

2-2003

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. 15.00 - 18.00
Torsdag kl. 15.00 - 18.00

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

Mening 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. pladmangel. 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. 3-2003:

Annoncer og indlæg:
Den 25. juli 2003

Layout Repro og Tryk:

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

Oplag:

5.000 eksemplarer

Forside:

Kamplandsholdet som deltog i US Open, Las Vegas



En trist sag til erindring om at vi til stadighed skal huske at passe godt på vores medlemmer!

Så ramte det desværre også hos os. Både klubberne og Hovedbestyrelsen havde selvfølgelig fulgt med i debatten på sidelinien, men jeg tror ikke at der var mange der tænkte tanken, at det var noget der kunne ske hos os. Derfor er der sikkert heller ikke mange der har gjort alvor af at benytte sig af det informative oplysningsmateriale som Danmarks Idræts Forbund har sendt ud til alle 11.000 medlemsforeninger under DIF, som skal hjælpe klubberne på vej til at få lavet deres egne leve-regler i klubben - dette for at forebygge tilfælde af pædofili, samt forberede klubledelserne bedst muligt, hvis det meget ulykkelige nu skulle ske at man fik et tilfælde indenfor døren.

Klubben som blev ramt havde ikke forberedt sig på at blive væltet omkuld af en sådan trist sag, men alligevel magtede de at holde hovedet koldt samt navigere klogt og sikkert i sagen. Sagen drejede sig om at en træner og leder har haft et seksuelt forhold til et kvindeligt medlem under 15 år. Sagen er meldt til både politi og de sociale myndigheder, og sagen går nu sin gang i det offentlige system indtil den afsluttes med en retssag. I forhold til klubben og forbundet, blev trænerens medlemskab straks suspenderet for at beskytte den krænkede bedst muligt.

Fra Hovedbestyrelsens side er der ingen formildnede omstændigheder i sagen. Som træner og leder i en forening har vi et kæmpe ansvar. Vi er

forbilleder og autoriteter, og den rolle må vi på ingen måde misbruge. Forældre skal trygt kunne overlade deres børn til os, og det er derfor vigtigt at vi synliggør at vi i vores foreninger på ingen måde accepterer nogen form for misbrug af vores roller.

Derfor havde vi også fra Hovedbestyrelsens side allerede taget antræt til at opfordre alle vores klubber til at tage pædofili debatten op på bestyrelsesmøderne og få lavet deres egne leveregler på området, men vi nåede desværre at blive overhalet indenom af en konkret sag. Med den konkrete sag kørende i baggrunden er vores opfordring ikke blevet mindre, og vi håber virkelig på at det materiale "Det uhørte overgreb" der nu bliver rundsendt til klubberne vil blive taget op til debat hurtigst muligt!!

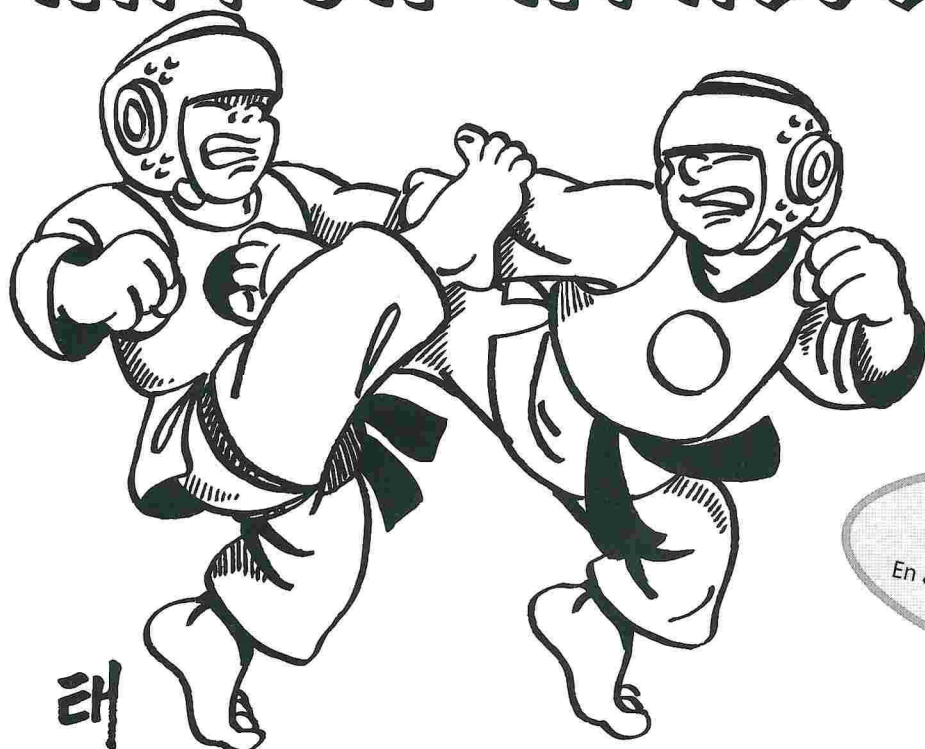
Vi skal passe godt på vores udøvere - store som små. Det prøver vi at leve op til centralt i forbundet, og har derfor også en ulykkesforsikring der dækker hvis et medlem kommer til skade. Forsikringen dækker selvfølgelig IKKE hvis man i foreningerne glemmer at indbetale licensen videre til forbundet. Hvis et medlem kommer til skade i en periode hvor klubben endnu ikke har videregivet licensen til forbundet, ja så vil medlemmet desværre ikke være dækket ind. Det vil derfor være klubben selv der kommer til at dække medlemmet ind - for selvfølgelig skal medlemmet have den service og ydelse som der er betalt for. Derfor skal her til sidst lyde en kraftig opfordring til at huske at indbetale licenserne rettidigt, så vi kan passe bedst muligt på vores udøvere.

Rigtig god fornøjelse med arbejdet.

Karin Schwartz
Formand i DTaF

NIPPON-NYHEDER!

Atak®



태권도

ATAK® DOBOG ★

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

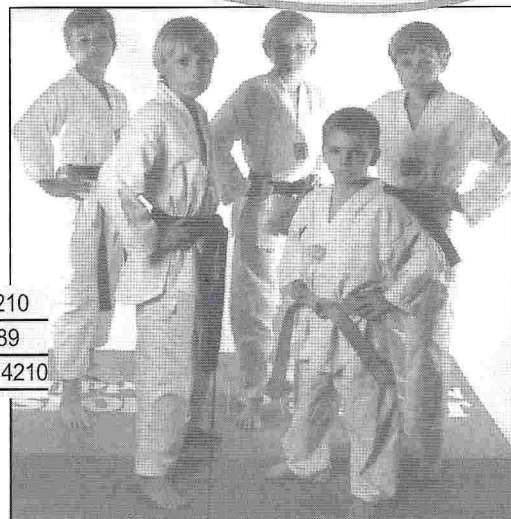
Denne dobog sælges for Atak med eneret for Nippon Sport til Danmarks laveste pris.

Nippon Sport har et stort og gennemprøvet program til Taekwondo - fra begynder til elite-niveau.

Siden Nippon Sport var sponsor for Dansk Taekwondo Forbund i 1990 gik udviklingen af vores taekwondoudstyr 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.



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

TRÆNINGS-UDSTYR

SKRIDTBESKYTTER

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

SKRIDTBESKYTTER

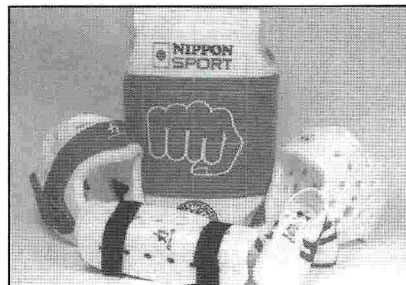
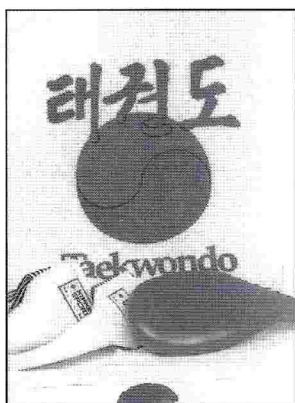
Dame, One-sizekr. 149,-

SLAGPUDE

"Skinke": Single.....kr. 169,-

SLAGPUDE

"Skinke": Dobbeltkr. 199,-



KAMP-UDSTYR

KAMPVEST

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

HOVEDBESKYTTER

Str.: S, M, Lkr. 399,-

SKINNEBENSBESKYTTER

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

Kort kommentar til Henrik Frost m.fl.

Kære Henrik

Ja, brok, brok, brok....

Det har du jo ganske ret i - det hverken vil eller kan jeg vist komme udenom. Grunden til det er selvfølgelig min ide om at der ellers ikke bliver rejst så mange debatter i vores blad. Dermed ikke sagt at jeg skal rejse dem alle, jeg har vist efterhånden brugt en stor del af min kvote, men jeg kan ikke lade være, når jeg er så engageret og glad for Taekwondo som jeg nu engang er.

Selvfølgelig har du ret når du siger at der er blevet lavet et stort stykke arbejde i forbundet - det er der da, men.... jeg var der, da det blev lovet, at der skulle arbejdes for et samlet forbund. Det var du også. Det blev lovet af hovedbestyrelsen (formanden) og netop derfor tillader jeg mig at give kritik på det punkt - og jeg har da også kun ment kritikken på det eksakte punkt omkring et samlet forbund, hvor der jo vittentlig ikke er sket det store. Det er så muligt, at det ikke er i hovedbestyrelsen at "skoen trykker", men i vores interesseforeninger - og det tror jeg da selv at det er, men det er nu engang hovedbestyrelsen der er blevet valgt ind, bl.a. med et løfte om at arbejde for et samlet forbund. Derfor!

Jeg kan godt forstå du blev skuffet over at læse at jeg ikke ville "hive flere dage ud af min kalender til tilfældige klubarrangementer rundt omkring i landet..." og som vi har snakket om nogle gange, så er jeg sikker på at jeg HAR misforstået den vision der har været tale om. Som du nu ved, vil jeg hellere end gerne tage ud og give inspiration i forskellige klubber. Jeg havde jo forstået at både tiden og forbundets økonomi skulle lægges ud i klubberne og kunne derfor ikke helt forstå meningen med DTDT (DTaFs nationale opvisningshold) længere det har jeg så forstået nu, tak!

Til din mening om forum for debat om gradueringer, tror jeg ikke vi bliver ret enige foreløbig... Det er nok med baggrund i det at jeg stadig ikke kan se det interessante for mig selv i, om jeg kan graduere som 3. Dan eller ej, og så har jeg den egoistiske ide, at når jeg ikke finder det interessant, så må der være mange andre, der er nået til samme grad (2. Dan) eller mindre, der nok

4 heller ikke finder det interes-

sant??? Og hvis man alligevel bare kan søge dispensation så falder det jo bare endnu mere til jorden. Men hvis der er folk der vil læse det, så er det jo fint nok. Der er nok heller ikke så mange der læser denne artikel alligevel.... så hvorfor skrive den???

Jeg elsker Taekwondo og vil have lov til at give udtryk for mine meninger og holdninger, forhåbentlig til inspiration for nogle!!

Jeg vil til sidst give dig ret i at det kunne være utrolig spændende at læse om mange af de højtgraduerede (evt. fra 4. Dan) syn på forskellige emner inden for Taekwondo, for det ville da netop være interessant, som du skriver, Henrik. Jeg håber snart at læse om forskellige syn på taeguekér, kihap, kireugi og hosinsul - til stor inspiration for mig selv og, tror jeg, et meget bredt publikum inden for Taekwondo!! Det er noget af det som jeg tror vi nemt kan blive enige om. Hvis andre med din grad og deromkring, kan finde motivationen til at motivere os andre??

Nej, det sidste bliver alligevel en hurtig tur omkring vores Danggradueringer.... selvom jeg også har rundet dem nogle gange efterhånden. Jeg har efterhånden også indset at vi ikke foreløbig får en samlet graduering, der er der alt for mange "lig i lasten" til, hos den ældre TKD-generation (man må selv om man føler sig truffet) og jeg vil da prøve at komme med et bud på noget konstruktivt, i stedet for alt det brok.....

Jeg ville selv blive enormt glad hvis vi kunne holde gradueringerne samme sted alle sammen - hver for sig bliver det jo nok - men jeg tror på at det kunne danne ny baggrund for de unge i Taekwondo, hvis vi får lov til at fejre vores grader med andre unge inden for Taekwondo. Tænk sig at se unge fra Sim Uu 's, CV 's og forbundets gradueringer, sammen om aftenen, glade for deres nye grader og for deres nye venskaber. Det er en vision for mig og en vision for jeg vil appellere til Sim Uu, CV og forbundet om at arbejde på - som jeg har gjort det før.



DTaFs nationale opvisningshold v. DIFs årlige kongres 2000 i Ålborg

Vores gradueringer bliver ikke samlet og heller ikke nødvendigvis med samlet ceremoni, men med en samlet fest, hvor vi kan bygge nye venskaber op og danne en baggrund for den nye generation i Taekwondo, som ikke har "lig i lasten" og som er glade for Taekwondo og forhåbentlig hinanden!!!!

Christian Flindt Andersen
Århus Taekwondo Klub
Chung Moo

Henrik Frost og Hovedbestyrelsen har valgt ikke at kommentere CFAs indlæg.

Talentudvikling i Kamp

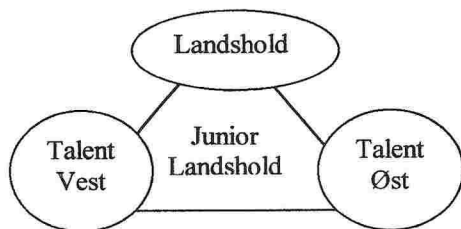
Som nogen måske har bemærket, er der her i foråret sket en hel del nye tiltag på Talentudvikling i kamp. Jeg vil her kort forsøge at skitsere disse tiltag samt baggrunden herfor.

Talentudvikling i DTaF startede i begyndelsen af 1990'erne, hvor man identificerede et behov for at finde og målrette træningen for talentmassen, og derved sikre et solidt rekrutteringsgrundlag for landsholdet. Dette fungerede fint i en årrække, men vi må erkende, at med de tiltag der nu er iværksat for landsholdet (Elitecenter, Farum - med træning hver dag), er der behov for en opgradering af talentudvikling. Dette ses tydeligt i den kæmpe forskel i teknisk kunnen mellem landsholdsdeltagere og øvrige.

De tiltag der nu er gjort omfatter: at i stedet for ca. én weekend-samling hver måned, er der nu træning hver mandag i træningscenter vest (Viby Olympic) og træningscenter øst (Elitecenteret i Farum). Derudover vil der blive afholdt et antal weekendsamlinger hen over året.

Jeg ved dette kan give problemer i forbindelse med transport for nogle. Jeg håber dog at såvel forældre som klubber er indstillet på at støtte så godt som muligt, og jeg ved at deltagerne fra Esbjerg-området allerede har en kørselsordning.

Vi har ligeledes forsøgt at skabe en sammenhæng mellem landsholdet og talentudviklingen, i det målet med talentudviklingen jo netop er at finde og udvikle talenter så de opnår et niveau hvor de kan udtages til landsholdet. Dette har vi gjort ved at landstræneren indgår i et tæt samarbejde med juniorlandsholdstræneren og talenttrænerne, så vi tilsikrer at der er en rød tråd i træningen hele vejen fra talentudvikling til landsholdet (se fig. 1.)



Signe Bruun (th), tidligere Esbjerg nu Viby Olympic, der blev udtaget til det danske kamplandshold efter de Danske Mesterskaber i 2002, efter at have været på talentudvikling vest i nogle år

Nu håber jeg at også klubberne vil bakke op om dette. Det vil naturligvis betyde at talenter vil være væk fra klubben én gang om ugen, til gengæld får vedkommende den bedste træning forbundet kan tilbyde, og kan så forhåbentlig give denne viden og disse færdigheder videre til andre i klubben, og Taekwondo i almindelighed.

Jørn Kempel
Eliteidrætsudvalget

Nyheder på E-mail!!

Tilmeld dig DTaFs 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 op-to-date med alt hvad der foregår i DTaF
- du får indbydelser til stævner og andre arrangementer tilsendt
- du får pressemeddelelser om landsholdenes resultater tilsendt o.s.v.

Tilmeld dig ved:

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

Tilbage til Vietnam

Tilbage til Vietnam.....gensyn med min Taekwondo "kultur" efter mere end 25 år.

Tilbage i 2000 hvor jeg sad og planlagde min tur til OL i Australien, tænkte jeg også på at tage til Vietnam. Jeg har længe ønsket mig at komme tilbage, og nu hvor jeg sad og planlagde min tur til Australien sad jeg med overvejelserne om at smutte en tur derover under min rejse til Sydney.

Der er så mange der har spurgt om jeg har været tilbage og om hvordan Taekwondo er i Vietnam, osv.....

Min bror Ky-Thuy har været tilbage sidst i firserne og hjulpet dem med at genopbygge Taekwondo, men jeg som har været næsten overalt i verden både i forbindelse med mit arbejde og som instruktør på træningslejre m.m., har endnu ikke været der hvor mit Taekwondo-liv startede.....

Helt tilbage i 1972, og frem til at jeg flygtede fra Vietnam, tog jeg og min bror sammen med nogle kammerater hver morgen kl. 05.00 til træning hos den første vietnamesiske Asiatiske Mester Dang Huy Duc, 5. Dan. Den gang var Vietnam en af de stærkeste TKD-nationer. Vi trænede et par timer og derefter tog vi i skole til om eftermiddagen - så fik vi fri og kunne tage hjem og lege, lave lektier eller, for nogens vedkommende, tage på aftenskole for at lære mere i de fag som de ikke var så gode til. Sådan var hverdagen for os....

Jeg har mødt mange vietnamesiske Teams til forskellige turneringer rundt omkring i verden, men jeg har fornemmelse af at de er meget generte og tilbageholdende. Jeg tror, at de føler en slags mindreværds kompleks og ikke tør tale med andre Teams. De har dog ingen grund til at føle sådan - Vietnam har jo allerede tilbage i begyndelsen af halvfemserne opnået rimelige internationale resultater til trods for at Taekwondo i Vietnam først fik lov til at genopstarte og træne lovligt i slutningen af firserne.

Taekwondo var Sydvietnams militærnærkampssystem under krigen. Vietnam vandt en sølvmedalje til sidste OL, og var blandt de 3 bedste nationer under World Cup 2001 som blev afholdt i Ho Chi Minh City (Saigon). De blander sig mere

og mere på den internationale top, og desuden står forbundet for en række store mesterskaber i nærmeste fremtid.

Det var som en drøm der gik i opfyldelse da Australien og Vietnam gik sammen og arrangerede en Tourné for mig, der skulle foregå i efteråret 2002 og februar 2003. Programmet var så omfattende at jeg ikke havde ferie eller frihed nok til at kunne blive væk fra mit arbejde så længe, så derfor blev det splittet op i 2 dele. Det passede mig ganske udmærket, da mit besøg i februar så faldt sammen med det vietnamesiske Nytår. Det er 28 år siden at jeg har holdt Nytårsfest i Vietnam. Den gang var jeg et barn som havde alle de fordele som børnene havde under et vietnamesisk nytår. De kan lykønske enhver voksen i familien eller i slægten og bliver så belønnet med en lille "penge" gave. Det er børnene, der er de rige og de voksne fattige og fulde.... når der fejres Nytår i Vietnam.

Jeg var virkelig glad for at reglen kun gælder for dem der er i familie eller i slægt med hinanden. Jeg var gæsteinstruktør på en ungdomsklub "Cung Thieu Nhi - Hanoi". Klubben har kun børn fra 5 til 15 år, men gæet lige medlemstallet? har du noget du kan holde fast i eller

sidder du ned?....3000 (jep, tretusinde!). Jeg trænede 3-4 hold på hverdage á 200-300 unger i en uge. Det lyder skrækeligt, men det var det faktisk ikke. Jeg havde en af de bedste TKD-oplevelser nogensinde.



Nytårsfest i Vietnam

Så mange børn, og jeg havde kontrol over dem hele tiden. De var utrolig disciplinerede, og jeg behøvede ikke råbe for at alle kunne høre mig. Jeg måtte dog dæmpe dem nogle gange, fordi jeg brugte nogle "meget" gammeldags udtryk, som nærmest fik dem til at græde af grin. Tja, sproget har jo udviklet sig en del siden jeg var der sidst, og da var jeg ikke andet end 10 år gammel.

Forholdene er jo ikke som her hjemme eller andre steder jeg har været. Man benytter hvert eneste kvadrat meter til aktiviteter. Vi trænede på soltage, i skolegårde m.m. samt i al slags vejr. Der var masser af energi og entusiasme under træningerne, så meget at jeg ofte glemte det når det regnede.



Et typiske børnehold i ungdomsklubben

Tilbage til Vietnam

Her trænes Taekwondo som alle andre steder i verden. Det er fantastisk, at lige gyldigt hvor man befinder sig i verden, så kan man næsten kommunikere med dette "internationale sprog" - Taekwondo. Det er faktisk også lige som i sproget - det med nuancer - man ser og opfatter samt anvender teknikkerne på forskellige måder. Som instruktør gælder det om at forklare og bevise alle, at det du gør er det bedste. En DYGTIG instruktør slutter som regel med at have alle der vil lære mere af "metoden".

De har godt nok ikke prøvet at træne og gå Poomser på så mange forskellige måder og har aldrig prøvet at se på dem med så mange forskellige anvendelser. Vi gennemførte en træning baseret på en enkelt poomse med indholdet der består af alle Taekwondo spektre: teknik, selvforsvar og kyorugi. Instruktørerne og eleverne var meget begejstret for ideen. De tog det til sig og jeg viste dem hvordan man bygger et pensum op som består af den metode som jeg kørte under træningen.

Efter 4 måneder fik jeg mulighed for at komme tilbage på besøg igen, og kunne se at "systemet" er fuldt implementeret. Det var en dejlig oplevelse at se hvordan ens "filosofi" bliver ført ud i livet.

Vietnam er stadig et fattigt land men med en eksplosiv udvikling. Folket ved det og de vil hellere holde lidt igen for at kunne følge med og kontrollere udviklingen. Det mærker jeg hver gang jeg er på besøg.

På trods af forholdene har disse børn en utrolig livsenergi og indeholder så meget glæde. Af erfaringer oplever jeg ofte at steder som disse er så livsgivende, sammenholdet så stærkt at man glemmer alt andet. Jeg følte mig så privilegeret og iblandt helt ydmygt af at få lov til at opleve sådan noget, for jeg ved ikke hvad jeg skal kalde dette. Jeg kan simpelthen ikke finde et ord som er fint nok eller kan beskrive mine følelser. Det er måske de følelser jeg havde da jeg startede i en lignende klub.

Trods meget begrænsede midler har disse mennesker skabt nogle tilværelser og fået succes. Jeg er virkelig imponeret. Tænk engang. En universitetsuddannet medarbejder

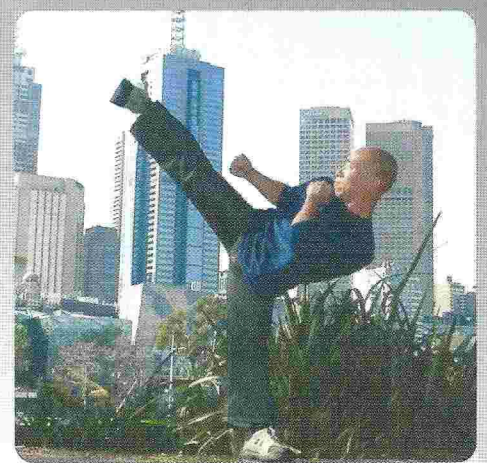
med udmærkelse, der arbejder for et multiinternational firma tjener 100 US dollars om måneden. Og det er endda en udmærket løn!!!!!!!

Heldigvis er de fleste klubber i Vietnam fungerende på samme måde som i Danmark. Dog er instruktørerne lønnet af kommunen eller staten.

Jeg ved at de ikke har midler til at invitere mig derned i ny og næ, men jeg kombinerer bare mine besøg i Vietnam med mine ture til Australien. Disse er nemlig finansieret af Det Australiske TKD Forbund, som har gode sponsorer. Jeg gør gerne meget mere end det bare for de oplevelser alene.

Til sidst vil jeg lige slutte artiklen af med en Yop-chagi med Melbourne, Australia, i baggrunden.

Ky Tu Dinh Dang
Hwarang TKD Klub, Rødovre



Dine præstationer er en præmie værd

Pokaler Krus Medaljer Klubemblemer Stofmærker Statuetter Reklamegaver Fade Graveringer og meget mere

Ring og få oplyst nærmeste forhandler
Tlf.: 70 27 41 11 Fax: 70 27 41 10

JYDSK EMBLEM FABRIK A/S
Sofienlystvej 9 8340 Malling Århus Syd
www.jydskemblem.dk

En københavner på Tour De Jylland

Jeg vil starte med at præsentere mig selv. Jeg hedder Nicolai og træner i Hwarang Taekwondo Klub, Rødovre og har lige fået nyt job. Nu tænker du måske: "hvad har nyt job med Taekwondo at gøre?" Ikke så meget, men når hovedafdelingen ligger i Randers, man skal på introkursus i en lille uges tid og man begynder at få rysteture bare ved *tan-ken* om at skulle undvære træningen, så skal der tænkes i andre baner!

Jeg besluttede mig for at finde ud af, hvordan nogle af de jyske klubber så ud fra træningsgulvet af. Efter lidt kiggen på hjemmesider og nogle telefonopkald, lykkedes det at få sammensat en træningsuge fordelt på 4 klubber.

Mandag eftermiddag strøg bilen i fuld fart over broen, for at nå frem til turens første stop, Risskov. Tirsdag blev kursen sat mod Skanderborg og selvom jeg onsdag befandt mig i Århus TKD Klub, var der dog en del udøvere fra andre klubber/egne, bl.a. Risskov, Bellinge og Skanderborg.

Efter en god opvarmning, der helt klart var møntet på den senere træning, nemlig springspark, stod det lysende klart, at dette område havde været "lettere" forsømt. Efter 10 forgæves forsøg på at lave flyvende tredeobbelt abchagi måtte jeg konstatere, at jeg nok skulle have luret et par numre af, efter Morten Krüger, eller måske supermand, da disse virker som de eneste, der kan ophæve tyngdeloven længe nok til at lave 4-5 spark i luften. Flyvende yeopchagi gik dog bedre. Efter en 15-20 forsøg på, at hoppe højt nok op ad væggen, sætte af igen og lave dollyochagi på en pude i hovedhøjde, begyndte dette også at virke ganske forladeligt (det følte helt sikkert langt bedre, end det så ud). Alt i alt, en rigtig underholdende træning, med et område, der skal dyrkes noget mere! Torsdag aften styrede jeg bilen mod Kolding og turens sidste træning.

Har du aldrig prøvet at træne i en anden klub end din egen?

Oplevelsen af, at træne med andre, end man er vant til, bør du ikke snyde dig for. Det er med til at udvikle dig og udvide din horisont og det skulle undre mig meget, hvis du ikke fik ny inspiration



Nicolai på vej til træning

til, hvordan du kan forbedre din træning/undervisning. Har du mulighed for det, vil jeg anbefale at du kontakter de lokale klubber. Du bliver helt sikkert taget godt imod.

en fornøjelse at træne med jer og få oplevelsen af, hvordan jeres træningsdag er.

En meget stor **tak** til alle fire klubber for den varme velkomst. Det var en

Nicolai Stig Hansen
Hwarang TaeKwonDo klub, Rødovre

TEAM Danmark-midler til DTaF

Team Danmark (TD) har i april måned behandlet en ansøgning fra DTaF og besluttet at yde ca. 1.574.200 kr. i støtte det næste år med følgende begrundelse:

"De bedste danske TKD-kæmpere har et højt internationalt niveau, og der er fortsat et stort udviklingspotentiale. Dansk TKD Forbund etablerede i august 2002 et elitecenter i Farum, hvor træningsforholdene nærmer sig verdensklasse. TKD-kæmperne har været med i hele opbygningsfasen, så alle interessenter har store forventninger til, at det nye trænings-setup vil danne grundlag for, at dansk taekwondo fortsat vil kunne gøre sig gældende på på absolut højeste international niveau."

TDs støtte til forbundet skal bl.a. gå til individuel støtte til udøvere, lønninger/omkostninger til trænere, internationale træningslejre og konkurrencer, fysioterapi, centeraktiviteter og materiel.

Informationsafdelingen



Vidste du at....

- Hans Pedersen, Brande er stoppet som koordinator for Talentudvikling i kamp? Arbejdsopgaverne varetages nu af Juniorlandsholdstræneren Amir Rashid, Rødovre.
- den tidligere landsholdskæmper Abror Haider, Gladsaxe TKD Klub er blevet talentudviklingstræner på Sjælland? Talentudviklingen på Sjælland varetages nu af Abror og Imran Rashid, Rødovre.
- Vejle Taekwondo Klub har 30 års jubilæum i efteråret 2003?
- forbundets næstformand Torben Sachmann Hansen i sommers blev hemmeligt gift med sin Annie? Dette blev afsløret i marts måned i forbindelse med barnedåben da de navngav deres lille pige.
- Lyngby TKD Klub har haft to oppe til Dan-graduering ved Cho Woon Sup, Norge den 22. februar 2003? Gradueringen foregik i Vejle TKD Klub. Kjetil Vang bestod 2. Dan og Birgitte Riddersholm bestod 1. poom.
- der igen i 2003 skal afholdes Nordiske Mesterskaber i Teknik i Danmark? Endnu engang, men også sidste gang, afholder Århus TKD Klub NM i Teknik i forbindelse med Scandinavien Open i november 2003. Fra 2004 og frem afholdes NM i Teknik og Kam samlet.
- Michael Gandøe blev kåret som årets dommer 2002 ved det nyligt afholdte DM i kamp?
- tidligere BIU-formand Carsten Stigers er blevet far til en lille pige? Hun vejede 2850 g. og var 49 cm lang.

Medaljeregner til Talentholdet i Teknik

Der var total dominans ved Belgium Challenge Cup, i byen Alken. Med et hold bestående af talentudvikling, 6 fra landsholdet samt nogle enkelte klubudøvere, blev den samlede medaljehøst 11 guld, 6 sølv og 5 bronze og desuden blev det danske hold suverænt turneringens mest vindende hold.

De to nyudtagne talenthold lover godt for fremtiden og det er tydeligt at fremtidens juniorlandshold bliver at finde her. Bl.a. satte det danske hold sig på alle 3 medaljer i gruppen "Drenge 4.-1. kup 11-14 år".

Gitte Gregersen
Redaktør



AKTIVITETSPLAN

14.-15. juni	EM i Teknik, Korsika
14.06.03	Pulje begynder/talent stævne, kamp Esbjerg City
5.-11. juli 03	Sommerlejr, Esbjerg
16.08.03	Wonderfull Copenhagen, kamp
13.09.03	Pulje Begynder/Talent stævne, kamp Nordborg
13.-14.09.03	Instruktør I, Vejle
24.-28.09.03	VM i kamp, Tyskland
11.10.03	SM i Teknik, Ballerup
11.-12.10.03	Instruktør I og II, Rødovre
18.10.03	JM i Teknik, Skanderborg
25.10.03	Pulje Begynder stævne, kamp, Skjern
08.11.03	Scandinavien Open, Kamp/teknik, Århus
08.-09.11.03	Instruktør II, Vejle
22.11.03	DM i Teknik, LEDIG
2.-5.12.03	OL kval. - verden Paris
Jan. 2004	OL kval. - Europa LEDIG
17.01.04	NM i kamp/teknik Finland
24.01.04	Pulje begynder/talent stævne, kamp Skjern
14.02.03	SM i kamp, LEDIG
21.02.04	JM i kamp, LEDIG
Marts 2004	Holland Open, kamp
27.-28.03.04	DM i kamp, LEDIG

RICE-Princippet

Selvom Forbundsbladet er et udmærket blad, har jeg i de seneste udgaver savnet noget andet indhold. Stævner og beretninger fra de to landshold samt egne meninger i form af læserbrev er ok, men der er altså andet og mere ophidsende ting i TKD-livet. Dette er ingenlunde en miskredit af disse indlæg.

Jeg har savnet artikler uden politisk budskab eller person profilering. Noget som vil være til gavn for den entusiastiske udøver, hvor vi kan lære af hinanden og udvikle vores forståelse for TKD. Ja, det er lige før jeg er ved at forvandle denne artikel til et læserbrev...ups.

Tidligere har vi haft sådanne artikler.

hvad det står for - det er jo pensum i Instruktør 1 - men få kan gøre rede for rationelt endside blot have en anelse herom. Derfor vil jeg prøve at forklare hvorfor og hvordan RICE virker. Niveauet skyder over mål i forhold til hvad man forventer af den generelle instruktør, så for tvivl ikke hvis det virker forvirrende, hvilket jeg dog ikke håber.

Min faglige baggrund for denne artikel er mange års studier på Århus Universitet, hvor jeg læser medicin. Hvis det virker forvirrende så peg ikke på mig - skyd skylden på mine forbandede bøger. Vedr. alle fejl og klager vil jeg henvise til.... en andenspøg til side.

tionen induceres af væv som skaden har ødelagt. Når væv (muskefibre, ledbånd m.m.) skades, brister også små blodkar i ødelagte struktur. Ved skader som f.eks. fibersprængninger, slag eller forstuvning skades kroppens mikrokår, hvilket giver en blødning på skadesstedet. Dette kan af og til ses i form af et blå mærke, der med tiden vil blive grøn og gul hvilket skyldes blodets hæmoglobins nedbrydning. Det er dog ikke altid blødningen er synlig, men alligevel vil inflammation fremkaldes.

Klassiske tegn for inflammation er hævelse (tumor), rødme (rugar), varme (calor), smerte (dolor) og funktionsnedsættelse (functio lasae). Muskelskade, ledbåndsskade, sene-skedebetændelse, knoglebrud infektion (eks. forkølelse el. bakterier) samt allergiske reaktioner vil alle fremkalde inflammation. Det er altså kroppens reaktion på at noget ikke er som det burde være. De fem symptomer skyldes samme mekanisme hvilket jeg vil prøve at forklare nærmere.

Forskellige stoffer og celler vil få blodkar ved skadesstedet til at dilateres (øge karrets diameter) hvilket giver øget blodgennemstrømning. Ved eksempelvis infektion er dette vigtigt, da blodets hvide blodlegemer kan strømme til området og bedre bekæmpe bakterier el. virus. Ved vævsskader skal døde celler bortskaffes, og det klarer celler i blodet, hvorfor øget blodgennemstrømning igen er hensigtsmæssig. Med blodet tilføres varme - smart eftersom mange bakterier ikke kan lide denne forhøjede temperatur. Øget blodgennemstrømning i hudens kar vil give rødmen - varme og rødme skyldes altså øget blodflow. Diverse stoffer vil også medføre, at der opstår små "huller" i karrene og væske samt blodceller træder ud af karret. Derved akkumuleres der væske uden for blodbanen, som sammen med en evt. blødning giver hævelsen. På denne måde kan cellerne som skal bekæmpe fremmed legemer eller fjerne døde celler lettere få adgang til disse. Men hævelsen er med til at presse på nerver og det fremkalder smerten, sammen med den smerte vævsødelæggelsen allerede har forårsaget. Alle disse faktorer resulterer i nedsat funktion, kroppens måde at sige "du bør nok lige passe på her et stykke tid fætter Guf".



Mark Lee Larsen (tv) her sammen m. Momme Knutzen

Derfor blev jeg glad da Henrik Frost i sidste nummer af efterlyste netop samme slags. Jeg er enig med Henrik i, at vores kære redaktør ik-ke skal skrive dem, det skal alle de kloge hoveder som sidder bag netop dette blad og er enig med os. Har du noget som andre kunne finde interessant så kom dog med det. Kort sagt, jeg prøver at starte en trend - hvis George Lucas kan, kan vi også... :o)

I kraft af min tilstedeværelse til teoriprøver til både kup- og dan-grader, har jeg funderet over RICE princippet. Næsten alle ved

Skader i Taekwondo er for det meste af mildere karakter. Alvorligere skader forekommer, men heldigvis kun sjældent. Dog uafhængig af skadens omfang vil korrekt og hurtig behandling altid forbedre prognosen og skadestiden bliver kortere. Lette skader (blå mærker, trælår, lettere forvridninger/muskelforstrækninger) og alvorlige skader (ledskred evt. med ledbåndsoverrivninger, fibersprængninger, eller knoglebrud) behandles i princippet ens i den første akutte fase.

Ved skader opstår noget kaldet inflammation (betændelse). Inflamma-

RICE-Princippet

Den akutte behandling vil primært rette sig mod at begrænse blødningen. Efter de samme principper som inflammation, dog med modsat fortegn, kan is mindske blødningen, og det er hensigtsmæssigt, da blødningen er med til at fremkalde inflammation.

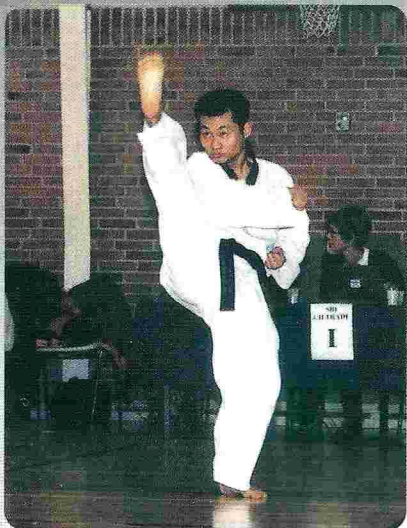
Behandlingen består af fire elementer, der alle modvirker blødningen og inflammation og kaldes RICE-princippet. Det står for:

R = REST

Aktiviteten afbrydes øjeblikkeligt for ikke at forværre skaden. Aktivitet er med til at øge blodflow, hvilket vi jo netop ikke ønsker. Herefter bør man holde sig så meget som muligt i ro minimum de næste 24 timer. Man bør ikke genoptage sportsaktivitet før der er væsentlige forbedringer i skadens omfang - alt efter skadesalvorlighed fra 1 dag til 14 dages pause eller mere. Rationalet herfor er, at helingsprocessen tager tid og aktivitet kan forværre skaden. Skader der ikke er helet tilstrækkeligt er mere vulnerable og risiko for ny og værre skade forøget.

I = ICE

Så hurtigt som muligt kommes der is på skaden. Isposer må ikke ligge direkte på huden, da det kan give forfrysninger. Kom et stykke stof (håndklæde, bluse el. lign.) imellem. For at trænge i dybden skal is være på skaden i 15-20 minutter. Derfor vil hurtig nedkøling med cool spray, som kun når millimeter i dybden, ikke være til meget hjælp. Ved at nedkøle skadestedet får



Mark v. et teknikstævne i 1999

man blodkar til at trække sig sammen. Herved formindskes blodflow samt udtrædning af blodceller og væske fra blodbanen (nedsat blodgennemstrømning samt formindskelse af "huller" i kar), hævelsen bliver mindre og smertefølelsen nedsættes. Behandlingen gentages efter en pause på 20-30 minutter - evt. flere gange. Har størst effekt i den helt akutte fase, men skader næppe i senere i forløbet. Nogle argumenter for at kuldebehandling er lige så effektiv som varmebehandling i genoptræningsfasen.

C = COMPRESSION

Der skal ligges et elastik bind eller lign. på den skadede legemsdel. Dette gøres for at modvirke stedet får lov til "at hæve". Der skabes et modtryk så væske har sværere ved at trænge ud af blodbanen. Desuden ydes beskyttelse mod andre skader - eks. støtter et fodled så man ikke på ny vrider om på det nu svagere led. Forbindingen bør ligge mindst et par dage. Desuden kan støttebind anvendes ved genoptræningsfasen.

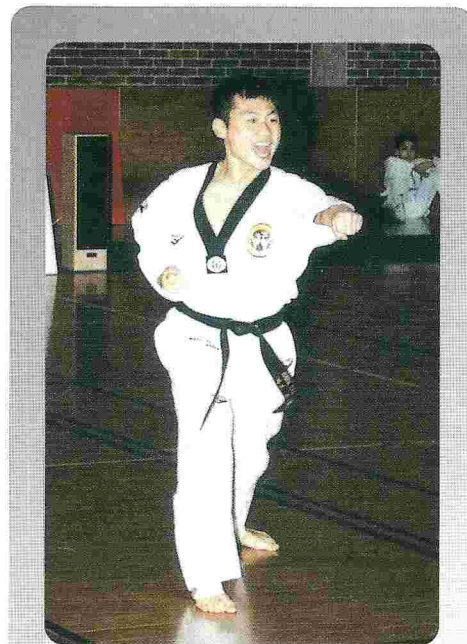
E = ELEVATION

Man skal ned og ligge og det skadede sted skal løftes over hjertehøjde (brug en pude el. lign.). Herved opnås et nedsat blodtryk, hvorved man også nedsætter den kraft der er ansvarlig for væskeudtrædningen. Hævelsen bliver mindre. Bør kombineres med hvilefasen.

Alle faktorerne er vigtige og potentielt hinanden i virkning. Er der ikke mulighed for komplet behandling, anvendes de punkter som står i ens magt.

Ved mindre skader som slag der gør lidt ondt og lign. er det næppe påkrævet at afbryde træningen og i værksætte RICE.

Ved stærke smerter kan anvendes Paracetamol tabletter (Panodil, Pamol m.m.). Ved skader af alvorligere karakter kan inflammationen dæmpes ved NSAID (Non Steriod Anti Inflammatorisk Drugs) præparater (Ipren, Kodimagnyl, Magnyl, Aspirin m.m.) - OBS; Ibuprofen (I-pren) præparater er at foretrække, da de giver færreste bivirkninger). Hvis man ikke er bekendt med stofferne bør man få rådgivning på Apotek, hos læge eller læse "brugsvejledningen".



Mark Lee Larsen v. DM i Teknik i november 1998

Ved mindste mistanke om skade af alvorlig karakter bør der søges læge (er det under 24 timer siden skadehændelsen kan skadestuen benyttes).

Til sidst skal erindres om, at inflammation er kroppens måde at beskytte sig på, og processen er vigtig for helingen. Derfor kan det ligne et paradoks, at man behandler kroppens forsvarsmekanisme. RICE er dog begrundet i, at en stor hævelse/blødning kan være u hensigtsmæssig - hvis man kan finde ud af at give kroppen ro. Lytter man til sin krop og giver den den nødvendige ro, vil en mindre hævelse betyde hurtigere heling, og at man hurtigere kan komme i gang med genoptræningen, fordi smerterne, som hævelsen giver, er mindre udtalte.

Morale: Alle klubber bør have hurtig adgang til isposer - som instruktør er det din pligt at hjælpe dine elever.

Stud.med. Mark Lee Hansen
4. Dan
Skanderborg Moo Sa TKD Klub

Finland Open i Teknik

Lørdag den 8. marts 2003 deltog 4 danske teknik-udøvere i det første Finnish Open i Teknik, som blev afholdt i byen Turku. Dansk deltagelse var utrolig vigtig da det var den samme arrangør, som i januar 2004 har ansvaret for det første Nordiske Mesterskab i både kamp og teknik. Desuden er den tekniske disciplin ikke så udbredt i Finland, idet der kun har haft et landshold i 2 år.

Stævnet:

At udbredelsen ikke var så stor bar stævnet og dets deltagelse også meget præg af. Man havde valgt at slå flere af grupperne sammen således at de blev større, f.eks. hed de individuelle grupper 18-34 år samt +35 år. Blandede synkron-hold var også tilladt idet det var vigtigt for arrangørerne at synkron-gruppen blev gennemført. Det danske synkron blev dannet om morgenen på stævnedagen og eftermeldt, og træned i løbet af dagen når det passede ind i stævneprogrammet.

Resultaterne

De 4 udøvere, som var Kim Drube, Maria Latkovic og Ky Tu Dinh Dang fra Tekniklandsholdet samt Gitte Gregersen, Vejle TKD Klub, tog godt for sig af medaljerne, idet medalje-høsten blev 5 guld, 1 sølv og 1 bronze.

Guld:

Kim Drube i Individuel
Ky Tu Dang i Individuel
Ky Tu Dang i Fri program til musik
Maria Latkovic og Kim Drube i Parløb
Maria Latkovic, Kim Drube og Ky Tu Dang i Synkron

Sølv:

Maria Latkovic i Individuel

Bronze:

Gitte Gregersen i Individuel

Det danske hold blev også mest vindende team og desuden blev Maria og Kim kåret som henholdsvis bedste dame- og herre-udøver.

Dommerne

Jørn Kempel var danskernes bidrag til dommerstaben i Finland, og han blev hurtigt klar over at de finske dommere (han var den eneste dommer der ikke var fra Finland) ikke havde den store erfaring med poomse. Der var en enkelt ETU-dommer og mange af de andre havde været på nationalt dommerkursus dagen før, og havde således

ikke prøvet at dømme før. Da dommermødet startede blev Jørn bedt om at være dommerleder da han var den der havde mest rutine. I starten var der små problemer med pointgivning og anvendelsen af pointskalaen, men efter et kort evalueringsmøde kom de faktisk ret godt efter det, set i lyset af den manglende erfaring. De var meget ivrige efter at lære og stillede mange snedige spørgsmål. Jørn udtalte efter stævnet at han, sammenfattende synes at de finske dommere havde et tilfredsstillende niveau, og at det vil se lovende ud når de får lidt mere erfaring. Han sagde også, at det allermost positive havde været den åbne positive indstilling og lyst til at diskutere karaktergivning - noget man nogle gange savner ved andre internationale stævner, bl.a. i Holland og Belgien.

EIU-medlem Lars Gregersen ser frem mod NM

I 2004 bliver Nordiske Mesterskaber afholdt samme sted og tid for både kamp og teknik. Da det er Finland der skal afholde det, har vi prøvet at være dem behjælpelig med at organisere teknikkdelen. Derfor fandt vi det vigtigt at der var nogle personer som var villig til at tage til Finnish Open for egen regning for at deltage i stævnet og formidle vores stil videre. Jørn Kempel tog med som dommer og var med til at præge dommerstandarden deroppe. For os gælder det om at præge så mange lande som muligt, derved kommer Danmark til at stå stærkere ude omkring i verden. Organisationsmæssigt forløb Finnish Open udmærket, og vi har nu tilbudt hjælp omkring dommerdelen til NM, så det bliver spændende at se første gange NM afholdes udenfor Danmark.

Poomse-seminar i Turku v. Ky Tu

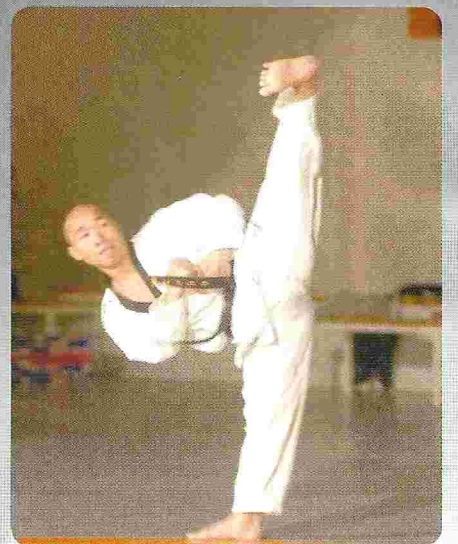
I forbindelse med afholdelse af Finnish Open ville Det Finske Forbund gerne have afholdt et Poomse seminar. Jeg blev spurgt om jeg ville stå for undervisningen og fortælle lidt om Poomse konkurrencernes historie og udvikling, samt om jeg ville deltage i mesterskabet for at fremme interessen og udviklingen af disciplinen i Finland. Jeg syntes det var en god ide. Jeg har været træner deroppe i en årrække sammen med Allan Paulsen (Sønderborg) fra sidst i firserne og frem til



Kim Drube laver Poomse Tabak

begyndelsen af halvfemserne. Vi havde allerede den gang lagt et hårdt og krævende program for at have og blive ved med at have en god standard.

Jeg var ikke overrasket over at se så mange af dem på seminaret. De fleste af dem var stadig aktive, som træner, dommer eller udøver. Deres elever har også en rimelig grundteknisk standard. De har dog ikke så meget erfaring med konkurrencer.



Tu laver sin musik poomse

Finland Open i Teknik

Samtidigt med seminaret var der også et poomse-dommer kursus som blev afholdt sideløbende.

Fredag aften startede vi med den teoretiske del af undervisningen; historie, oplevelser fra de forskellige mesterskaber, stemninger ved mesterskaberne og til sidst regler og

on", så da jeg gik, stod næsten alle og øvede de forskellige teknikker/øvelser fra træningen.....

På seminarets sidste dag - søndag - startede vi alle veludhvilet kl. 09.00 og fortsatte til kl. 15.00.... med en lille frokost pause. Jeg tog de kommentarer som jeg havde givet de 4

skulle rettes. Vi sluttede med at lave en lille turnering hvor alle fik lov til at dømme, konkurrere og eksperimentere.

Jeg havde en dejlig weekend med så megen entusiasme og hvor mange startede med at være tilbageholdende, generte og nervøse ender med

at være målrettede, have gå-på-mod og tør eksperimentere.

Jeg er ikke i tvivl om at vi får mere at se og høre til deltagerne fra Finland ved de frem-



deltagerne på seminaret fredag aften

dommernes bedømmelse. De fik alle en "peptalk" så de virkede til at få lidt mere gåpåmod til at prøve at deltage på dagen derpå end da jeg startede. Jeg sluttede dagen med at udpege 4 personer (2 damer og 2 herrer) som vi alle skulle holde øje med på konkurrencedagen og derefter afholde en evaluering af deres præstationer.

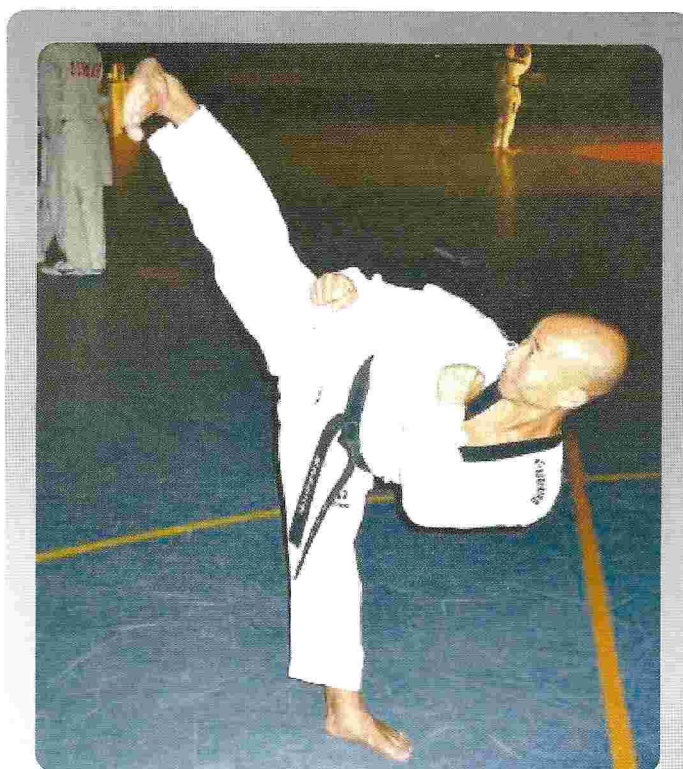
Lørdag startede konkurrencen kl. 09.00 og sluttede kl. 18.00. Vi tog direkte ud i klubben og tog 3 timers seminar. Her fortalte jeg hvad mit indtryk af niveauet var. Jeg syntes de havde lært hurtigt og taget til sig af de råd som jeg havde givet dem fredag aften. Så gennemgik jeg de forskellige fejl og derefter forskellige tiltag som kan gøre Poomse mere spændende og logisk at se på. Vi øvede forskellige træningsmetoder for at forbedre balance, vendinger, kraft og skarphed. Jeg sluttede seancen af med at kommentere de 4 deltagere som vi havde udvalgt til evaluering. De fleste havde også observeret de ting jeg havde lagt mærke til. Dette betyder at de har forstået "systemet".

Jeg havde aftalt at spise aftensmad sammen med "den danske delegati-

deltagere fra turneringen som emner til hvordan vi planlægger træningsprogram/plan således at man har en ide om hvordan "fejlene"

tidige tekniske konkurrencer.

Udarbejdet af: Tu, Gitte, Jørn og Lars



Tu som vi kender ham - laver Yop chagi

Paris Open i Teknik

Dette er både en opfølgning på min sidste artikel om "Taekwondo i Paris" samt et indlæg om landsholdets tur til Paris for at deltage i Paris Open.

Jeg vil lige skynde mig at rette en fejl fra sidst: Til stævner taber man, hvis man ikke gør som landsholdstræneren har sagt. Derfor har landsholdsdeltagerne en fordel frem for de andre deltagere.

Jeg er kommet hjem fra Frankrig nu, men har været rigtig glad for opholdet. Især gik det rigtig godt de sidste 2 måneder, hvor det kørte både sprogligt og kulturelt. I starten af januar havde vi graduering, og jeg vil kort beskrive gradueringsformen i klubben.

Vi kiggede på 4-6 elever ad gangen, alle til ca. samme bæltegrad. Vi var 3 til at bedømme, og jeg havde fået et skema, hvor der var en kolonne til de forskellige områder: Håndteknikker (/10), benteknikker (/10), kamp (20), poomse (/20), hosinsul, hanbonkierugi (/20) og teori. Hvert område blev vægtet, det er det jeg har skrevet i parentens. Ved gulbælterne kiggede vi kun på hånd- og benteknikker, poomse og kamp, altså 60 point i alt. Jeg skulle så give point for hvert område. En elev kunne således få 5 for benteknikker ud af 10 mulige point. Samlet set fik han f.eks. 34 point ud af 60 mulige. For at bestå skulle han have 30 point.

Det er en interessant metode, men man skal lige sætte sig ind i den. Jeg ville måske vægte anderledes, måske sige, at man skulle have 40 ud af 60 for at bestå (?) og indføre en minimumsgrænse for hvert område. Det kan den gradueringsberetigede jo selv afgøre.

Jeg rejste fra Paris d. 8. februar 2003. Der var en flok fra klubben, der fulgte mig til bussen og stod og vinkede, da jeg rejste. Det var rigtigt sødt. Det var heldigvis ikke trist, for vi vidste jo alle, at jeg kom igen d. 22.-23. marts 2003 for at deltage i Paris Open.

Det er allerførste gang at landsholdet skal deltage i et fransk teknikstævne og da Frankrig er arrangør for dette års EM syntes vi at det var vigtigt at tage afsted.

Turen var for egen regning og ikke helt billig, men det hjalp, at jeg fik skaffet privat indkvartering til 14 danskere rundt omkring i Paris.

Vi rejste afsted fredag - et hold fra Jylland, hvor vi også havde en dommer med: Tom Foged. Vi havde de gode rejsetider. Vi ankom kl. 19.00 og var ude og spise marrokansk sammen med franskmændene. Holdet fra Sjælland ankom først kl. 22.00. Folk blev fordelt og vi aftalte at mødes ved hallen til registrering kl. 09.00 næste morgen.

Efter registreringen havde vi fri hele dagen, til at kunne lege turister og bruge penge. Vi var 14 udøvere, samt Lars, og Tom som vi slet ikke så før søndag. Vi delte os i grupper. Min gruppe spiste morgenmad som det første. Derefter promenerede vi ad "Rue de Rivoli" og "Champ Elysee", hvor nogle fik lettet tegnebogen. Vi kom forbi Louvre, Concorde-pladsen og Triumfbuen. Derefter slentrede vi hen til Eiffeltårnet På vejen så vi det sted hvor prinsesse Diana døde. Vejret var helt fantastisk, så vi lagde os i solen på "Champ Mars" foran Eiffeltårnet. Det var skønt!!! Bagefter var vi forbi klubben, hvor vi lige kiggede ind og sagde hej. Der var faktisk en del jeg kendte. Så var vi oppe i Delphines lejlighed, som ligger lige overfor klubben. Her var Claus, Kim og Tobias indkvarteret. Delphine fulgte med os ud at spise aftensmad sammen med nogle af de andre. Derfra tog nogle på kanalrundfart. Det er ret fedt, når det er mørkt og bygningerne bliver oplyste, men også lidt koldt. Synkron-chiks'ene tog tilbage til lejligheden for at slappe lidt af. Næste dag var det jo stævnedag.

Stævnet startede selvfølgelig ikke til tiden og informationen kom ikke flydende, men de var meget ivrige efter at hjælpe os, når vi spurgte.

Det franske landshold stillede ikke op - det skyldtes noget internt poli-



Ky Tu Dinh Dang var, som en del af de andre danske deltagere, total urørlig i sin gruppe

tisk i forbundet - det kender selv de bedste forbund. Til gengæld var der 7 tyskere og 8 hollændere som vi kendte. Der var en rigtig hyggelig stemning.

Jeg havde fortalt vidt og bredt, at vi ikke skulle regne med noget som helst, da den danske stil er meget forskellig fra den franske. Men vi blev positivt overrasket.

Vores juniorer startede flot med at komme i finalen alle 3. Tobias tog sig af guldmedaljen. Kim vandt Herrer 18-26. I Herrer 27-34 fik Claus sølv og Peter en 4. plads. Herrer 35-41 blev sjovt nok vundet af Danmarks superstar Ky Tu. Han var et stort hit i Frankrig!!!

Både Trine og Randi kom i finalen i Damer 27-34. Randi vandt og Trine fik bronze. Min egen gruppe Damer 18-26 blev vundet af den hollandske europamester. Jeg blev 3'er med 0,025 point efter en tysker.

De havde en mærkelig måde at tælle point på. Højeste og laveste blev ikke trukket fra - der var 5 dommere - derimod tog de et gennemsnit!!! Mit eget eksempel. Jeg tabte altså med 0,1 til vinderen og 0,025 til nr. 2. Det var ret svært at gennemskue.

Udover Individuel var der også synkron. Der var vi de absolutte stjer-

Paris Open i teknik

ner. Det var bare træls at alle finaler først blev kørt sidst på dagen, da Kamilla og Tim var skadet. Tims skade var så slem at Tobias tog hans plads på synkronholdet, og på trods af minimal træning, blev de nr. 3. Flot! Vores pladespillere vandt naturligvis gruppen. Og vi damer havde ingen seriøse konkurrenter, så vi tog max-point hele vejen rundt.

Det var sådan, at i første runde, skulle pointene ligge mellem 7,0 og 8,0. I anden runde 8,0 og 9,0, og i finalen 9,0 til 10. Desværre kunne pointtavlen ikke vise 10, så vi fik "kun" 9,9 af samtlige dommere i vores finale.

Også Gitte-mor deltog. Hun var oppe imod de hårde sortbælte-damer, da hun ingen modstand havde i 10.-3. kup +35 år, men fik hevet en flot 2. plads hjem.

Danmark blev mest vindende hold. Vores franske værter deltog også, men i grupperne 10.-3. kup. Det blev også til et par mestre og flotte præstationer - det var bare lidt svært at følge med, for der var hele tiden nogen på en af de tre baner, som man kendte!!!

En sidste ting der var meget overraskende for franskmændene, var det energiske danske heppekor. Vi var stort set de eneste der heppede, og det gør vi ordentligt. De var mål-løse.

Vi havde et par timer fri efter stævnet, hvor vi slappede af og byttede logi, så alle københavnere sov samlet. De skulle nemlig med en taxa kl. 05.00 mandag morgen for at nå deres fly kl. 07.00. Vi andre var mere heldig - vi skulle først med flyet kl. 10.00. Til gengæld fik vi også set, hvor mange mennesker der kan være i metroen kl. 08.00 om morgenen i Paris - det er mange!!!!

Turen sluttede med at vi alle mand, franske som danske (og vietnamesiske) var ude og spise rigtig lækker koreansk mad. Det var en rigtig hyggelig aften. Snakken gik livligt på alle sprog.

Vi havde alt i alt en fantastisk tur. Jeg skal hilse fra franskmændene. De var glade for at møde os, og meget imponerede!!!!



De danske deltagere med den store medalje-høst

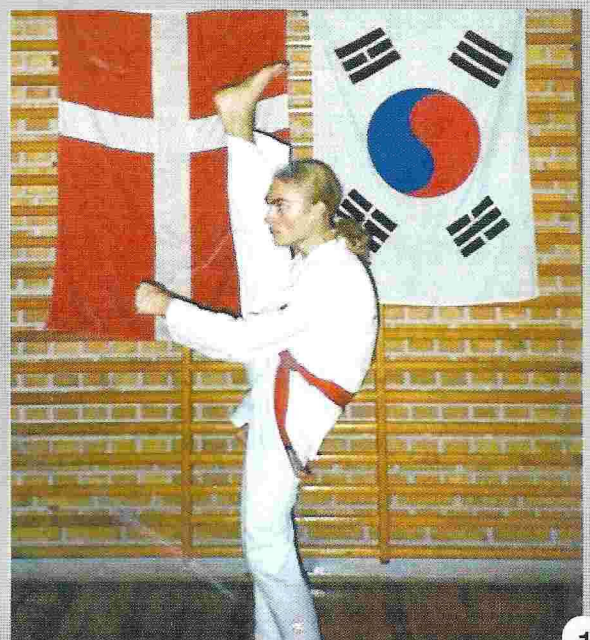
Nicole Linde Jensen

Som I kan se på billedet, er jeg rimelig smidig, men det er overhovedet ikke det jeg vil fortælle om. Jeg har været ude for et trafikuheld - og har siddet i kørestol. Det er det jeg vil fortælle om, og om hvordan jeg kom ud af kørestolen igen.

Balance, det handler alt sammen om balance. Hvis man finder et, bare et punkt, og går ud fra det, så kommer balancen af sig selv. Man skal bare være opmærksomme på ens omgivelser, og på hvor meget plads man har.

Når den "er hjemme" så har man styr på situationen. Min fysioterapeut: Rune, der selv træner TKD skal også have et ord med på vejen. Uden hans ihærdighed, havde jeg nok ikke nået så langt, så Rune din ildsjæl, jeg har kun én ting at sige til dig: DO.

Anders Larsen
Grevinge



US Open 2003

Ved US Open, som blev afholdt i Las Vegas, Nevada, var vi et stort hold afsted. 13 kæmpere. 5 piger og 8 drenge. 3 trænere, 1 fysioterapeut og 1 dommer. Derudover var junior-kæmperen Troels Lagoni rejst derved med sin mor Birgit.

Hele turen forløb rigtig godt. Trænerne havde organiseret det således at vi havde møde hver morgen kl. 08.30 og træning kl. 13.00. Resten af dagen var til fri disposition, hvor man så kunne lege turist.

Tiden blev brugt på bl.a. gåture på "the Strip" for at se de utrolige hoteller og bygningsværker, lidt shopping, en spændende tur til Hoover Dæmningen, behandling hos vores fys. Bente, og afslapning/resitution. Allan gav os en time i salsaens kunst til alles begejstring. De fleste prøvede vist også at tabe lidt på spillebordene eller spillemaskinerne, da de ikke var til at komme udenom.

Trods den meget rastløse by, som aldrig sover, så var det hele tiden tydeligt hvad vi var kommet for. Alle deltagerne var meget fokuserede, og det var en lettelse at komme i gang med stævnet.

Igen var der, som på den øvrige del af turen, klart styr på det hele fra de danske trænere side. Man vidste hele tiden hvor man skulle være, hvem der stod for hvad og i hvilken situation.

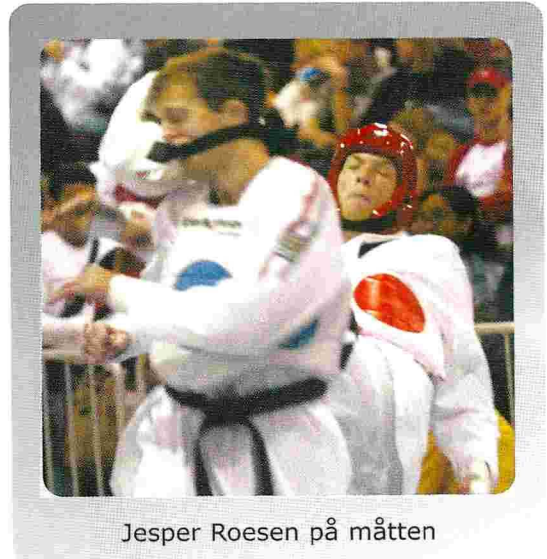
Det var virkelig rart at der var 3 trænere med. De brugte bl.a. walkie talkie til at kommunikere med hinanden både under kampene og op til. Selvom selve stævnet til tider trak ud til sent, eller vi ikke kunne komme i gang pga en basketball kamp, så behøvede man ikke spekulere på noget. Ansvarret kunne vi kæmpere lægge fra os og bare tænke på vores opgave.... at vinde kampe.

På dette punkt, altså at vinde kampe, må man sige at vi klarede os godt. Anders Karlsen i middlevægt vandt en fornem guldmedalje efter 6 hårde kampe. Finalen var mod en af USAs bedste, og det var en meget tæt kamp som Anders vinder 5-5. Jesper Roesen i letvægt, som var tilbage efter et års pause, vandt sølv, efter 5 kampe. Det var et flot comeback. Hans præstation var helt

utrolig når man tænker på at han har været væk fra banen et år. Hans første kamp sluttede med et knock out efter 30 sekunder. Senere havde han en sejr på teknisk knockout. Nicolai Laustsen i sværvægt vandt bronze, efter 5 kampe. Derudover vandt alle stortset en eller flere kampe. Allan Pedersen, som var debutant ved stævnet nåede kvartfinalen og havde i alt 4 kampe. Total blev der vundet 20 kampe og kun tabt 5.

Man kunne virkelig mærke at den rød/hvide dragt fyldte i billedet i stævnehallen, og at der var stor respekt om holdet.

Lisa Kjær Jensen
kamplandsholdet



Jesper Roesen på måtten



Anders Carlsen på medaljeskamlen

Nyt kamplandshold for 2003

I forbindelse med DM i kamp som blev afholdt i Esbjerg den 22. marts 2003 blev der udtaget et nyt kamp-landshold. Følgende blev udtaget:

Damer:

Kristina Jørgensen, Viby Olympic
Lise Hjortshøj, Viby Olympic
Lisa Kjær Jensen, Viby Olympic
Jeannie Christiansen, Viby Olympic
Christina Rasmussen, Roskilde
Signe Bruun, Viby Olympic
Katrine Tørbensen, Viby Olympic

Bantam
Bantam
Feather
Feather
Light
Light
Heavy

Herrer:

Loi Van Le, Viby Olympic
Philip Reyes, Rødovre
Azam Nazim Muhammed, Rødovre
Cuneyt Hamid, Gladsaxe
Lennart Theilgaard, Rødovre
Jesper Roesen, Rødovre
Andre Andresen, Rødovre
Allan Pedersen, Ballerup
Anders Karlsen, Rødovre
Anders Bjerre Madsen, Esbjerg City
Zakaria Asidah, Rødovre
Nicolai Laustsen, Viby Olympic

Fin
Fly
Fly
Bantam
Feather
Light
Light
Welter
Middle
Middle
Heavy
Heavy

Nyudtaget
Nyudtaget
Nyudtaget
Nyudtaget
Nyudtaget

Påskelejr i Solrød 2003

Taekwondo klubberne i Solrød og Køge havde efter en succesfuld lejr i 2002, igen påtaget sig opgaven at arrangere Danmarks største påskelejr 2003. Det blev en fantastisk lejr, hvor vi rundede mere end 300 aktive deltagere. Det var et imponerende syn at se alle disse udøvere samlet i samme sal, og at så mange deltagere kunne være så stille på samme tid.

På invitationerne stod der international påskelejr, og det kunne vi til fulde leve op til med deltagere fra Frankrig, Australien, Malta, Finland, Tyskland, Sverige, Belgien, Holland og naturligvis Danmark.

Træningerne var et populært mix af kamp, teknik og grundtræning. Det dygtige instruktørteam bestod af Dang Dinh Ky Tu, Stig Kramer, Jesper Roesen, Lennart Theilgaard, Claus Thomsen, Kim Drube og Mads Nielsen. Sidstenævnte er ikke så kendt herhjemme som de øvrige, men har en spændende baggrund. Mads har som den eneste europæer opnået en Bachelor grad på et koreansk universitet efter 4 års uddannelse. Han bor i Korea, hvor han arbejder med adopterede børn, som vil finde deres biologiske forældre i Korea.

Om noget nyt indeholdt påskelejren et 3-dages sortbælteseminar, hvor Claus K. Pedersen underviste i hvordan poomseer kan dekodes og i hvordan effektiv one-step serier kan opbygges. For eksempel blev det til deltagernes store forundring overbevisende demonstreret, hvordan taegeuk 7 indeholder gulvkamp og poomse 2 indeholder nedtagninger. På selvforsvarsdelen af seminaret blev der gået til makronerne på en lidt anden måde end til normal træning, og alle fik indtil flere blå mærker, når angreb blev stoppet med håndfaste slag- og blokeringsserier. Flere af deltagerne måtte desuden afbryde træningen for enten at hente eller købe en skridtbeskytter, som der var god brug for. Alle fik en masse med hjem at arbejde med, og der var stor interesse for et opfølgende seminar.

Fredagens strabadser blev afsluttet med en fodboldturnering, hvor der blev anvendt alt andet end en almindelig fodbold, hvilket var særdeles underholdende. I dette var der indflettet en opvisning under instruktion af Tu, hvor der var gen-



nembrydning af træplader i alle størrelser, og instruktørerne havde verdenspremiere på en team squash-brille-asyknron-poomse.

Efter 3 hårde træningspas lørdag var det tid til det berømte og berygtede pool-party i Solrød svømmehal. Der blev gået til den og der var nogle konkurrencer, som var særdeles underholdende.

Hver aften var Playstation 2 maskinerne et samlingspunkt for de yngre deltagere, og der blev udkæmpet nogle drabelige dystre i Tekken 4. Herudover blev der hygget igennem med musik, hyggesnak og lidt godt til mave og hals.

Selvom om Taekwondo var det primære, blev det sociale næsten lige

så vigtigt, og der blev knyttet mange nære venskaber på tværs af klubber og nationaliteter.

Hele lejren forløb uden problemer, og flere har allerede nu meldt deres ankomst til næste års Påskelejr i Solrød, som nu kan bryste sig af at være Skandinavians største (og bedste) Påskelejr.

Det vil i løbet af kort tid være muligt, at læse, mere om lejren på www.paaskelejr.dk med evalueringer og opfølgning. Her er det også muligt at sende mail med tilbagemeldinger, som arrangørerne vil sætte stor pris på at modtage.

Bjarne Halberg



Repræsentantskabsmøde 2003

Det var det laveste deltagerantal i mange år da DTaF afholdt repræsentantskabsmøde lørdag den 26. april 2003 i Odense. Kun 53 ud af 90 mulige stemmeberettigede var tilstede på denne grå regnfulde lørdag.

Dagsordenen var ikke den mest spændende, hvilket formentlig til dels har været en af årsagerne til at de mange klubledere i DTaF havde valgt ikke at finde vej forbi Odense. Der var fredsvalg på alle poster og selv samtlige lovforslag blev vedtaget uden det store postyr, ja faktisk kom stemmesedlerne slet ikke i brug.

Det var dejligt at høre hovedbestyrelsen erklære og dokumentere at DTaF nu endelig havde fået bugt med den dårlige økonomi. Elite-mæssigt, set fra et teknisk synspunkt, er det også skønt at vide at den tekniske disciplin nu endelig er kommet et skridt nærmere en godkendelse som officiel disciplin idet WTF vil forelægge forslag til et VM på deres generalforsamling i september 2003. Skår i glæden var der dog også at finde idet DTaF nu desværre er at finde på listen over de idrætsforbund der har stiftet bekendtskab med pædofili.

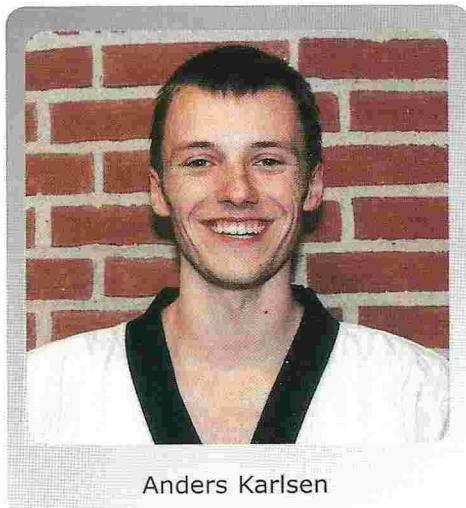
Efter de respektive valg har hovedbestyrelsen og de to udvalg følgende sammensætning:

HOVEDBESTYRELSEN
Formand Karin Schwartz
Næstformand Torben Hansen
Sekretær Bente Kruse
BIU-formand Vivi Bach (nyvalg)
EIU-formand Per Holdt Madsen

BIU-Udvalg
Formand Vivi Bach
Medlem Christian Flindt Andersen
Medlem Søren Sivertsen
Medlem Jesper Bistrup
Medlem Torben Eker
som alle, bortset fra Jesper Bistrup, var nyvalg.

EIU-Udvalg
Formand Per Holdt Madsen
Medlem Lars Gregersen
Medlem Jørn Kempel

Traditionen tro blev årets leder og årets udøver for 2002 også hædret. Hovedbestyrelsen havde modtaget rigtig mange indstillinger men havde dog ikke været i tvivl om



Anders Karlsten

hvem der skulle have prisen.

Årets udøver 2002 blev **Anders Karlsten, Rødovre TKD Klub**, med følgende begrundelse: Anders er en stabil og seriøs kæmper som forbundet forventer sig rigtig meget af i de kommende år. Han har gennem en målrettet træningsindsats gennemgået en stor udvikling i løbet af år 2002 og har dermed etableret sig

som et af de sikre medaljekort på landsholdet. Han har på det senest vundet bl.a. guld ved US Open og bronze ved Holland Open.

Lars Gregersen, Vejle TKD Klub blev kåret som **årets leder 2002** med følgende begrundelse: Lars har ydet en imponerende arbejdsindsats som leder, både i klub- og forbundsregi igennem mange år og regnes for en bærende kraft i forbundet og en uvurderlig leder. Udover det daglige arbejde i klubben arbejder Lars energisk og engageret for, som medlem af EIU-udvalget, at forbundets elite-udøvere får de bedst mulige vilkår at arbejde under.

Gitte Gregersen
Redaktør

EM-trup i Teknik udtaget

I dagene 14.-15. juni 2003 afholdes der EM i Teknik på Korsika og følgende trup er blevet udtaget:

Herrer Junior:	Tobias Jessen, Skive TKD Klub
Dame Junior:	Lisa Lents, Rønne TKD Klub
Damer 18-26 år:	Nicole Linde Jensen, Svendborg TKD Klub
Damer 27-34 år:	Randi West Hansen, Ballerup TKD Klub
Herrer 18-26 år:	Min-Ho Ahn, Aalborg TKD Klub
Herrer 27-34 år:	Peter Kristensen, Ballerup TKD Klub
Herrer 35-41 år:	Dinh Dang Ky Tu, Rødovre TKD Klub

Parløb:	Nicole Linde Jensen, Svendborg TKD Klub Peter Rothgardt, Århus TKD Klub
---------	--

Damer Synkron:	Trine Jørgensen, Ballerup TKD Klub Nicole Linde Jensen, Svendborg TKD Klub Kamilla Kierstein, Århus TKD Klub
----------------	--

Herrer Synkron:	Peter Kristensen, Ballerup TKD Klub Claus Thomsen, Ballerup TKD Klub Kim Drube, Herlev TKD Klub
-----------------	---

Mix Team:	Peter Kristensen, Ballerup TKD Klub Claus Thomsen, Ballerup TKD Klub Kim Drube, Herlev TKD Klub Nicole Linde Jensen, Svendborg TKD Klub Randi West Hansen, Ballerup TKD Klub
-----------	--

Tilbageblik - EM i Teknik

Som det fremgår af side 18 er EM-truppen, som skal deltage i EM i Teknik i dagene 14.-15. juni 2003 på den franske ø Korsika, blevet udtaget. Udtagelsen skete i april måned umiddelbart efter landsholdets deltagelse i Belgien Open.

Jeg vil nu kaste et blik tilbage i tiden og i den forbindelse give mit bud på hvordan jeg tror det vil gå.

1993: Wörgl, Østrig

Dinh D. Ky Tu (25-35)	Guld
Herre Synkron	Guld
Placering Herrer	Nr. 1
Placering Nation	Nr. 3

1995: St. Petersburg, Rusland

Dinh D. Ky Tu (25-35)	Guld
Min-Ho Ahn (Herre Junior)	Guld
Herre Synkron	Bronze
Placering Herrer	Nr. 1
Placering Nation	Nr. 3

1997: Antalya, Tyrkiet

Dinh D. Ky Tu (25-35)	Sølv
Herre Synkron	Sølv
Placering Herrer	Nr. 3
Placering Nation	Nr. 4

1999; Kolding, Danmark

Khoa D. Ngo (Herre Junior)	Bronze
Min-Ho Ahn (18-30)	Sølv
Dinh D. Ky Tu (31-40)	Guld
Herre Synkron	Sølv
Dame Synkron	Sølv
Placering Herrer	Nr. 2
Placering Nation	Nr. 3

2001; Garmisch-Parchenkirchen, Tyskland

Randi West Hansen (27-34)	Bronze
Dinh D. Ky Tu (35-41)	Guld
Herre Synkron	Guld
Dame Synkron	Bronze
Parløb	Bronze
Mix-Team	Sølv
Placering Damer	Nr. 5
Placering Herrer	Nr. 2
Placering Nation	Nr. 4

Danmark stiller traditionen tro med et stærkt og velforberedt hold, og jeg vil vove at påstå, at dette EM-

hold er stærkere end det vi havde for to år siden - det danske holds niveau er steget meget i forhold til 2001 - men det er de andre landes jo nok også, så det bliver spændende at se om de kan leve op til tidligere resultater. EIU-medlem Lars Gregersen bekræfter min udtalelse og siger samtidig, at han har forventninger om at Danmark i Nations-konkurrencen bliver placeret på Top 3.

Gitte Gregersen
Redaktør



EM-truppen 1995

Landskamp Danmark - Korea

Onsdag den 18-06-03 afholder Solrød Taekwondo og Dansk Taekwondo forbund landskamp mellem Danmark og Korea.

Der vil være 8 herre kampe og 3 dame kampe som alle vil være på meget højt teknisk niveau. Samtidig vil der være opvisning i absolut verdensklasse, så vi har alle mulighed for at nyde lige den del af taekwondo som vi hver især syntes er bedst

Kamparena vil være Solrød idrætscenter Tingryds alle 25 i Solrød, billetpris vil

være 50 kr. pr. billet, der er selvfølgelig rabat hvis man som klub bestiller over 10 billetter nemlig 10 stk. for 400 kr. Dørene åbnes klokken 19.30 stævnet starter klokken 20.00

Vi håber at alle i Dansk Taekwondo kommer og bakker op om det Danske Landshold og vi alle er med til at skabe nogle fantastiske rammer for de danske kæmpere.

Vi er meget glade for at vi har mulighed for i Solrød taekwondo at være arrangør for denne landskamp og

håber på den måde at vi bliver endnu mere synlig i vores kommune

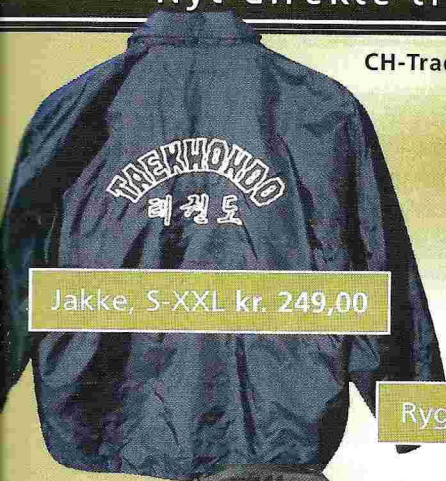
hvis der ønskes flere oplysninger kan vi kontaktes på 26202678 eller sztukolsen@ferie.dk

John T. Olsen

Taekwondo udstyr i topkvalitet

Nyt direkte tlf.nr: 21 45 87 56 - 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. 269,00



Kampvest, XS-XL kr. 375,00

Hjelm, S-XL kr. 398,00



Taske kr. 269,00

Benbeskytter, XS-L kr. 209,00
Armbeskytter, S-L kr. 189,00



Skridtbeskytter, S-L kr. 159,00



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

