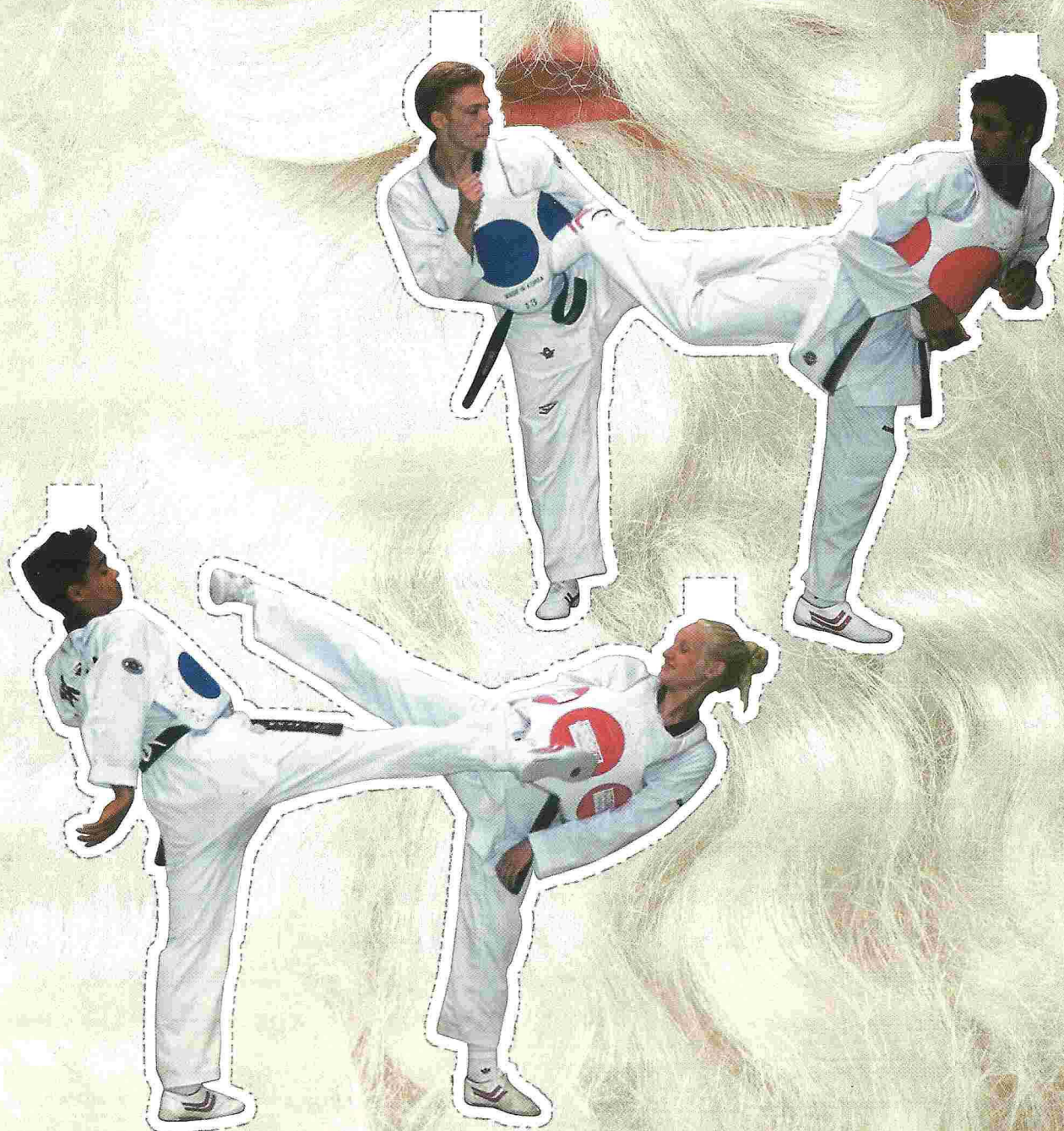


4-2002

TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND



Medlemsblad for
Dansk Taekwondo Forbund

Medlem af:

Danmarks Idrætsforbund
Europæisk Taekwondo Union
World Taekwondo Federation

Redaktør:

Gitte Gregersen
Nordvang 3, 6000 Kolding
Tlf. 75 52 12 55 + Fax 75 54 17 18
E-mail: geg@stofanet.dk

DTaF's sekretariat:

Haulundvej 9
Postboks 9
6870 Ølgod
Tlf. 75 24 62 50
Fax. 75 24 62 51
E-mail: sekretariatet@taekwondo.dk

Sekretariatets telefontider:

Tirsdag kl. 13.00 - 17.00
Torsdag kl. 13.00 - 17.00

Redaktøren påtager sig intet ansvar for manuskripter, fotos og tegninger der indsendes uopfordret.

Meninger udtrykt i artikler o.lign. er forfatterens egne og kan ikke tages til indtægt for forbundets eller bladets holdninger.

Indlæg hvor forfatteren ønsker at være anonym accepteres ikke. Redaktøren har ret til at forkorte eller udelade stof p.g.a. pladsmangel. Indlæg til bladet bedes indsendt pr. mail, på diskette eller maskinskrives med navn og tlf.nr. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.

Deadline til nr. 1-2003:

Annoncer og indlæg:
24. januar 2003

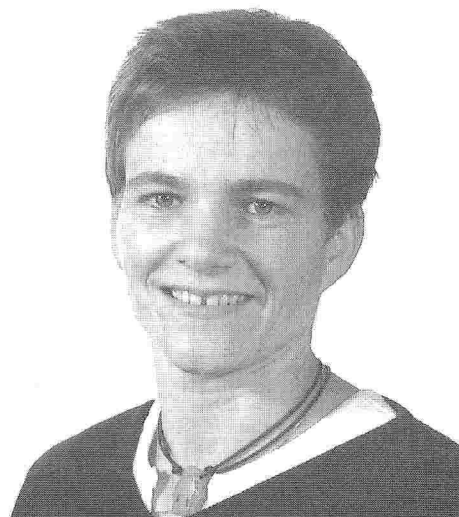
Layout Repro og Tryk:

Delta Grafisk A/S
Viborgvej 159, Postboks 1299
8210 Århus V

Oplag:

5.000 eksemplarer

Forside:



af, at vi kunne have været 4 gange så mange, men kvaliteten og engagementet var helt i top. Jeg vil her gerne takke de ledere som på trods af alle de timer de til daglig bruger for, at gøre DTaF til et dejligt sted at dyrke sin idræt alligevel kunne afse en hel søndag til, at være med til at gøre forbundet endnu bedre.

Der kan læses mere om de 3 begivenheder inde i bladet.

Som formand luner jeg mig i denne kolde tid over alt det, der er at glæde sig over i DTaF.

Karin Schwartz

TILLYKKE - TILLYKKE - TILLYKKE

En dejlig leder at skulle skrive. Tænk bare at kunne skrive sin glæde ud over alt det positive, der sker i vores forbund for tiden - alt den dejlige opmærksomhed der tilflyder os.

Nørrebro TKD Klub fik DIF's breddepris

Allerførst skal lyde et kæmpe tillykke til Nørrebro TKD Klub, som i september fik tildelt Danmarks Idrætsforbunds breddepris. Ganske fantastisk når man tænker på, at der er 56 specialforbund og 20.000 foreninger samlet i Danmarks Idrætsforbund. At blive udvalgt som én ud af 20.000 sætter udvælgelsen i relief. Klubben har bl.a. fået prisen for sit store arbejde og evne til at opfange og fastholde indvandrebørn i et multietnisk kvarter.

Kyoung-An Choi - 9. Dan

Det næste store tillykke skal lyde til Kyoung-An Choi som i september bestod gradueringen til 9. Dan. En flot præstation i sig selv, som endda blev fremhævet yderligere af, at Choi også fik den højeste karakter ved gradueringen, som fandt sted i Korea. Dansk Taekwondo Forbund har således fået sin første 9. Dan.

DTaF foreningslederseminar

Den sidste glædelige begivenhed fandt også sted i september måned hvor det endelig lykkedes os at få gennemført det længe ventede foreningslederseminar. Det sidste seminar blev afholdt i 1996, så det er unægtelig noget tid siden, men af forskellige årsager har det først været muligt at afholde seminaret nu. Små 40 foreningsledere dukkede op på dagen - ikke mange i betragtning

NIPPON-NYHEDER!

ATAK®



태권도

ATAK® DOBOG ★

En fantastisk begynder dobog i 100% bomuld. Pasform som vores elitedragter med "Taekwondo" trykt på ryggen.

Denne dobog sælges for Atak® med eneret for Nippon Sport til Danmarks laveste pris.

STR.:	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210
PRIS:	169	179	189	199	209	219	229	239	249	259	269	289
BESTNR.	14100	14110	14120	14130	14140	14150	14160	14170	14180	14190	14200	14210

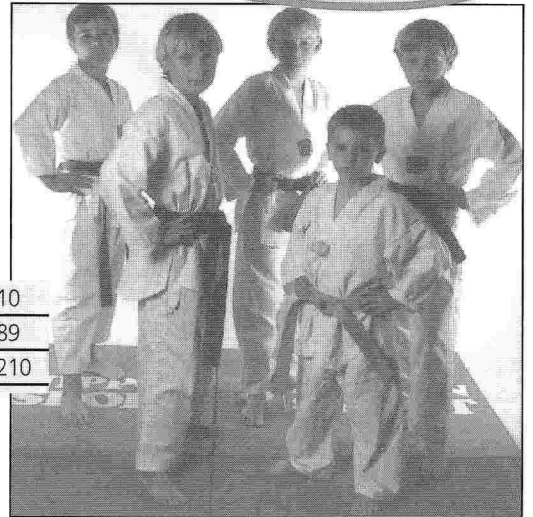
Nippon Sport har et stort program til Taekwondo

og gennemprøvet - fra begynder til elite-niveau.

Siden Nippon Sport var sponsor for Dansk Taekwondo Forbund i 1990 gik udviklingen af vores taekwoudstyr stærkt. De største triumfer i Dansk Taekwondos historie - Europa- og Verdensmestre - blev vundet i udstyr fra Nippon Sport.

Vi har stadig et stort program af vores gammelkendte mærker, men det nyeste er vores dragt fra Atak®, som var officiel sponsor for Verdensmesterskaberne i Taekwondo i 1997.

Taekwondo kids
En af Danmarks mindste Dojang, Song Sim Sae Sim, viser her sit elite-hold: Alle i Atak dobog.



TRÆNINGS-UDSTYR

SKRIDTBESKYTTER

str.: S, M, L.....kr. 159,-

SKRIDTBESKYTTER

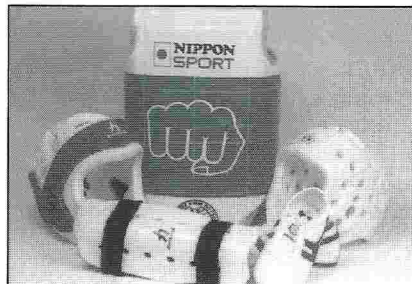
Dame, One-sizekr. 149,-

SLAGPUDE

"Skinke": Single.....kr. 149,-

SLAGPUDE

"Skinke": Dobbeltkr. 159,-



KAMP-UDSTYR

KAMPVEST

Str.: XS, S, M, L.....kr. 349,-

HOVEDBESKYTTER

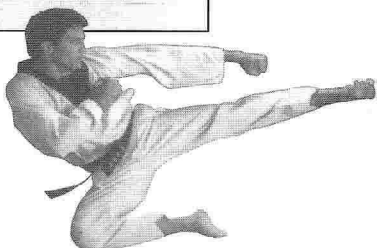
Str.: S, M, Lkr. 349,-

SKINNEBENSBEKYTTER

Str.: S, M, Lfra kr. 109,-

PROSPECS KICKSKO

Str.: 30 - 47kr. 399,-



NIPPON® SPORT

Alle priser er incl. moms. Ret til ændringer forbeholdes.

TØJ TIL SPORTSFOLK MED BARE FØDDER

Vesterbrogade 173 • 1800 Frederiksberg C • Tlf. 33 23 13 13 • Døgn-telefonsvarer • Fax: 33 24 01 13
Åbent: Man.-fre.: 10 - 17.30 • Lørdag: 10 - 13 • 200 m fra Valby Bakke • Bus nr. 6, 18, 27 og 28 - næsten lige til døren.

Rekvirer vort nye store katalog

Korea Open i Teknik 2002

Fortsat fra Taekwondo nr. 3/2002

I Kims, Randis og min individuelle gruppe bliver vi henholdsvis nr. 1, 2 og 3, men mærkværdigvis får vi alle guld, da nogen mener, at den 67 mand store gruppe skal deles op i 5 grupper, så det bliver 5 guld, 5 sølv og 5 bronze. Kan sådan en guld bruges til noget, så...? Jeg er ret skuffet over at ende som den dårligste dansker i gruppen; dommerne sad tydeligvis med solen i øjnene..! :o)

Tu vinder sin gruppe foran Peter og med Claus på 5. pladsen. Som sædvanlig bliver Tu en attraktion i sig selv, som folk SKAL have et billede af.

I Individuel musikpoomse vinder jeg gruppen under 30 år, mens Tu vinder gruppen fra 31 år, med Claus på 3. pladsen. Claus er lidt mopset på mig fordi jeg sørger for noget baggrundsmusik til tyrkeren, som bliver nr. 2, da denne havde glemt sin egen musik. Retfærdigvis bør det nok nævnes at Claus burde have fået sølvet....

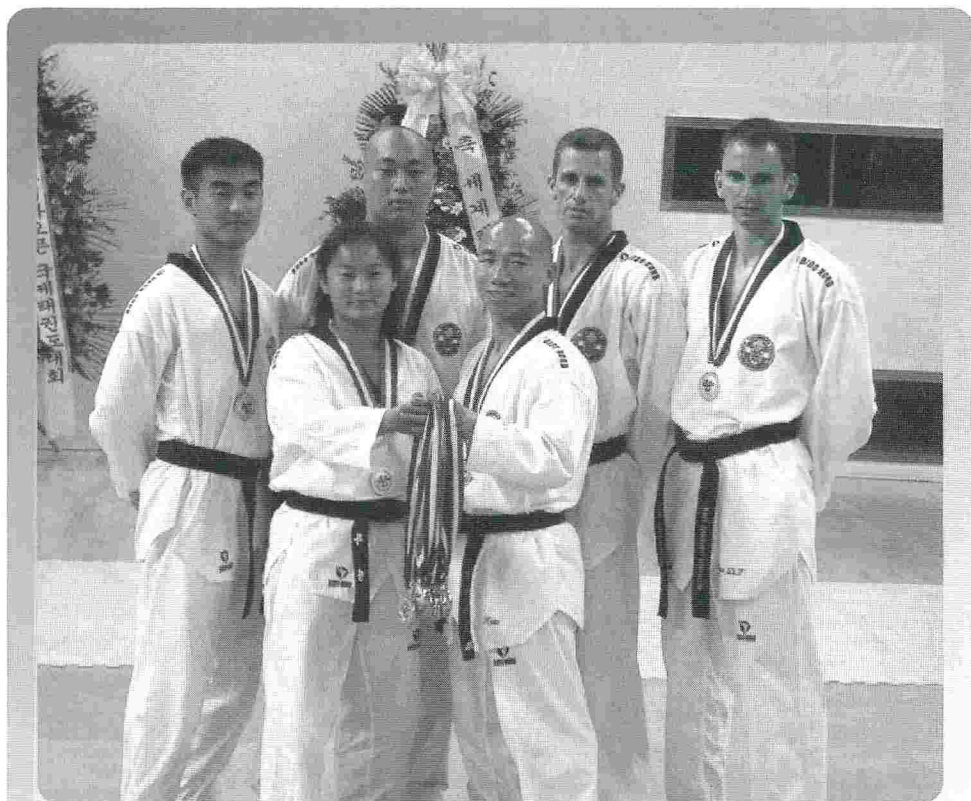
Disse musikgrupper foregår på den bane, der ikke er taget ned på græsset, og jeg får selv at føle hvor varm banen er med solen bagende på den, idet jeg - hård som jeg er - vælger at gå med bare fødder. Og nu ved jeg hvordan det føles at gå på glødende kul. Jeg får gået min musikpoomse to gange, da der er en indledende og en finale i min musikgruppe. Een gang plejer at være nok, men TO gange på en dag og så alt det andet oven i - det er lidt udmattende!!

Synkron Herre og Mix-Team grupperne viser sig at være næsten ens. I begge grupper kan man være fra 2 til 12 deltagere, blot er herregruppen kun for mænd, mens mix-gruppen er for hold med både mænd og kvinder. Peter, Claus og Kim kommer ikke på gulvet, men vinder herregruppen som de eneste opstillede, og Tu, Randi og jeg vinder vores mix-gruppe foran 3 andre hold. Der er heller ikke mange hold i musikpoomse-gruppen, men det går fint og vi får meget ros for den, så det er vi godt tilfreds med.

Selvforsvarsshowet vinder vi over et par andre hold. Det går langt fra optimalt, klappen går ned et

4

par steder og mange af tingene



Det danske hold med alle deres medaljer

kikser. Men det er åbenbart godt nok til at slå de andre.

Medaljeoverrækkelsen går helt i vasken, da en tyrker ikke er så tilfreds med at Tu - retmæssigt - slog ham i deres individuelle gruppe. Der er en masse ballade, og der er ingen officielle repræsentanter eller dommere, der skærer igennem. Der er en masse snak om at give guld til tyrkeren, men det hele ender uden resultat og resten af medaljeoverrækkelsen udsættes til i morgen. Højest irriterende.

Tyskerne blev hele dagen og heppede på os, og vi fandt ud af at vi faktisk kunne snakke sammen. De er ret festlige når man først lærer dem at kende. Vores guide og Mr. Woo gjorde et stort arbejde for os denne dag. Der var mange ting at finde ud af, og grupperne blev rykket frem og tilbage i forhold til hinanden og de skemalagte tidspunkter. Så arrangementsmæssigt var det langt fra optimalt.

Tilbage på kollegiet om aftenen mødes danskere, tyskere og Mr. Woo i TV-rummet på vores etage. Stævnet er slut for danskernes vedkommende, og det skal fejres! Humøret er højt! Vi køber noget soju, koreansk spiritus, og Mr. Woo og jeg lærer de

andre at synge Arirang. Arirang er en traditionel koreansk sang, som indeholder selve sjælen af det koreanske folk. Der findes utallige versioner af Arirang, tusindvis af sange nedstammer fra den. Vi holder os til første vers af en "standard-version". Claus får ikke så meget soju, men måske er det alligevel nok, for han går amok med sin egen hjemmelavede "strimmel-i-hat" som vi så til opvisningerne i går. En kuglepen og en strimmel papir kan klare sagen, og så snurres der ellers med hovedet! Meget underholdende.

Onsdag den 3. juli 2002

Efter morgenmaden tager vi til Cheongju by - shopping Part Deux. Vi tager det mere stille og roligt i dag. Der er masser af tid, og vi slentrer i samlet trop rundt i byen, bl.a. igennem et hyggeligt markedsområde. Frokosten står på traditionel koreansk mad på restaurant - virkelig godt, virkelig stærkt.

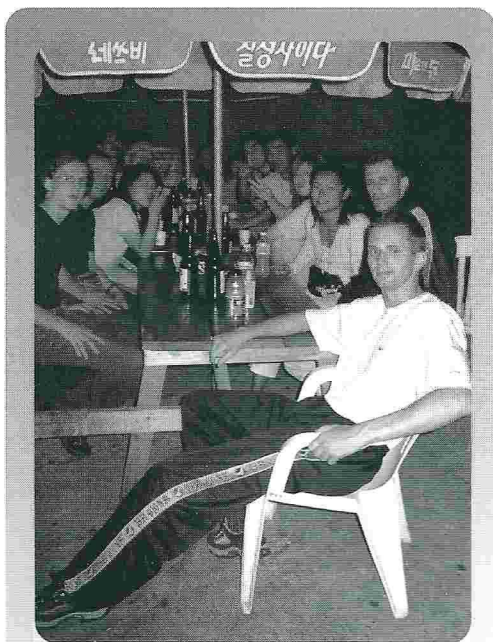
Om eftermiddagen tager vi hen og kigger på kampstævnet, som foregår i en hal tæt på vores "hjem". Vi får en ven for livet da vi synger Arirang for buschaufføren, der transporter os til hallen. Han er vildt begejstret for at udlændinge kender sangen, det ser ud til at han får næsten tårer i øjnene. Han giver

Korea Open i Teknik 2002

selv et solonummer inden vi står af bussen.

Der skal være medaljeoverrækkelse fortsat fra dagen før, og det kommer da også endelig i gang - efter meget venten. Men der er ikke styr på noget som helst. Medaljer uddeles til de forkerte personer, de rigtige får ingen medaljer, og til sidst ved ingen - selv ikke ham der kalder folk op og uddeler medaljer og diplomer - hvilken gruppe der er tale om. På mærkværdigvis får vi danskere de rigtige medaljer og diplomer, bortset fra Claus som får en sølv i stedet for en bronze i musik-poomse. Alle forlader den katastrofale ceremoni med dybe panderynker og store spørgsmålstegn over hovederne. De sidste uddelte medaljer loves uddelt den følgende dag, men det vil vi lade vores guide tage sig af.

Tilbage på kollegiet får Tu besøg af en fan. Det er en koreansk sabumnim fra byen, som blev begejstret for Tu til stævnet i går. Han kan knap nok engelsk, så jeg prøver at agere tolk. Han er utrolig gæstfri og tilbyder at tage os alle med på sight seeing, hen til hans dojang og ud at spise på hans regning. Vi sidder udenfor i aftenvarmen og hygger os med soju og yangpa-ling, alle danskerne, tyskerne, et par guider, Mr. Woo, Tu's fan og dennes ven. Det er et meget internationalt forum med koreansk, dansk, tysk og engelsk flyvende rundt i luften på kryds og tværs.



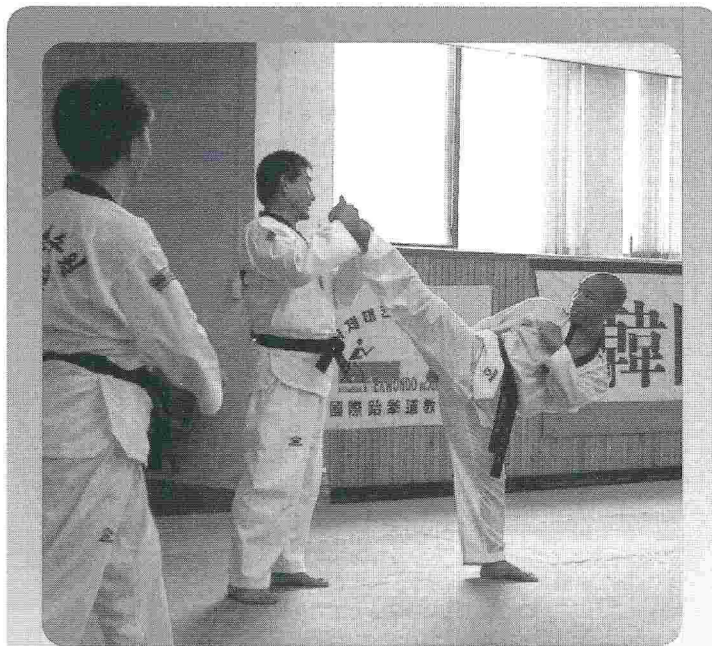
hygge i aftenvarmen

Ved midnatstid tager vi ind på et karaoke-sted. Det er ikke ligesom i Danmark, hvor man tager ind og synger for en hel bar. Her er rum i alle størrelser, så man kan tage ind kun sammen med sin bedste ven, eller man kan komme i grupper af 15, som vi nok når op på. Det starter lidt trægt, ingen har lyst til at begynde. Det er vist Randi og Kim der bryder isen, og derfra går stemningen op. Til sidst slås vi næsten om fjernbetjeningen. Jeg overraskes af at Peter er en ganske habil sanger - måske havde jeg fået en soju for meget? - og han og jeg scorer topkarakter i vores "Hotel California"-duet. Det ender i een stor fest med alle tilstedeværende hoppende og syngende, nogen med tamburiner klingende i hænderne - rigtig sjovt. Mens resten går til ro bliver Kim og jeg ude lidt endnu. Vi sidder og hygger os med et par af guiderne og taekwondo-udøvere fra andre dele af verden. Den nat får myggen sig et festmåltid.

Torsdag den 4. juli 2002

Jeg tager til Wonju for at besøge noget familie, og kommer først tilbage om aftenen. De andre bliver vist rundt på museum af Tu's fan, et museum der fortæller om verdens første brug af tryk på papir. Rundvisningen går lidt hurtig fordi der er træning med Master Lee, som er øverste poomse-chef i Kukkiwon. De andre siger, at det var en god træning; de gik alle poomse igennem fra 1 jang til Poomse Ilyo. Stilen er ret anderledes end den vi er vant til, men alligevel blev der et udbytte i større forståelse for brugen af visse teknikker. Nu er vi jo vant til Tu i instruktørrollen, men til denne træning knoklede han så sveden falder! De andre siger at de aldrig nogensinde har set ham arbejde så meget - det ville jeg gerne have oplevet..!!

Tu og Peter har lidt vrøvl med maven, og de skyder skylden på soju. Jeg tror ikke rigtig på dem. Efter min mening er soju harmløst, taget



Der skulle vises Apchuk Dolyo Chagi...

i små mængder.

Fredag den 5. juli 2002

Den sidste konkurrencedag, og dagen hvor tyskerne skulle i ilden. Vi tager med for at heppe, med Kim som vanlig heppekorsleder og hummørspreder. De to tyske kæmpere får på et tidspunkt deres kampe lagt på samme tid, og da Mr. Woo jo ikke kan være to steder er der brug for en ekstra sekundant. Keine problem - Tu træder til. Begge tyskere vinder guld. Desuden går vi rundt og ser lidt på de forskellige boder der er opstillet. Bl.a. kan man købe underlige do-bogs med sjove mønstre... De vil nok IKKE tillades hjemme i Danmark.

Tu's fan tager os med ud at spise. Det er en traditionel koreansk restaurant hvor man sidder på gulvet og spiser. Maden laves på en gasvarmet pande, som er bygget ind i det lave bord. Maden er rigtig god, men det kan være lidt ubehageligt for benene når man ikke er vant til at sidde på gulvet.

Der er noget koreansk håndakupunktur til stævnet, et gratis tilbud. Kim har døjet med smerter i skulderen de sidste par dage, og han og jeg finder nåle-boden. Han får boret nogle nåle ned i hænderne. Det ser ud til at gøre lidt ondt. Det hjælper faktisk på skulderen, men smerten kommer tilbage igen senere.... Det er nok nødvendigt med flere behandlinger.

Korea Open i Teknik 2002

Om aftenen er vi booket ind i afslutningsfestens program. Vi får lavet Randis Taerobic-show, synkron-drenge viser en poomse, og vi går endnu engang hold-musikpoomse'en. Der er småt med plads på scenen, så - med undtagelse af synkron som kører sikkert - går det lidt halvskidt. Publikum er dog tilfredse. Det er i øvrigt et mægtigt flot afsluttende show der er stablet på benene. Opvisninger og sang, forstørrelse af scenen ved 3 storskærme, komplet med konferencier og det hele!

Lørdag den 6. juli 2002

Vi tager tidligt afsted mod Seoul, en tur på godt to timer med bus. Først besøger vi Kukkiwon, taekwondoens hovedsæde. Det er en enkelt bygning som rummer stor en stor gulvflade med plads til tilskuere rundt om. Her laves gradueringer, stævner, opvisninger, træninger - kort sagt al mulig form for taekwondo aktivitet. Desuden er der kontorer placeret uden om dojangen.

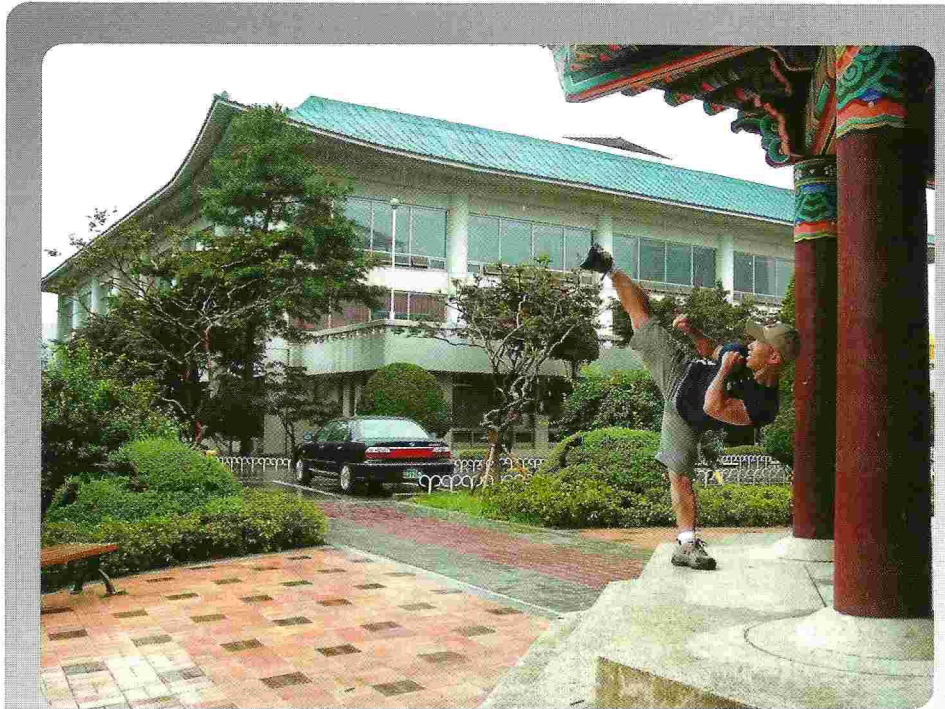
Min moster og min niece Eun-Joo tager os ud til frokost, hvor vi endnu en-gang må sidde på gulvet. Meget dejlig mad, men også meget stærke chili-pebere! Derefter tager jeg ud med nogen koreanske venner, mens de andre tager på marked.

Om aftenen mødes vi hos venner af Kims forældre, som for 30 år siden boede et par år i Danmark. Man skulle ikke tro det, men hun taler overraskende godt dansk. De laver et dejligt måltid mad til os, og vi spiser i en hyggelig atmosfære.

Vi tager hele vejen tilbage til Cheongju, til vores kollegie. De fleste udlændinge er taget hjem, så der er stille. På øverste etage af kollegiebygningen laver vi vores egen afslutningsfest. Vi giver Mr. Woo og vores guide et par takkende ord og nogen små gaver, og så buldrer vi ud på en afsluttende karaoke-tur. Endnu en hyggelig aften. Jeg prøver at holde mig vågen resten af natten, da vi alligevel skal tidligt afsted til lufthavnen næste morgen. Claus, en af tyskerne, et par af guiderne og jeg sætter os i computerrummet og leger selskabslege. Meget hyggeligt, men trætheden er overvældende og jeg falder i søvn.

Søndag den 7. juli 2002

6 Vi tager tidligt afsted mod lufthavnen i Incheon, den samme



Tu skal, som altid, "lege" med sine sparketeknikker

som vi ankom til Korea i. Efter check-in finder vi en Burger King. Selv om vi har spist en masse dejlig mad i løbet af turen savner de andre noget normalt mad. Det er nu også godt med en burger til forandring...

Turen hjem til Danmark er lang. Det er nærmest sørgeligt at komme hjem til den danske sommer-kulde. Vi modtages i Kastrup med blomster og flag af Randis mor, som også sendte os afsted for lidt over en uge siden, samt Kims familie. Tak for det.

Det har været en rigtig god tur. Selve arrangementet har været lidt blandet. Ceremonierne var flotte og godt planlagte, og dommerstandarden var overraskende høj. Men tidsplanen blev ikke overholdt, og der blev - lidt tilfældigt, så det ud til - byttet om på rækkefølgen af grupper. Medaljeoverrækkelsen er et kapitel for sig, en næsten skandaløs opvisning i hvordan man IKKE kan have styr på tingene! Men ok, det er da bedre end at selve stævnet var afviklet utilfredsstillende.

Selv om stævnedagen, for os, kun var en enkelt dag, kunne vi sagtens have brugt mere tid i Korea. Især de første dage var meget pressede, og en enkelt dag i Seoul, som er en enorm stor by, er slet ikke nok. Alligevel nød vi turen utrolig meget, og selv om der uafværgeligt opstår små

uenigheder med de rejsepartnere man sover med, spiser med, børster tænder med o.s.v., så opstod der denne gang vist ikke noget, der kan fremtvinge et betydeligt traume hos nogen. Det var kort sagt en meget dejlig og hyggelig tur, tak for det allesammen.

Min-Ho Ahn
Tekniklandsholdsudøver

Europas absolut største udvalg af kampsportsudstyr

- ny forhandler
- nyt navn
- nye åbningstider
- nye klubrabatter
- nye leveringstider
- nye produkter

Alt i taekwondo udstyr,
samt et bredt udvalg
af træningsdragter og
fitnessstøj.

Kwon sport
forhandler også

Kwon Sport

Solsikkevej 34
4040 Jyllinge

Tel 46 73 43 20

kwon@mail.dk
www.kwon.com



www.danrho.de
Europas ældste inden
for kampkunstudstyr

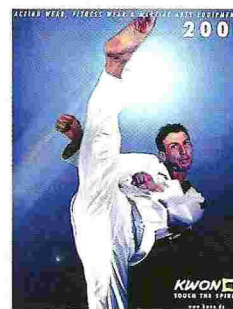
Kendt for blandt andet
RHODE-TATAMI måtter.

KWON

TOUCH THE SPIRIT

Mandag - fredag 10.00 - 18.00
Lørdag og søndag 10.00 - 15.00

Bestil gratis kataloger
på mail eller telefon



International Taekwondo Påskelejr 17-19 APRIL 2003

BRANDE TAEKWONDO KLUB
HANS PEDERSEN, 97 18 30 47

3 VALGMULIGHEDER

ELITEKAMP-TRAD/POOM-BØRNELEJR

++TEMATRÆNINGER++

Gennembrydningsseminar
Selvforsvarsseminar
Special Poomse - TaeKyon m.m.

Kwan Chang nim Choi, 9. dan, Danmark

Danmarks højest graduerede, tidl. dansk lands- og landsholdstræner

Kwan Chang nim Cho, 8. dan, Norge

Norges højest graduerede, tidl. norsk landstræner

Axel Trillingsgaard, 6. dan

Blandt Danmarks højest graduerede desuden Hapkido expert

Bjarne Johansen, 5. dan

Landsholdstræner i Kamp

Bo Kruse, 4. dan

Muligvis Danmarks bedste børneinstruktør

Indførelse af nye kampregler i DTaF

WTF har pr. 1. juli 2002 indført nogle nye regler for kamp i Taekwondo. I Danmark blev de nye regler introduceret på sommerlejren til "fight-night", og det var en spændende oplevelse for både kæmpere og dommere at prøve de nye ting af i praksis, men det forløb uden de helt store problemer, dog var der en del ting som både dommere og kæmpere skulle "træne" lidt mere i.

Jeg vil her prøve at beskrive de største ændringer i forhold til de gamle regler:

Tegngivningen er ændret således at der kun er to tegn, som går igen ved både advarsel og minuspoint.

Der er blevet lavet differentieret pointgivning, hvilket vil sige at der gives 1-3 point afhængig af angreb og kraft. Ved angreb i midtersektion, slag/spark, vil der blive givet 1 point, ved angreb i hovedet, kun spark, vil der blive givet 2 point og ved angreb som er så kraftige at kamplæderen tæller (knock-down) vil der blive givet et ekstra point (spark i hovedet, med tælling = 3 point).

Kamparealet er udvidet så det nu er tilladt at bruge alle 12x12 m.

Fremover er det ikke tilladt at komme uden for 12x12 m. linien. Dette vil udløse en advarsel omgående, uden hensyntagen til hvorfor at man har trådt udenfor. Ligeledes vil der omgående blive givet advarsel hvis man vender ryggen til sin modstander eller falder, uanset hvorfor man falder. Dette er nok den største fare for kæmperne for at blive borte af kampen, ved at få 6 advarsler for disse forseelser, som ikke tidligere har været straffet i væsentlig grad.

Henstillinger er blevet genindført og der er nu sat officielt tal på hvor mange man må give til hver enkelt kæmper. Der må gives max. 2 henstillinger til hver kæmper i hver omgang, efterfølgende skal der gives advarsel/minuspoint, men det er stadig op til kamplæderens afgørelse om der skal falde advarsel/minuspoint inden de to henstillinger er brugt.

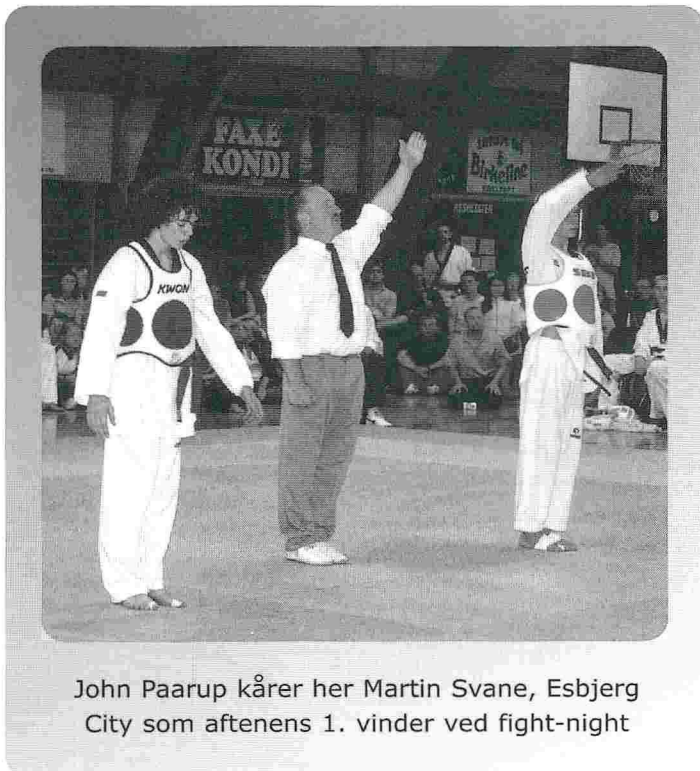
Det er blevet tilladt at skubbe sin modstander med knyttet hånd hvis at man står på kort distance og det ikke er med hensigt at få modstanderen til at falde (kamplæderens afgørelse). Denne regel er

tænkt til de situationer hvor man står i in-fight og derved kan skubbe sig ud til en distance hvor man kan komme til at sparke.

Wonderfull Copenhagen Tournament var det første officielle stævne hvor de nye regler blev brugt, men det forløb over al forventning. Kæmperne lærte lynhurtigt de nye ting og forstod at kæmpe efter dem. Kun ganske få kampe blev afgjort før tid på grund af for mange advarsler, og pointgivningen giver lidt mere spænding, da 3 point godt kan rykke lidt ved stillingen i en kamp.

En stor ros skal lyde til alle kæmperne som var med til WCTT, både danske som udenlandske, for måden som man kunne omstille sig til de nye regler på. Det var flot!

Fremtiden vil så vise om der vil blive nogle ændringer/justeringer af reglerne og hvordan at man fortolker dem ens, således at man i hvert fald i Europa er nogenlunde ens i sin



John Paarup kærer her Martin Svane, Esbjerg City som aftenens 1. vinder ved fight-night

måde at forvalte reglerne på.

Dette er kun en kort gennemgang af de største ændringer, men har du lyst til at lære reglerne helt til bunds og derved drage fordel af de ting, så meld dig til eet af de dommerkurser som kommer.

På vegne af dommerudvalget
John Paarup

Nyheder på e-mail!!

Tilmeld dig DTaF's Info-service og få Taekwondo-nyhederne express.

Hvis du er forbunds- og/eller klubleder, instruktør, eller bare en engageret TKD-udøver med interesse for hvad der sker i forbundet, så tilmeld dig forbundets Info-service.

Fordele:

- du får nyhederne express
- du er up-to-date med hvad der foregår og skal foregå af arrangementer i DTaF inden det kommer ud med forbundsposten
- du får indbydelser til stævner og andre arrangementer tilsendt
- du får pressemeddelelser om landsholdenes resultater tilsendt
- o.s.v.

Tilmeld dig ved:

Torben Hansen, e-mail: sachmann.hansen@get2net.dk

Vidste du at....

- Claus Henriksen, Køge TKD Klub har bestået 6. dan i Korea i sept.?
- Amir Rashid, Rødovre TKD Klub er blevet juniorlandsholdstræner i DTaF?
- Amir Rashids første officielle opgave som juniorlandsholdstræner var Junior-VM i Grækenland 1.-6. okt. 2002?
- Muhammad Azam Nazim og Andre Bruun Andersen, Rødovre TKD Klub samt Huynh Thanh Lam, Viby Olympic TKD Klub har deltaget i Junior-VM? Azam tabte sin første kamp 0-3 til Cypern, Andre taber sin første kamp 6-6 til Australien mens Lam når at kæmpe 3 kampe inden han taber sin kvartfinale?
- Choi Kyoung An har bestået graduering til 9. dan i Korea i sept.?
Læs mere om dette inde i bladet
- Ballerup TKD Klub har haft 4 til dangraduering ved Master Shin i Hamborg den 21. september 2002?
De 4 der fik ny dangrad er: Jesper Bistrup og Dejan Vucelic som bestod 2. dan mens Rasmus Petersen og Claus Thomsen bestod 4. dan.
- Esbjerg City TKD Klub skal afholde sommerlejr i 2003?
- Nicole Linde Jensen, Tekniklandsholdet skal tilbringe ca. 6 måneder i Paris hvor hun skal studere sprog på universitet?
- Lyngby TKD Klub kunne fejre 20 års jubilæum den 2. november 2002?
- København TKD Klub Tan Gun kunne fejre 25 års jubilæum den 2. november 2002?
- EM i Teknik afholdes på den franske ø Korsika i 2003?
- Erling Søndergaard stopper som leder af Turneringssektionen pr. 1. januar 2003?
- Axel Trillinggaard, Skive TKD Klub er blevet ny koordinator i DTaFs tekniske udvalg?
- Nørrebro TKD Klub har fået DIFs Idrætspris 2002?
Læs mere om dette inde i bladet
- Karin Schwartz har været på Grønland, udsendt af DIF, og undervise børn og unge i idræt?
- Teknisk Udvalg forventer at afholder danfortræning den 17.-18. maj 2003 samt graduering på den officielle sommerlejr i Esbjerg?
- man automatisk bliver gradueringsberettiget når man består 3. dan?
Læs debatindlægget om ovennævnte inde i bladet.

Arrangør til SM i Kamp 2003 efterlyses

Der har endnu ikke meldt sig nogen arrangør til Sjællandske Mesterskaber (SM) i kamp, som skal afholdes i februar 2003.

Såfremt din klub er interesseret i at arrangere SM eller bare et andet kampstævne så kontakt Turneringssektionen v. Erling Søndergaard på tlf. 64 75 15 72.

AKTIVITETSPLAN

18.01.03	NM i kamp, Sverige
25.01.03	Pulje-begynder Cup, kamp, Roskilde
08.02.03	JM i kamp, Brande
22.02.03	SM i kamp, LEDIG
? Marts 2003	Holland Open, kamp
22.-23.03.03	DM i kamp, Esbjerg
05.04.03	Talentstævne, Teknik Skanderborg
25.-27.4.03	Tyskland Open, Kamp Bonn
10.05.03	Danish Open, Kamp Rødovre
24.05.03	Danish Open, Teknik Kolding
14.06.03	Pulje begynder/talent stævne, kamp Esbjerg City
16.08.03	Wonderfull Copenhagen, kamp
13.09.03	Pulje Begynder/Talent stævne, kamp Nordborg
24.-28.09.03	VM i kamp, Tyskland
11.10.03	SM i Teknik, LEDIG
18.10.03	JM i Teknik, Skanderborg
25.10.03	Pulje Begynder stævne, kamp, LEDIG
08.11.03	Scandinavien Open, Kamp/teknik, Århus
22.11.03	DM i Teknik, LEDIG
2.-5.12.03	OK-Kval. Verden, Paris
Jan 2004	OL-Kval. Europa, LEDIG

Det Sociale Aspekt

Dansk Taekwondo Forbund er et meget ungt forbund, også hvad medlemsskaren angår. Ud af godt 5.500 medlemmer er de 4.500 unge under 25 år. Hvorfor har vi ikke flere voksne medlemmer?

Der er altid liv og glade dage, når Taekwondo-folk samles, i særdeleshed fordi der er så mange børn og unge samlet. De har det sjovt, men er samtidig "underkastet" instruktørernes disciplin - netop noget forældrene sætter stor pris på. På den måde har Taekwondo en opdragende funktion. Det er en rolle de fleste sportsklubber oplever. Nogle steder bliver det nærmest et opbevaringssted for børnene i stedet for en fritidsinteresse. De fleste af os har nydt godt af taekwondo-opdragelsen, for voksne er det ikke "opdragelse" i den forstand at opføre sig ordentligt, men at forstå, hvorfor man skal opføre sig ordentligt!!!

Her påhviler det instruktørerne et stort ansvar. Mange klubber fortæller, at de har stor tilgang af børn. Instruktørerne tilpasser sig disse institutionstider og fungerer som pædagoger. Når vi mødes på sommerlejre, til stævner og træninger, hviler der et øje på børnene. Samtidig har instruktøren også et ansvar for de voksne udøveres "opdragelse". Derudover føler de fleste voksne et behov for kontakt med andre voksne - og få lidt ro fra børnenes larm.

Desværre er vi alt for få voksne - efter min mening. I hvert fald synes jeg ikke, det er så sjovt at være blandt de ældste, hvad enten det gælder alder eller bæltegrad, hvis man ikke er flere om den rolle.

De fleste voksne dyrker sport for at få rørt sig, men også for at have kontakt til andre voksne. Det er synd, når voksne skal træne sammen med børn, da det ofte kommer til at foregå udelukkende på børnenes præmisser. De store klubber har selvfølgelig ikke det problem, men for mange små klubber tager det lysten fra de voksne, og så stopper de. Derfor er det vigtigt at gøre noget for at holde på de voksne.

De fynske klubber er gode til at afholde weekendtræninger med fællesspisning og socialt samvær. Her er der mulighed for at være fælles om træningen og så få en god snak med nye venner.

Det samme gælder jo for en sommerlejr, hvor det virkelig ville være skønt, hvis flere voksne kom med - det ville måske lægge en dæmper på de unge, der af og til glemmer god opførsel, - men det er selvfølgelig svært, når man kun har 5 ugers ferie om året!!!

I sommeren var jeg med Østerbro Taekwondo TKD KLUB på hyttetur. Vi



Nicole Linde Jensen

var 12 voksne, der mest dyrkede det sociale samvær. Selvfølgelig blev det også til lidt træning, men det bedste var nu hele lørdag eftermiddag, hvor vi samledes til et oplæg ved sabumnim Frost og en efterfølgende diskussion om begrebet "mesterlære", og hvorvidt danskere kunne "underkaste" sig et sådant system som vores. Det blev en lang snak, hvor der også blev talt om andre emner indenfor Taekwondo. Det var også positivt at udøvere på

alle niveauer var til stede, altså lige fra nybegynder til sortbælte. Flere af nybegynderne efterlyste flere af denne slags kombinerede foredrag og diskussioner, da dette er svært at nå til den daglige træning, hvor der er så mange andre ting, man skal nå at træne. Man kunne f.eks. afholde en månedlig "diskussionsaften" (I er velkommen til at finde på et bedre navn) - da disse emner lige netop er det, der adskiller kamp-kunst fra andre sportsgrene som håndbold eller fodbold.

Lige nu er jeg på vej til Frankrig, hvor jeg skal studere et halvt år. Selvfølgelig skal jeg også finde en klub at træne i dernede, og jeg er meget spændt på, hvordan de er. For når man kommer helt alene til et nyt land og ikke kender en sjæl, så har man i højeste grad brug for sociale kontakter - så jeg håber, der er voksne til træning dernede????

Nicole Linde Jensen
Svendborg TKD Klub

Foreningslederseminar

Søndag den 29. september 2002 blev der afholdt Foreningslederseminar for DTaFs klub- og forbundsledere. Det blev afholdt på den Jyd-ske Idrætsskole i Vejle. Hele dagen fra 10.00 formiddag til kl. 19.00 aften var sat af til at drøfte forbundets fremtid.

Oplægget var udarbejdet af personerne fra HB og diverse udvalg, som havde mødtes tidligere på året. Deres oplæg indeholdt mange interessante og relevante elementer så der var nok at tage fat på af de fremmødte, især set i lyset af at der ikke har været afholdt et foreningslederseminar siden 1996.

37 personer havde tilmeldt sig - 33 af disse mødte op. Dette synes jeg er tankevækkende. Jeg vil ikke komme ind på hvorfor vi kun sad 33 personer og planlagde DTaFs fremtid men blot stille jer (klubberne i DTaF) et direkte spørgsmål: Hvor f..... blev I af???????

Det førortalt oplæg indeholdt 4 temaer/visionsoplæg:

- Ledelse, demokrati
- Udvikling, Organisation og Uddannelse
- Information, åbenhed
- Synlighed

De fremmødte blev delt op i 4 grupper - og gruppernes sammensætning var helt tilfældig - og hver gruppe fik et af de fremlagte visionsoplæg/temaer med det formål at fremkomme med forslag til DTaFs fortsatte arbejde.

Hele formiddagen samt frem til kl. 15.00 eftermiddag var sat af til gruppearbejde, deres fremlæggelse samt drøftelse af disse. Hvorefter ordet var givet til de forskellige udvalg i forbundet, som skulle orientere om deres arbejde, visioner m.m.

De 4 arbejdsgrupper fremlagde et utroligt konstruktivt stykke arbejde om eftermiddagen - er i kort form skiteret nedenfor - og ellers henvises der til det udsendte referat.

Gruppe 1. Ledelse og demokrati

Fællesskabet i DTaF skal styrkes, og her tænkes både på klubberne samt interesseforeningerne. Hovedbestyrelsen skal forsøge at få et samarbejde igang mellem de to stormestre, samt sørge for at der ikke kommer Choi-Taekwondo og

Ko-Taekwondo.

Hovedbestyrelsen skal arbejde frem mod en fælles dan-graduering og en fælles sommerlejr.

Hovedbestyrelsen skal promovere begge interesseorganisationer. Hvis der er åbne aktiviteter skal disse promoveres gennem aktivitetskalenderen.

Ungtrænerprojektet skal fortsættes og ledere og instruktører skal videreuddannes.

Klubberne i DTaF har også et ansvar: udnytte ældre medlemmer bedre, passe bedre på "tordenskjolds soldater", de unge skal med i lederarbejdet så de kan blive sluset ind.

Forslag om at forbundet evt. betaler dommergebyret ved regionale stævner (JM, SM og DM) .

fortsat være mulighed for at tage til graduering ved denne.

Gruppe 3, Information og Åbenhed

Information fra forbund til klubber: klubberne kan få post via enten e-mail eller normal post, klubberne vælger selv info-niveau, hurtig information til klubberne i forbindelse med "sager" i medierne, så klubtrænerne er bedre klædt på til at svare på spørgsmål fra forældre, nedkogte referater i Forbundsbladet, hjemmesiden skal bruges bedre.

Information fra klub til forbund: Klubberne skal informere DTaF om nyt i klubben, f.eks. når de får udnævnt en årets leder, årets udøver, får donationer og priser, om træningsarrangementer m.m.



Gruppe 2, Udvikling, Organisation og Uddannelse

Dommere:

vores nuværende dommere er kørt trætte. Der skal reklameres mere for dommergerningen indenfor teknik og kamp.

Uddannelse:

Ungtrænerprojektet skal genoptages, instruktør-kurserne skal bibeholdes, nærmiljø- og min-kurser for 2-3 klubber.

Graduering:

en samlet graduering, hvor ceremonierne fra de forskellige interesseforeninger fremhæves, stormestre og DTaF skal forhandle om fremgangsmåden, DTaF og interesseforeningerne skal lære at se ud over deres egen næse, har man en stormester udenfor landet, skal der

Gruppe 4, Synlighed

Profilering:

Ønsker et bredt originalt billede af taekwondo, DTaF bør stille midler/ressourcer til rådighed for udvikling af klubbernes opvisningshold, bør satse mere på små events end på store landsdækkende, klubber der afvikler officielle topaktiviteter for DTaF skal have mulighed for at trække på opvisningsholdet eller dele af det enten gratis eller meget billigt, bruge den lokale presse og ikke som nu putte en masse ressourcer i den centrale, Taekwondo skal demonstreres som en børnevenlig sport.

Hjemmeside:

Der skal være både en åben side (for alle) og en intern side (med kode) på hjemmesiden, hjælp til klubber der ønsker en hjemme-

Foreningslederseminar

side, fælles startnavn for alle taekwondo-klubber, nyhedsbrev direkte ud til medlemmerne, have en opdateringsbase.

DTaF:

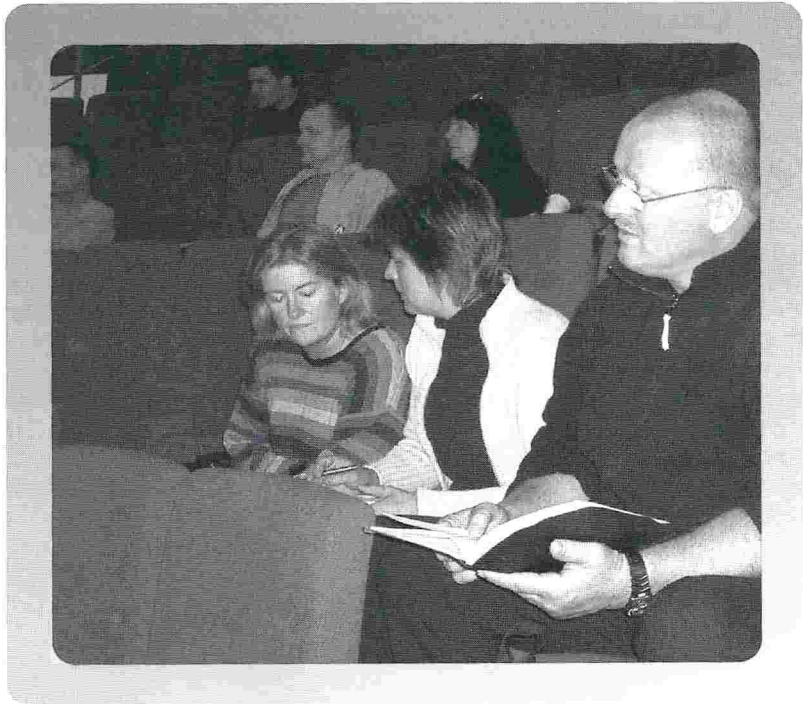
Hovedbestyrelsen skal samle forbundet, d.v.s. en fælles sommerlejr - og allerede i 2003 - samt samle dansgradueringerne på en sådan måde at der stadig vil være mulighed for at komme op ved hver sin stormester men med fælles ceremoni.

Ovennævnte var hvad de 4 grupper kom frem til. Som det fremgår af de forskellige gruppers arbejde afholdt man sig ikke altid til det tema man skulle beskæftige sig med, men det der er vigtigt er, at Hovedbestyrelsen i DTaF har fået et stykke værktøj som de nu skal arbejde ud efter i deres fremtidige arbejde.

Min personlige mening, er at det vigtigst af alt er at de fremmødte generelt var enige. Det var en utrolig dejlig og positiv oplevelse. Især var det

dejligt at se, at nogle af de "fraktionløse" klubber var mødt op. Disse klubber har stor betydning for vores forbund p.g.a. af deres neutralitet, og de bør have stor indflydelse på hvordan vores forbund skal tegne sig fremover.

Gitte Gregersen
Forbundsredaktør



Klubvejledere søges

Klubkonsulentordningen har ligget stille i adskillige år men nu ønsker BIU at starte ordningen op igen, bare under navnet klubvejledere.

Klubvejlederne skal bistå og vejlede klubberne men får også selv mulighed for at være med til at definere deres arbejdsområde.

Opstartsfasen:

2 weekendkurser hvor der arbejdes med vejledernes rolle, forventninger og krav, målsætning, klubanalyser m.m. - emner som sætter vejlederen i stand til at varetage sit ansvarsområde og dermed hjælpe klubberne.

Klubvejlederne skal forvente at foretage 6-8 klubbesøg pr. år samt at deltage i et årligt fællesmøde over de næste 3 år.

Kunne du tænke dig at indgå i dette spændende team eller blot ønsker at vide mere, så kontakt:

Carsten Stigers
E-mail: c.stigers@mail.tele.dk

Taekwondo-bryllup



Lørdag den 3. august ringede bryllupsklokkerne for 2 af Brande Taekwondo Klubs medlemmer. Solvejg Lundvig, 1. dan og Bo Nytoft, 7. kup gav hinanden deres JA i Brande kirke.

Udenfor, i det flotte solskinsvejr, ventede nogle af klubbens sortbælter.

Det så virkelig flot ud da brudeparret kom ud af kirken og igennem espalieret, der udover af Taekwondo-folk også bestod af Bos brand-

mandskolleger.

Tillykke kære brudepar, og husk nu at komme til træning.

Rene Kjær
Brande Taekwondo Klub

Graduering - en kunst i sig selv!

For et stykke tid siden ændrede teknisk sektion under DTaF fremgangsmåde m.h.t. hvordan man opnår gradueringsret. Før i tiden skulle man under normale omstændigheder være minimum 3. dan, og derudover var det teknisk sektion, der bedømte, om pågældende klub havde behov for yderligere en gradueringsberettiget. For at opnå gradueringsret skulle man på et en-dagskursus. Fik man gradueringsret skulle man have denne fornyet hvert år ved indsendelse af pas til stempeling i sekretariatet.

På nuværende tidspunkt kan man som udgangspunkt stadig først opnå gradueringsret til 1. kup, når man har erhvervet 3. dan. Ved bestået graduering skal man fortsat søge om gradueringsret ved forbundet, men teknisk sektion har nu den holdning, at hvis man har opnået 3. dan, så bør man også have opnået en sådan viden/kunnen, at man kan forestå en graduering til og med 1. kup. Der er således lagt op til, at indstilleren til 3. dan-aspiranten også skal kunne stå inde for, at den han/hun indstiller vitterligt er kvalificeret til at kunne graduere.

Der har dog lydt flere protester, idet nogle har set en fare i, at alle og enhver nu kan blive gradueringsberettigede. Og dette måske helt uden at der er et behov, eller uden at vedkommende har været på kursus.

Set ud fra den betragtning, at man som 3. dan burde være en så garvet instruktør, at man også efterhånden burde være i besiddelse af den viden og de egenskaber, som det kræver at være gradueringsberettiget, og underforstået at indstilleren, der jo minimum bør være 4. dan, har gjort sig den umage at undervise gradueringsaspiranter i kunsten at forestå en graduering og efterfølgende sikret sig, at aspiranten er kvalificeret, så synes jeg, at ideen/tiltaget er velment og godt.

Desværre ser virkeligheden dog ikke sådan ud!!!

Da jeg i sin tid var på gradueringkursus, bestod kurset primært af 2 dele: Gennemgang af alle taegeuks og herefter ca. 1 1/2 times gruppearbejde, hvor man snakkede om, hvordan en graduering burde/kunne forstås.

Jeg har altid ment, at hvis indholdet

af dette kursus var den eneste undervisning nye gradueringsaspiranter fik, så var det meget mangelfuldt. For det første burde det jo ik-ke være nødvendigt at undervise 3. danner i udførelsen af taegeuks til kup.-grader, og for det andet så bestod deltagerne i gruppearbejdet jo udelukkende af personer, der endnu ikke var gradueringsberettigede, hvorfor nogle forslag i værste fald kunne være mere misvisende end inspirerende.

Men jeg tror og håber nu også, at datidens udvalgsmedlemmer i teknisk sektion gik ud fra, at dette en-dagskursus blot skulle være et bidrag til den samlede forberedelse til opnåelse af gradueringsret, hvorfor jeg kun kan være fortaler for afholdelsen af kurset, dog måske med et lidt ændret indhold?

Men set i lyset af, at det nu er lagt ud til 3. danneres indstillere at sikre sig, at aspiranterne er "uddannet", vil jeg med denne artikel forsøge at få rejst en debat om, hvordan aspiranter kan uddannes. En ting er i hvert fald sikkert. Der findes rigtig mange forskellige måder at afholde gradueringer på, og hvis vi ved en debat kan dele ud af erfaringer og inspirere hinanden, så kan alle måske få lidt nyt input?

Den største fare ved at de gradueringsberettigede ikke er dygtige nok (og vel også den letteste måde at aflæse dette på), er efter min mening at elevernes standard, teknisk som teoretisk, er for ringe. Det er selvfølgelig svært at lægge et præcist niveau for, hvor høj eller lav en standard skal være, men de fleste har nok set udøvere, der var så dårlige i forhold til deres bæltegrad, at ingen var i tvivl om, at noget her var gået galt.

Vi er alle skabt forskellige, og jeg mener derfor heller ikke, at man kan sætte ens krav til alle. Men jeg mener godt, at man kan forklare og få elever til at forstå, at nogen skal træne længere end andre for at kvalificere sig til en bestemt grad. Netop fordi vi er forskellige.

Jeg har gennem tiden, enten ved selvsyn eller gennem erfaringsudvekslinger med andre grad.beretti-

gede, stiftet bekendtskab med mange forskellige måder at graduere på. Bl.a. på baggrund heraf, kan jeg også uden videre give et par eksempler på, hvorfor niveauet hos nogle klubber/elever i nogle tilfælde ikke er højere end de er.

Selv om de fleste klubber ikke er stolte af det, så er mange klubbers økonomi så pressede, at man lader elever bestå gradueringer af frygt for, at de ellers vil melde sig ud. Jeg kan kun have medlidenhed med disse klubber, idet det jo er en tragisk situation at ende i, når man ser på hvilke andre konsekvenser, et sådant tiltag får for alle elever i en sådan klub. Der findes desværre også tilfælde, hvor man ikke dumper elever af den ene grund, at man vil beholde deres medlemskab (læs:



Sommerlejr 1999 - hvor der var 9 oppe til 2. dan

penge) i klubben eller også, at man kan få så mange højbælter som muligt, idet der åbenbart kan være prestige i at have mange højbælter uanset deres tekniske niveau????? Der er således også eksempler på, at elever har fået et nej til at gå til gradueringer i en klub, hvorefter de blot melder sig ind i en anden klub og derefter straks går op til - og består en graduering. Her har eleven jo hverken forstået eller respekteret den erfarne instruktørs råd/bedømmelse, hvilket i sig selv burde vise, eleven ikke var moden til den nye grad.

Graduering - en kunst i sig selv!

Lejre har gennem tiden også været grobund for et lavere niveau. Ikke dermed sagt, at alle lejr-gradueringer har været dårlige, men førhen var det normalt, at utrolig mange gik op på lejre. Nogle endda med den baggrund, at de vidste, at det var lettere og mindre hårdt. Alene på baggrund af det store antal kup- aspiranter måtte man jo ofte graduere rigtig mange elever på een gang, samtidig med at de kun blev bedømt i meget kort tid. Hertil var man så også meget påpasselig med at dumpe elever, idet det jo sendte et signal om, at indstilleren jo så var dårlig!! Og netop indstillere ns kvalifikationer er der heldigvis kommet mere fokus på, hvilket bl.a. har afstedkommet, at man til dan-gradueringer tager en snak med indstilleren, når eleven bliver sendt hjem fra fortræninger eller dumper.

Men tilbage til selve afholdelsen af gradueringer, hvor jeg vil give mit bud på, hvordan en graduering, samt en "uddannelse" som grad.berettiget kan foregå. Jeg håber, at mange flere vil følge trop.

Som 11 årig stiftede jeg første gang bekendtskab med en graduering. Målet var dengang 10. kup. De efterfølgende mange kup-gradueringer har selvfølgelig været med til at danne rammerne for, hvordan jeg graduere mine elever i dag. Alle de kup-gradueringer, jeg deltog i, blev forestået af Sabeum nim Momme Knutzen, hvilket ikke nødvendigvis gjorde, at jeg var mindre nervøs, men jeg vidste nogenlunde, hvad der blev forventet af mig, idet jeg jo ved sidste graduering havde fået flere instrukser om teknikker, der skulle trænes mere på o.s.v. Jeg har siden hen selv tilstræbt mig på at graduere de samme elever hver gang.

Allerede som 2. kup, hvor jeg samtidig var træner, fik jeg lov til at sidde med ved "bordet" og overvære mine egne elevers gradueringer. Jeg har siden overværet utallige gradueringer uden selv at kunne graduere officielt, men med tiden gav Sabeum nim Momme mig lov til at sidde med som censor og give karakterer med ham som "tilsynsværge". Her lærte jeg bl.a. det vigtige i at give

af deres indsats. Mange ting kan blive sagt på den forkerte måde, så elever f.eks. misforstår den egentlige baggrund for, at de er dumpet. Men ved at give den rigtige respons kan man undgå at en dumpet elev går fra en graduering som en "taber".

I dag har jeg uddybet disse samtaler med mine elever, således at både den enkelte elev og jeg selv efterfølgende er klar over, hvor denne står både teknisk, teoretisk og ikke mindst rent mentalt. De tager typisk mellem 10-20 minutter pr. elev, hvilket også gør det meget tidskræven- de. Af samme grund har jeg og så lavet skriftlige teoriprøver til alle

betydning for dig?" Sådanne spørgsmål kan være med til at give mig et indtryk af, hvor eleverne befinder sig rent mentalt i Taekwondo-sammenhæng. Eleverne ved at uforberedte teoriprøver kan betyde, at de dumper, hvilket har betydning, at den teoretiske standard er meget høj, lige som forståelsesspørgsmålene tvinger dem til at tage stilling til og tænke over nogle mere essentielle spørgsmål.

Jeg bruger i dag samme undervisningsmodel over for en evt. ny graduering berettiget, som min læremester gjorde, og jeg tillader først vedkommende at få graduering ret, når jeg kan stå inde for dennes kva-



4.-6. dan graduering i foråret 2000

voksen-gradueringer. Denne teoretiske prøve samt en fysisk test bliver afholdt en anden dag forud for den praktiske graduering. Herved får eleven rigelig af tid til at besvare de teoretiske spørgsmål, lige som jeg ikke bliver presset til blot at fyre nogle enkelte spørgsmål af p.g.a. tidspres.

Teoriprøverne er bygget op som de teoriprøver, der bliver uddelt til dangradueringerne under Choi's Venner, hvor jeg pt. sender mine elever til dangraduering. I disse teoriprøver er også indlagt forståelsesspørgsmål, hvor eleverne frit skal beskrive "åbne" spørgsmål som f.eks.: Hvad er "KI og Kiap" eller "Hvorfor begyndte du at træne Taekwondo, og hvad har det haft af

lifikationer.

Ved gradueringer skal der altid være mindst en trænerrepræsentant for de elever, der skal op. På den måde kan træneren, der jo har sagt god for de enkelte elever, med det samme få respons. Der kan f.eks. være nogle helt specifikke ting, som en elev skal forbedre, og de ting bliver måske ofte glemt, hvis censoren først kan give tilbagemeldinger flere dage efter en graduering. Det skal nævnes, at en træner kun kan overvære en graduering, hvis samtlige, der er oppe, er graduert lavere end denne.

Jeg sørger bevidst for, at der helst ikke er mere end 8 elever oppe ad gangen, lige som inddelingen i bæl-

Graduering - en kunst i sig selv!

tefarver er meget vigtig. Hvis der er for stor spredning, kan afviklingen let blive rodet, lige som de fysiske krav til en 4. kup`er jo ligger noget højere end kravene til en 7. kup`er. Dette gør, at jeg nogle gange må lave hold med kun 3-4 højere graduerede udøvere, hvilket selvfølgelig gør det mere tidskrævende. P.g.a. det lave antal er det så også nødvendigt at have nogle ekstra elever eller trænere til at stå standby, når der skal laves hanbon kierugi, hosinsul og kamp.

Under den praktiske prøve skal udøverne både vise udvalgte hånd- og benteknikker på plethandsker og sparkeskjolde. En ting er at man kan lave flotte teknikker ud i luften, men jeg mener, at det er lige så vigtigt, at man kan lave teknikkerne med kraft på et mål. Her kommer nogle af de mindre gode teknikker også til deres ret, idet de måske ikke kan opnå så fin en basisteknik/stil, mens de i den grad kan bruge deres krop til at lave kraftfulde og hurtigere teknikker.

Det er for mig vigtigt, at den enkelte elev kan bruge gradueringerne

som en rød tråd hele vejen gennem sit Taekwondoliv, og i særdeleshed i årene fra den spæde start som begynder og frem til intensitet, og eleven skal føle, at der bliver stillet højere krav.

Ved mine gradueringer i min dengang nye klub, Østerbro, måtte jeg dumpe adskillige elever p.g.a. et for lavt niveau. Man havde dengang, som så mange andre steder, vænnet sig til, at man kunne gå til graduering hver 3-4 måned, og det var stort set uhørt at man kunne dumpe.

I dag går der meget lang tid imellem, at jeg dumper nogen, men det er på grund af, at elever, der bliver indstillet faktisk er kvalificerede. I Østerbro ved alle elever, at det er utopi at tro, at alle kan få nyt bælte hver 3-4 måned, og i stedet for at fokusere på bæltefarver, er det lykkedes at få de fleste til at kigge på egen udvikling som det vigtigste.

Jeg mener, at det er enormt vigtigt at få flyttet elevens fokus væk fra "bælteræset". Det har for mig været en vigtig prioritering at ændre mine elevens fokus, idet jeg alt for mange

gange har oplevet, at folk er stoppet med Taekwondo, når de fik 1. dan. Grunden hertil er uden tvivl bl.a., at de havde sat erhvervelsen af det sorte bælte som deres mål, og da de nåede målet, var det svært at fokusere på et nyt mål, i det ens teknikker og mentale balance jo ikke ændrede sig ved at man

fik et sort bælte om maven. De oplevede et slags tomrum, hvor motivationen til at fortsætte var væk.

Alle gradueringsberettigede bør fra starten spørge sig selv, hvad de ønsker at bruge gradueringerne til i forhold til uddannelsen af deres elever, samt hvad de ønsker, eleverne skal få ud af gradueringerne i forhold til en fortsat udvikling fysisk som mentalt.

Henrik Frost
Sabeum nim
Østerbro TKD Klub

Trænings-ideer

Tilbage i 1998-99 havde jeg en fast rubrik i Forbundsbladet der hed "Træningsideer fra B & U". B & U-udvalget eksisterer som sådan ikke mere, men det arbejde som udvalget lavede ligger nu i vores Breddeidrætsudvalg (BIU). Jeg er blevet opfordret af flere klubtrænere til, at indføre rubrikken igen, og jeg starter med at gøre dette i Forbundsblad nr. 4/2002. Flere ideer vil følge i de kommende Forbundsblade.

Gitte Gregersen
Redaktør

PAR-ØVELSER

Den ene elev er herre og den anden er hund. Herren løber en tur og hunden løber med, men skal hele tiden holde sig på herrens højre side. Herren udfordrer hunden ved at ændre retninger - stoppe op - dreje rundt m.m.

En elev leder ved at lave forskellige øvelser. Den anden elev skal for

søge at følge ham, som var han et spejlbillede.

STAFET

Alle eleverne står på en lang række med en bold (eller hjelm). Bolden vandrer ned gennem rækken således at alle elever skal dreje sig skiftevis til højre og til venstre for at aflevere bolden. Man kan snildt have flere bolde kørende. Er en god hofteøvelse.

Der opstilles en bane m. så stor omkreds

som muligt. Man finder sammen to og to med ca. samme kondition. Man stiller sig på hver side af cirklen/firkanten. Når instruktøren siger start gælder det om at indhente sin makker. Når dette er gjort er man ude af løbet.



Breddeidrætspris til Nørrebro TKD Klub

Mange taler om integration af børn og unge i foreningslivet. I Nørrebro Taekwondo Klub er det en del af hverdagen.

Nørrebro TKD Klub har med adskillige idrætsprojekter været i stand til at opfange og fastholde indvandrerbørn, og i modsætning til mange andre idrætsforeninger har klubben også fået godt fat i indvandrerpiger ved hjælp af tilbud om Hip Hop dans og Taekwondo på rene pigehold. Desuden har klubben formået at skabe et tilbud til ældre over 70 år med ældreidrætsprojektet "Kendskab giver venskab" i det lokale dag- og ældrecenter, hvor Nørrebro TKD Klub har sine klublokaler. Sabeum nim Ko Tai Jeong træner dette hold en gang i ugen.

Og for dette flotte stykke arbejde modtog Nørrebro TKD Klub i september DIF's breddeidrætspris 2002 som en anerkendelse af det store arbejde, klubben har gjort for at udbrede sin sport i lokalsamfundet.

Overrækkelsen skete på DIF's breddeidrætskonference hvor Nørrebro TKD Klub var blevet bedt om at lave en opvisning. Klubben havde ingen anelse om, at der også var en anden, meget vigtig, grund til deres tilstedeværelse.

Efter opvisningen blev klubbens formand Anders Møller hidkaldt og fik af breddeidrætsudvalgets formand,

Peter Staun overrakt prisen på kr. 5.000 og et oliemaleri malet af Terese Andersen.

Peter Staun begrundede valget af Nørrebro TKD Klub med følgende ord: "I har gjort et eventyrligt flot stykke arbejde. I har taget udfordringen op og skabt vækst for Taekwondo-sporten."



Nørrebro TKD Klub har under ledelse af Anders Møller og med et stærkt sammentømret hold af ledere og instruktører gjort klubben til landets største med 282 medlemmer.

Et stort tillykke til Nørrebro Taekwondo Klub for et utroligt flot stykke arbejde, skal lyde fra undertegnede.

Gitte Gregersen

Forbundsredaktør

Kilder:

Idrætsliv
DTaFs sekretariat
Anders Møller, Nørrebro TKD Klub

Kyoung-An Choi - 9. Dan

Den 7. september 2002 bestod Kyoung-An Choi graduering til 9. Dan i Seoul, Korea og DTaF og Taekwondo i Danmark har nu fået sin første 9. Dan. Choi fik højeste karakter ved gradueringen. Choi tilbragte nogle uger i Korea efter gradueringen bl.a. for at besøge familie og ankom til Danmark den 21. oktober 2002.

Efter hans hjemkomst er det lykkedes redaktionen at få et eksklusivt interview med ham:

GG: Hvornår begyndte du at træne Taekwondo?

CKA: Som 13 årig i JangJang på østsiden af Korea.

GG: Hvor meget trænede du i dine yngre dage?

CKA: Mandag til lørdag 1 1/2 time hver dag.

GG: Hvordan var din opvækst?

CKA: Opvæksten var hård. Der var megen fattigdom og sygdom og lige efter jeg startede i 1. klasse som 7 årig startede krigen, hvilket gav et stort afbræk i skoletiden.

GG: Hvornår og hvordan mødte du din kone?

CKA: Jeg mødte min kone i BiBong ved et kirkearrangement hvor jeg fungerede som assistent for min præst. Vi blev gift den 26. februar 1972 i Korea

GG: Hvor står din familie i forhold til din kampkunst?

CKA: I starten i Korea var Taekwondo (Tang Soo Do Moo Duk Kwan) ilde set og min familie så også lidt skævt til idrætten. Først senere blev den meget anerkendt overalt. Kun min datter har trænet Taekwondo. Ellers har familien været en naturlig del af mit Taekwondo-liv.

GG: Kan du fortælle lidt om hvad forskellen er mellem at træne Taekwondo i Danmark og i Korea?

CKA: Tidligere var sportstilen den meget benyttede i Danmark/Europa hvorimod i Korea var det kampkunsten med respekten/den hårde disciplin der blev dyrket. I dag ser det ud til at være lidt omvendt generelt set.

Kyoung-An Choi - 9. Dan

GG: Har du vundet nogle konkurrencer/titler? og hvis, hvilke?

CKA: Da jeg var aktiv kæmper kæmpede vi kun venskabsstævner i regionale områder, hvor jeg deltog. Her både vandt og tabte vi som del af et hold, da der kun kæmpedes som hold. Transporttid på 8-10 timer hver vej afholdt os fra at komme til andre mere nationale arrangementer. Udstyrs-mæssigt var det også lidt spændende f.eks. at benytte Kenpo-udstyr til at kæmpe i.

GG: Hvem er din mester?

CKA: I rækkefølge er mine mestre: Hwang Kee, Ji Sang-Seop, Kim Bong Cheol og Lee Seung-Jik, hvor Hwang Kee er mesteren for os alle.

GG: Har du trænet/træner du andet kampsport end Taekwondo? Og hvis, hvilke?

CKA: Jeg har trænet Judo i 2 år og boksning i 1 år.

GG: Lægges der vægt på de samme ting til en højbelte-graduering i Korea og Danmark?

CKA: Der lægges vægt på de samme ting. Jeg mener dog at kvaliteten i Europa er bedre lige nu. Mange koreanere (læs for mange) går op til graduering og det betyder bl.a. at ved sortbæltegradueringerne i Kuk-

kiwon er dumpeprocenten kommet over 20%.

GG: Hvordan har du forberedt dig til din 9. Dan graduering?

CKA: Udover fysisk forberedelse, hjemmefra og lige før gradueringen i Korea, har jeg gennem et halvt år forberedt et CV over mit Taekwondo-liv med statistik over mine elevs gradueringer samt skrevet en rapport på små 50 sider til aflevering og godkendelse inden selve gradueringen.

GG: Der må være meget at fortælle om din graduering. Du blev skadet, men gennemførte og fik højeste karakter. Hvordan oplevede du det?

CKA: Dagen inden var Claus Henriksen (skulle op til 6. Dan) og jeg i Kukkiwon og aflevere og få godkendt vores afhandlinger. Selve gradueringdagen var psykisk hård. Det var en meget alvorlig graduering. Vi startede som en stor gruppe med alle grader og blev kørt gennem i ca. 1 time. Claus Henriksen var virkelig god ved denne graduering. Herefter blev vi delt op i grader og vi var 3 der skulle i en sal til 9. Dan graduering med 3 censorer. Det viste sig at 1 af deltagerne var sorteret fra, så vi var kun 2 tilbage, der skulle gradueres. Efter yderligere 1/2 time med poomsegraduering var det hele overstået. Jeg havde en fin og stolt følelse, da alle censorer kom og lykønskede med



Kyoung-An Choi med sit 9. Dan certifikat

stor respekt og ros for indsatsen.

GG: Hvad betyder det for dig at bestå til 9. Dan?

CKA: Det var mit endelige mål med de mange års træning og instruktion. Så på en måde er jeg både glad og lykkelig over 9. Dan men også trist over at rejsen til målet er færdigt.

GG: Fortæl om forskellen mellem din 8. og 9. Dan graduering.

CKA: 8. Dan fik jeg efter gammel model, hvor man ansøgte hos Kukkiwon. Jeg havde 8. Dan Moo Duk Kwan og afleverede og ansøgte om WTF-grad til 8. Dan. I dag skal man til Korea til graduering eller i specielle tilfælde til graduering i forbindelse med et VM.

GG: Hvad med 10. Dan - er det et mål? Og er det muligt?

CKA: Kun stiftere af systemet kan opnå 10. Dan og der er i dag kun 5 der har graden. Efter min graduering er der 49 der har 9. Dan udenfor Korea, så det er ikke mange.



Modtagelseskomitee i lufthavnen

Kyoung-An Choi - 9. Dan

GG: Du har trænet mange TKD-elever gennem årene, både i Korea og Danmark. Hvad er forskellen på de danske elever du trænede da du kom til Danmark og så dem du træner idag?

CKA: Niveaueet i Danmark var dårligt i starten, men gennem invitation af dygtige instruktører/udøvere til f.eks. kampstævner og lejre kom der hurtigt fart i udviklingen. I dag er det tekniske niveau utroligt godt i Danmark. Men der mangler stadig forståelse/erfaring for ting som Taekwondo-etik, moral og etikette. Det skal vi være meget opmærksomme på fremover.

GG: Dit syn på DTaF som det er i dag?

CKA: Jeg håber på et mere roligt og succesfuldt samarbejde klubber imellem. Tingene fungerer godt med den nye struktur og mere åbenhed i beslutningerne.

GG: Nu har du haft 25 års jubilæum i Danmark. Hvad har du af planer for de næste år?

CKA: Jeg vil fortsætte som nu og holde kontakten til hele Taekwondo-familien i Danmark.

GG: Har du et mål/standpunkt med din Taekwondo?

CKA: At min Taekwondo filosofi føres videre af eleverne. At næste generation fører tingene videre i en god ånd og i de netværk vi har i dag bl.a. Choi's Venner og DTaF. Samarbejde og respekt skal præge fremtiden for DTaF og Taekwondo i Danmark.

Interview foretaget af redaktør Gitte Gregersen



Korea Open, Kamp 2002

Beretning fra Lennart Theilgaard

Turen til Korea startede med en lang flyvetur, som burde have været stille og rolig men det var uden at tage den kendsgerning i betragtning at vi skulle sidde i samme fly som holdets "stand-upper" Anders Karlisen. Han holdt fra starten af turen på sin ret til at udtale sig og fortælle historier, noget vi mærkede til hele turen igennem.

I Korea blev vi så indkvarteret på et lille hotel hvor tingene måske ikke virkede helt, men humøret var i top, så hvad gør det?

Derefter mødte vi en dansker der lagde ud med at kunne snakke koreansk og bestille vores mad. Og han kunne skrive koreansk..... hvilket vi havde mange fordele af på turen. Danskeren viste sig at være vores kommende assisterende landstræner Stig Kramer og han blev præsenteret for holdet.

Vores dage i Seoul blev brugt på lidt susen rundt, shopping og selvfølgelig men ikke mindst træning op til stævnet, hvor vi en af dagene fik

selskab af en gammel Taekwondo-kending Tina Ødgaard. Det var sjovt at se hende igen og hun skulle ligesom os andre deltage i Korea Open.

Efter et par dage tog vi afsted til stævnebyen, hvor vi som de andre hold, blev indkvarteret på et universitet.

Dette ophold blev også stedet hvor Abror og Bjarne udfordrede hinanden i hvad der skulle være en form for baseball. Hvordan deres væddemål helt præcist blev afgjort vides ikke, men da Amir blandede sig i konkurrencen, var det i hvertfald helt sikkert, at alle på en eller anden måde mente at de hver især havde vundet, eller minimum blevet snydt på det groveste.

Mange af vores måltider foregik jo mere eller mindre på gulvet, hvilket Zaki nærmest nød at filme på video. Og han tilføjede med stor ivrighed en lang forklaring til alle madretterne.

Selve stævnet blev introduceret af et imponerende lysshow, opvisnin-

Korea Open i Kamp 2002

ger og en god stemning. Kort sagt blev der lagt et par kviste i ovnen til et kanon stævne.

Alle danske kæmpere gjorde en rigtig god figur til stævnet - Zaki vandt sølv og Abror vandt bronze - og det viste sig at alle danskere tabte til en senere vinder. Netop det at vi alle mødte klasse-modstandere var jo en kæmpe erfaring, og vi havde derfor alle en masse vi kunne tage med hjem og arbejde videre på.

Til stævnet var det ivoerigt meget sjovt at sidde og lægge mærke til hvordan koreanerne kampstil, nærmest fortalte hvilket system, eller hvilket universitet han repræsenterede. Man kunne ved at kigge med stor omhu, genkende et system/universitet, igennem måden de kæmpede på. Det var sjovt at se efterhånden som man prøvede at fange systemerne, men samtidig skræmmende, at koreanerne træner så samlebåndsagtigt, men det virker jo. Her tror jeg virkelig at vi europæer har chancen for at bevare vores individualitet og alligevel være i stand

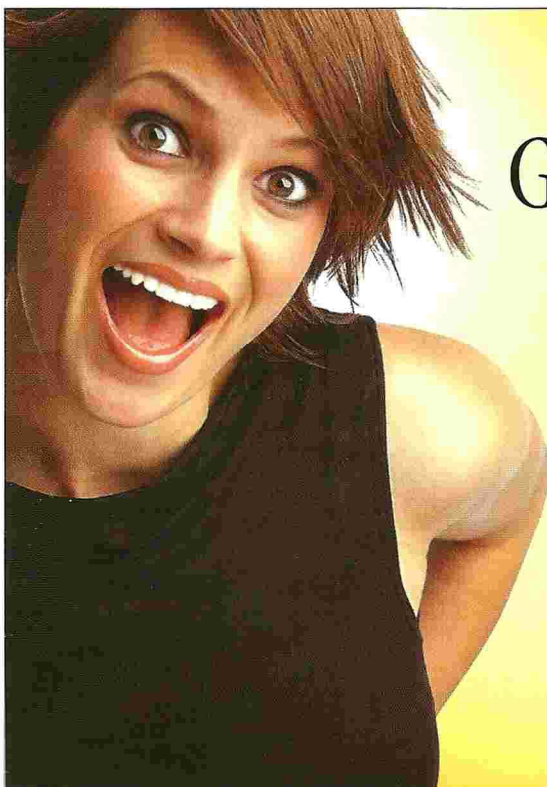
til at tage det bedste fra den koreanske måde, og som jeg ser det, opnå den bedste kombination.

Sidste dag mente Amir og Bjarne at vi skulle slutte på fin stil så de havde arrangeret en lille surprise-træning til os hvor vi kom hele sortimentet igennem, og jeg tror at jeg så tegn på et lille smil på Amirs læber da vi som en afsluttende øvelse skulle tage arm-bøjninger og samtidig råbe kiap med 1000 tak Amir.....

Næste morgen var det tidligt afsted. Første del af rejsen var med bus og her måtte vi sande at vores batterier var brugt op. Turen sluttede som den startede - en rolig flytur, nå nej, Anders var jo i flyet til at underholde.....



Zaki med hans sølvmedalje



Getz you excited!



HYUNDAI



Så er den her! Getz, Hyundais nye charmetrold, som kan lokke smilet frem hos enhver. En rummelig og praktisk bil med masser af plads til begejstring og store armbevægelser. Prække detaljer, lækker udstyr og garanti for køreglæde. Hyundai Getz you excited!

■ Multijusterbart førersæde ■ Kopholdere ■ Elruder ■ Elspejle med varme ■ Centrallås ■ 4 airbags

Nærmeste forhandler bemæses på tlf. 33 48 45 75 eller www.hyundai.dk

Hyundai Getz fra kr. 114.998,-*

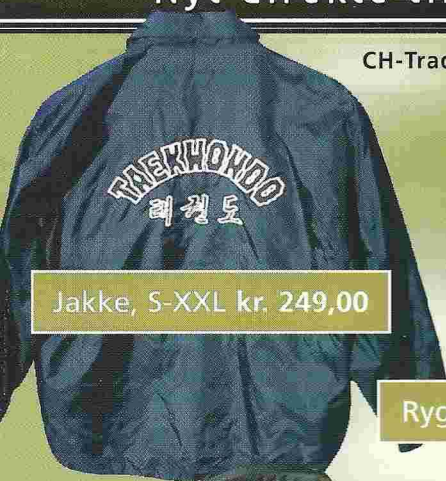
*) Den angivne pris er for Hyundai Getz 1.1 - 3d. Excl. levering kr. 3.180 og metallak. Benzinförbruk: EU-norm 15,4-17,2 km/l. CO₂ (g/km): 138-181. Viste model er med ekstraudstyr.



Taekwondo udstyr i topkvalitet

Nyt direkte tlf.nr: 21458756 - Web-butik: www.chtrade.dk

CH-Trade er officiel sponsor for Det Danske Landshold i Kamp og Teknik



Jakke, S-XXL kr. 249,00



Rygsæk kr. 149,00



Sko, 32-46 kr. 299,00

Kampvest, XS-XL kr. 398,00

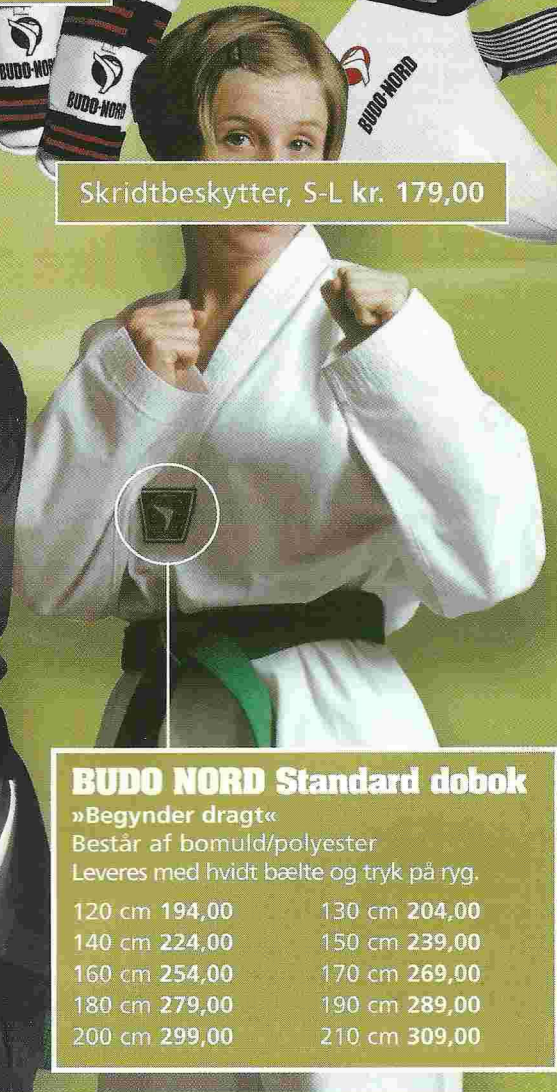
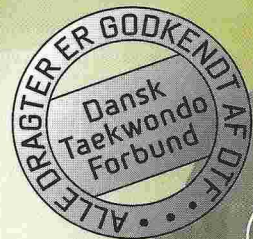


Taske kr. 269,00



Benbeskytter, XS-L kr. 210,00
Armbeskytter, S-L kr. 210,00

Hjelm, S-XL kr. 398,00



Skridtbeskytter, S-L kr. 179,00

BUDO NORD Superior dobok

Specielt design for perfekt pasform. Leveres med sort el. hvid/poom krave. Broderi på ryggen og dit navn broderet på overdel. Str. 150-210 cm

Kr. **449,-**

BUDO NORD Competition dobok

Elite dragt. Benyttes bl.a. af det Danske Landshold. Leveres med sort eller hvid krave. Broderi på ryggen og dit navn broderet på overdel. Str. 160-210 cm

Kr. **669,-**

BUDO NORD Standard dobok

»Begynder dragt«

Består af bomuld/polyester

Leveres med hvidt bælte og tryk på ryg.

120 cm	194,00	130 cm	204,00
140 cm	224,00	150 cm	239,00
160 cm	254,00	170 cm	269,00
180 cm	279,00	190 cm	289,00
200 cm	299,00	210 cm	309,00



CH TRADE
v/Claus Henriksen [6. dan]
Gl. Hastrupvej 3
4600 Køge

Tlf: 56 63 87 75
Direkte: 21 45 87 56
E-mail: chtrade@adslhome.dk
Web: www.chtrade.dk

