekter.dk)

Må vi høre fra dig.

DTaF og Metin / Aarhus Syd Taekwondo Klub

---

## For tredje gang Begynder Kampsamling.

Arrangementet er vokset stødt og denne gang var vi samlet over 50 udøvere.



Risskov Taekwondo klub afholdte her i weekenden for tredje gang Begynder Kampsamling. Arrangementet er vokset stødt og denne gang var vi samlet over 50 udøvere.

Der blev over 4 sesjoner trænet bl.a. koordination, step, finter, bevægelsesmønstre og opsætning af angreb/kontra.

Til sidst var der sudden death sparring med fuld udstyr på, og der blev gået godt til den. Der blev evalueret til sidst og der var meget ros fra de tilmeldte udøvere. Der skal gå en stor tak til Jan, Charlotte, Loi og Michael som var instruktører. Risskov Taekwondo har planer om at afholde næste kampsamling inden sommerferien.

Hilsen  
Mickey Svendsen  
Risskov Taekwondo

---

## Skjern Taekwondo Klub Dong Woo 25 års jubilæum.



I anledning af vores 25 års jubilæum holder klubben reception lørdag d. 5 April fra kl. 15.00 – 18.00.

Kom forbi og ønsk os tillykke og få lidt til ganen.

Det foregår i klubbens lokaler på Byskolen Bredgade 108 med indgang fra Voldgade (se adressen på vores hjemmeside skjerntaekwondo.dk) For yderlig oplysning kontakt Thomas Vesterdal 20862536.

MVH  
Skjern Taekwondo klub

---

## Kampstævne for +30 år

**Vanløse Taekwondo Klub inviterer til veteran-kampstævne for Det Grå Guld søndag den 4. maj 2014 fra 11-15.**

Invitation til pulje-kampstævne for Det Grå Guld (+30 år) søndag den 4. maj 2014 fra 11-15 i Vanløse Taekwondo Klub på Hyltebjerg skole, Hanstholmvej 10, 2720 Vanløse

Kribler det i arme og ben for at komme ud at kæmpe? Det kribler i os for at få implementeret veteran-grupper ved DTaF-stævner og vi håber derfor, at du/I vil være til dette arrangement, så vi kan få prøvet det af og indsamle erfaringer.

Der kæmpes 2 runder á 1 minut med 30 sekunders pause. DTaF-regler (ingen hovedspark) samt DTaF-krav til beskyttelsesudstyr (vristbeskyttere dog valgfri).

Vi bruger autoriserede dommere, autoriseret udstyr, autoriseret læge, autoriserede baner og autoriseret administration og afvikling under kyndig vejledning af Hans Majlinder. Der kommer nok også rimeligt pæne medaljer.

Kampe matches ud fra følgende parametre i prioriteret rækkefølge i det omfang, det er muligt: køn, kamp-erfaring, alder, bæltegrad og vægt med tryk på køn og kamperfaring. Vi henstiller til fleksibilitet og forståelse for, at Hans vil forsøge at matche tilmeldte kæmpere bedst muligt. Minimumskrav: min. 30 år og gult bælte. Stævne afvikles som puljestævne.

Pris per kæmper: 50 kr, som betales via klubbens konto: reg nr 2128 kontonummer 0715694964 senest mandag den 21. april 2014 kl 23:59.

Tilmeld kæmpere via mail til Hans, skriv køn, kamp-erfaring, alder, bæltegrad og vægt senest 21. april: [staevnadm@dtaf-turnering.dk](mailto:staevnadm@dtaf-turnering.dk)

Alle andre relaterede spørgsmål: [info@vanloesetaekwondo.dk](mailto:info@vanloesetaekwondo.dk) NB  
Rollatorer og stokke skal afleveres ved indgangen!

Vi glæder os til at se jer :)☐

---

# REALISTISK SELVFORSVARSKURSUS

Vi er klar med endnu et spændende kursus - denne gang med Henrik Frost, som i en årrække har arbejdet med realistisk selvforsvar. Se mere om indhold på kurset nedenfor og på gensyn I Skanderborg.



## MÅLGRUPPE:

Instruktører, trænere og hjælpetrænere fra 14 år

## FORMÅL:

Se nedenfor.

**STED:** Skanderborg Taekwondo Klub, Regnbuevænget 5, 8660 Skanderborg.

## UNDERVISER:

Henrik Frost, 6.dan, Østerbro

## TID/PROGRAM:

### LØRDAG, DEN 17. MAJ 2014:

10.30-11.00 Ankomst, velkomst og kaffe  
11.00-12.00: Teoretisk oplæg til kampstress  
12.00-13.45: Undervisning 1  
13.45-14.00: Pause  
14.00-15.45: Undervisning 2  
15.45-16.00 Spørgsmål, evaluering og afslutning

## PRIS:

Kr. 400 pr. deltager inkl. frokost, frugt mv.

Betaling klubvis til CV's konto: Reg.nr. 2640 kontonr.: 7553 983 775.

## OVERNATNING:

Overnatning kan ske i Skanderborg Taekwondo Klub, Regnbuevænget 5, Skb. fra fredag til lørdag.

## TILMELDING:

**SENEST DEN 11. MAJ 2014** - klubvis til Torben på tsh@moosa.dk Oplys: klubnavn, navn, grad og fødselsdato på alle jeres deltagere.

## INDHOLD/ARR.:

Se nedenfor. Kurset arrangeres af Choi's Venner med støtte fra Dansk Taekwondo Forbund.

## MEDBRING:

Dobog/bælte, træningsdragt, tandbeskytter, skridtbeskytter og tkd. Pas

## YDERLIGERE INFO:

Torben Hansen, tlf. 21730333, Mail: tsh@moosa.dk

Vi ser frem til at se jer alle. På gensyn i Skanderborg.

Med venlig hilsen

Torben Hansen

Link til indbydelse **HER**.

## FORMÅL:

Kurset har til formål at styrke kursistens kompetencer til at undervise og vejlede udøvere indenfor det tekniske, fysiske, taktiske eller psykologiske felt, til træning og i konkurrence. Her skal være fokus på formidling og vejledning.

## KURSUSINDHOLD:

### Kampstress!

Kampstress rammer alle, der udsættes for en høj grad af aggression fra et andet menneske, et overfald, en voldtægt eller lign. Men hvad er kampstress og hvordan påvirker den din evne til at anvende indlært selvforsvar i en rigtig overfaldssituation? Og hvordan mindsker du denne påvirkning?

At udøve selvforsvar, der samtidig er lovlige og proportional med et angrebs farlighed kan virke meget svært og uoverskueligt, men på kurset vil du få nogle simple, men effektive værktøjer, der vil give dig et langt større overblik og mere resolut handlekraft i stressende og aggressive konflikter.

Vi vil ligeledes komme ind på de vigtige faktorer, du SKAL tage hensyn til, når du træner eller underviser i selvforsvar, hvis det skal være realistisk og effektivt.

Kurset består af en teoretisk gennemgang af, hvad "kampstress" er for en størrelse, og hvad der sker i din krop og i din hjerne, hvis du udsættes for denne påvirkning.

Derefter vil der være to lektioner, hvor du vil blive introduceret til og trænet i de værktøjer, der kan hjælpe dig til ikke at lade "kampstressen" få lov at vinde og efterlade dig i en tilstand af hjælpeløshed.

Strategiske bevægelsesformer, "sigt og skyd" og mindset-træning er nogle af de begreber, vi bl.a. vil arbejde med.

---

# Træningsweekend & sortbæltessamling 9. - 11. Maj

Velkommen til en fantastisk træningsweekend / sortbæltessamling d. 9-11. Maj, hvor vi byder på en række spændende instruktører som bl.a. inkluderer Grandmaster Cho Woon Sup, samt nu- og forhenværende deltagere på kamp- såvel som teknik landsholdet.



### Instruktører:

- Stormester Cho Woon Sup, 9. dan - Danmarks første koreanske instruktør
- Michael Iversen, 6. dan - ninjitsu / våben-specialist
- Allan Olsen, 6. dan - tekniklandsholdet
- Imad Malik, 4. dan - A dommer, kamp
- Lennart Theilgaard, 3. dan - 3 x nordisk mester og mangeårig landsholdskæmper

Alle bæltegrader og aldre (dog min. 7 år) er velkomne – særligt sortbæltet fra alle klubber inviteres til at deltage og udveksle inspiration.

Sortbæltessamling for 2. kup og opefter (træner separat). Træningsweekend er for 3. kup og nedefter.

Sted: Lyngby Taekwondo Klub  
Virum Skole  
Skolebakken 13  
2830 Virum

Pris: DKR 600,- inkl. morgenmad og frokost lørdag og søndag. Der arrangeres restaurantbesøg el.lign lørdag aften, dette er dog for egen regning.

Endeligt program vil blive kommunikeret ud nærmere arrangementet. Træningerne vil ligge i tidsrummene: Fredag 19-21, lørdag 9-17 og søndag 9-14

Tilmelding og spørgsmål til : yudanja2014@gmail.com Husk at opgive navn, bæltegrad, klub og alder.

Betaling senest d. 27/4 (husk at skrive dit navn på overførslen) til:  
reg. 2135 konto: 3485397158

Overnatning er muligt i Lyngby Taekwondo Klub (gratis – husk sovepose og liggeunderlag). Børn under 12 år kun ved tilstedeværelse af en ansvarlig voksen fra barnets klub !

VEL MØDT TIL EN FANTASTISK TAEKWONDO WEEKEND

---

## Thy Taekwondo Lejr 2014

Fredag den 30. maj



Dansk Taekwondo Forbund og Thisted Taekwondo Dojang indbyder til

Thy Taekwondo Lejr 2014

Fredag den 30. maj til søndag den 1. juni 2014  
Svankjær Efterskole, Hedegårdsvej 59, 7755 Bedsted Thy

Se hele invitationen her:

<http://www.sundo.dk/index.php?id=175&view=article> På siden findes også billeder fra lejeren i 2013.

Thisted Taekwondo Dojang SUN-DO inviterer i samarbejde med DTaF igen i år til Taekwondo lejr i Thy. Vi har været heldige at få fat på nogle fantastiske instruktører, som bl.a. inkluderer:

Lars Arnum 7. Dan, Esbjerg  
Kim Nedergaard, 6. Dan, Skive  
Jesper Kristensen, 6. Dan, Aalborg  
Anders Bennedsen, 5. Dan, Ribe  
Poul Boesen, 4. Dan, Thisted

Pris

350 kr. for hele lejeren incl. forplejning.

Gratis overnatning i eget telt.

50 kr. for 2 overnatninger i sovesal pr. person.

200 kr. for 2 overnatninger pr person i dbl. værelse.

Tilmelding og program:

Se <http://Sundo.dk>

---

## Jubilæumslejr i Haderslev den 10. og 11. maj 2014

Fantastiske instruktører - Bl.a. Ko Tai Jeong, 9. dan og Carsten A. Pedersen, 6. dan til weekendtræning og social samvær i anledning af at Haderslev Taekwondo-Klub, Chon-Ji fejrer 40 års jubilæum. Tilmelding skal ske klubvis senest den 30. april - se indbydelsen i forbundets kalender under "Jubilæumslejr" eller [http://www.taekwondo.dk/media/Jubilaem\\_invi.pdf](http://www.taekwondo.dk/media/Jubilaem_invi.pdf)



Program:

Lørdag:

9.15 – 9.45 Ankomst

10.00 – 10.15 Bydes der velkommen af CHON-JI

10.15 - 11.45 Fælles træning

12.00 – 13:00 Frokost

13.15 - 14.45 Træning

15.00 – 15.30 Kager og Frugt

15.30 – 17.00 Træning

18.30- Fælles aftensmad og hygge

(husk at bestille maden ved tilmelding)

Søndag:

7.30 – 8.30 Morgenmad (kun overnattende)

9.00 – 10.30 Træning

10.30 - 11.00 Frugt

11.00 – 12.30 Træning

12.30 – 13.30 Frokost

13.30- Oprydning, pakning og afgang

Instruktører:

Ko Tae Jeong, 9.dan

Carsten A. Pedersen, 6. dan

Stefan Dyrberg 3.dan

Yung Jin Kim 3. dan

Karina Boeriis 2. dan – børneinstruktør

---

## Summercamp 2014

**Åbent for tilmeldinger**

På [www.taekwondocamp.dk](http://www.taekwondocamp.dk) kan man nu tilmelde sig til dette års officielle Sommerlejr, der finder sted fra d. 5/7 til d. 11/7 i Esbjerg. Venlig hilsen

Esbjerg Taekwondo Klub

---

## 2 x guld til Danmark

**Sarah og Jasmin vinder guld til G1 stævnet i Moldova**



Moldova Open 2014 - 2 x guld til Danmark

Mickey Svendsen, Jasmin Andersen og Sarah Malykke, repræsenterer Danmark flot ved G1 stævnet Moldova Open i weekenden, pigerne vinder guld i deres respektive klasser.

Det var en god generalprøve for Sarah inden EM om 14 dage.

Danmark fik en flot 8. plads sammenlagt

---

# 17 maj, Konkurrence-Teknik for bredden

Så byder vi endnu en gang velkommen til en god omgang Konkurrence-Teknik for bredden. Lær at køre dine serier som man gør til stævnerne. Et tilbud for ALLE klubber på tværs af interesse foreninger, hvor ALLE er velkomne, så længe kravene er opfyldt.



Det er et krav for at deltage at man kan sine serier, da det at lære af serierne ikke er meningen, men derimod justering af serierne til stævner. Træningerne vil være 4 timer m. 1 pause medbring evt. en lille madpakke (man bliver sulten).

Instruktør: Mette Mønsted, Lyseng Taekwondo klub  
Hvem: Min. Grønt bælte og min. 10 år og man skal kunne sine serier (undtagelser herfor skal aftales med kontaktpersonen)

Hvornår : Lørdag 17 maj 10:00 – 14:00  
Hvor : Aarhus Syd Taekwondo klub  
Pris : 50 kr. pr. elev, som betales ved træningsstart

Tilmelding til:  
Jan Jørgensen  
Lc2kick@hotmail.com senest  
torsdag 15 maj.

Vi ønsker alle en rigtig god træning

---

## Sommertræf

Munkebo Taekwondo og DTaF indbyder til sommertræf



Lørdag den 21.juni 2014 kl. 10.00  
Sted: Munkebo Idrætscenter Mosevangen 2, 5330 Munkebo

Program:  
Kl. 10.00 – 12.00 Fællestræning for alle  
Kl. 12.00 – 12.30 Pause  
Kl. 12.30 – 14.00 Træning hold 1  
Kl. 14.30 – 16.00 Træning hold 2  
Kl. 16.15 – 18.00 indtager vi svømmehallen  
Ca. Kl.18.30 Grill på Mølkærskolen

Kaj Østergård, 7 dan, fra Ikast vil komme og undervise os alle på de 2 hold.

Kaj er danfortræner i Sim-uu og en meget erfaren instruktør som tillige er meget alsidig, så vi ser frem til nogle sjove og inspirerende træninger for både børn og voksne.

Træningen er gratis idet DTaF støtter arrangementet.

Pris for svømmehal er kr. 15,- pr. person. Billetter kan købes ved vores check-in.

Der kan deltage 80 til spisning. Pris for denne er:

• Børn (ind til 15 år) - kr. 75,- •  
Voksne – kr. 100,-

Øl, vand og vin kan købes til fordelagtige priser.

Tilmelding skal ske til undertegnede. Betaling for spisning indbetales på konto: 3217 - 4363135714

Af hensyn til indkøb og planlægning er vi nødt til at have tilmelding og betaling for maden senest tirsdag den 10. juni 2014.

Kontaktperson: John Paarup  
Tlf.: 6595 1706  
Mobil: 2025 3972  
Mail: John-paarup@mail.tele.dk

PS. Husk at familie, venner og bekendte er velkomne til at overvære træning samt deltage i svømmehallen samt spisning.

Med venlig hilsen og på gensyn

Munkebo Taekwondo Klub i samarbejde med DTaF

---

## 40 års jubilæum i Thisted Taekwondo dojang SUN-DO

17.maj kl. 13.00-17.00



Lørdag d. 17.maj kl. 13.00-17.00 holder vi 40 års jubilæum i klubbens lokaler på fabriksvej 8. Klubben vil være vært ved et let traktament.

Vi håber at se klubbens samarbejdspartnere, sponsorer, tidligere og nuværende medlemmer og alle andre, der vil være med til at gøre denne dag til en fest.

Vi ses!

---

## Begyndersamling i kamp

d. 24. maj i Risskov Taekwondo klub



Sidste kamp begyndersamling inden sommerferien er d. 24. maj i Risskov Taekwondo klub -

på denne samling vil vi også gennemgå reglerne i kamp. Indbydelsen kan hentes på DTaFs hjemmeside - eller her

[http://www.taekwondo.dk/media/2014-0524\\_begynder\\_samling2014\\_2.pdf](http://www.taekwondo.dk/media/2014-0524_begynder_samling2014_2.pdf)

Vi glæder os til at se jer alle igen

Hilsen  
Mickey Svendsen  
Loi Van Le



Jan Rasul Frederiksen  
Charlotte Paik Bjelke

---

## 2 Nordiske mestre og 2 sølvmedaljer til Københavns Taekwondo Klub

**Junior kvinder -49 kg. Fik Alberte Knudsen-Nielsen Sølv Louise Christensen Junior kvinder – 55 kg Guld Signe Hvidtfeldt Senior kvinder - 62 kg Sølv Mette Jørgensen Senior kvinder – 73 kg. Guld**



Mette Jørgensen, regerende Dansk og Nordisk Mester Mødte i finalen en stærk norsk kæmper, men gik alligevel hårdt til værks, og fik bragt sig foran i første omgang. Midt i anden omgang bliver Mette skadet på det ene ben, og holdlederen vil have at hun trak sig, men Mette fik vendt stemningen i hallen med sig, da hun besluttede at fortsætte. Hendes kampstil blev derfor mere passiv, og formåede at holde sin føring gennem hele kampen, og blev atter Nordisk Mester.

Foto: Fra venstre Louise Lyngbæk (børnekæmper, som derfor ikke fik lov at stille op til NM). Per Lyngbæk (Coach), Alberte Knudsen-Nielsen, Louise Christensen, Signe Hvidtfeldt, Mette Jørgensen og Jan-Erik Jørgensen (Holdleder).

Med venlig hilsen / Best regards

Jan-Erik Jørgensen Formand

---

## EV Summer Camp 2014 i Århus

**På træningslejren vil træner teamet Meisam Rafiei og Bjarne Johansen undervise i de nyeste træningsmetoder fra mellemniveau til højeste elite niveau.**



Elite Vest tilbyder i år, ekstra pladser på EV Summer Camp 2014 i Århus.

Elite Vest har for 5. År i træk fornøjelsen af at præsentere vores internationale sommerlejr Athlete Development Systems 2014

På træningslejren vil træner teamet Meisam Rafiei og Bjarne Johansen undervise i de nyeste træningsmetoder fra mellemniveau til højeste elite niveau.

Mange Danske top kæmpere som har repræsenteret Danmark, ved de sidste slutrunder deltager, der kan bla. nævnes,

Charlotte Bjelke Sarah Malykke Martin Hoang  
Emil Sørensen Jasmin Andersen Mark Hansen  
Louise Christensen Zakaria Asidah Frederik Emil Olsen

Vi vil igen i år træne på det elektroniske EBP system fra Daedo.

Indbydelsen kan hentes her: [www.sabunim.dk/ev\\_camp2014.pdf](http://www.sabunim.dk/ev_camp2014.pdf)

Spørgsmål til selve lejren skal rettes til Bjarne Johansen

mail: coachjohansen@me.com Tilmelding  
til Mickey Svendsen  
Mail: mickey@kyosa.dk

Hilsen  
Mickey Svendsen  
Head of team  
Elite Vest

Billede er fra EV camp 2013

---

## Poomsae Masterclass

Skive Taekwondo Klub indbyder hermed i samarbejde med DTaF til Poomsae Masterclass med: Jeong Cheol Kim Kim (ESP) - Laura Kim Kim (ESP) - Ali Pourtaheri (UK) - Finn Buchardt(DK) - Kim Nedergaard(DK)



Her følger lidt praktiske oplysninger:

Dato: 1. + 2. + 3. august 2014 i Skive Taekwondo Klub, Frisenborgvej 8, 7800 Skive.

Max 90 pladser på dette seminar (3x30) så derfor først til mølle...

Tilmelding: mail med navn og holdvalg til [naestformand@skivetaekwondo.dk](mailto:naestformand@skivetaekwondo.dk)

Penge indsættes på Reg: 9312 Konto: 0000186813 Husk navn på indbetaler!

Pris: 300 kr. pr dag som dækker træning og forplejning!  
Overnatning i klubben gratis ellers henviser vi til Danhostel som ligger blot 100 m fra klubben!  
Hold 1: Bruttolandshold (1.+2.+3. august) 3 dage = 900 kr.  
Hold 2: Dan + konkurrenceerfaring (kun 2.+3. august) 2 dage = 600 Kr. Hold  
3: Rødbælte/Dan åbent hold (kun 2.+3. august) 2 dage = 600 kr.

Plakat for kurset kan hentes på kursuskalenderen.

På gensyn i Skive i august !

Skive Taekwondo Klub

---

## Open Air 2014

Friluftstræning for 5. år



Kom og træn Arnis, Aikido, Hapkido og Taekwondo under åben himmel i Aarhus lørdag d. 12., 19. og 26. juli samt 2. august i tidsrummet 13:00 til ca. 14:45.

Det er gratis at deltage.

Træningerne starter med fælles opvarmning hvorefter alle efter tur får lov til at prøve de tilstedeværende kampsportsdiscipliner. Det foregår på grønsværen nær ved legepladsen og aflyses ikke pga. af 0,1 millimeter regn – men i tilfælde af torden og/eller massiv nedbør trænes der selvfølgelig ikke.

Yderligere information fås på [www.aarhus-syd-taekwondo.dk](http://www.aarhus-syd-taekwondo.dk)

Afholdes i samarbejde med Dansk Taekwondo Forbund.

Mvh.

Metin Aydin, Aarhus Syd Taekwondo Klub

---

## Veteranstævne (+30) igen!

26.10.2014 afholdes det næste kampstævne for veteraner, det bliver i Ballerup TKD Se event her:

<https://www.facebook.com/events/1460378927551792/?fref=ts>



Kribler det i arme og ben for at komme ud at kæmpe? Det kribler i os for at få implementeret veteran-grupper ved DTaF-stævner og vi håber derfor, at du/I vil være til dette arrangement, så vi kan få prøvet det af og indsamle erfaringer.

Der kæmpes 2 runder á 1 minut med 30 sekunders pause. DTaF-regler (ingen hovedspark) samt DTaF-krav til beskyttelsesudstyr (vristskyttere dog valgfri).

Vi bruger autoriserede dommere, autoriseret udstyr, autoriseret læge, autoriserede baner og autoriseret administration og afvikling under kyndig vejledning af Hans Majlinder. Der kommer nok også rimeligt pæne medaljer.

Kampe matches ud fra følgende parametre i prioriteret rækkefølge i det omfang, det er muligt: køn, kamp-erfaring, alder, bæltegrad og vægt med tryk på køn og kamperfaring. Vi henstiller til fleksibilitet og forståelse for, at Hans vil forsøge at matche tilmeldte kæmpere bedst muligt.

Minimumskrav: min. 30 år og gult bælte. Stævne afvikles som puljestævne.

Tilmeld kæmpere via mail til Hans, skriv køn, kamp-erfaring, alder, bæltegrad og vægt senest mandag den 20. oktober 2014 : [staeвнеadm@dtaturnering.dk](mailto:staeвнеadm@dtaturnering.dk).

Hans vil også svare vedrørende betalingsprocedure (det koster 50 kr at være med).

NB Rollatorer og stokke skal afleveres ved indgangen!

Vi glæder os til at se jer :)

---

## MON stævne i Holstebro d. 8 November 2014

Mon puljestævne

Lørdag d. 08/11 2014 i Holstebro

Holstebro Taekwondo Klub har hermed fornøjelsen at inviterer til Venskabs Mon kampstævne. Stævnet afholdes i samarbejde med DTaF.

Tid og Sted:

Lørdag den 08. November 2014 kl. 10.00-16.00.

Døesvejens fritidscenter, Døesvej 56, 7500 Holstebro.

Deltagerkrav:

For alle børn i alderen fra 5 til 10 år, som er indehaver af et hvidt/farvet bælte dog max. 9. kup eller en mon grad.

#### Gruppeinddeling:

Der inddeles i aldersgrupper drenge og piger.

Ved kun en tilmeldt dreng/pige, kan han/hun komme i en dreng/pige gruppe

#### Kampregler:

Alle kampe vil være 2x1 min. IGNEN kontakt til hovedet.

Det er forældrene ved dommerbordene, der afgør hvem der vinder kampen.

#### Handlebane og Venskabskampe:

Gennemføres handlebanen optjenes 10 point.

En venskabskamp optjener ligeledes 10 point uanset om kampen vindes eller tabes. Ved 100 point har man optjent 1 guldmedalje.

Når de officielle kampe er overstået kan banerne bruges til frivillige kampe, hvor børnene selv finder en modstander.

Vi håber alle forældre, fra de forskellige klubber, vil være behjælpelige ved banerne.

#### Medaljer:

Medalje overrækkelse sker samlet på dagen.

#### Kampudstyr:

Medbring selv veste, hjelme, arm / ben beskytter, skridtbeskytter og tandbeskytter (5 år frivilligt).

Alle børn er sikret medaljer.

Sidste tilmelding d. 26. oktober. Begrænset deltagerantal, max 80.

#### HUSK PAS

#### Tilmelding og Betaling:

Samlet tilmelding klub vis på mail til: [carl@holstebro-tkd.dk](mailto:carl@holstebro-tkd.dk)

100,- pr. deltager som indbetales på Danske Bank

Reg. nr.: 1551 Konto nr.: 4578087745

#### Forplejning:

Der vil i hallen være mulighed for at købe

Kaffe / Te 3,- Vand

på flaske 8,-

Sodavand 10,-

Sandwich 5,-

Hjemmebagt kage 5,-

1 Pose (1 vand, 2 sandwich og "blandet frugt i stykker") 25,-

Posen kan hentes i kiosken fra kl.11

Posen bestilles ved tilmelding

Entre: Gratis

#### Kontaktperson:

Carl Svensson M:

28 77 66 86

e-mail: [carl@holstebro-tkd.dk](mailto:carl@holstebro-tkd.dk) [www.holstebro-tkd.dk](http://www.holstebro-tkd.dk)

---

## Kursus i realistisk selvforsvar.

Afholdes 18-10-14 på Østerbro



## REALISTISK SELVFORSVARSKURSUS

“Kampstress og Selvforsvar”

Lørdag d. 18. Oktober 2014 på Østerbro

Det er med stor fornøjelse at Østerbro Tkd Klub i samarbejde med Dansk Taekwondo Forbund nu kan afvikle selvforsvarskursus omkring “Kampstress” med Henrik Frost. Kurset blev afviklet i Skanderborg i maj og var en kæmpe succes med tæt på 40 deltagere. Se mere om indhold nedenfor og på gensyn på Østerbro.

### MÅLGRUPPE:

Instruktører, trænere og hjælpetrænere fra 14 år

### FORMÅL:

Se nedenfor.

STED: Store sal, Idrætshuset, Gunnar Nu Hansens Plads 1, 2100 Østerbro..

### UNDERVISER:

Henrik Frost, 7.dan, Østerbro.

Henrik har gennem en del år specialiseret sig i realistisk selvforsvar og har undervist i emnet på mange sommerlejre og kurser. Henrik er til daglig politiassistent og underviser i nødværge og nærkamp i Politiet.

### TID/PROGRAM:

LØRDAG, DEN 18. oktober 2014:

10.00-10.30 Ankomst og velkomst

10.30-11.30: Teoretisk oplæg til kampstress

11.30-12.00: Frokost

12.00-14:00: Undervisning 1

13.30-13.45: Pause

14.00-16.00: Undervisning 2

16.00-16.15 Spørgsmål, evaluering og afslutning

### PRIS:

Kr. 400 pr. deltager inkl. frokost, frugt mv.

Betaling til konto: Reg.nr. 2104 kontonr.: 8972 356 140.

### TILMELDING:

SENEST DEN 13. oktober 2014 - klubvis til Henrik Frost på [Henrikfrost@me.com](mailto:Henrikfrost@me.com) Oplys: klubnavn, navn, grad og fødselsdato på alle jeres deltagere.

### MEDBRING:

Dobog/bælte, træningsdragt, tandbeskytter, skridtbeskytter og tkd. Pas

### YDERLIGERE INFO:

Henrik Frost, tlf. 30263323, Mail: [Henrikfrost@me.com](mailto:Henrikfrost@me.com)

Vi ser frem til at se jer alle. På gensyn på Østerbro.

Med venlig hilsen

Østerbro Taekwondo Klub

### FORMÅL:

Kurset har til formål at styrke kursistens kompetencer til at undervise og vejlede udøvere indenfor det tekniske, fysiske, taktiske eller psykologiske felt. Her skal være fokus på formidling og vejledning.

### KURSUSINDHOLD:

Kampstress!

Kampstress rammer alle, der udsættes for en høj grad af aggression fra et andet menneske, et overfald, en voldtægt eller lign. Men hvad er kampstress og hvordan påvirker den din evne til at anvende indlært selvforsvar i en rigtig overfaldssituation? Og hvordan mindsker du denne påvirkning?

At udøve selvforsvar, der samtidig er lovlig og proportional med et angrebs farlighed kan virke meget svært og uoverskueligt, men på kurset vil du få nogle simple, men effektive værktøjer, der vil give dig et langt større overblik og mere resolut handlekraft i stressende og aggressive konflikter.

Vi vil ligeledes komme ind på de vigtige faktorer, du SKAL tage hensyn til, når du træner eller underviser i selvforsvar, hvis det skal være realistisk og effektivt.

Kurset består af et foredrag om, hvad "kampstress" er for en størrelse, og hvad der sker i din krop og i din hjerne, hvis du udsættes for denne påvirkning.

Derefter vil der være to lektioner, hvor du vil blive introduceret til og trænet i de værktøjer, der kan hjælpe dig til ikke at lade "kampstressen" få lov at vinde og efterlade dig i en tilstand af hjælpeløshed.

Strategiske bevægelsesformer, anvendelse af effektiv kropsholdning og verbale virkemidler samt mindset-træning er nogle af de begreber, vi bl.a. vil arbejde med.

---

## Åbent hus i Holbæk Taekwondo Klub.

Holbæk Taekwondo Klub inviterer til Åbent hus Lørdag 6. september kl. 14.00 - 16.00.



Kom og oplev Sjællands ældste Taekwondo klub i Danmarks flotteste trænings lokaler.

Vi glæder os til at vise dig og din familie, hvad vi kan tilbyde i vores lokaler. Der vil være opvisning med klubbens medlemmer, og mulighed for selv at prøve kræfter med Taekwondo. Du er også velkommen til bare at ose i de flotte lokaler og nyde lidt til ganen.

---

## LENTS LANDSTRÆNER FOR ISLAND

Søstrene Edina Lents og Lisa Lents har høstet stor succes som udøvere på det danske Taekwondo Landshold i over 7 år med titler som Europamestre, Nordiske Mestre, mange flere dobbelte danske mestre mm. De har ligeledes markeret sig som elitetrænere i klubber rundt omkring i Danmark, samt træner for det Danske Talentudviklingshold. Begge er i øvrigt uddannet WTF Internationale dommere, som giver licens til at dømme VM & EM. Edina Lents var dommer til EM i Spanien og VM 2013 på Bali sidste år, som den første danske kvinde i historien.



Søstrenes præstationer er noget der er blevet lagt mærke til uden for landets grænser. Edina Lents er netop blevet udpeget som landstræner for Island, som hun har haft et tæt samarbejde med i de sidste 3 år. Søsteren Lisa Lents skal være assisterende landstræner. Begge har underskrevet en 2-årig kontrakt, som betyder at de går en travl tid i møde med mange rejser til Island.

"Jeg glæder mig utroligt meget til at komme i gang med udviklingsarbejdet og ser frem til et nyt internationalt samarbejde. Der er tale om et projekt, hvor den nationale standard skal løftes op på et konkurrencedygtigt niveau og indebærer bl.a. opbygning, udvikling, ledelse af elite og ikke mindst fundraising. Der er stor opbakning fra forbundets side, og jeg har en super kompetent samarbejdspartner med mig i projektet. Jeg har derfor stor tiltro til, at vi sammen kan gøre en positiv forskel", siger Edina Lents.

”Det er en stor ære at skulle stå i spidsen for det islandske landshold. Jeg har undervist siden jeg var 12 år gammel, og det her, har altid været en stor ambition for mig! Jeg havde ikke troet at det ville ske i en alder af 27 år, men efter mange år som udøver på Landsholdsniveau, elitetræner og international dommer, føler jeg mig godt klædt på til opgaven!,” siger Lisa Lents.

Søstrene Lents skal til Island i efteråret, hvor de skal udtage et nyt landshold. Den kommende tid skal bruges på at lægge strategi, sponsorsøgning etc.

Billederne må bruges frit af pressen, skal dog krediteres som: Peter Dahlerup Fotografi

## FAKTABOKS

### LANDSTRÆNER FOR ISLAND

Edina Lents

32 år

Akademiker (Cand.mag. i Sprogpsykologi), uddannet Idrætsleder ved Danmarks Idrætslederakademi og professionel coach

Har trænet Taekwondo siden oktober 1997 Grad: WTF 4. Dan - sort bælte.

Medlem af det Danske Taekwondo Teknik Landshold november 2003 - november 2010.

Talenttræner på det Danske Taekwondo Forbunds talentudviklingshold 2006 - 2011

Træner- og instruktørcertifikat i 2002

Aktiv dommer siden 2001. Fik WTF International dommercifikat i 2011, som den første kvinde i Danmark. Dømte EM i Spanien og VM 2013 på Bali.

Dommer uddannelsesansvarlig og Medlem af DTaF's Dommerudvalg.

International instruktør og gæstetræner i Island siden 2011

Elitetræner i Gladsaxe Taekwondo Klub fra september 2006 – 2009

Bestyrelsesmedlem, medlem af Teknikudvalg og presseansvarlig i Gladsaxe Taekwondo Klub

Klub/Breddetræner i Rønne Taekwondo Klub

Instruktør på et pigehold i Nørrebro Taekwondo Klub

Har vundet 98 nationale og internationale titler, deriblandt 50 Guldmedaljer, 29 sølvmedaljer og 19 bronzemedaljer.

### EM/VM UDTAGELSER

EM 2005 – Turku/Finland

VM 2006 – Seoul/Korea

EM 2007 – Antalya/Tyrkiet

VM 2008 – Ankara/Tyrkiet

VM 2010 - Uzbekistan

EM 2013 - Allicante/Spanien (WTF International Dommer)

VM 2013 - Bali (WTF International Dommer)

### BEDSTE RESULTATER

GULD: Europamesterskaberne 2005 – Finland

GULD: Paris Open, Portugal Open, Belgien Open, Danish Open, Masters Cup/Holland, Open Challenge Cup, Scandinavien Open, Choi's Tournament

8-dobbelt Nordisk Mester i diverse discipliner

11-dobbelt Danmarksmester i diverse discipliner

7x Danish Open vinder

EM 2005: 4.plads i synkron - Finland

VM 2006: 4 plads i synkron - Korea

### SPORTSPRISER

1999: Bornholms kommunes Idrætspris

2005: Hydro Texacos Idrætslegat (Prinsesse Benedikte)

2005: Rødovre Kommunes Mesterskabs Pokal 2004-2005

2006: Rødovre Kommunes Mesterskabs Pokal 2005-2006

2007: Gladsaxe Kommunes Årets Idrætspris

2008: Gladsaxe Kommunes Årets Idrætspris

2009: Gladsaxe Kommunes Årets Idrætspris

### ASSITERENDE LANDSTRÆNER FOR ISLAND

Lisa Lents

27 år

Startede til Taekwondo i oktober 1997.

Grad: Er ifølge DTaF den yngste kvindelige 4. Dan i DK (2010)

Aktiv på det danske landshold siden maj 2003, hvor hun samtidig blev udtaget til EM 2003 i Frankrig som junior.

Medlem af det danske landshold: Maj 2003 - December 2009 Uddannet Idrætsleder ved Idrætslederakademiet i 2009.

Har været aktiv dommer siden 2003. Blev for nyligt uddannet WTF International dommer, som den yngste kvinde i Danmark. Medlem af DTaF's Dommerudvalg.

Medlem af det danske Talentudviklingshold fra 2001-2003.

Har været børnetræner/breddetræner og elitetræner i Rønne Taekwondo Klub fra 2001-2004.

Har været elitetræner for teknikholdet i Gladsaxe Taekwondo Klub fra 2007-2009, tilbagevendt i 2014.

Har været instruktør på et pigehold i Nørrebro Taekwondo Klub i 2014.

Har fungeret som Talenttræner for Danmarks Talenthold i Teknik siden 2008-2011

Har været aktiv udøver på det danske landshold som både individuel, team og pair udøver.

Har vundet 163 nationale og internationale titler, deriblandt 94 Guldmedaljer, 54 sølvmedaljer og 15 bronzemedaljer.

#### EM/VM UDTAGELSER

EM 2003 - Korsika/Frankrig, Junior Individuel

JUNIOR VM 2004 – Suncheon/Korea, Junior Individuel, Junior Mix Par, Junior Mix Team

EM 2005 – Turku/Finland, Senior Individuel, Senior Synkron, Senior Mix Team

VM 2006 – Seoul/Korea, Senior Individuel

EM 2007 – Antalya/Tyrkiet – Senior Synkron

VM 2008 – Ankara/Tyrkiet - Senior Individuel, Senior Synkron

#### BEDSTE RESULTATER

GULD: Junior Verdensmesterskab 2004, Korea

GULD: Senior Europamesterskab 2005, Finland GULD:

California State Open 2012, USA

GULD: Paris Open, Portugal Open, Belgien Open, Holland Open, British Open, Danish Open, Choi's Tournament, Talent Cup etc. 15-dobbelt Nordisk Mester i diverse discipliner

Nordisk Mester i 8 år i træk i Individuel

6x Scandinavien Open vinder

20-dobbelt Danmarks Mester i diverse discipliner

Danmarks Mester i 10 år i træk

4 Guld medaljer ved DM 2002 (Individuel, Mix Par, Synkron, Freestyle)

Senior VM 2006: 4. Plads – Korea

Senior EM 2005: 4.plads - Finland

#### SPORTSPRISER

1999: Bornholms kommunes Idrætspris

2001: Rejsefondens Idrætspris

2002: Årets Sportspris på Bornholm

2005: Hydro Texacos Idrætslegat (Prinsesse Benedicte)

2005: Rødovre Kommunes Mesterskabs Pokal 2004-2005

2006: Rødovre Kommunes Mesterskabs Pokal 2005-2006

2007: Gladsaxe Kommunes Årets Idrætspris

2008: Gladsaxe Kommunes Årets Idrætspris 2008:

Årets Sportsbabe (www.sporten.dk)

---

## Begynder kamp samling Modul 2

**Er du begynder kæmper, eller kamptræner i din klub, så er her chancen, for at få inspiration til din kamptræning**



Risskov og DTaF tilbyder en træningsdag med masser af Taekwondo

I modul 2 samler vi op fra modul 1 og bygger yderligere på i forhold til den praktiske taekwondo. Vi vil denne gang også berøre de praktiske ting i forbindelse med stævner, regler etc. Selvom du ikke var med på modul 1 kan du sagtens deltage i modul 2.

LØRDAG, DEN 4. Oktober 2014 - Indbydelsen ligger på DTaFs hjemmeside Risskov Taekwondo Klub, Nordlandsvej 88C, 8240 Risskov



Senest tirsdag den 30. september 2014. Tilmelding og betaling via DTaFs tilmeldingssystem på: <http://www.taekwondo.dk/arrangementer.asp>

Hilsen  
Mickey Svendsen  
Risskov Taekwondo klub

---

## Nordborg Taekwondo Klub

40 års jubilæum



Invitation.

I anledning af at Nordborg Taekwondo Klub fylder 40 år vil vi gerne invitere dig/er til træning, reception og fest ved vores fejring af jubilæet lørdag d. 27. september 2014.

Programmet kl.13.00 -14.30 Fælles træning med Sabumnim Ko Tai Jeong 9. dan.Ko underviser til daglig på Bosei og er klubbens stormester.Træningen foregår i Nord-Als Idrætscenter. kl.14.30 -15.00 Show! Nordborg Taekwondoklub`s eget demonstrationsteam (Nord-Als idrætscenter)

Kl.15.30 - 17.30 Reception - lidt godt til ganen, se eller gense alle vores gamle småfilm, billeder og videoer. (klublokalerne Rypehaven 1)  
kl.19.00 - ? Fest og spisning med vores egen Grillvogn! Udvidet pølsevogn " All you can eat" stor variation af kød men selvfølgelig også lidt grønt til. Det hele for den jyske pris af 100 kr. pr. person.

Tilmelding til festen og spisning er nødvendig og kan ske til Carsten Jørgensen på fynshav@bbsyd.dk. Tilmeldingsfrist er den 13/9 2014. Hele dagen vil der være mulighed for, at hilse på gamle venner m.m., men også til at se småfilm og vores udstilling af billeder fra de mange år, der er gået med Taekwondo i Nordborg.

Fællestræning og efterfølgende opvisnings show foregår i Nordals idrætscenter Stadionsvej 1 6430 Nordborg, mens resten af arrangementet foregår på klubbens adresse som er Rypehaven 1 - 6430 Nordborg Vi ser frem til, at se jer på en fornøjelig dag.

De bedste taekwondo hilsner

Ove Jensen  
Tlf. 61670950

Arrangementet afholdes i samarbejde med DTaF.

---

## Gratis fællestræning

Åbent brev til alle landets taekwondo udøvere



Kære Taekwondo Ven,

DTaF, Aarhus Syd- og Odder Taekwondo Klubber vil gerne invitere dig til fællestræning i Aarhus Søndag d. 14./9. i tidsrummet 12:00-15:30.

Instruktører:

Kwangjang nim Momme Knutzen, 8. dan, er instruktør ved Sort Samling VI og den efterfølgende kup-træning. Kyosanim Karina Boeriis, 2. dan, er instruktør ved familie + MON træningen.

Program:

12:00-12:30: Check-ind + fri mingle / networking  
12:30-13:55: Sortbæltetræning (Sort Samling VI)  
13:55-14:00: Fællesfotografering  
13:45-15:25: Kup træning

15:25-15:30: Fællesfotografering  
14:15-15:15: Familie + mon træning (børn ca. 5-9 år)  
15:15-15:20: Fællesfotografering

**Formål:**

Formålet med arrangementet er udover træningen, at pleje fællesskabet om vores sport og opretholde gode kontakter på tværs af klubber.

**Sted:**

Lyseng Idrætscenter  
Lysengvej 2  
8270 Højbjerg (Aarhus)

[Se kort her](#)

**Pris:**

Deltagelse er GRATIS og støttes af Jongs Taekwondo Fond.

**Arrangører:**

Aarhus Syd Taekwondo Klub og Odder Taekwondo Klub i samarbejde med Dansk Taekwondo Forbund.

**Tilmelding:**

Tilmelding senest søndag d. 07.09.2014 på e-mail [ma@johannsen-arkitekter.dk](mailto:ma@johannsen-arkitekter.dk)

Må vi høre fra dig.

DTaF, Aarhus Syd og Odder Taekwondo Klubber

---

## Seoul Night in Copenhagen

**Hotel Marriot dannede mandag aften rammen for Seoul Night in Copenhagen, som er et led i den kulturelle udveksling mellem Danmark og Sydkorea. I forbindelse med arrangementet blev der afholdt en større reception for kultur- og erhvervssektoren i København, og i samme anledning var Amager Taekwondo inviteret til at afholde en mindre opvisning. Blandt de inviterede gæster var bl.a. Seouls borgermester Park Won-soon, den sydkoreanske ambassadør i Danmark Byung-ho Kim, og vores grand master Ko Tae Jeong.**



Amager Taekwondo stillede op med 12 af klubbens elever som ugen op til arrangementet havde brugt både hverdage og weekenden i klubben for at indøve den krævende koreografi klubbens Chefinstruktør Philip Reyes og Teknisk instruktør Christian Pedersen havde sammensat. Amager Taekwondo var tildelt fem minutter, og på de få minutter lykkedes det de 12 elever både at imponere og overraske de inviterede gæster i sådan grad at elever og instruktører kunne forlade salen til stående bifald. Koreografien var sat sammen i en kombination af grundteknikker, spark, taegeuk, kamp og en lang række gennembrydninger af forskellige sværhedsgrad. Opvisningen blev afsluttet med et lille selvforsvarsshow af Philip Reyes og Christian Pedersen.

Efter opvisningen fik eleverne en enestående mulighed for at hilse på borgermester Park Won-soon og overrække ham et billede af klubbens elever. Til gengæld fik hver af eleverne overrakt en speciel gave som tak for deres indsats. Endvidere blev eleverne inviteret til at komme og besøge borgermesteren i Seoul hvis klubben en dag slog vejen forbi – hvilket er en stor gestus for Amager Taekwondo.

Amager Taekwondo er efterfølgende blevet omtalt i to af de største nyhedsmedier i Sydkorea, hvilket klubbens instruktører og bestyrelse er stolte af, og videregiver de mange rosende ord fra både aviser og den sydkoreanske ambassade til eleverne i Amager Taekwondo.

---

## Sjællands ældste klub fylder 40 år

De første skridt til oprettelsen af Sjællands første taekwondo-klub blev omtalt i pressen den 3. april 1974. Initiativtager var den tidligere judoudøver Palle René Petersen fra Bjæverskov, der valgte at placere taekwondo-klubben i Ballerup. De formelle ting kom på plads sideløbende med træningerne og den 2. september åbnede Ballerup Taekwondo Klub dørene for nye medlemmer.



Efterspørgslen på den nye kampsport, ”koreansk karate”, var så stor, at der inden for det første år blev startet underafdelinger i nabobyerne, så der var træning i både Herlev, Skovlunde, Albertslund, Måløv, Ølstykke og Ballerup. Som følge heraf hed klubben i en periode København Taekwondo Klub.

Der var i starten tæt samarbejde med bl.a. Jan-Erik Jørgensen, der i foråret 1975 startede Køge Taekwondo Klub. Som den næste i rækken blev Holbæk Taekwondo Klub startet af Mogens Christiansen i juli 1975.

I sommeren 1975 blev Shin Boo Young tilknyttet, og samme år kom Tu og Thuy til Danmark, hvor de begyndte at træne i klubben. Herfra voksede succesen og yderligere klubber såsom Rødovre og Gladsaxe blev startet fra Ballerup. Faktisk er 21 nuværende og tidligere sjællandske klubber deres rødder i Ballerup. Dertil kommer klubber i bl.a. Norge, England, Florida og Californien.

Ballerup Taekwondo Klub har også lagt byggestenene til opstart inden for andre stilarter. Først Jiu-jitsu Klubben Ki (underafdeling) tilbage i 1975. Senere underafdelingen Copenhagen Nunchaku i 2007. Nyeste skud på stammen er en underafdeling med wing tzun opstartet sidste år. Derved kan der tilbydes kampsport og effektivt selvforsvar til flere målgrupper. Dels giver det erfarne taekwondo-udøvere mulighed for at få fornyelse og fortsætte med wing tzun, når kroppen ikke længere tåler de belastende taekwondo-spark.

Klubben fejrer sin 40 års fødselsdag i hele den første uge af september, hvor der til flere træninger optræder gæsteinstruktører. Fredag åbnes dørene til jubilæumshygge for medlemmer og deres familier samt andre interesserede. Jubilæet afsluttes lørdag, hvor oldboys-sortbælter mødes til træning og efterfølgende spising. Siden 2003 har det faktisk været tradition at de gamle oldboys mødes første lørdag i september hvert år.

Kontakt klubbens formand på mobil 29450774, hvis du har lyst til at tage del i jubilæets begivenheder. Vi glæder os til at se dig ☐

#### LINKS

Stamtræ over de danske klubber:

<http://balleruptaekwondo.dk/web/image/Stamtrae.pdf> Oldboysarrangement:

[http://balleruptaekwondo.dk/web/page/aktivitet/aktiviteter\\_oldboys.html](http://balleruptaekwondo.dk/web/page/aktivitet/aktiviteter_oldboys.html)

---

## COPENHAGEN OPEN POOMSÆ

**Teknik stævne lørdag den 6 september**



Så er der teknikstævne med flere udenlandske deltagere og vores eget landshold nu på lørdag i Rødovre Stadionhal på Elstedvej i Rødovre.

Det er Islev taekwondo klub som arrangerer...

I frokost pausen vil der være opvisning af verdensstjernen Chloe Bruce som nok mest af alt er kendt for sit "scorpion kick"...

Vi håber en masse har lyst til at kikke forbi :-)

Mange sportslige hilsner Islev  
taekwondo klub

---

## Arbejdsglæde kursus

Se vores film



Og hjælp os med at vinde kr. 15.000 til klubkassen.

Filmen kan ses her [www.givgodarbejdslyst.dk/fundamentet-for-arbejdslyst-et-kursus](http://www.givgodarbejdslyst.dk/fundamentet-for-arbejdslyst-et-kursus)

Aarhus Syd Taekwondo Klub søsætter nu endnu et nyt projekt - et kursus i arbejdsglæde - principielt intet andet end blot et kursus for voksne mennesker der er i farezonen for at blive overfaldet, eller blot mangler lidt ekstra energi og overskud i hverdagen.

Projektet vil blive markedsført overfor forskellige personalegrupper såsom social- og sundhedsarbejdere, sagsbehandlere, bankmedarbejdere og andre som har kontakt med mennesker som kan være i en tilstand af affekt.

De bedste hilsener

[Aarhus Syd Taekwondo](#)

---

## Taekwondo i Helsingør

Fredensborg Taekwondo starter satellit klub i Helsingør. Da vi har fået en hel del henvendelser fra personer bosat i Helsingør har Fredensborg Taekwondo besluttet at tilbyde Taekwondo til alle i Helsingør og omegn. Vi glæder os til at komme i gang, se klubben vokse og give vores Taekwondo videre.



Fredensborg Taekwondo starter satellit klub i Helsingør. Da vi har fået en hel del henvendelser fra personer bosat i Helsingør har Fredensborg Taekwondo besluttet at tilbyde Taekwondo til alle i Helsingør og omegn. Vi glæder os til at komme i gang, se klubben vokse og give vores Taekwondo videre.

---

## 2 x camps - efterårs sparring og female sparring

Hoved temaet er sparring baseret på Elite Vest's træningsprincipper.



I samarbejde med Dansk Taekwondo Forbund, har Elite Vest hermed fornøjelsen af at præsentere vores 2 oktober træningslejr 2014.

Sparrings camp - link: [www.sabunim.dk/Indbydelse\\_OktoberCamp2014.pdf](http://www.sabunim.dk/Indbydelse_OktoberCamp2014.pdf) Female

Camp - link: [www.sabunim.dk/Indbydelse\\_FemaleCamp2014.pdf](http://www.sabunim.dk/Indbydelse_FemaleCamp2014.pdf)

indbydelsen ligger på DTaF hjemmeside under kalenderen

Hilsen

Mickey Svendsen

Head of team - Elite Vest

---

# Hosinsul kursus

Munkebo Tekwondo Klub - 8. november 2014.



Invitation til Selvforsvars-Træning for Taekwondo-udøvere

Munkebo Taekwondo – klub inviterer alle i alderen fra 13 år til Hosinsul / Selvforsvars- træning.

Dato: 8. november 2014 fra kl. 10.00 – 15.30

Deltagelse koster kr. 100,- pr. deltager inkl. saft / kaffe / the og frugt i pausen.

Maksimalt 30 deltagere

Sted: Mølkærskolen – 5330 Munkebo

Sidste tilmelding: 22. oktober 2014

Program:

10.00 til 12.00 Træning

12.00 til 13.00 Pause

13:00 til 15.00 Træning

15:00 til 15.30 Afslutning og evaluering på dagen

Træningen:

Vi træner effektivt selvforsvar, som vil kunne bruges ved gadeoverfald af en eller flere modstandere. Træningen foregår i t-shirt, løse bukser og indendørs sportssko.

Husk også udendørs beklædning da vi nok også træner udendørs.

Der videreudvikles på hanbon kireugi så teknikkerne relateres til reelle overfald.

Der lægges vægt på blokeringer, slag, spark og nedtagninger, som på enklest mulige måde beskytter dig selv og stiller modstanderen dårligst muligt.

Vi træner selvfølgelig under hensyntagen til nødværgerettens § 13

Medbring selv almindeligt beskyttelsesudstyr (tandbeskytter og skridtbeskytter er et krav)

Deltager gebyret på kr. 100,- kr. pr. deltager indsættes på Reg: 5390 Konto: 0368923.

Send mail til [lars.egsvang@gmail.com](mailto:lars.egsvang@gmail.com) for tilmelding

– gerne pr. klub med info. om deltagernes navn + alder + grad.

Ved spørgsmål kontakt Lars Egsvang på mail, SMS eller telefon.

På gensyn hos BAEK-CHO i Munkebo på Fyn.

Lars Egsvang Rasmussen, 4. dan

Mobil 2876 0070

[lars.egsvang@gmail.com](mailto:lars.egsvang@gmail.com)

---

# JULE KAMP LEJR 2014

27-29 december i Brande. Starter den 27/12 kl. 13.00



Instruktører:

Jesper Roesen og Nicklas Andersen

Pris: 700,- for mad og træning, betales på lejren.

Tilmelding senest 20/12 på: huk-tti@mail.dk

Kopier dette link til din browser:

[https://www.dropbox.com/s/4sglnjeqeo8ke7/juletraining\\_DTF.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/4sglnjeqeo8ke7/juletraining_DTF.pdf?dl=0)

---

## VETERANSTÆVNE

26. oktober afholdes der igen veteranstævne (+30 år). Louise Dohn, Vanløse tog i foråret initiativ til det første stævne af slagsen, og stafetten bæres nu videre af Ballerup, der som værter glæder sig til at byde deltagere og tilskuere velkommen til en dag med både action og hygge.



Det er et puljestævne, hvilket betyder at deltagerne kan se frem til flere kampe uanset hvad pointtavlen viser undervejs. Og kampene er til at overkomme, idet der blot kæmpes 2 runder à hver 1 minut med 30 sekunders pause imellem. Løjerne foregår på kampmætter og styres af uddannede dommere. Det koster i øvrigt kun 50 kr. at deltage!

Ved forårets veteranstævne var stemningen, kampgejsten og underholdningen helt i top. Sådan bliver det selvfølgelig også denne gang. Så glæd jer til endnu en fantastisk stævnedag hvor det at være med er vigtigere end at vinde – selv om alle giver den max gas under kampene.

Vel mødt!

Nærmere info:

[http://www.taekwondo.dk/media/2014-10-26\\_Veteran\\_Staevne\\_Indbydelse.pdf](http://www.taekwondo.dk/media/2014-10-26_Veteran_Staevne_Indbydelse.pdf)

<https://www.facebook.com/events/1460378927551792/?fref=ts>

---

## Østerbro Tkd klub fylder 30 år

25. oktober 2014

Lørdag d. 25. oktober 2014 fejrer Østerbro Taekwondo Klub sit 30 års jubilæum med fællestræning for nuværende og gamle medlemmer, opfulgt af opvisning og reception.

Alle er velkomne:-)

Det planlagte program lyder:

Kl. 15-16.15

Fællestræning i Idrætshuset, Den store sal, Gunnar Nu Hansens Plads 7, 2100 København Ø

Kl. 16.30

Opvisning

Kl. 17-18

Reception, Idrætshuset, SFO lokalet

Kl. 18.30

Fest! Atletikklubbens lokale, Gunnar Nu Hansens Plads 3, 2100 København Ø

På festligt gensyn!

---

# International Kamp-Julecamp 26. dec 2014 til 28. dec. 2014

**Instruktører/Instructors Zakaria Asidah og Farooq Rashid**



Læs mere om campen her eller hent invitationen (se nederst)

Invitation til Jule Camp 2014

Fredag, Lørdag og Søndag den 26.-28. december 2014

Program:

Fredag:

13:30 klubben åbner

14:00-15:30 Træning

15:30-16:30 Pause

16:30-18:00 Træning

19:00-21:00 Social Teamaktivitet

Lørdag:

09:00 klubben åbner

09:30-11:00 Træning

11:00-12:30 Pause

12:30-14:00 Træning

14:00-15:30 Pause

15:30-17:00 Træning

18:00-19:00 Spisning

19:00-21:00 Social Teamaktivitet

Søndag:

09:00 klubben åbner

09:30-11:00 Træning

11:00-12:30 Pause

12:30-14:00 Træning

14:00-15:30 Pause

15:30-17:00 Træning

Trænere:

Zakaria Asidah, coach og tidligere kæmper med over 20 års erfaring indenfor kamp. Farooq

Rashid, tidligere dansk Kadet og Juniorlandsholdstræner.

Deltagerkrav: +11 år og deltagelse ved G-klasse stævne.

Deltagergebyr: Otte træninger ekskl. bespisning 300,-.

Alle otte træninger inkl. bespisning kr. 650,-.

Overnatning kr. 100,- pr. pers.

Tilmeldning og betaling: Send jeres tilmeldinger via Facebook til Jane Lyngbæk senest tirsdag den 16/12-14.

Tilmelding skal indeholde følgende oplysninger:

-Navn, alder, vægtklasse, køn, klub, seneste deltagelse ved G-klasse stævne, samt kvittering for bank overførsel.

Betaling foretages via bankoverførsel til Arbejdernes Landsbank 5323 0246759.

Sidste rettidige betaling er 16/12-14.

Trænings adresse:

Copenhagen City taekwondo  
Tagensbo skole, Magistervej 4  
2400 København NV

Overnatnings adresse:

Tan Gun Sae Sim Københavns Taekwondo Klub Gammel  
Køge Landevej 119, 2. sal.  
2500 Valby

Bespising: 2 x morgenmad, 2 x frokost og 2 x aften (hvis valgt), samt lidt frugt og saft efter træningerne.

Husk: 1 Kotelet(sparkepude) pr. udøver., samt fuldt kamp udstyr.

Copenhagen City TKD og Københavns Taekwondo klub

Vel mødt!

Dansk invitation

[https://dl.dropboxusercontent.com/u/8035756/Invitation\\_JuleCamp14.docx](https://dl.dropboxusercontent.com/u/8035756/Invitation_JuleCamp14.docx)

Engelsk invitation [https://dl.dropboxusercontent.com/u/8035756/Invitation\\_JuleCamp14\\_eng.docx](https://dl.dropboxusercontent.com/u/8035756/Invitation_JuleCamp14_eng.docx)

---

## Venskabskampstævne i Glamsbjerg TKD

Glamsbjerg TKD afholder Venskabsdag for alle 5-14 årige som afløser for Vestfyns Cup den 25. oktober



Hej alle,

Da vi i denne omgang ikke kunne finde deltagere nok til Vestfyns Cup Børnekampstævne afholder vi i stedet et uofficielt venskabskampstævne for alle børn fra 5-14 år.

Vi starter i Glamsbjerghallen, Mågevej 7, 5620 Glamsbjerg lørdag den 25. oktober kl. 0900 med fælles opvarmning og lege. Fra kl. 1000 kæmper vi på to baner indtil kl. 1500.

Fokus på dagen er børn 5-14 år uden kamperfaring, men der er også plads til de, der kan mere. Deltagergebyr 50kr pr. kæmper - og medaljer til alle.

For yderligere info - send mail til [gltk@gltk.dk](mailto:gltk@gltk.dk) snarest - senest torsdag den 23/10!

Vi ses!

vh Jesper/Glamsbjerg TKD Tlf/sms  
61 30 72 26

---



# Realistisk selvforsvar - kampstress

Vi er klar med et spændende kursus med Henrik Frost, som i en årrække har arbejdet med realistisk selvforsvar. Se mere om indhold på kurset nedenfor og på gensyn i Glamsbjerg.

**INDBYDELSE TIL KURSUS I  
REALISTISK SELVFORSVAR  
LØRDAG, 22. NOVEMBER 2014**

Vi har hermed fornøjelsen i samarbejde med DTaF og CV at indbyde til et spændende kursus med Henrik Frost, som i en årrække har arbejdet med realistisk selvforsvar. Se mere om indhold på kurset nedenfor og på gensyn Glamsbjerg.

**MÅLGRUPPE:** Instruktører, trænere og hjælpetrænere fra 14 år-

**FORMÅL:** Se nedenfor.

**STED:** Glamsbjerg Fritidscenter, Mågevej 7, 5620 Glamsbjerg

**UNDERVISER:** Henrik Frost, 7.dan, Østerbro

**TID/PROGRAM: LØRDAG, DEN 22. NOVEMBER 2014:**

10.30-11.00 Ankomst, velkomst og kaffe  
11.00-12.00: Teoretisk oplæg til kampstress  
12.00-13.45: Undervisning 1  
13.45-14.00: Pause  
14.00-15.45: Undervisning 2  
15.45-16.00 Spørgsmål, evaluering og afslutning

PRIS: Kr. 400 pr. deltager inkl. frokost, frugt mv. Betaling klubvis til Glamsbjerg Tkd.  
Klub på Reg nr. 2028 konto nr. 4384347423

**TILMELDING: SENEST DEN 15. NOVEMBER 2014 - klubvis til Torben på tsh@moosa.dk Oplys: klubnavn, navn, grad og fødselsdato på alle jeres deltagere.**

INDHOLD/ARR.: Se nedenfor. Kurset arrangeres i samarbejde og med støtte fra Dansk Taekwondo Forbund og Choi's Venner.

MEDBRING: Dobog/bælte, træningsdragt, tandbeskytter, skridtbeskytter og tkd. Pas

YDERLIGERE INFO: Tue Brass, tlf. 22201871, Mail: post@jt-el-pro.dk eller Torben Hansen, tlf. 21730333, Mail: tsh@moosa.dk

Vi ser frem til at se jer alle. På gensyn i Glamsbjerg.

Glamsbjerg Taekwondo Klub

## **KURSUSINDHOLD:**

### **Kampstress!**

Kampstress rammer alle, der udsættes for en høj grad af aggression fra et andet menneske, et overfald, en voldtægt eller lign. Men hvad er kampstress og hvordan påvirker den din evne til at anvende indlært selvforsvar i en rigtig overfaldssituation? Og hvordan mindsker du denne påvirkning?

At udøve selvforsvar, der samtidig er lovlig og proportional med et angrebs farlighed kan virke meget svært og uoverskueligt, men på kurset vil du få nogle simple, men effektive værktøjer, der vil give dig et langt større overblik og mere resolut handlekraft i stressende og aggressive konflikter.

Vi vil ligeledes komme ind på de vigtige faktorer, du SKAL tage hensyn til, når du træner eller underviser i selvforsvar, hvis det skal være realistisk og effektivt.

Kurset består af en teoretisk gennemgang af, hvad "kampstress" er for en størrelse, og hvad der sker i din krop og i din hjerne, hvis du udsættes for denne påvirkning.

Derefter vil der være to træninger, hvor du vil blive introduceret til og trænet i de værktøjer, der kan hjælpe dig til ikke at lade "kampstressen" få lov at vinde og efterlade dig i en tilstand af hjælpeløshed.

Strategiske bevægelsesformer, "sigt og skyd" og mindset-træning er nogle af de begreber, vi bl.a. vil arbejde med.

---

# Danskernes Idrætspris

Stem på taekwondo!



Aarhus Syd Taekwondo Klub har søsat et særligt træningsforløb kun for seniorer - holdet er en stor succes og på 3. måned træner 14 seniorer mellem 55 og 69 år faldteknikker, selvforsvar og modangreb i klubben hver lørdag formiddag.

Konceptet har vakt opsigt i medierne, herunder aviser, radio og online og er senest blevet nomineret som kandidat til Danskernes Idrætspris som kåres 10. januar 2015. Du kan være med til at stemme på taekwondo indtil fredag 14./11.-2014 kl. 09:00 (det er nu det gælder).

Stem på taekwondo her: <http://www.danskernesidrætspris.dk/>

Hør evt. [radioindslag her](#). (02:18:50 og 02:35:50 inde i udsendelsen).

Mvh.

Aarhus Syd Taekwondo

---

## REALISTISK SELVFORSVARSKURSUS

REALISTISK SELVFORSVARSKURSUS "Kampstress og Selvforsvar" Lørdag d. 14. Marts 2015 i Skive



REALISTISK SELVFORSVARSKURSUS

"Kampstress og Selvforsvar"

Lørdag d. 14. Marts 2015 i Skive

Det er med stor fornøjelse at Skive Taekwondo Klub i samarbejde med Dansk Taekwondo Forbund nu kan afvikle selvforsvarskursus omkring "Kampstress" med Henrik Fros. Se mere om indhold nedenfor og på gensyn i Skive.

MÅLGRUPPE:

Instruktører, trænere og hjælpetrænere fra 14 år

FORMÅL:

Se nedenfor.

STED: Skive Taekwondo Klub, Frisenborgvej 8a, 7800 Skive

UNDERVISER:

Henrik Frost, 7.dan

Henrik har gennem en del år specialiseret sig i realistisk selvforsvar og har undervist i emnet på mange sommerlejr og kurser. Henrik er til daglig politiassistent og underviser i nødværge og nærkamp i Politiet.

TID/PROGRAM (med forbehold for justeringer): LØRDAG,

DEN 14. marts 2015:

10.00-10.30 Ankomst og velkomst

10.30-11.30: Teoretisk oplæg til kampstress

11.30-12.00: Frokost

12.00-14:00: Undervisning 1

13.30-13.45: Pause

14.00-16.00: Undervisning 2

16.00-16.15 Spørgsmål, evaluering og afslutning

**PRIS:**

Kr. 400 pr. deltager inkl. frokost, frugt mv.

betaling sker på Klubmodul via Skive TKD hjemmeside.

**TILMELDING:**

SENEST DEN 7. marts 2015 - via klubmodul på Skives hjemmeside Oplys:

klubnavn, navn, grad og fødselsdato på alle jeres deltagere.

**MEDBRING:**

Dobog/bælte, træningsdragt, tandbeskytter, skridtbeskytter og tkd-Pas

**YDERLIGERE INFO:**

Mikael Oddershede, 23319286, mikaeloddershede@gmail.com

Vi ser frem til at se jer alle. På gensyn i Skive

Med venlig hilsen

Skive Taekwondo Klub

**FORMÅL:**

Kurset har til formål at styrke kursistens kompetencer til at undervise og vejlede udøvere indenfor det tekniske, fysiske, taktiske eller psykologiske felt. Her skal være fokus på formidling og vejledning.

**KURSUSINDHOLD:**

**Kampstress!**

Kampstress rammer alle, der udsættes for en høj grad af aggression fra et andet menneske, et overfald, en voldtægt eller lign. Men hvad er kampstress og hvordan påvirker den din evne til at anvende indlært selvforsvar i en rigtig overfaldssituation? Og hvordan mindsker du denne påvirkning?

At udøve selvforsvar, der samtidig er lovlig og proportional med et angrebs farlighed kan virke meget svært og uoverskueligt, men på kurset vil du få nogle simple, men effektive værktøjer, der vil give dig et langt større overblik og mere resolut handlekraft i stressende og aggressive konflikter.

Vi vil ligeledes komme ind på de vigtige faktorer, du SKAL tage hensyn til, når du træner eller underviser i selvforsvar, hvis det skal være realistisk og effektivt.

Kurset består af et foredrag om, hvad "kampstress" er for en størrelse, og hvad der sker i din krop og i din hjerne, hvis du udsættes for denne påvirkning.

Derefter vil der være to lektioner, hvor du vil blive introduceret til og trænet i de værktøjer, der kan hjælpe dig til ikke at lade "kampstressen" få lov at vinde og efterlade dig i en tilstand af hjælpeløshed.

Strategiske bevægelsesformer, anvendelse af effektiv kropsspositur og verbale virkemidler samt mindset-træning er nogle af de begreber, vi bl.a. vil arbejde med.

---

## Taekwondo kalender 2015

er ude nu!



Mangler du en ekstra julegave? En lille gave ting til værten nytårsaften? Eller har du ikke selv endnu købt en familiekalender til hjemmet for 2015 endnu?

Vi udgiver igen i år en taekwondo års kalender som kan bruges til at skrive hele familiens gøremål ind i. Kalenderen koster 100 kroner og overskuddet går til Jongs Taekwondo Fond som støtter arbejdet i de danske taekwondoklubber, herunder også Aarhus Syd Taekwondo Klub.

Klubber kan købe kalenderen til kr. 60 pr. stk. og kan således tjene lidt penge til klubkassen på handlen.

Se mere om Jongs Taekwondo Fond her <http://jong.dk/fond>



Kalenderen rummer 12 taekwondo personligheder som er:

Stefan Dyrberg, Haderslev Taekwondo Klub Chon-Ji  
Peter Rothgardt, Taekwondo Klubben Do Aarhus  
Anne Haarmark, Favrskov Taekwondo Klub  
René Brandsborg, Aarhus Syd Taekwondo Klub  
Henrik Frost, Østerbro Taekwondo Klub  
Søren Bak Søballe, Hwa Rang Aarhus Taekwondo Klub  
Momme Knutzen, Favrskov Taekwondo Klub  
Michael Nyboe Engelrud, Taekwondo Team Horsens  
Kristoffer Hedegaard Andersen, Aalborg Taekwondo Klub  
Mads Abel, Esbjerg Taekwondo Klub  
Jesper Jin Lund Pedersen, Kolding Taekwondo Klub  
Maria Skovly Buchardt, Holbæk Musool Taekwondo

Kalenderen kan bestilles på E-mail [metin@aydin.dk](mailto:metin@aydin.dk) indtil onsdag d. 10./12.

Mvh.

Metin Aydin / Aarhus Syd Taekwondo [www.aarhus-syd-taekwondo.dk](http://www.aarhus-syd-taekwondo.dk)

---

## Hans Pedersen fylder 60 år - Reception 12/12 2014

Brande Taekwondo klubs næstformand og leder af kampholdet Hans Pedersen fylder 60 år og har 25 års jubilæum som træner. I den anledning holder Brande Taekwondo klub åbent hus: Fredag den 12/12 2014 fra kl 15.00 til 19.00 i klubbens lokaler Elmealle 2, 7330 Brande.



Alle forbindelse og venner til Hans Pedersen er velkomne.

Hilsen

John Engstrøm  
Kasserer  
Brande Taekwondo klub

---

## Invitation til Gyungdang seminar

Koreansk kampkunst med våben. Fra lørdag 28/2 til søndag 1/3 2015 kommer Jon Lennart Löbak fra Norge til Danmark for at instruere i traditionel koreansk våben kampkunst, lang stok 180 cm. og træsværd



Alle kan deltage, man skal dog være fyldt 14 år. Det koster 300kr. og det kommer til at foregå i Bulsajo Furesø Taekwondo klub i Værløse.

Der er overnatningsmuligheder ved klubben.

Nærmere oplysninger via linket eller ved at scanne koden på plakaten [HER](#)

For mere info og tilmelding skriv til: [allanancher@gmail.com](mailto:allanancher@gmail.com)

Vi ses, hilsen Allan

---