

3-2004

# TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND



## Taekwondo nr. 3 2004

Medlemsblad for  
Dansk Taekwondo Forbund

### Medlem af:

Danmarks Idrætsforbund  
Europæisk Taekwondo Union  
World Taekwondo Federation

### Redaktør:

Gitte Gregersen  
Ladegaard Mark 41, 5560 Aarup  
Tlf. 64 43 28 06 + Fax 75 54 17 18  
Mobil 40 84 58 80  
E-mail: gitte@vejle-taekwondo.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. 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. 3-2004:

Annoncer og indlæg:  
Medio oktober 2004

### Layout Repro og Tryk:

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

### Oplag:

5.000 eksemplarer

### Forside:

Årets idrætsnavn 2003, tekniklands-  
holdsudøveren Nicole Linde Jensen,  
Østerbro TKD Klub

## Leder



Når dette blad udkommer:

- har DTaF forhåbentlig kæmpet sig til en OL-medalje - eller to.
  - er klubberne og medlemmerne i fuld gang med efterårssæsonen.
  - har Image-gruppen forhåbentlig fundet en ny redaktør, idet Gitte har valgt at stoppe efter mange år på posten. Herfra skal lyde en stor tak til Gitte for hendes ihærdige arbejde på at skaffe stof og på at "dele sol og vind lige" i "Taekwondo". Det har bestemt ikke altid været nogen let opgave! Held og lykke til Gitte fremover.
  - har hovedbestyrelsen og alle underudvalgene haft møde på sommerlejren. Formålet med mødet var; at vi lærer hinanden bedre at kende, får information om aktuelle arbejdsopgaver i de enkelte udvalg, får lavet handlingsplaner m.m.
  - har HHR-grupperne haft møde de første gange og hovedbestyrelsen venter spændt på de første tilbagemeldinger.
  - er vi godt i gang med processen omkring ny fordelingsnøgle ved DIF.
  - er ansøgning til Team Danmark vedr. ny støtteperiode påbegyndt.
  - er jeg som formand godt i gang med at følge op på handlingsplanerne.
- Dette var ordene til dette blad. Jeg har valgt at skrive lederen som en masse punkter. Håber, at I vil modtage det godt.

Søren Holmgaard Knudsen  
Formand i DTaF

En lang og spændende sportssommer har været over os. Valget af ny formand for WTF, VM i kamp for juniorer, Prøve VM i Teknik, EM i fodbold, Taekwondo-sommerlejr, Tour de France og endeligt et OL. Store begivenheder med deltagelse af taekwondo i de fleste.

Tilbageblik på hvad der så er sket fra sidste blad og ind til deadline af dette blad:

- EM i kamp i Norge blev desværre ikke, hvad jeg som formand havde forventet. Når DTaF sender et hold på 10 kæmpere af sted, vil jeg mene at 2-3 medaljer ville have været passende. Jeg er dog overbevist om, at landsholdstræneren og den ass. landsholdstræner samt kæmperne i Farum gjorde hvad de kunne og efterfølgende har fået det snakket godt i gennem.

- Formand for WTF hedder nu Choue Chung-won. Torben Sachmann Hansen havde en god snak med ham, og han mener, at det var et godt valg.

- HHR-grupperne er nu fundet og er så småt begyndt at arbejde. Processen styres af Tom Jensen fra DIF.

- VM for juniorer i kamp i Korea gik som forventet. Desværre ingen medaljer. Derimod gik det over forventning i teknik-prøve-stævnet, som resulterede i kanon flotte placeringer. Så nu venter vi spændt på, om der bliver mere officielle stævner på verdensplan i teknik.

# 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

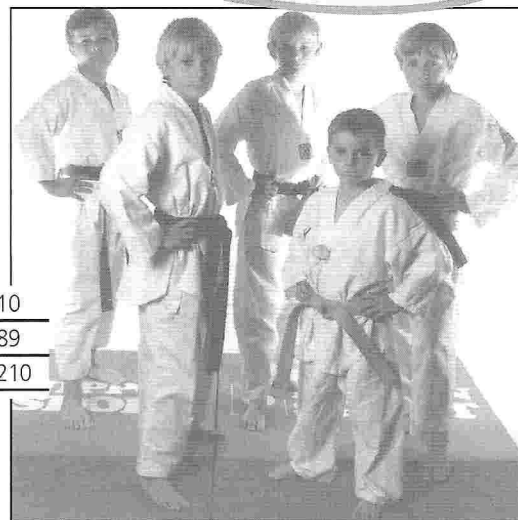
Nippon Sport har et stort program til Taekwondo niveau.

og gennemprøvet - fra begynder til elite-

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.



## TRÆNINGS-UDSTYR

### SKRIDTBESKYTTER

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

### SKRIDTBESKYTTER

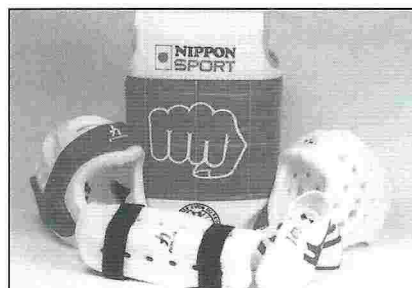
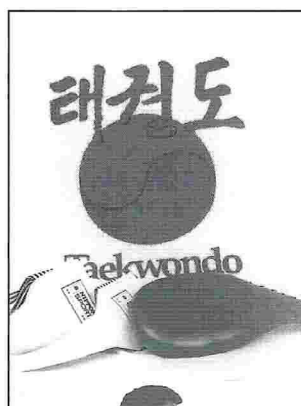
Dame, One-size .....kr. 149,-

### SLAGPUDE

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

### SLAGPUDE

"Skinke": Dobbelt .....kr. 199,-



## KAMP-UDSTYR

### KAMPVEST

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

### HOVEDBESKYTTER

Str.: S, M, L .....kr. 399,-

### SKINNEBENSBESKYTTER

Str.: S, M, L .....fra kr. 109,-

### PROSPECS KICKSKO

Str.: 30 - 47 .....kr. 399,-

**NIPPON®  
SPORT**

TØJ TIL SPORTSFOLK MED BARE FØDDER

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

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

# EM i kamp 2004

Det 15. europamesterskab i taekwondo blev denne gang afholdt i Norge, landet som er kendt for at være et magisk land med vikinger, trolde og midnatssol. Værtsbyen var Lillehammer, som nok er mest kendt for sin skiløjpe ved vinter-OL. De nor-



Bjælkehytten hvor den danske delegation boede

ske fjelde og den berømte skiløjpe dannede rammerne omkring hallen og de bjælkehytter samt hoteller, hvor de mange landshold boede. Hallen var det olympiske ishockey-stadion og der var kun 5-10 minutters gang til hallen fra hytterne/hotellerne hvilket var perfekt.

Der var tilmeldt 391 deltagere fra 39 nationer. Det er 21 deltagere mere end ved sidste EM - og så var der oven i købet 43 deltagende nationer ved EM for to år siden.

I dagene op til kampene gik igang var der flere spændende tiltag for de mange officials, bl.a. workshops for trænerstaben, lægekonference samt seminarer i PR og marketing. De dan-



Dommerstaben havde også dansk islæt; Tommy Larsen

ske ledere deltog aktivt i de fleste af disse.

ETU er også kommet på banen hvad angår vægtpineri. Der var utrolig meget fokus på emnet og problematikken ved dette EM. 2 studerende fra Oslo Universitet samt Franz van Dijk (tidligere hollandsk landsholdstræner

og nu medlem af ETU) sad i et udvalg, som stod for en undersøgelse, som skulle udmunde i en statistik vedr. hurtig vægttab, til senere brug. Alle kæmpere ved EM blev vejjet dagen inden de skulle kæmpe (ved registreringen) og så blev de vejjet igen på selve kampdagen.

En af årsagerne var 3 dødsfald i USA, netop p.g.a. vægtpineri, indenfor brydesporten. Statistik-materialet ville blive behandlet anonymt.

De danske kæmpere var fit for fight og humøret var højt. Der var en rigtig god stemning på holdet. Og de var alle i god form. Desværre er dette ikke altid nok. Lidt held og en god lodtrækning er også nødvendigt, og der var uheld-

digvis ret stor mangel på disse to elementer.

## De danske kæmpere:

### DAMER

Tina Ødgaard	-49 kg
Lisa K. Jensen	-59 kg
Chistina Rasmussen	-63 kg

### HERRER

Loi van Lee	-54 kg
Philip Reyes	-59 kg
Cuneyt Hamid	-62 kg
Jesper Roesen	-72 kg
Allan Pedersen	-78 kg
Anders Karlsen	-84 kg
Zakaria Asidah	+84 kg

### Tina Ødgaard

Tina nåede 1/4-finalen inden hun måtte sige farvel til sin deltagelse v. dette EM. Tina vinder sin 1/8-delsfinale over Carla Pantzar, Sverige med en sikker sejr på 5-1. I 1/4-finalen er modstanderen den tyrkiske verdensmester fra 2001 og her kunne Tina intet stille op. Hun taber 1-8 efter en god indsats. Hendes modstander vinder senere bronze.

### Loi van Le

Loi var en af de mange danske kæmpere der virkelig kunne prale med at vejen mod medaljerne ville blive svær og sej. I 1/8-delsfinalen var modstanderen juniorverdensmesteren fra 2002, tyske Sergej Kolb. Det var en tæt kamp hvor de to fulgtes af indtil 3. runde hvor Loi med sit underspark sparkede sig til en sejr på 8-5. I 1/4-finalen står Loi overfor engelske Poul Green, som er regerende europamester, viceverdensmester fra 2003 og OL-kvalificeret. Det blev en af turneringens bedste kampe. Kampen sluttede 3-3 efter at Loi havde været bagud 1-3 inden 3. runde. Loi leverede en fantastisk indsats

i 3. runde. Sejren gik til Poul Green på overlegenhed. Poul Green genvinder senere sit europamesterskab.

### Philip Reyes

Modstanderen i første kamp var europamesteren fra 2002, franske Ludovic Vo. Philip får en skidt start da en gammel skade bryder op i hans baglår men han kæmper tabbert videre. Phillip taber 1-3 på trods af en fin indsats.

### Cuneyt Hamid

Cuneyt skulle møde russeren Alexei Babko men bliver skadet under opvarmningen og måtte opgive at gennemføre kampen i 1. runde.

### Lisa Kjær Jensen

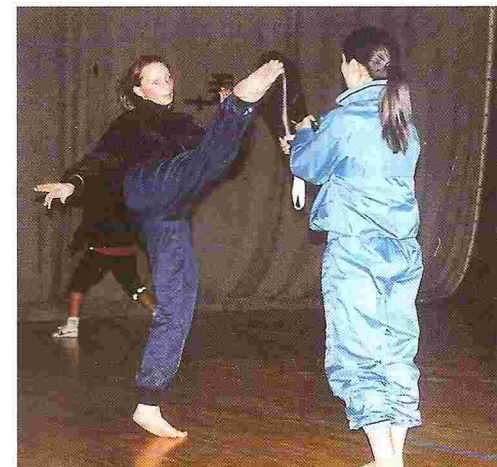
Lisa havde fået en barsk lodtrækning. Hun skulle møde den tidligere VM-sølvvinder Hamide Tocun. Lisa viste ingen respekt og bragte sig for-tjent foran 3-2 efter 1. runde, men så var det også slut. Tyrkerens klasse kom til udtryk fra 2. runde af og Lisa taber 4-8.

### Jesper Roesen

Jespers lodtrækning havde maget sig således at de var 3 EM-favoritter placeret i samme 1/4-del af vægtklassen. Således mødte Jesper sin banemand fra OL-kvalen i Paris, Østrigs Tuncan Caliskan allerede i sin anden kamp efter at have vundet 4-1 over norske Jan Petter Hammer. Jesper taber kampen 1-2.

### Allan Pedersen

Allan mødte Italiens Pacifico Laezza og det var lidt for stor en mundfuld for ham. Resultatet var givet allerede fra kampens start idet Allan kommer bagud 1-5 i første runde.



Fra træningen dagen inden det skulle gå løs - Lisa og Tina

# EM i kamp 2004

## Christina Rasmussen

EM-debutanten vinder sin første kamp 9-5 over finnen Saina Savage. I 1/4-delsfinalen skulle hun møde tyske Esther Scholten - en kæmper hun tidligere har mødt, og tabt til. Christina må give tabt overfor den tyske overmagt og taber 3-8.

## Zakaria Asidah

Den anden danske OL-kæmper havde trukket den norske viking Kenn Holten (EM sølv 1998, EM bronze 2002) i sin første kamp. Med sine 2,05 m. og 128 kg er han verdens største taekwondo-kæmper, og har desuden ry for at skade sine modstandere. Zaki valgte at passe på sig selv da der kun var knap 100 dage til OL hvorfor han taber kampen 1-8. Kenn vandt senere bronze.

## Anders Karlisen

Anders vinder sin første kamp 10-9 over Grækenlands Michail Tolios. Næs-te modstander var John Collen fra England. Den kamp beherskede Anders fra start til slut, og med en sejr på 10-6 var Anders nu i 1/4-finalen hvor han skulle møde Tyrkiets Bahri Tanrikulu. Hans modstander var ikke

nogen "mr. hvem som helst" - han var nemlig både OL-kvalificeret samt havde vundet metal ved samtlige VM og EM siden 1998. Kampen foregik i et ret højt tempo, men Anders var i stand til, med sit gode overblik og sin rutine at holde tyrkeren på afstand, og kampen sluttede med et ærefuldt nederlag til Anders på 2-5. Tyrkeren måtte opgive at gennemføre sin semifinalenkamp p.g.a. en brækket arm. Det kan han jo så takke Anders for!

Danmark kunne altså rejse hjem uden en eneste medalje i bagagen, hvilket ikke havde været forventet. Til gengæld blev Spanien, Tyrkiet, Frankrig og Kroatien de store me-daljeslugere. De satte sig da også på de 4 første pladser i holdturneringen totalt.

Gitte Gregersen



Tina (rød) mod svenske Carla

## DANMARKS BEDSTE BEGYNDERDOBOK

Med Pinetree får du topkvalitet til lav pris!  
Perfekt pasform • God slidstærk kvalitet

Til børn og voksne. Fås fra str. 120 cm – 210 cm /Incl. hvidt bælte

Pris efter størrelse

Eks. str. 120 cm kr. 210,-  
str. 170 cm kr. 275,-

Bestil på e-mail, telefon eller fax, vi sender med posten til hele landet.

# MRK SPORT

LANGØVÆNGET 45 - 8381 TILST - 20 63 63 85 / 86 24 24 49  
SALG@MRKSPORT.DK - FAK: 86 24 33 49



# Tilbage til stenalderen?????

## Indlæg fra Lisbeth Larsen, Fredericia Taekwondo Klub

Jeg må sige, at jeg blev noget overrasket/forskrækket, da jeg så forsidedebilledet i sidste nummer af Forbundsbladet.

Efter min mening - og mange andre i min klub - er det fuldstændig utilstedeligt, at bringe et foto af den karakter, som heldigvis intet har med virkeligheden at gøre i langt de fleste klubber rundt om i det ganske danske land.

Jeg synes derfor, at det er på sin plads, at fortælle forskrækkede forældre, at den slags ting ikke er normal kotume.

Man lader da ikke børn slå sig til blods på en tønne med de bare næver, og hvis Ballerup Taekwondo Klub og vores kære forbundsredaktør syntes, at det virker sejt, så er der virkelig noget galt. Det giver nogle helt forkerte signaler til for-

ældre, sponsorer, og andre udefra, som tilfældigt skulle se vort forbundsblad.

**De som "fejrer" fastelavn med børnene på den måde, må da absolut stadig leve i stenalderen!!!!**

## Svar til Lisbeth Larsen v. redaktør Gitte Gregersen.

Min opgave som redaktør er bl.a. at synliggøre, hvad der sker i forbundet. Medlemmerne - og jeg selv - har i mange år efterlyst "bredden" i bladet. Men ofte er landsholdene, eller de menesker omkring landsholdene, de eneste, der skriver indlæg i bladet. Ligeså har det ofte været billeder af landsholdene, som har præget forsiden. Nu var der endelig en chance for at vise "bredden" på forsiden. Det afspejler ikke nødvendigvis alle klubber - men nogle, måske endda en del klubber - for

tøndeslagning er fast tradition i mange klubber rundt om i landet. Der er iøvrigt intet i fotocollagen, som indikerer, at børnene slår sig til blods eller på anden måde kommer til skade på tønderne. Det samme gælder de andre billeder af tøndeslagningen som jeg har modtaget. Billederne viser derimod et bredt udsnit af udøverne - både børn og voksne - som hygger sig.

Jeg er derfor stadig af den mening, at de viste billeder er værdige til en forside.

De er mindre skræmmende end billeder fra eksempelvis et kampstævne. Tag f.eks. forbundsblad nr. 4/2003 hvor en person sparkes i hovedet. Men også dette billede afspejler virkeligheden. Det er nu en gang kampsport vi træner.

**Ballerup Taekwondo Klub** har valgt ikke at svare på indlægget.

## Taekwondo-bryllup

For godt et år siden lagde Kim Nødergaard sig på knæ på banen og friede til Sys Tøttrup v. Choix Tournament i Skive i 2003.

Lørdag den 29. maj 2004 blev brylluppet afholdt i Vor Frue Kirke i Skive. Udenfor stod en masse spændte Taekwondo-bekendte, både instruktører, elever og andre taekwondokammerater. Udover taekwondofolket var Kims lærerkolleger og Sys' s børnehaverbørn mødt op, og de dannede allesammen en utrolig flot og lang espalier - og så det utrolig flotte brudepar. Efter vielsen blev festlighederne fejret på Højslev kro.

Skive Taekwondo Klub



## Hydro Texacos Idrætslegat 2004

I 1976 blev legatet uddelt for første gang. I de forløbne år har disse og mange flere unge topidrætsudøvere modtaget det.

**Det kan blive dig, der modtager det i år!**

Send din ansøgning med anbefalinger udklip eller lign. som kan motivere din ansøgning senest d. 1. oktober.2004 til:

Legatkomiteen  
Hydro Texaco A/S  
Buddingevej 195  
2860 Søborg



# BMW Financial Services

Leasing

BMW 5-serie



Fra kun kr. 4.999,- pr.  
måned\*, kan du lease dig til  
ægte køreglæde i BMW's  
nye 5-serie...



Kig ud til en af vore forhandlere eller  
ring til os på tlf. 70 15 15 42 og hør  
mere om, hvordan vi kan gøre dine  
drømme til virkelighed!

\* Ekskl. moms, inkl. service og vedligehold ekskl. dæk, 36 mdr., 20.000 km pr. år, 15% forudbetaling

## Redaktørens leder

Kære læsere,

I skrivende stund er sommeren over os, i hvert fald ifølge kalenderen, og en ny sæson står for døren, hvor vi byder nye medlemmer velkommen.

Det er samtidig det sidste forbundsblad jeg laver som redaktør i DTaF. Jeg er sammen med min mand flyttet på landet, og jeg vil nu bruge lidt mere tid på hus og have, forkæle gemalen lidt mere, samt bruge mere tid på træning og lederarbejde i min klub.

Jeg har nydt arbejdet som redaktør samt den store kontakthænde jeg har haft til stævner, lejre m.v. Alligevel har beslutningen om at stoppe efter 7 år som redaktør ikke været svær. Dette skal ses i lyset af den feedback jeg har modtaget det sidste 1-1 1/2 år, som absolut ikke har været lutter lagkage. Jeg er i den forbindelse kommet i tanke om en omskrivning af et i flere sammenhænge brugt motto: "Rigtige ledere laver ikke vrøvl, men kommer med konstruktiv kritik!"

Jeg vil gerne takke de mere eller mindre flittige skribenter, andre samarbejdspartnere og de trofaste læsere som er kommet med ros og/eller konstruktiv kritik.

En stor tak til Torben Sachmann Hansen for det samarbejde han og jeg har haft gennem årene - "jeg kommer til at savne det, altså samarbejdet - men også dig"!!!

Jeg ønsker i samme forbindelse en ny redaktør al mulig held og lykke på posten, og håber at I vil behandle den pågældende mere fair end jeg føler jeg er blevet.

Med ønsket om en fortsat god sommer.

Gitte Gregersen  
redaktør

# Dangraduering i DTaF

## 1. poom

Aleksander Nielsen, Hinnerup  
Liron S. Schlesinger, Nyborg  
Michelle Sole Pedersen, Esbjerg City  
Signe Jørgensen, Holbæk  
Jasper Viltoft, Holbæk  
Tobias Petersen, Køge  
Mahmoud El Yousef, Næstved  
Bilal Iqbal, Taastrup  
Anders Burk Hansen, Taastrup  
Ashot Ambartsumjan, København  
Meiyi H. Illades, Nørrebro  
Sandra Christensen, Ringsted  
Marlene Graversen, Esbjerg

## 1. Dan

Charlotte Paik Bjelke, Esbjerg  
Nicolai Høj Meier, Varde  
Steffen Sivgård Andersen, Varde  
Jesper Frederik Gottlieb, Nørrebro  
Maja Larsen, Nørrebro  
Anders Rasch Hartmann, Nørrebro  
Andreas Agtbøl Hansen, Ringsted  
Koray Akcin, Ikast  
Rasmus Iversen, Ikast  
Mathilde Kofoed-Hansen, Hillerød  
Heidi Peitras Olsen, Slagelse  
Anders Fogh Kristensen, Vojens  
Kim Holm, Hjørring  
Rolf Kronborg, Holbæk  
Kim Hesselø, Køge  
Andreas Bruun, Næstved  
Mette Houmann, Aalborg  
Anders Riishede, Aalborg  
Kasper Carstensen, Rødovre  
Vijitha Sri Surendran, Herning  
Kasper G. Olsen, Herlev  
Christian Nordborg, Munkebo  
Anne Meyer Knudsen, Risskov  
Niels E. Bruhn, Risskov  
Jacob Linneberg, Risskov  
Carsten Rasmussen, Rosengaard  
Nikolaj Johannes Werk, Viby  
Mårten Joakim Florentz, Østerbro  
Michael Bødker Pedersen, Århus

## 2. Dan

Heidi Neumann Jensen, Bellinge  
Steffen Jensen, Munkebo  
Jakob Riisberg, Risskov  
Jens Kruse, Østerbro  
Anders Bjerre Madsen, Esbjerg City  
Bruno Mikkelsen, Sønderborg  
Maria Latkovic, Herlev  
Johannes Olsen, Slagelse  
Salameh Belal Eljaja, Slagelse  
Bastian Buch Klein, Ringsted  
Morten Due-Andersen, Ringsted  
Benny Herz Straby, Taastrup  
Semsudin Mujcinovic, Ikast  
Erik Nørgaard, Ikast  
Tim Besendahl, Vojens  
Mads Abel Larsen, Esbjerg  
Christian Gjedsted, Nørrebro  
Kim Jannsen, Nørrebro  
Torben Højland Hansen, Søllerød  
Kent Sørensen, Hjørring

## 3. Dan

Søren Sivertsen, Vojens  
Johnny Madsen, Ringsted  
Nick Foged, Frederikssund  
John Kim Paulsen, Sønderborg  
Ragavan Selvaratnarasa, Rødovre  
Jacob Christensen, Risskov  
Mickey Svendsen, Risskov  
Khoa Dang Ngo, Viby  
Simon Karsø, Viby  
Tore Karsø, Viby

## 4. Dan

Uri Schlesinger, Nyborg  
Johnny Rasmussen, Aalborg  
Brian Rex Hansen, Aalborg  
Jesper Christensen, Esbjerg

## 6. Dan

Morten Jensen, Helsingør  
Niels Peter Nielsen, Skjern  
Henrik Bak Knudsen, Nørrebro  
Torben Madsbøll, Esbjerg



## 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](http://www.jydskemblem.dk)



# Vidste du at....

- det danske tekniklandshold, enkelte udøvere fra talentudvikling og udøvere fra 2 klubber deltog i international Master Poomse Cup i Holland og vandt ikke mindre end 50 medaljer? Udøverne, som stillede op som ét hold, blev desuden mest vindende hold.  
**se holdbillede nedenfor**
- WTFs tidligere præsident Un Yong Kim er blevet idømt 2 1/2 års fængsel for korrupsion? Udover fængselsstraf skal han betale et ret stort million-beløb i bøde.
- der er blevet valgt en ny præsident for WTF i stedet for Un Yong Kim? Den nye præsident hedder Chungwon Choue og hans visioner om udvikling og åbenhed lover godt for fremtiden.
- Nordborg Taekwondo Klub fejrer 30 års jubilæum i september?
- Abror Haider, Gladsaxe vandt guld mens Mette Nejsum, Roskilde vandt bronze v. World Games i 1993?
- talentudviklingstræner i kamp i Jylland/Fyn, Anders Østergaard fra Viby Olympia havde teknik-debut v. Choix Tournament i Skive d. 1. maj 2004? Han havde lavet en aftale med tekniklandsholdsudøveren, Nicole Linde Jensen fra Østerbro om at hvis han deltog i Teknik om lørdagen skulle hun kæmpe søndag.
- Ko Tai Jeong modtog Den Koreanske Orden, hvilket svarer til vores ridderkors, af den koreanske regering den 30. december 1992?
- elektronisk pointsystem blev brugt for første gang i 1992 v. Junior EM i Paris?



De danske udøvere med deres imponerende medaljehøst

## 4 nye 6 Dan`er i DTaF

Interesseforeningen SIM UU har i weekenden 5.-6. juni 2004 afholdt Høj-Dan-graduering. Dette resulterede i fire nye 6. Dan`er.

### 6. Dan:

Henrik Bak Knudsen, Nørrebro Taekwondo Klub  
Niels Peter Nielsen, Skjern Taekwondo Klub  
Morten Jensen, Helsingør Taekwondo Klub  
Torben Madsbøll, Esbjerg Taekwondo Klub

*Se i øvrigt navnene på alle dem der har fået nye dan-grader i sommerens løb på side 8.*

## AKTIVITETSPLAN

18.09.04	Begynder/talent Cup, Brande
02.-03.10.04	Danfortræning, DTaF Skive
16.10.04	JM i Teknik, Skanderb.
23.10.04	SM i Teknik, Hvalsø
06.11.04	Begynder/talent Cup Esbjerg
06.11.04	Tyskland Open, Teknik
13.11.04	Scan. Open, kamp og Teknik, Århus
21.11.04	Dangraduering, DTaF LEDIG
27.11.04	DM i Teknik, Brande
22.01.05	Begynder/Talent Cup, Roskilde
22.-23.01.05	NM i kamp/teknik Norge
12.02.05	JM i kamp, LEDIG
19.02.05	SM i kamp, Nørrebro
19-20.03.05	DM i kamp, Nørrebro
09.04.05	Talent stævne, Teknik Skanderborg
20.-24.04.05	VM i kamp, Madrid
21.05.05	Danish Open, Teknik, Vejle
28.05.05	Begynder/Talent Cup, LEDIG
09-15.07.05	DTaFs sommerlejr LEDIG
20.08.05	Wondfull Copenhagen København
24.09.05	Begynder/Talent Cup LEDIG
15.10.05	SM i Teknik, LEDIG

# Påskelejren 2004, Solrød

Så blev det atter påske igen, J hvilket betød at ca. 300 entusiastiske Taekwondo udøvere var mødt op til formentlig Europas største påskelejr.



- Træning i selvforsvar

Lejren blev afholdt d. 9. 10. og 11. april i perfekt vejr, stik imod, hvad metrologerne ellers havde lovet i påsken. J

Deltagerne, som kom fra bla. Tyskland, Sverige, Norge, USA, Belgien og selvfølgelig Danmark, tjekkede ind på Uglegårdsskolen i tidsrummet mellem kl. 10 og frem til kl. 12.30, hvilket forløb fint, takket være Sabumnim Bendt & hans armbåndsteam, som effektivt sørgede for at alle fik monteret et farvet armbånd.

Igen i år kunne de på lejren præsentere nogle fremragende instruktører, bla. Sabumnim Dang Dinh Ky Tu, som det altid er en fornøjelse at blive undervist af.

De dygtige instruktørers kompetencer dækkede bredt inden for både kamp og teknik, hvilket betød at både børn og voksne, samt begyndere og øvede kunne lære noget.

Fredag aften, blev der også kæmpet vildt, da mere end 10 hold med 5 spillere på hvert hold, skulle dyste i en hockey turnering. Endnu engang var det Sabumnim Bendt, som spækkede nonstop i 1fi time om alt/intet J.

Lørdag aften var der sædvanen tro Påskelejrens legendariske pool-party, med høj musik og vilde spring fra vippen. Endvidere hyggede deltagerne sig med play-station, video og bordtennis m.m.

Som noget nyt på lejren, havde de i år fået besøg fra USA, nemlig Tim

Hartman 7. dan i modern arnis, som underviste i selvfor-svarsteknikker mod angreb fra kniv, stav, baseball bat og lignede.

Eleverne fulgte med stor interesse med i undervisningen, som bød på mange nye spændende teknikker.

Tim Hartman's makker Steve Scott har skrevet følgende om påskelejren. (lille uddrag fra teksten, oversat).

Jeg "Steve Scott" var på lejren for at hjælpe Datu Tim Hartman, som skulle undervise i Modern arnis basis til eleverne. Det er til elevernes fordel at arrangørerne er åbne over for nye stilarter. Arrangørerne ønskede at Tim skulle komme til Danmark, for at demonstrer nogle af hans selvfor-svarsteknikker.

Jeg var der, som hans "uke", dvs. den person, som laver slag og tager



- De små kan også

fald, når Tim demonstrer en teknik. Jeg var heldig selv at få lidt undervisnings tid, hvilket jeg betragter, som en ære.

Vi arbejdede med alle alders grupper, fra 5 år og op...og alle bælte niveauer. Der var ingen sprogbarrierer, når man arbejdede med voksne og teenagere, da alle danskere lærer tåleligt, hvis ikke fremragende engelsk i skolen. De yngre elever snakkede mindre engelsk, men det lykkes os at få bragt budskabet videre, da der altid var en teenager i nærheden, som var ivrig for at oversætte.

Eleverne var strålende. Jeg må ærligt sige, at danskerne må have opfundet gæstefriheden. Alle var venlige, generøse og hjælpsomme over for os. Eleverne arbejdede hårdt, specielt Sort Bælte Semi-naret (SBBS). Den-



- Tu lærer fra sig

ne gruppe virkede meget sultne efter at se, hvad vi kunne tilbyde. De gik virkelig til den, med en iver som jeg sjældent ser derhjemme. Jeg ville ønske mine elever trænede bare halvt så hårdt. (se hele teksten på [Martialtalk.com](http://Martialtalk.com))

Det var 9. gang, at Påskelejren i Solrød løb af stablen og det betyder at lejren til næste år har 10 års jubilæum, hvilket med garanti heller ikke vil gå stille af sig.

Til næste år vil træningsfaciliteterne nemlig være endnu bedre, da der er planer om, at der skal bygges endnu en stor hal tæt på svømmehallen, så det bliver helt perfekt.

Tak til alle for en super påskelejr i Solrød. Håber at se Jer alle sammen næste år med lige så stor kampgejst og entusiasme.

Mvh.  
Louise og Kim  
Køge

# Succes i Skive

I påsken var Skive TaeKwonDo Klub arrangør af CV-påskelejr. Lejren var placeret på Højslev skole som ligger i en lille by uden for skive. Skolen var perfekt indrettet til formålet, da der kunne laves tre gode træningssale og et stort fælleslokale, hvor vi spiste og hyggede. Vi endte op med at være omkring 170 mennesker som havde sin færd på lejren, og blev repræsenteret af 17 forskellige klubber, hvilket vi er meget stolte af.

Af instruktører havde vi Granmaster Choi, der atter stillede sig og ekspertise til rådighed. Man kan ikke undgå at blive imponeret det engagement og den udstråling, som den herre udviser efter så mange år i gamet. At Choi til en frokost satte sig ved alle børnene, og ikke hos de andre voksne viser i mine øjne en sand Granmaster. Der er mange, der allerede glæder sig til et gensyn på sommerlejren.

Ud over Granmaster Choi var lejren også beæret med Grandmaster Cho, som med sin rolige facon fangede alles interesse. Når man ser Cho, er man ikke i tvivl om, at der hviler en særlig aura over ham, og man bliver helt automatisk sat i stemning hvor man får lyst at opleve den mand undervise.

I den ene træningssal var der lagt væg til væg måtter, og den blev hovedsagligt brugt til børneholdet og ikke mindst til Lars Bos træning, idet han jo må siges at være ekspert i frigørelses teknikker. Der er nok mange der fik blå mærker på arme og ben. Man bliver virkelig "fikseret" af hans inspirerende træning.

Vi havde som specialist på børnetræning fået fat i Bo Kruse, og han fik

ene mand og på forbløffende vis styr på 30 unger, der med formel 1 brændstof i blodet var klar til at træne. Mange af børnene gav udtryk for at have haft en god oplevelse. Også i denne gruppe er der mange som nu snakker om sommerlejr. Godt gået Bo.

Til glæde for alle med "sparke hårdt tendenser" havde vi Amir som fast kampinstruktør. Amir havde med sig, tre af sine juniorlandsholdskæmpere der alle er udtaget til VM i Korea. Kamptræningen foregik med en meget høj standard, og der var mange der fik sin sag for, efter træningen, gik flere rundt som en cowboy, der lige var kravlet ned fra sin hest. Vi vil fra Skive TaeKwonDo Klub gerne sige held og lykke i Korea.

Sidst og i dette tilfælde også mindst havde vi Jacob Christensen. Vi har i Jacob en lille mand med et stort træner talent. Ud over taekwondo træning underviste han også i nunchago, og omkring 90 deltagere fik lov til at prøve denne sportsgren. Jacob er en instruktør, vi nok skal komme til at se mere til.

Vi havde på lejren besøg af forskellige trænere og var så heldige at Bjarne Sørensen kom for at undervise hele lørdagen. At se Bjarne er som at se i en håndbog for TaeKwonDo teknikker, det er meget motiverende at se en sådan perfektionist.

Desuden fik vi besøg af to Aikido instruktører, Thomas og Morten Bidstrup, som med deres fantastiske teknikker gav mange mennesker ømme håndled.

Skive TaeKwonDo Klub havde annonceret lejren som "Danmarks hyggeligste lejr", og vi lagde fra starten op

til, at det ikke var en druklejr og vi havde ej heller planlagt en masse aktiviteter. Vi havde dog som et



Master Choi viser at han også kan spille

særligt tilbud til instruktørerne hyret Knud Storegaard, der er professionel golfspiller og medlem af Skive TaeKwonDo Klub. Knud introducerede instruktørerne for golf, og Choi viste her at han ikke har 9. Dan for sjov skyld. Han skilte sig suverænt ud fra de andre, ved at gang på gang slå golfkuglen langt væk. Det blev en aktivitet som gav anledning til en masse grin og mulighed for at se instruktørerne på slap line

Det var vores idé at det skulle være en samtale-lejr hvor TaeKwonDo udøvere kunne udveksle erfaringer og sjove historier. Lejren udviklede sig som vi havde ønsket, det blev en lejr som bestod af glade mennesker, og hvor der var plads til alle. Folk satte sig sammen på tværs af klub, alder og tilhørsforhold, der blev grint, snakket, drillet og aftalt bl.a. instruktørudvekslinger. Mange fik nye venner og enkelte en kæreste. Kort sagt, så blev der hygget til den store guldmedalje.

Om det så var Danmarks hyggeligste lejr, kan ikke bevises, ej heller modbevises. Så det vælger vi, at tro.

Hvis du ønsker at se mere fra lejren, klik da ind på [www.skivetkd.dk](http://www.skivetkd.dk)

Tak til alle for at gøre lejren til dét, som vi havde håbet på.

Vi ses  
Skive TaeKwonDo Klub  
Michael Sørensen.



Deltagerne og lejerens instruktører

# Kvinder og taekwondo

Den 26.-28. marts var Vejle Taekwondo Klub med til at arrangere klubbens første træningsweekend kun for piger. Der var stor opbakning med 27 deltagere fra både Bellinge, Islev, Lyngby og Vejle taekwondo klubber.

Idéen startede sidste år, hvor Ann (fra Islev) og Jin (fra Vejle) snakkede om, at der var nogle ting i træningen, f.eks. at hoppe højt, lave flyvespark og få kraft i teknikkerne, som pigerne generelt har meget svært ved i forhold til drengene.

Et andet vigtigt incitament var at holde på de piger vi allerede har i klubberne, og sidst men ikke mindst blev det sociale element vægtet højt. De deltagende klubber har efterhånden opnået et godt kendskab til hinanden via fælles træninger og lejre.



Bjarne L. Sørensen

Da vi skulle finde instruktører til weekenden, snakkede vi om det skulle være mandlige eller kvindelige instruktører. Mange af "herrerne" på både Vejles og Islevs højbæltehold var dog ikke sene til at melde sig,



Samtlige deltagere havde en sjov, hyggelig og yderst inspirerende weekend

men vi havde bestemt at det skulle være en udefra kommende instruktør. Selv om det efterhånden er flere år siden Jin deltog i en af Bjarne Sørensens træninger på en sommerlejr, valgte hun at spørge ham. Hun husker, at det var rigtige gode træninger, og vigtigst af alt, så var han fantastisk god til at instruere.

Ann fandt den anden instruktør, Niels Didriksen, en tai chi instruktør fra Silkeborg, for vi var enige om at prøve noget andet i weekenden, udover taekwondo.

Allerede fredag ankom vores gæster fra Fyn og Sjælland og den stod på social hygge resten af aftenen.

Bjarne kom mens vi spiste morgenmad og efter morgenmaden havde vi to timers træning med flyvespark, hvor vi lærte grundteknikkerne til at få benet og knæet højt op. Det var meget koordinationstræning, så da det blev rigeligt svært for de fleste, måtte vi op foran spejlene og øve koordination og enkeltteknik.

Vi trænede flyvende baldeung dollyo chagi, yeop chagi, dwit chagi, samt an og bakat chagi. Alle fik en fornemmelse af at "flyve" højt og det viste sig, at det faktisk ikke var så svært som vi (piger) ofte går og gør det til. Med den rette instruktion blev det meget lettere, og vi hoppede over både puder og stole.

Bagefter havde vi en tiltrængt frokostpause, hvor vi samlede energi til næste træning.

Den startede med forskellige tillidsøvelser, hvor vi havde det rigtig sjovt.

Temaet i denne træning var at få mere kraft i vores håndteknikker, slag og blokeringer. Vi øvede forskellige blokeringer og slag på skinkerne, og igen var Bjarne på pletten med den rette instruktion og vejledning. Træningen sluttede med poomse, hvor vi fik en følelse af, at vores teknikker var så kraftige, at de faktisk også ville virke ude i den "rigtige verden", hvis det blev nødvendigt.

Dagens tredje og sidste træning startede hårdt med forskellige spark på store puder. Mange synes det var rimeligt hårdt efter de foregående træninger, så midtvejs gik vi over til massage, hvor Bjarne viste os forskellige teknikker, som kunne løsne musklerne op.

Efter den sidste træning havde vi rigtig god tid til at komme i bad og gøre os smukke til at indtage Vejles natteliv. Vi startede med spisning på restaurant Bones, hvor vi hyggede os. Efter en god middag med både salat- og softicebar, tog nogle tilbage til klubben, mens andre fortsatte i byen.

Søndag efter morgenmaden, kom

# Kvinder og taekwondo

vores anden instruktør Niels Didriksen, og vi havde to timers tai chi træning. Det var en træning, der matchede den sindstilstand, som de der kom tidligt hjem fra byen (ved 05-tiden) befandt sig i.

Instruktøren viste os forskellige øvelser, langsomme som hurtige, og fortalte meget om tai chi's oprindelse.

Hvad har vi så fået ud af weekenden? Det har sat nogle tanker i gang om forskellen på pigers og drenge tilgang til taekwondotræning. Hvordan kan man som instruktør, tilrettelægge sine træninger, så der kompenseres for den naturlige fysiologiske og mentale forskel, at piger

- har mindre muskelmasse. Er løsningen mere styrketræning?

- ofte har en mere tænksom tilgang til instruktionerne. Mere forklaring?

Vores taekwondoinstruktør blev meget bevidst om forskellen da han skulle tilrettelægge programmet, og synes det var en spændende tilgang til taekwondotræningen. Både tilrettelæggelsen og instruktionen opfyldte vores intentioner og gav os samtidig nye idéer at arbejde videre med.

En øget bevidsthed og interesse herfor, vil med garanti give bedre og mere tilfredsstillende resultater. Vi håber at I rundt om i landets klubber vil reflektere over ovenstående og sætte gang i en diskussion, så vi sammen kan lære noget af hinandens forskelligheder.

Til sidst skal lige nævnes, at på grund af den store succes er planlægningen af næste "Tøseweekend" allerede gået i gang. Den foregår i Islev Taekwondo klub i efteråret.

Med venlig hilsen

Helle Prasse, Lene Abdessamad og Jin Lee Jørgensen

Vejle Taekwondo Klub

## MRK Sport • Alt til taekwondo • MRK Sport

**Adidas**  
**Adichamp**  
Sort eller hvid krave  
599,-

**NYHED: Adidas kampvest.** Ny model. Vendbar rød/blå 519,-  
WTF godkendt



**Adidas**

2000  
Str. 37-46  
499,-



**Adidas**

Champion  
Str. 32-47  
450,-

**MRK**  
SPORT

Langøvenget 45, 8381 Tilst  
20636385 / 86242449  
salg@mrksport.dk  
fax 86243349

**adidas**

# Tekniklandshold i 10 år

I juli i år kan tekniklandsholdet fejre 10 års fødselsdag.

Det var efter et teknikstævne på sommerlejren i Skæring i 1994 at Sabeum nim Ky Tu udtog det første landshold. Baggrunden for dannelsen af et tekniklandshold var at man i 1993 havde afholdt det første EM i teknik i Østrig, hvor DK vandt 2 guldmedaljer.

Det første hold talte ca. 12 udøvere fra hele landet. Siden er landsholdets størrelse varieret mellem 13 og 17 udøvere. Det har aldrig været muligt at danne et fuldt hold med kvalificerede udøvere i alle grupper. Specielt de ældre aldersgrupper samt pige-

hele DK, hvilket vi alle bør være meget taknemmelige for.

Siden det første EM i 1993 har DK da også ligget blandt de bedste i Europa, og danskerne vinder også i dag stor respekt rundt omkring i Europa. Det er dog ikke kun på grund af flotte teknikker, at danskerne vinder respekt i ind- og udland. Der har siden 1994 altid hersket en helt speciel stemning og et fantastisk sammenhold på det tekniske landshold. Gæster på holdets udlandsture fornemmer hurtigt, at det nærmest er en stor familie, man er med- og hersker der en mere løssluppen stemning end i de fleste familier]



Tekniklandsholdet anno 1994

grupperne har været ringe besat gennem årene.

Det var en broget flok, der mødte op til den første landsholdssamling i Risikov tilbage i 1994. Alle havde deres egen stil og teknikkerne var i forhold til i dag ikke ret pæne- for at sige det mildt.

Ky Tu ensrettede de næstfølgende år holdets teknikker og bevægelser, og gennem hårdt arbejde steg niveauet hurtigt. Forskellen mellem landsholdsudøvere og andre udøvere var i flere år så markant, at de danske mesterskaber stort set blev afholdt uden spænding i flere af grupperne med deltagelse af landsholdsudøvere.

Jeg er ikke i tvivl om, at Ky Tu`s indsats har hævet det tekniske niveau i



Tidligere og nuværende landsholdstræner, Ky Tu og Henrik Frost

Selv om persongruppen på landsholdet ikke ændrer sig meget år for år, så er det alligevel mange personer, der har været på holdet gennem årene. Nogle har måske glemt, at udøvere som Henrik Bak Knudsen fra Nørrebro, Michael Ryge fra værløse og Bo Kruse fra Bellinge i sin tid var på holdet? I dag er det således også kun Ky Tu, Randi West og undertegnede, der har været på holdet uden afbrydelser siden opstarten i 1994. Der er ingen tvivl om, at ens horisonter bliver udvidet, når man bruger så meget tid med så mange personligheder fra meget forskellige klubber, der alle har egne måder at dyrke Taekwondo på - både teknik og tankemæssigt.

- fortsættes side 39



Tekniklandsholdet anno 2001



Welcome to  
[www.dfdstransport.dk](http://www.dfdstransport.dk)

**DFDS Transport A/S**  
Nokiavej 30  
DK-8700 Horsens

**Tel.: +45 79 29 70 00**  
**Fax: +45 76 27 74 00**

**International Transport & Logistics**

# DtaFs officielle sommerlejr 2004

- set med en arrangørs øjne !

Når man til vinter behøver gode minder fra sommeren - at varme sig på - er det som sommeren tegner sig ikke det gode vejr og dasedage ved stranden, man kan hente frem. Heldigvis er der for en del nogle andre gode minder at hente frem, nemlig fra den årlige sommerlejr, som i år fandt sted ved Fraugde ved Odense.



Lejrbillede

Man kan mindes alle de søde og pragtfulde mennesker, man har mødt på lejren, og måske kan man glæde sig til at man skal møde dem igen næste år. Det varmer alt sammen. Desværre er der nogle få, der vil huske lejren, som den lejr hvor han blev kørt ned, brækkede armen, sprang akillessenen, slog en tand ud eller blev udsat for lignende uheld. Vi tænker på dem også og sender vores medfølelse. Men den grundlæggende følelse er udtrykt med Liva Weeels gamle vise: Ta' og kys det hele fra mig.

Lejren var planlagt på 3 måneder af årsager, som nu er lige meget, og den korte forberedelsestid gav en hel del hårdt arbejde for Hans Pedersen, Brande, og Finn Jensen, Rosengård. Stedet var ikke ideelt, hvilket medførte nogle praktiske problemer, som de fleste var meget forstående overfor. Træningshallerne lå ikke alle lige ved lejren, så der blev nogen kørsel frem og tilbage. Problemerne blev løst af deltagerne selv, det får de lige point for. Der var for få og for unge medhjælpere, men vi fik det til at køre alligevel, godt nok med lidt lavede, men det var småting. Og uanset planlægningstiden og planlægningens kvalitet vil der altid opstå uforudsete problemer, men så kan man tænke på Jens Kramer Mikkelsens ord om, at man altid vil møde

kritik, når man sidder i en ledende stilling, man skal tage kritikken på sig og prøve at rette fejlen og opgive troen på, at man er ufejlbar. Det er der ingen, der er. Under EU-valget udtalte en kandidat, at hun nu først efter en femårs periode havde fundet ud af, hvordan tingene hang sammen, så hun ville gerne genvælges og bruge sine erfaringer. Vi lærer

hele livet, og vi er nogle stykker, der synes, at vi har fået nogle erfaringer, som vi gerne vil bruge til næste år og være med igen.

Hvordan forløb lejren så? I løbet af fredagen ankom folk i biler med telt, campingvogne eller anhængere, og nogle ankom bare, for de havde bestilt overnatning på skolen. Langsomt voksede lejren, mens Tom og Thomas for rundt og fik folk placeret. Tilgangen fortsatte lørdag, men så ebbede antallet af nyankomne selvfølgelig ud, og de 500-600 deltagere fra syv nationer var anbragt.

Der var åbningsceremoni klokken ti lørdagen, og det er en fantastisk oplevelse at stå i en stor hal sammen



OL-kæmperen Zakaria Asidah lærer fra sig.

med flere hundrede andre ensklædte og forsøge at gøre øvelser i takt. Efter åbningstalen, hvor der også blev gjort lidt reklame for Odense som turistby, fik vi ti minutters træning med hver af instruktørerne, så man fik en smagsprøve på den kommende uge. Man begyndte med koreanerne, først den herboende Master, Choi Kyoung An, derefter den i Norge boende, Cho Wonn Sup. De to inviterede fra Korea var næst på programmet, Kwon Tae Goo og Lee Gae Hyeong. Og så fulgte de danske: Bjarne Sørensen, Henrik Frost, Bo Kruse, Amir Rashid, Thomas Pedersen og Nicole Linde Jensen. Det var en smuk og højtidelig åbningsceremoni. Senere på ugen kom folkene omkring landsholdet fra et ophold i Mexico: Træner Bjarne Johansen og de to OL kandidater Zakaria Asidah og Jesper Roesen. (Vi ønsker dem held og lykke i Athen).

Børnene havde hele ugen to trænere, Bo Kruse og Nicole Linde Jensen, to af de bedste børnetrænere i Danmark. Børnene var glade for, at de hurtigt kendte deres trænere, og når de havde en af stormestrene fra Korea var enten Bo eller Nicole tilstede, det gav lidt tryk, og børnene gav udtryk for, at de havde været rigtig glade for træningen.

Jeg deltog i åbningstræningen og ikke andre på grund af travlhed andetsteds, men hørte kun positivt om træningerne. Mandag og tirsdag aften var der desuden tematræning for de højgraduerede. Udover træningerne var der tilbud om kurser. Dommerkurset blev aflyst og ligeledes dens afløser, et informationskursus for holdledere, men næste år vil vi overveje at tilbyde informationskursus igen. Et massagekursus blev i første omgang aflyst, men to friske piger, Anne og Line, tilbød kurset alligevel, og rygtet blev trods mangel på internet og sms'er hurtigt spredt, så det blev til to kurser. Pigerne tilbød også massage à 20 minutter, og deres lister blev også ret hurtigt overtegnet, så folk, hvis de var interesserede, fik de informationerne. Jeg ved ikke, om de af vane lagde vejen forbi Info, eller hvordan det foregik, men det virkede. Senere tilbød også Ove massage. Jeg benyt-



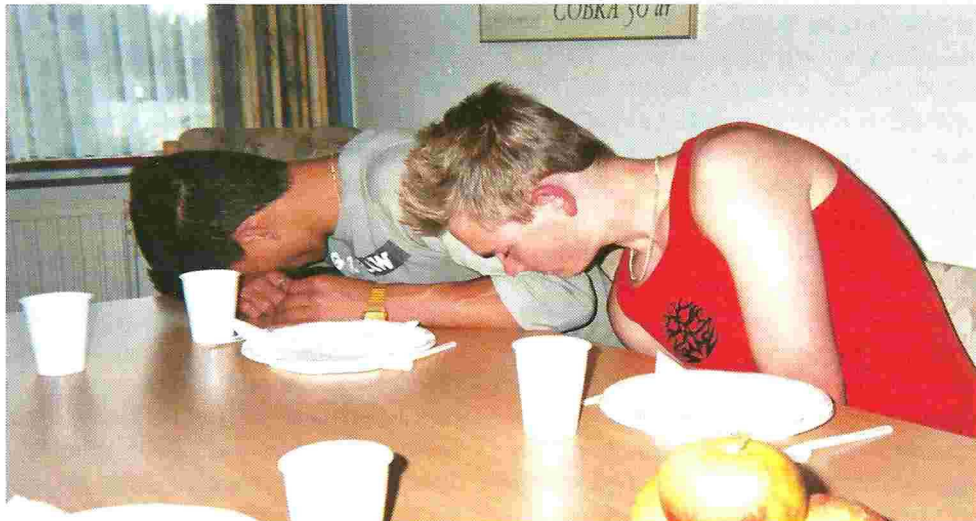
# DtaFs officielle sommerlejr 2004

tede mig af tilbuddet og kan godt anbefale en omgang. Et dansekursus på en timestid som underholdning var velbesøgt og kan anbefales en anden gang. Underviseren gav udtryk for, at vi var åbne og positive og dejlige at undervise.

Instruktørkursus I var også blandt tilbudene, og der var lidt diskussion om, det nu var en god ide, eller om den ødelagde sommerlejren, men blandt de deltagende var der ingen tvivl. Der var kun ros. Det kunne selvfølgelig skyldes, at Lars Arnum er en eminent underviser, som vi er mange, der husker for et spark i den rigtige retning indenfor taekwondokarrieren.

Onsdag aften var der som sædvanlig Fighth Night. Den er set med mere aktion, men det er en tradition, man bør fastholde. Man havde arrangeret ni kampe med danskere på den ene side og udlændinge på den anden side. De var udvalgte, og man kan ikke tilmelde sig som kæmpere, hvilke et par stykke ærgrede sig over. Danskerne vandt flest guldmedaljer. DTD (opvisningsholdet) gav opvisning imellem kampene til inspiration for folk, som ikke er så interesserede i kampdelen af taekwondo.

Som jeg har skrevet om tidligere, så skal man have en alkoholpolitik, der tager hensyn til, at der er mange børn og unge på en sådan lejr. Det havde vi, og den blev fulgt. De problemer, der opstod med meget unge drikkere, blev der hurtigt taget hånd om af holdlederne. I fremtiden håber vi på aldrig at se unge drikkere, men der var ikke problemer med



*-de gav sig 100%*

fulde voksne, der generede andre. En vej, jeg håber man vil følge i årene fremover og gøre bedre. Vi generede ikke byen Fraugde, men fik ros fra indbyggerne fra vores eksemplariske opførsel. Jeg så ikke meget til byen, men besøgte kirkegården, en last jeg har. Den var et besøg værd, Morten Koch ligger begravet der, og selve kirkegården er parkagtig.

Maden, der var kokkereret af Choung - gift med Master Choi, var der mest ros til, men en par enkelt kræsenpinde var som sædvanlig utilfredse. En del store klubber stod selv for maden og havde mad-telte med, det giver en god sammenholdhedsfølelse og kan nok anbefales, hvis man er mange.

Fredag formiddag tog folk hjem, man fik ikke udleveret passene, førend sovepladsen var godkendt, og det fandt folk hel i orden. Mange sagde ikke farvel, men tak og på gensyn

næste år. En del med ønske om at komme som instruktører engang. Der var ikke sure miner i Info den dag, men en glad og melankolsk



*Bjarne Johansen sekunderer Dennis Kristensen, Vejle til Fight night*

stemning over afskeden. Kræfterne slap ind i mellem op hos medhjælperne, men så fik de lidt fri, og andre tog over, så vi kom igennem ugen med hiv og sving og evner og overskud, vi ikke vidste, vi selv og andre besad, tilfredse med arbejdet. Jeg kom hjem ved syvtiden fredag aften, og ved nitiden lagde jeg mig på sofaen for at se nyheder. Var der sket noget i den store verden? Jeg ved det ikke, jeg sov.

Vivi Bach, Grindsted TKD klub



*Lena Ramsing, Skanderborg deltog i opvisningen under Fight night*

# The 49th International Referee Refresher Course

Inden for de sidste år har "The World Taekwondo Federation" (WTF) ændret på kampreglerne adskillige gange, hvilket krævede at WTF dommerne skulle deltage i adskillige "refresher" kurser bl.a. i Tyskland (Sindelfingen), Tyrkiet (Ankara) og Frankrig (Paris). Deltager man ikke i disse kurser bliver man ikke inviteret til de stævner som WTF organiserer. Fedt nok vil nogen tænke, det må dog være dejligt at komme langt omkring, og den rene fornøjelse at se andre lande. Andre vil måske tænke, om det kan betale sig at vi bruger så mange penge på dommerne. Det er jo ikke helt billigt. Proceduren er, at Dansk Taekwondo Forbund betaler for transport, mens modtagerlandet betaler for kost og logi. Men er det nu virkelig så fedt? Denne artikel skrives med det formål at give et indtryk af hvordan sådan et kursus foregår, og at det ikke altid er nemt at være af sted, taget i betragtning, at man skal tage fri fra arbejde, og ikke kan være sammen med sin familie. Desuden vil jeg se igennem mine kritiske briller m.h.t. WTF' procedure.

WTF dommer Chakir Chalbat og den norske WTF dommer Jessica Stenholm.

Flyvetid ca. 8 fi timer og ankomst Beijing dansk tid ca. 05.20. Da der er 6 timers tidsforskel til Danmark var klokken 11.20 om formiddagen. Flyrejsen gik med at få snakket med Chakir og set en del videofilm. Man får ikke sovet meget og jeg var temmelig træt ved ankomsten.

Efter ankomst til Beijing og ventetiden i tolden på ca. en time var overstået, blev vi hentet af det Kinesiske Taekwondo Forbund. Afgang kl. 13.00 fra lufthavnen til hotellet. Ankomst efter en times kørsel til et stort sportshotel.

Check in. Kl. 15.00 blev de første dommere registreret af WTF (betaling af USD 100,- pr. dommer).

Vi blev indlogeret 2 dommere pr. værelset. Jeg boede sammen med den tyske WTF dommer Hans Joachim Springer. Senere fik vi også en dommer fra Venezuela på værelset, men da han næsten ikke kunne et ord engelsk, valgte han et andet værelse hvor der var spansk-talende dommere.

Hotellet var rimeligt stort og fordelten var at sportshallen lå lige ved siden af.

Der var ca. 116 dommere fra hele verden som var blevet inviteret fra WTF. (Dommere som har deltaget til udtagelsesstævner for Athen til OL - Cairo, Bangkok, Paris og Test Event). Ud af de 116 dommere blev 50 dommere udtaget til et efterfølgende kursus som skulle afholdes i Korea og herefter udtagelse af 25 dommere fra hele verden som deltager til OL i Athen. Heraf 7 dommere fra Europa. USA stillede med 12 dommere, Frankrig med 5, Australien med 4, Korea med 10, Tyskland med 3, og Mexico med 5. (Hvorfor inviteres så mange når der kun kvalificerer sig en dommer fra hvert land??) Er det ikke spild af ens egne ressourcer og penge?

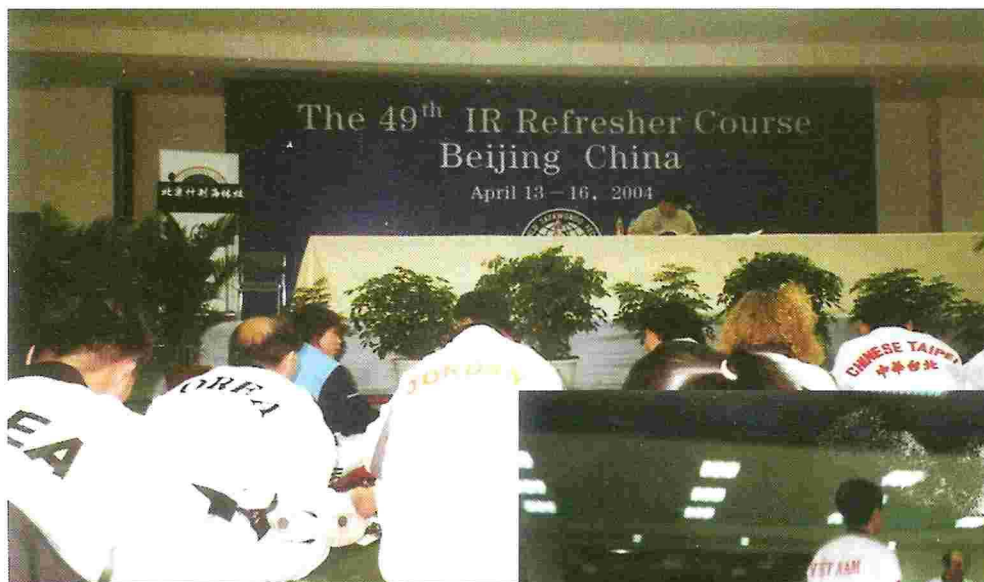
Men taget i betragtning af, at hver dommer skal betale USD 100,- til kursus, er det måske forståeligt fra WTF's side.

Jeg tillader mig at vove den påstand at WTF allerede havde afgjort på forhånd hvem der skulle med til OL. Selvfølgelig kan jeg ikke være sikker, men jeg er ikke den eneste som mener det.

4 dage kursus i hallen, sidste dag med teoretisk og praktisk test.

Hvordan er sådan en dag opbygget? Vi mødtes hver dag fra kl. 09.00 (præcis) til kl. 17.30.

09.00 - 10.30 teoretisk gennemgang af reglerne  
10.30 - 12.00 teoretisk gennemgang af reglerne



Billeder fra seminaret

Dette refresher kursus i Beijing (Peking) var lidt specielt, fordi det var adgangskrav til en evt. deltagelse i OL i Athen. Inviteret var undertegnede og John Pårup. John Pårup valgte at sige fra af private årsager. Turen startede en søndag eftermiddag fra Esbjerg kl. 15.48, ankomst Kbh. Kastrup kl. 19.30, check in kl. 20.00. Her mødte jeg den svenske



# Beijing (Peking) China / April 13-16, 2004 - Udtagelsesseminar som Kampdommer til OL

- 12.00 - 13.00 middag  
13.00 - 14.30 praktisk øvelse / tegngivning  
14.30 - 16.00 praktisk øvelse / pointgivning  
16.00 - 17.30 Gennemgang af WTF' Video (forskellige kampsituationer og hvordan dommeren "burde" handle.

De andre dage var opbygget på næsten samme måde. (små kaffepauser ind imellem). Øvelse af tegngivning alene, i grupper af 2 og 3, i rækker, simultankampe og pointgivning. Allerede efter 1 dag synes man at det må være nok.

Helt ærlig - jeg har været dommer siden 1980 og mener at kende reglerne udenad. Selvfølgelig er vi dommere også kun mennesker og laver også fejl, og der vil altid være situationer som man fortolker anderledes end andre (landes) dommere. Det er disse situationer man gerne vil diskutere med hinanden. (Hvorfor har du dømt på denne måde? Kunne man have gjort det anderledes? Var det forkert? o.s.v.) 2 dages kursus ville have været nok. Inklusive sidste dags test.

Den teoretiske test er en morsom oplevelse i sig selv. Selv om man gjorde opmærksom på at man ikke må snyde, var der ikke mange der overholdte dette. Bøgerne blev åbent, folk havde sedler med, og der blev snakket åbenlyst med hinanden. Testen foregår på engelsk. Der var dommere med som kun kunne meget lidt engelsk og enkelte som overhoved ikke taler engelsk. Enten fik de hjælp af deres landsmænd eller de skriver testen i ens egen lands sprog.

På den anden side opnår man at folk beskæftiger sig med teorien og læser på reglerne og det er jo måske det man vil opnå.

Den praktiske test forgår på den måde at 2 simulerer en kamp med en 3. person som dommer. Hver dommer får ca. 2 min. og jeg mener at det er ret urealistisk. Sådan vil en kamp aldrig forgå i virkeligheden.

Følgende dommere blev udtaget til at tage til Athen (fra Europa)

Chakir Chalbat                      Sverige  
Jose Molero                            Spanien

Jessica Stenholm                    Norge  
Dimitris Koukouletas            Grækenland  
Benjamin John                      Frankrig  
Ian Leefe                              England  
Coskun Eftekin                    Tyrkiet

Jeg vil gøre det helt klart. Alle disse dommere er meget kompetente og jeg kan ikke pege fingre på deres upartiskhed. Men selvfølgelig har jeg gjort mig nogle tanker, hvorfor det er lige disse dommere som er blevet nomineret. Og jeg må indrømme, jeg ved det ikke. Det kan kun være gisninger.

Chakir, Jose, og Jessica har været med til OL før. Alle 3 sidder i WTF's dommerkomite. Er det måske derfor?

Dimitrio har kun været WTF dommer i ca. 2 år. Er det WTF's indrømmelse til at Grækenland er værtsnation?

Benjamin John er dommerformand i Frankrig og meget indflydelsesrig.

England har 4 kæmper med til OL. Måske derfor?

Tyrkiet har altid været en stor Taekwondo Nation.

Det som undrede mig lidt var, at hverken en dommer fra Tyskland eller en af de østeuropæiske lande kommer med til OL.

Som sagt ved jeg ikke hvorfor man lige netop har valgt disse dommere.

Jeg havde håbet at se den kinesiske mur eller den forbudte by. Men sådan skulle det ikke være.

Alligevel var det hele turen værd. Jeg mødte mange af mine gamle dommerkollegaer / venner igen og lærte også nye at kende. Nogle har jeg kendt i ca. 20 år og vi mødes også privat.

Afslutningsvis vil jeg lige bemærke at sådan et kursus også kommer kæmperne til gode. Det er jo her at ændringerne bliver meddelt eller reglerne fortolkes. Desuden repræsenterer vi Danmark over for de andre lande.

David Coupar - WTF-dommer



Chakir & Jessica

Ellers var der ikke megen tid til overs til andre ting. En aften blev vi inviteret på restaurant af det Kinesiske Forbund. Dagen efter blev vi inviteret til Kinesisk Cirkus. Jeg var ikke med - ville hellere på indkøbstur til byen.

# SPØRG MED HVOR-ORD!



AF: HENRIK FROST 5. DAN  
ØSTERBRO TAEKWONDO KLUB

I forbundsblad nr. 4-2003 og nr. 2-2004 læste jeg med stor interesse henholdsvis artiklen "Virker det?" og "Gjorde det ondt?" forfattet af Albert Birck (AB). Min interesse i artiklen blev dog hurtigt vendt til en vis grad af irritation over AB's "hemmelige teknikker" og hans entydige fremstilling af, at alle grundteknikker skal vurderes ud fra om "det virker".

I første omgang tænkte jeg, at det var ærgerligt, at indholdet i artiklen var lige så snævertsynet som de synsvinkler AB forsøgte at argumentere imod, men jeg satte pænt bladet hen i reolen til de andre.

Ved den førstkommende træning kom der så en voksen rødbælte-elev hen og spurgte mig, hvorfor vi gik op og ned ad gulvet og trænede Oesanteul makki, når dens formål jf. en artikel i forbundsbladet var et helt andet. Jeg besvarede spørgsmålet efter min bedste overbevisning, men blev efterfølgende alligevel betænkelig ved tanken om, hvorvidt der nu gik en masse udøvere rundt og troede, at diverse grundteknikker blev trænet på en helt forkert måde og ud fra et helt forkert grundlag. Da jeg så læste AB's anden artikel, satte jeg mig ned ved min PC for at give læserne af Forbundsbladet en lidt anden indgangsvinkel end ABs.

Man kan altid diskutere, hvorvidt en kampsport er mere anvendelig i en selvforsvars situation frem for en anden, og der er efter min mening ingen tvivl om, at stilarter som Wing Tsun Kunfu og Thai Boxing er mere

effektive selvforsvarsmæssigt, hvis man bedømmer ud fra, hvordan der trænes, og hvilke teknikker der undervises i. Men i mange andre kampsportssystemer er det vel langt hen ad vejen op til den enkelte instruktør og udøver at afgøre, i hvor høj grad den enkelte stilart skal dyrkes ud fra ønsket om effektivt selvforsvar?

Intensiteten i- og brugen af sparring med en makker samt anvendelsen og træningen af gadekampsrelevante teknikker og bevægelsesmønstre er vigtige elementer i selvforsvarsrelevant træning. Des mere realistisk træningssituationen bliver i forhold til selvforsvarssituationen på gaden, des mere effektivt.

Grunden til at jeg nævner disse ting, er at AB i sin første artikel beskrev, hvordan hans ønske om at træne selvforsvar som 12 årig "blev erstattet af grundteknikker, kampteknikker, fysisk træning og taegeuiker, og at selvforsvar blev trænet som "one-step" og "three-step"".

Ovennævnte udsagn mener jeg giver et meget godt billede af, hvordan AB betragter selvforsvarsdelen i Taekwondo. AB's efterfølgende kritik af at han til sin 2. dan graduering blev irrettesat for at have ramt sin makker med et kontrastlag i en "one-step", hvor han tilmed skulle stå med rank ryk, vidner efter min mening om mangel på forståelse af anvendelsen af "one-step". Men AB skriver jo også i sin artikel, at spørgsmålene i sin tid hobe sig op, men at han ikke kendte nogen, der kunne besvare dem. Jeg ved ikke, hvem eller hvor mange, han har spurgt, men jeg vil prøve at svare på nogle af de spørgsmål, som AB stillede i sin artikel.

Hvorfor træne grundteknikker, når man ikke kan bruge dem i kamp?

Grundteknikker er det første man som nybegynder stifter bekendtskab med. De fleste har hørt vores stormestres historier om, at man i gamle dage trænede basisteknikkerne op og ned ad gulvet i årevis, inden man lærte nye teknikker. Selv om man herhjemme går hurtigere frem, er indlæringen og træningen af grundteknikkerne helt basale for ens efterfølgende evne til at bruge sine teknikker korrekt.

Under træning af grundteknikker trænes mange af de muskelgrupper, som er i funktion ved udøvelsen af slag, blokeringer og spark, ligesom de dybe stande bl.a. er med til at gøre hovedmuskelgrupperne i benene stærke. Derudover indøves et bevægelsesmønster, hvor brugen af bl.a. kontra, hofte- og skuldararbejde samt evnen til at ramme efter forskellige højder/mål trænes. Det er vigtigt, at evnen til at udføre teknikker med alle disse aspekter in mente prioriteres højt under grundtræningen. Efterfølgende- og evt. sideløbende trænes så mere frie teknikker på plethansker o.lign. hvor hænderne ikke er ved hofterne under kontrabevægelsen. Det er to meget forskellige måder at bruge teknikkerne på, og selv om bevægelserne især i hofterne er mere åbne, så er hovedparten af grundelementerne ens.

Man må heller ikke glemme, at Taekwondo også er en kampkunst, og i kampkunst er dyrkelsen af den perfekte teknik og kontrol en vigtig bestanddel- især grundteknikkerne. Vil man springe over hele dette aspekt, kan man f.eks. træne Kick boxing eller lign. kampsport.

Hvorfor træne kamp, når man ikke kunne bruge det som selvforsvar?

At Taekwondo-kamp ikke kan bruges som selvforsvar, forstår jeg ganske simpelt ikke. Godt nok er der regler og begrænsninger i anvendelsen af teknikker - men anvendeligt som selvforsvar er det i høj grad. Alene sparringen med en bevægelig modstander er et vigtigt aspekt i selvforsvar, og at kunne reagere instinktivt og bruge sine spark effektivt i en mand mod mand situation bliver vel ikke afprøvet og udviklet meget bedre end i en konkurrencekamp. Det psykiske aspekt i at kunne/turde handle i en presset kampsituation er desuden en af de vigtigste elementer i en farlig situation på gaden, og dette er også et aspekt, der udvikles i kamp.

Hvorfor træne "selvforsvar"(one-step), når det kun går ud på at stå pænt?

Jeg har altid lært, at one-step (hanbon kireugi) er et skridt i en lærefase i retning mod den rigtige kampsituation. Ved at øve one-step indøver

# SPØRG MED HVOR-ORD!

man nogle forsvars- og modangrebs teknikker, som med tiden lagres på ryggraden. Disse øvelser skal selvfølgelig også indøves på normal vis i kampstand med bevægelse, så man ikke får en falsk tryghed i, at ens modstander angriber på den samme måde hver gang.

One-step øvelserne er dog også en meget vigtig øvelse af bl.a. udøverens afstandsbedømmelse, præcision og timing. Mange vil måske endda sige, at sidstnævnte er den vigtigste grund til at træne one-steps?

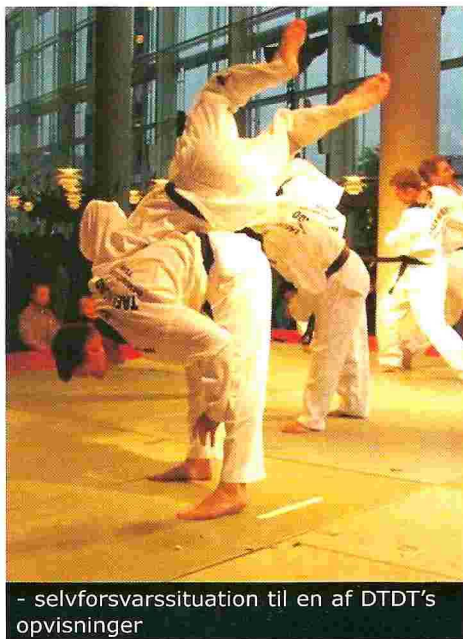
Når undertegnede underviser i one-step, går jeg også op i, at ryggen som hovedregel skal holdes rank. På den måde opnår man den bedste balance i kroppen, lige som man har det bedste udgangspunkt for at skifte bevægelse og retning hurtigt. Vi skal huske på, at vi dyrker kampkunst, og i mange af vores teknikker skabes størstedelen af kraften i skulder, hofte og rotation i håndledet (håndteknikker) samt ved en vægtskudelse fremad i.f.m. et angreb- og ikke ved at kaste kroppen ud i ukontrollerede yderpositioner.

Tror man, at man er kompetent i en selvforsvarssituation alene ved at træne one-steps og gå op og ned ad gulvet og lave grundteknikker, så er man i den grad forkert i sin opfattelse, men det er forhåbentlig kun de færreste, der lever i den tro?

Udover at vi med et utal af slag, stød og spark træner på at pacificere en evt. voldsmand, så arbejdes der både i DTaF (samt Sim Uu og CV regi) med hosinsul (selvforsvar). Denne "disciplin" involverer frigørelser af enhver art, kast, nedtagninger og håndledslåse. Hosinsul er et vigtigt supplement til den almindelige sparketræning, men den bliver nok desværre nedprioriteret i de fleste klubber? Det er også i denne kategori, at AB's viste teknikker i de to artikler efter min mening hører hjemme.

Det er i og for sig nogle udmærkede selvforsvarsteknikker, som AB viser i sine artikler, men problemet for mig opstår, når han forsøger at gøre en arae makki, eolgul makki eller Tong milgi bevægelse til andet end det, det rettelig er. Det er da både godt tænkt og ganske anvendeligt også at

bruge blokeringerne til angreb, men derfor er udgangspunktet for træningen af de forskellige blokeringer ifølge min overbevisning stadig den samme. Og i den forbindelse at sige at vores mestrer bevidst skjuler anvendelsesmuligheder for os, mener jeg er noget værre vrøvl. Vel har historien nok vist, at mestrer i gamle dage bevidst skjulte teknikker for sine elever, men når man træner WTF Taekwondo, så tror jeg desværre, at disse "himmeligheder" helt bevidst er udeladt? Vi har dog alle lov til at videreudvikle vores perspektiver og vores kunnen, men der ligger næppe flere 1000 års hemme-



- selvforsvarssituation til en af DTDT's opvisninger

lighedskræmmeri i AB's viste teknikker?

At forstå det realistiske i brugen af oesanteul makki som en effektiv dobbeltblokering bør være svært for de fleste, lige som en direkte overførsel af de mange teknikker i taeg-euk og poomse til gadekamp bør være vanskeligt for de fleste at forestille sig. Vel kan flere af teknikkerne selekteres ud og trænes som rene selvforsvarsteknikker i en friere form, men som de er sammensat i serierne, er de næsten alle "pakket ind" i basisformen, hvorfor der igen henvises til kampkunst-aspektet. Karatestilen Ashihara, der er en nyere Karatestil, har taget konsekvensen heraf og har fjernet alt det stilige i kataerne, således at bevægelserne er så realistiske som mulige.

Men hovedformålet med indøvelse af

vores taeg-euk og poomse er stadig baseret på en stor del tradition og historie i kampkunsten.

I sin anden artikel skriver AB, at "Tong Milgi er en sjov og noget misforstået teknik". Igen vil jeg slå fast, at Tong milgi joonbi som udgangspunkt ER en del af en klarstand i poomse Koryo, og at hovedformålet er at forestille sig, at man skubber en rund genstand, samtidig med at man koncentrerer sig om korrekt åndedræt. Denne information får man alene i oversættelsen fra koreansk til dansk. At man med en HEL DEL kreativitet kan få omdannet denne teknik/bevægelse til en frigørelse med et dobbelt fingerstik mod modstanderens hals, og så sige, at det er samme teknik, er vist lige kreativt nok? Jeg vil i hvert fald nødig se nogen lave AB's beskrevne bevægelser ved starten af en Koryo. Men selvforsvarsteknikken er såmænd god nok!

Jeg håber at AB også i fremtiden vil vise og forklare sine udmærkede selvforsvarsteknikker, men at han vil være mere forsigtig med sine påstande om at bestemte teknikker er mere eller mindre ubrugelige i andre henseender end "hans" selvforsvarsteknikker.

I de flere gange afholdte SBBS (Special Black Belt Seminar) undervises der en del i, hvordan man kan bruge sine grundteknikker på en anderledes måde. Men også her bør man vel som udgangspunkt nøjes med at betragte teknikkerne som spændende og nye supplementter til træningen frem for at kalde teknikkerne hemmelige og "meningen med Taekwondo". Især set i lyset af, at indholdet i SBBS er ren Kenpo Karate og således ikke som udgangspunkt pensum i WTF Taekwondo. Vel har mange af kampkunst stilarterne samme oprindelse, men så bør vi kalde en spade for en spade.

Hvis du fortsat ønsker at træne en kampsport, hvor du som udgangspunkt altid skal spørge dig selv om: "Virker det? Virker det så nu? Eller virker det aldrig?", så bør du nok skifte fra Taekwondo over til en mere brutal kampsport som boksning eller kick/thai boxing.

- fortsættes side 39

# Sommerlejren set med deltagers øjne

Tilbage efter 10 års pause

Torsdag aften 2 uger før sommerlejren ringede klubbens telefon. Det var min tidligere klubkollega Jan Preus, som ringede. Han fortalte, at han ville i gang med at træne igen. Men det var jo ikke altid lige nemt at komme op af sofaen, så for at være sikker på at komme i gang, havde han skyndt sig ned på posthuset og betalt for tilmelding til sommerlejren. Han fortrød allerede på vejen hjem fra posthuset, men nu havde han betalt, og



Jan Preus deltager i en af de mange træninger

så var der ingen vej uden om.

Det skal lige nævnes, at Jan Preus rundede 50 år i november, og han stoppede med at træne i klubben for cirka 10 år siden. I mellemtiden har han holdt formen ved lige hjemme, hvor sandsækken hænger.

Personligt glædede jeg mig pludselig som et lille barn til sommerlejren. Det var nemlig Jan Preus, som var skyld i, at jeg begyndte at deltage i forbundets træningslejre tilbage i 1993. I de foregående knap 15 år havde Jan Preus deltaget i 20 af forbundets lejre. Men vi nåede aldrig at være på lejr sammen. Det var nærmest nostalgisk, at vi efter alle de år endelig skulle af sted sammen.

For at pudse formen af J nåede Jan Preus at træne et par gange i ugerne op til sommerlejren. Men ellers var lige på og hårdt startende med fællestreningen på lejrens første dag. Forinden havde han været meget betænksom, og turen til posthuset havde han fortrudt mange gange. Men der gik ikke lang tid på lejren, før han atter var tilbage i sit gamle es. Efter få dage kunne han ikke få

nok af træningerne, så en ekstra tematræning med poomse måtte han også prøve. Det var dog ikke altid, at han ville give udtryk for at glæde sig til næste træning. Men som han sagde: "Man kan jo altid tage hen og for at kigge ... og komme til at have dobogen med i tasken".

Gensynets glæde

Jan Preus startede i tidernes morgen med at træne taekwondo i Århus men flyttede senere til Ballerup. Samtidig har han gæstetrænet i et utal af klubber, idet han i kraft af sit job har rejst meget rundt i Danmark. Han kender derfor mange af "de gamle", og de husker stadig ham. Det var derfor gensynets glæde, da Jan Preus på sommerlejren mødte mange af dem, som han for mange år siden havde trænet sammen med. Der er nok ingen tvivl om, at Jan Preus vil være at finde på næste års sommerlejr. Det har i hvert fald været en stor oplevelse for ham at deltage i år. Samværet og gensynet med alle taekwondo-vennerne var så stort, at han allerede glæder sig til næste års sommerlejr. Han glæder sig endvidere til igen at skulle træne på seniorholdet: "Det var bare så fedt. Vi hyggede os til hver eneste træning". Under fight night talte Jan Preus, Bo Kruse og Jamshid Mazaheri i øvrigt om, at de på næste sommerlejr agter at bidrage med et oldboys-show i opvisningen.

Pool & Pandekager

Generelt var det som altid en stor fornøjelse at være på sommerlejr. Desværre havde arrangørerne kun haft kort tid til at arrangere lejren, hvilket satte sit præg på flere områder. Men der var og blev lagt et prisværdigt stykke arbejde i at få lejren til at fungere. Det var endvidere rart at se, at folk ofte tog det med et smil, hvis noget haltede på lejren. Smilet var også fremme, da vi mandag aften var nogle stykker om at indrette et af teltene med indendørs pool. Det var vores klubkollega Jesper Bistrup (også kendt som stævneleder og BIU-medlem), som havde fødselsdag. Sidste år fik han en Dannebrogsgave i 30 års fødselsdagsgave, hvilken han trænede i på lejrens første dag. I år skulle gaven dog være lidt anderledes, bl.a.

fordi Jesper har svært ved at komme til lommerne, når der skal give omgang. Mens han og Jan Preus deltog i en poomse-træning, tømte vi andre Jespers telt til fordel for et badebassin, som blev fyldt med varmt vand. Selvfølgelig havde vi også sørget for badering og -bold samt vandpistol, som Jesper kunne hygge sig med, da han efter træning fandt poolen i sit telt.

Dagen før havde vi sammen med Hvalsø og Bramsnæs øvet os på at lave pandekager midt på teltpladsen. Det blev et hit, som vi gentog igen tirsdag aften. Ikke mindst til glæde for deltagere og tilskuere ved fodboldturneringen, som ikke kunne undgå duften af de lækre pandekager. Der blev bagt pandekager af næsten 10 liter dej, så også forbi-passende gæster kunne få en med på vejen.

Pandekagerne fyldte godt i maven oven på den lækre aftensmad, som



Jesper Bistrup opdager sin fødselsgave

blev serveret på lejren. Den var utrolig lækker, og det var især hyggeligt de aftener, hvor kødet blev tilberedt af de koreanske grillmestre. Omvendt var morgenmaden og frokosten knap så god, men så var appetitten til gengæld større om aftenen. Dog er det lidt ærgerligt, når man møder et skilt i stil med "max 1 pr. person". Det er også set på andre lejre, men burde ikke forekomme. Deltagerne betaler mange penge for at få mad på lejren, og alle skal have mulighed for at blive mætte efter en dag med 2-3 hårde træninger.

Dertil må man ikke glemme, at

# Sommerlejren set med deltagers øjne

nogen i løbet af dagen havde gået eller løbet 10 km for at komme til træning. 2 af de 5 træningssale lå nemlig på en skole 2,5 km væk og krævede bl.a. at man skulle gå langs med en trafikeret vej. Det var nok det største kritikpunkt på hele lejren. Selv flere af instruktørerne gjorde indsigelser mod dette. Efter to dage blev træningerne i den ene af de 2 fjerntliggende sale flyttet til den store sportshal, som blev delt op. Endnu et hold med deltagere ned til 13 år skulle dog stadig den lange vej to gange dagligt. Men det blev heldigvis ændret efter tre dage. Desværre skete tiltaget først, da 13-årige Jonas Chan Johansen fra Vejle blev påkørt af en bil, da han var på vej tilbage til lejren. Jonas fik en flyvetur henover bilen men slap med hjerne-rystelse og hudafskrabninger.

Skuffende afslutning

Lejrens sidste aktivitet er traditionen tro en fællestræning med alle instruktørerne. Der er dog mange, som ikke deltager i denne træning, fordi de er ved at pakke eller måske allerede er på vej hjem. Der er selv-

følgelig også dem, som af forskellige årsager ikke har lyst til at deltage. Lidt ærgerligt idet fællestræningen er her man møder op og siger farvel til hinanden. Det er samtidig her man møder op for at vise sin respekt overfor lejrens instruktører, som har brugt en uge af deres sommerferie på at undervise de mange deltagere. Personligt har jeg derfor altid deltaget i fællestræningen.

Desværre blev jeg meget skuffet, da jeg sammen med Jan Preus mødte op til dette års afsluttende fællestræning. Kun 4 af de 15 instruktører var mødt op. Det er forståeligt, at enkelte instruktører ikke deltager, fordi de eksempelvis skal nå et fly hjem til Korea. Men at så mange instruktører blev væk, var under al kritik. Det er muligt, at arrangørerne havde givet de pågældende instruktører fri, men i mine øjne var det respektløs overfor de lejrdeltagere, som mødte op for at deltage i træningen.

Skuffelsen blev ikke mindre af, at de få fremmødte instruktører fik besked om, at fællestræningen skulle foregå

som miljøtræning. Dvs. at de fremmødte skulle løbe rundt på pladsen med affaldssække og samle skidt op. En ellers god idé, hvis størstedelen af lejrens deltagere er med til dette. Men ikke særlig tiltalende, når det kun er en tiendedel af lejrdeltagere, som deltager her i. Heldigvis var de 4 instruktører fornuftige nok til i stedet at lave en rigtig træning for de fremmødte.

Jan Preus og jeg var dog så skuffede over instruktørernes manglende fremmøde, at vi ikke deltog i træningen. I stedet sagde vi pænt farvel og tak til Henrik Frost, Bo Kruse, Nicole Linde Jensen og Zakaria Asidah, som var de fremmødte instruktører. Lidt ærgerligt med denne afslutning på en ellers god lejr. Jeg håber at både arrangører, instruktører og deltagere fremover vil gøre deres til, at mange møder op og deltagere i den afsluttende fællestræning.

Claus D. Thomsen

Ballerup Taekwondo Klub

## Kan i huske for 20 kg siden? Invitation til Nordborg Taekwondo klubs 30 Års Jubilæum Lørdag d. 25 september 2004. I Nordals idrætscenter.

**Program:**

**Kl. 12.00 – 13.30 Fællestræning, (Nordals idrætscenter)**

**Kl. 14.00 – 15.00 ??????????**

**Kl. 16.00 – 17.00 Reception i NTK` s lokaler**

(Langesøgården indgang rypevej)

**Kl. 19.00 - ????** Fest i NTK` s lokaler

(sidste tilmelding d. 2 september)

**Nærmere oplysninger: Ove Landt Jensen tlf. 61670950**

**Michael Schmidt tlf. 51566189**

# Kender du din klubs historie?

På mange klubbers hjemmesider kan man læse interessante beskrivelser om klubbernes historie; Hvornår og af hvem klubben blev grundlagt, vigtige begivenheder gennem årene, osv. Men langt fra alle klubber har dokumenteret deres historie, og flere kender den måske slet ikke. Muligvis fordi man har mistet båndene til

tilfældet i min klub, Ballerup, hvor man gennem årene har fået fortalt historier om de gode gamle dage. For et par år siden besluttede jeg mig for at dokumentere klubbens historie, herunder de mange relationer til andre klubber. Da Ballerup var den første klub på Sjælland og en af de første i Danmark, er det en

udgangspunkt i. Med tiden har jeg også lånt og fået historisk materiale

## Stort Taekwon-do arrangement i Ejbyhallen

I Ejbyhallen holdes fra 27.-30. december en Taekwon-do træningslejr, arrangeret af Ejby Gymnastikforening og Hwa-rang Taekwon-do Klub fra Ballerup. Træningen ledes af den koreanske stormester Shin Boo-Young 6 dan, assisteret af to andre koreanske mestre.



På lejrten bliver der deltaget fra Tyskland, Sverige og forskellige danske klubber, der udkræmpes en bykamp med venstrebåndet på onsdag kl. 19.30. Her kan man bl.a. se Thuy og Tu Dangh Dinh Ky, begge 2 dan fra Vietnam, tre danske mestre fra Hwa-rang Ballerup og nogle af de tyske gæster. Lejren slutter d. 30.12 kl. 14 med en prøve for de 100 deltagere.

ONSDAG DEN 25. OKTOBER - 43/78

BALLERUP M



Her er HWA-RANG (tv.) umiddelbart før præmieoverrækkelsen: Tu, Steffen, Thuy, Laust, Bo, Jimmi, John og Allan.

## HWA-RANG blev uofficielle Europamestre

## Thessa van Velcen yngste sorte bælte i Teakwondo

Ballerup har nu fået Danmarks yngste sorte bælte. Det er 14-årige Thessa van Velcen, HWA-RANG. Bæltet erhvervedes lørdag den 14. ds.

Thessa fik bæltet, da hun var sammen med klubkammeraterne Laust Palle, Bo Dellefisen, John Pedersen og de to vietnamesiske brødre Thuy og Tu i Hamburg til graduering. Thessa og Laust var begge oppe til deres første sorte bælte. Idan, Bo og John er begge gamle sorte bælter. De var oppe i 2 dan. Brødrerne Thuy og Tu skulle op i 3 dan - og alle bestod med glans.



Thessa van Velcen, bare 14 år og yngste sorte bælte i landet.

klubbens tidligere ledere som følge af generationsskift og fraflytninger. Dette er der ofte en risiko for i mindre klubber, hvor der samtidig er færre personer til at overlevere historien til næste generation. Kender man ikke klubbens historie, kan man prøve at grave den frem ved at tage kontakt til tidligere klubledere m.fl. Det kan dog kræve et stort arbejde, hvor der ikke er garanti for resultat. I nogle tilfælde er der måske ingen interesse i at kende fortiden. I den daglige træning har klubbens historie jo ingen praktisk betydning. Men indirekte er klubbens daglige virke og klubånden ofte præget af historien i større eller mindre grad. Således kan man på nogle klubbers hjemmesider læse, at man er stolte over sine rødder eller begivenheder i fortiden. Dette er også

tilfældet i min klub, Ballerup, hvor man gennem årene har fået fortalt historier om de gode gamle dage. For et par år siden besluttede jeg mig for at dokumentere klubbens historie, herunder de mange relationer til andre klubber. Da Ballerup var den første klub på Sjælland og en af de første i Danmark, er det en omfattende historie, som rækker mere end 30 år tilbage. Men det er samtidig en spændende historie, som ikke mindst fangede min interesse i forbindelse med klubbens 25 års jubilæum i 1999, hvor mange af de tidligere aktive sortbælter troppede op med do bog for at deltage i en jubilæumstræning med vores stormester, Shin Boo Young. Nogle år forinden havde jeg fået kontakt til klubbens grundlægger, Palle Petersen, som havde en masse historisk materiale liggende, bl.a. de første klub- og forbundsblade, scrapbøger med avisudklip, en bog som klubben havde udgivet, korrespondance osv. Palle husker samtidig mange af begivenhederne fra dengang, så jeg havde masser af viden og materiale at tage

fra andre tidligere klubmedlemmer, f.eks. John Pedersen (tidl. formand) samt Carsten Reenberg (grundlægger af Gladsaxe). Ligeså har jeg talt med personer, som har haft relationer til Ballerup, f.eks. Allan Paulsen (Sønderborg Chung Un), som nok er den dansker, der har trænet taekwondo i flest år.

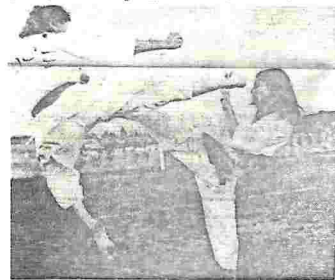
Første del af historien blev færdigskrevet for 2 år siden under over-

## Sjællandsmesterskaber i Taekwon-Do i Måløv

Lørdag d. 6. marts fra 9-17.30 afholdes Sjællandsmesterskaber i Taekwon-Do, koreansk karate i Måløvhallen. Det er første gang der afholdes Sjællandsmesterskaber i denne sportsgren, og de er samtidig kvalifikationskampe til Danmarks- mesterskaberne i Sønderborg d. 4. april og til Europamesterskaberne i München i maj.

Fra 15-17.30 er der opvisning og finalekamp. Ved opvisningen får publikum

stemmer og stillarer. Af Taekwon-Do udøver vil man bl.a. se Tysklands rigstræner Shin Boo-Young 6 Dan, Dang van Nahm, Vietnamesisk flygtning i Danmark, der sammen med sine sønner Do 13 år og Thi 15 år vil vise selvforsvarshandlinger, alle tre har grad af 1. dan. Der vil blive vist Judo, Jiu-Jitsu og Aikido. Shorinji Kenpo-en Kenpo - en japansk karatestil i lighed med kinesisk Kung Fu. Her vil man bl.a. forbydes over de lynhurtige bevægelser og tekniker. Endelig Shinmeiryu Ju-Jitsu, der sjældent ses. Det er våbentechnik, som har det ene formål at uskadeliggøre modstanderen uden hensyn og for enhver pris.



skriften "The History of Hwa-Rang Taekwondo Denmark". Men det var kun toppen af isbjerget. Hvis hele

32/77 - ONSDAG DEN 10. AUGUST

BALLERUP MÅLØV AVIS

1. sektion Side 13



Bo Dellefisen, th. - sort bælte og med til VM.

## Fire karate-folk fra Måløv på landsholdet

De skal med til VM i Chicago næste måned

Fire fra karateklubben Hwa-Rang Taekwon-Do i Måløv er med på det danske landshold, når der i næste måned er verdensmesterskaber i den amerikanske by Chicago.

De fire er Ky Tu, Ky Thuy, John Petersen og Bo Dellefisen, som udgør halvdelen af det danske landshold. De fire har bare et lille problem. For at kunne deltage, er der hårdt brug for penge, og de leder derfor efter sponsorer i øjeblikket.

I det hele taget går det godt for Taekwon-Do, som har fået tre sorte bælter mere. Det er de to landsholdsfolk Bo Dellefisen og John Peter-

sen samt Søren Reenberg. Så nu har klubben ialt seks medlemmer med sort bælte.

Og det ventes, at flere talenter snart vil følge efter, blandt andre Jimmy Stråkjær, Holger Lohndorf og Richard Madsen.

Danmark har omkring 30 klubber, og Måløv-klubben rangerer som en af landets bedste. Men også internationalt har klubben gjort sig gældende.

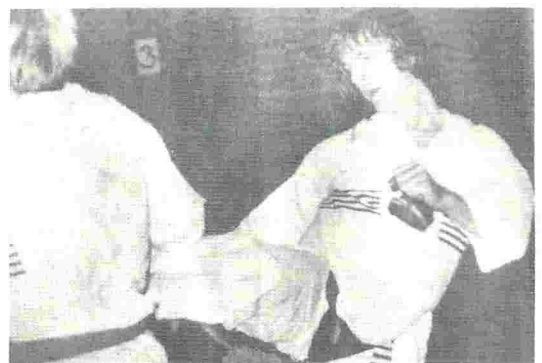
Først vandt den et åbent holdmesterskab for danske klubber, Ambassadør Cup, så blev den nummer fire ved europamesterskaberne for hold. Så blev det til en tredjeplads i Viking Cup, som fandt

sted i Skovlunde - og sidst er det blevet til en tredjeplads ved et stævne i Holland.

Taekwon-Do klubben startede i efteråret 1974. Den store fremgang skyldes først og fremmest, at klubben i 1975 fik koreaneren Shin, Boo-Young som teknisk leder - han er 6. dan.

Klubben træner i øjeblikket i Måløvhallen, hvor der er træning for børn hver onsdag fra 18 til 19.30. For voksne mandag og fredag fra 20 til 21.30.

Denne sæson har klubben startet to hold for begyndere. Semere på sæsonen regner Hwa-Rang med at rykke ind i nye lokaler i Dahls Tapefabriks tidligere lokaler.



John Petersen, th. - sort bælte og med til VM



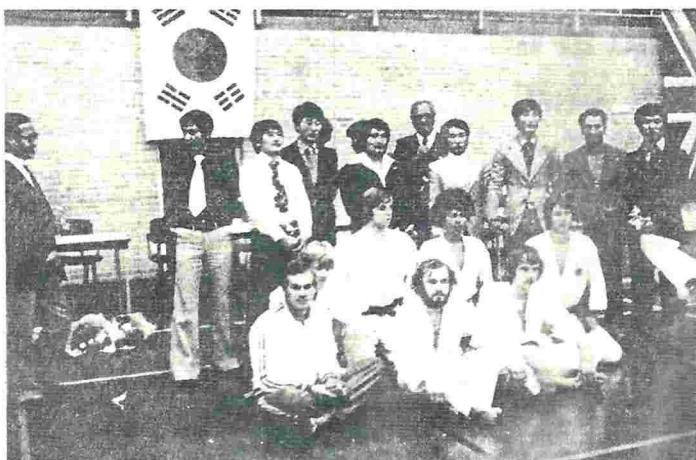
# Kender du din klubs historie?

klubbens omfattende historie skal dokumenteres, vil det fylde bøger. Men min plan er at skrive lidt engang imellem, så historien med tiden ikke

gået hundredvis af gamle avisudklip, hvoraf de mest relevante er blevet scannet og nu opbevares elektronisk, så de ikke risikerer at gå tabt med

42/76 - ONSDAG DEN 13. OKTOBER

BALLERUP M



## Måløv HWA-RANG fjerdebedst i Europa

erfaring af turen, så de meget snart vil gøre sig gældende som europamestere.  
Nr. 1 blev Haag, Paris blev

nr. 2, Rom nr. 3 og på fjerdepladsen så HWA-RANG, Måløv, der kun har eksisteret i to år.

går tabt. Samtidig vil det være rart for mine elever og efterfølgere, at de ikke skal til at grave men blot kan trykke på "print", når de en dag ønsker nærmere indblik i historien. I den seneste tid har jeg gennem-

at kunne færdiggøre stamtræet. Foruden klubbens navne (inkl. de koreanske) er der på stamtræet også anført klubbernes grundlæggere samt tidspunkt for træningsstart, klubstiftelse og eventuel lukning.

Naturligvis kræver stamtræet også relationer mellem klubberne, dvs. hvorfra den enkelte klub er udsprunget, hvad enten det er fra en taekwondo klub, en anden kampsportsklub eller en idrætsforening.

Mit håb er, at stamtræet i nær fremtid kan præsenteres i forbundsbladet eller på Internettet, så det kan komme alle klubber til glæde. Jeg håber derfor, at du eller andre, som er i besiddelse af de efterlyste informationer, vil være behjælpelige med at få oplysningerne frem til mig. Om ikke andet for at sikre, at alle klubberne får deres retmæssige pladser i stamtræet. Min liste over klubber tæller indtil videre 160, hvoraf en del ikke længere eksisterer. Oplysninger om tidligere klubber er naturligvis også velkomne. Relevante oplysninger kan sendes til mig via e-mail (cdt@sport.dk).

Claus D. Thomsen  
Hwa-Rang Ballerup

Ballerup var i perioden 1976-78 tilmeldt en ordning hos Journalistforbundets Avisudklipningsbureau, som betød at klubben fik tilsendt udklip af artikler fra aviser og ugeblade hver gang en artikel omhandlede taekwondo eller karate. (Sidstnævnte fordi taekwondo dengang blev kaldt koreansk karate). Det gav nogen gange flere udklip pr. dag og i løbet af årene blev det til mange hundrede udklip

De gamle udklip er vel bevaret og befinder sig i dag hos Ballerups formand, Claus D. Thomsen. Omkring 150 af udklippene er relateret til andre klubber end Ballerup. Efter aftale med Ballerups grundlægger og daværende formand, Palle Petersen, tilbydes de pågældende klubber at købe udklippene for mindre beløb svarende til det, som i sin tid blev betalt for at få udklippene tilsendt

Der er udklip fra Bramming, Brande, Esbjerg, Fredericia, Give, Grindsted, Gråsten, Haderslev, Herning, Holbæk, Holstebro, Ikast, Køge, Midtdjurs, Nordborg, Nyborg, Odense, Rødovre, Silkeborg, Skive, Sønderborg, Sønderborg CU, Thisted, Varde, Vejle og Århus.

Ballerup Taekwondo Klub blev grundlagt omkring maj 1974 og første officielle træning blev afholdt 2. september. Det er nu 30 år siden, hvilket fejres med et festligt jubilæumsarrangement 2. og 4. september. Der bliver bl.a. afholdt oldboystræning med klubbens stormester Shin Boo Young, hvortil der er inviteret 91 sortbælter, som tidligere har trænet i klubben

Ballerup har i øvrigt gjort det til tradition, at oldboys-sortbælter m.fl. mødes til træning og hygge den første lørdag i september hvert år. Det er her imponerende at se, at "de gamle" stadig kan. Nok er bæltet blevet en del kortere med tiden. Men når først tællingerne lyder, glemmer de alt om stive ben og hofter.... indtil næste dag J

# Eventyret om de tre pladespillere

Herresynkronholdet bestående af Kim Drube (Rødovre), Claus Damsgaard Thomsen (Ballerup) og Peter Hejbroch Kristensen (Ballerup) - også kendt som Pladespillerne - har besluttet at indstille synkronkarrieren efter adskillige år på toppen.

I de seneste år har de været et af Danmarks flagskibe på teknikfronten, og de er kendt for deres underholdende præstationer langt ud over de danske grænser. De nåede at vinde 50 guldmedaljer og stopper som regerende Europamestre efter at have været ubesejret i næsten 5 år. Beslutningen om at stoppe har været undervejs siden EM sidste år og har nok været holdets sværeste udfordring i deres mangeårige landsholdskarrierer. Men den endelige beslutning er taget, og så må de tre udøvere se hvad fremtiden vil bringe af nye udfordringer.

## Målrettet og hård træning

Kim har været på tekniklandsholdet siden 1995, mens Claus og Peter blev udtaget hertil i 1996. Fra januar 1997 begyndte de tre at træne synkron sammen. Blot det at være på landsholdet var stort, og ingen havde dengang den mindste anelse om, at tre udøvere var en eksplosiv cocktail, som med tiden skulle vise sig at være ægte Danish Dynamite.

Det første halve år var synkrontræningen meget begrænset, idet Kim aftjente værnepligt i Sønderborg. Men Kim vendte atter tilbage til Sjælland, og der kom fra det tidspunkt skub i træningen. Siden da har træningsbetingelserne været optimale, idet Kim, Claus og Peter har boet inden for en radius af 10 km fra hinanden. Samtidig har de haft gode træningsforhold i deres 2 klubber.

Tidsmæssigt har de selvfølgelig været begrænset af deres almindelige træninger og undervisninger i egne klubber, som for alle tre har været op mod 5-6 gange om ugen. Men alle tre har været villige til at ofre den nødvendige tid til synkrontræning, hvad enten det var sent fredag aften eller tidligt søndag morgen. I lange perioder trænede de synkron 3 gange om ugen, og op til vigtige stævner blev træningsmængden intensiveret yderligere.

Ud af skyggen

I begyndelsen var der tre herresynkronhold på landsholdet, hvor pladespillerne rangerede som 3'ere. Deres mål var dog at blive 1'ere, og første trin på rangstien blev nået i efteråret 1997. Som alle eliteudøvere ved, er det sidste trin dog langt det sværeste - at slå den/de førende. Ikke kun fysisk men også mentalt. Og det er ikke kun dommerne, der skal overbevises. Man skal også overbevise sig selv om, at man er 1'er.

I idrætspsykologien er det alment kendt, at udøvere har svært ved at bryde denne barriere. I underbe-



vidstheden ligger der ofte en accept af, at man nok ikke er bedre end personen/holdet som i længere tid har været anerkendt som den/de bedste. Ens egen accept af at ville vinde skal bunde så dybt indvendigt, at det udadtil udstråler, at man er en vinder. Er dette ikke tilfældet, kan det være svært nå medaljeskamlens øverste trin. Ligeså er det en nødvendighed for at blive stående øverst på skamlen.

Pladespillerens vej mod toppen gik på en måde uden om den mentale barriere. På eget initiativ deltog de i flere åbne regionale mesterskaber i det centrale og nordlige Tyskland. Udover at vinde blev de med deres pladespilleri kendte og vellidte blandt tyskerne - både dommerne, tilskuerne og udøverne. Dette taktiske træk betød et stort løft af selvtilliden og overbevisningen om at være de bedste. Med dette i bagagen var de klar til at tage kampen op mod de førende.

Med tiden var målet blevet udvidet til, at de ville slå både danskernes og tyskernes førende synkronhold. De endelig slag blev ved German Open i

efteråret 1998. Det var en fordel i forhold til det andet danske hold, men ikke i forhold til tyskerne, der var på hjemmebane. Pladespillerens forudgående Tysklandsturné betød dog, at de også følte sig på hjemmebane ved German Open. Med opbakning fra bl.a. mange tyskere brød pladespillerne igennem og vandt over deres største konkurrenter. Siden da har Kim, Claus og Peter været danskernes "A-synkronhold".

2 skridt tilbage og 10 skridt frem Efter gennembrudet satte de tre danskere kurs mod EM, som i 1999

skulle afholdes i Kolding. I tiden frem mod EM gjorde Kim, Claus og Peter rent bord ved samtlige turneringer, og forventningerne var derfor høje til synkronholdet under EM. Holdets forventninger til sig selv

var mindst lige så høje. De var opsatte på at vinde.

Erfaringsmæssigt kan der dog ske uventede ting ved store stævner som EM, og dette blev tilfældet for pladespillerens EM-debut. Trods overbevisende præstationer blev de danske synkrondrengene henvist til en meget skuffende andenplads. Vinderne, de tyske ærkerivaler, var naturligvis lykkelige, men selv den tyske landsholdsleder undskyldte personligt overfor de tre danskere, som uden tvivl blev snydt for en velfortjent guldmedalje.

Årsagen var, at dommerne ikke turde variere pointgivningen under konkurrencen. Således fik alle herresynkronhold i finalen enten 9,2 eller 9,3 i point fra de 7 dommere - dog med den undtagelse at danskerne tre gange fik 9,4. Sidstnævnte fik dog ingen betydning efter fratræk af højeste og laveste dommerpoint. Alle finaleholdene fik næsten samme totalscore, og det var næsten tilfældigheder, der afgjorde hvem, der vandt.

To uger senere tog de tre danskere til Bayern München for at tage revanche

# Eventyret om de tre pladespillere

ved German Open. Blot for at understrege, at tyskernes EM-sejr var en fejltagelse. Men atter et overraskende nederlag ventede danskerne. Denne gang blev nederlaget dog tilskrevet "korrupte" dommere, dvs. lokale dommere som ifølge andre tyske internationale dommere, ikke turde gøre andet end at give højeste point til det tyske synkron, der netop kom fra Bayern.

Daværende landsholdstræner, Ky Tu Dang, havde ved EM 1997 i Tyrkiet også oplevet at blive snydt for guldmedaljen. Han kendte derfor den bitre følelse, men vidste også hvad der skulle til for at komme videre herfra. Med stor hjælp fra Ky Tu fik Kim, Claus og Peter vendt EM-nederlaget til noget positivt. Hvis det ikke var nok at være de bedste for at vinde EM, så var der kun en vej frem. De måtte ligge så stor afstand til de nærmeste konkurrenter, at det blev umuligt for selv de dårligste og mest korrupte dommere at fratage dem sejren. Med denne indstilling for øje begyndte pladespillerne at træne hårdere og endnu mere målrettet end hidtil. I løbet af følgende to år blev de dermed urørlige for modstanderne.

Blødtørsten og ønsket om EM-revanche blev ikke mindre af, at det næste EM i 2001 skulle afholdes i Garmisch-Partenkirchen i det sydlige Tyskland (Bayern). Trods personligt venskab med de tyske ærkerivaler så de tre danskere frem til at give tyskerne røvfuld på hjemmebane. Målet gik i opfyldelse og det danske herresynkronhold fik endelig lov til at synge "Der er et yndigt land" fra toppen af EM-sejrs-kamlen, mens Dannebrog gik til tops bag dem.

Glæden blev ikke mindre af, at det danske landshold blev udråbt til at være det land, som under EM havde udvist størst fairness (sportsånd). Danmark fik overrakt en smuk ære-spokal, som var stiftet af den tyske indenrigsminister efter terrorhandlingerne i USA kort tid forinden. Alle udøvere og ledere på tekniklandsholdet, herunder pladespillerne, havde stor ære i denne flotte anerkendelse. Korea here we come

I 2002 blev det tid til at vise flaget i Korea. Sammen med Randi West

Hansen, Min-Ho Ahn og Ky Tu Dang skulle pladespillerne deltage i World Taekwondo Festival 2002 & 5th Korean Open. Det var et stort og pompøst arrangement med åbningsceremoni, hellig fakkell, underholdning og meget mere i bedste OL-stil. Der var deltagelse af 50 nationer fra Asien, Australien, Europa, Afrika, Nord- og Sydamerika, så det var det nærmeste de danske teknikudøvere kunne komme et VM.

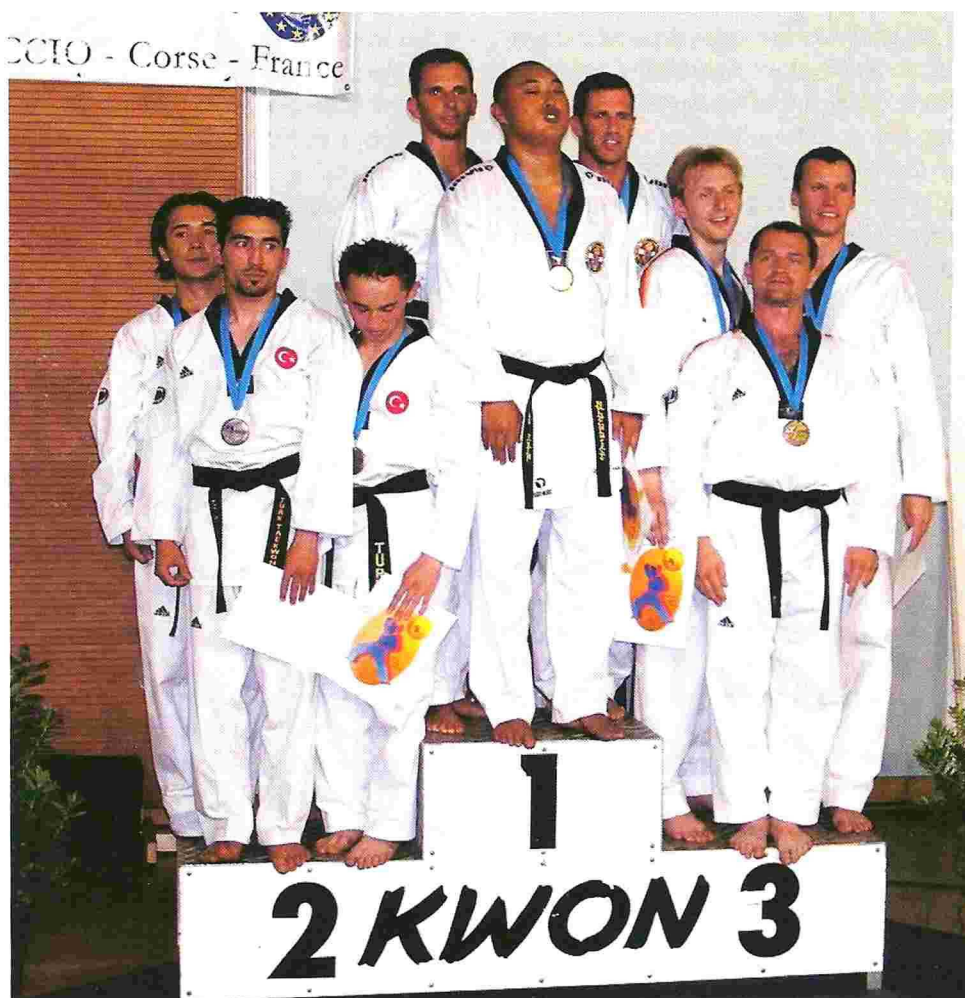
Det var første gang, at Danmark skulle konkurrere i de tekniske discipliner i taekwondo's hjemland.

ne endte med at vinde samtlige discipliner.

De 6 danskere havde gjort sig så bemærket, at de efterfølgende kunne opleve sig selv på koreansk TV. Og som afslutning på turen fik de lov at vise det danske flag endnu engang, idet arrangørerne bad dem lave opvisning ved festivalens afskedsfest.

Svært at sætte nye mål

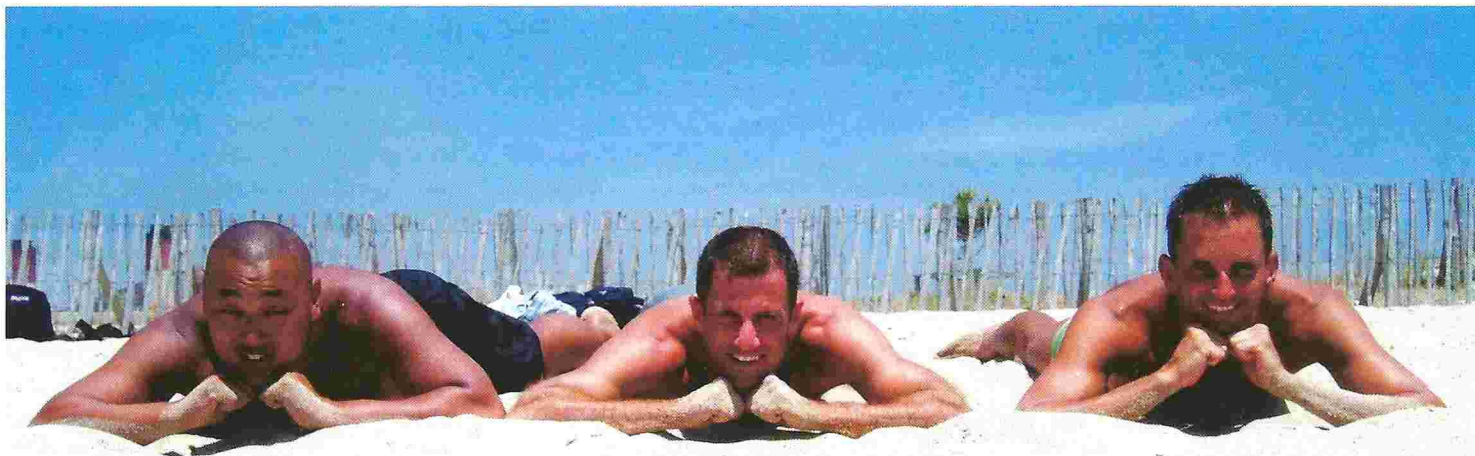
Perioden frem mod EM i 2003 blev anderledes end tidligere. Pladespillerne havde været ubesejret i flere år, og de havde vundet alt, hvad der



Foruden de traditionelle discipliner skulle de danske udøvere konkurrere i team-selvforvar, team-musikpomse og taekwondo-aerobic. Det vidste sig hurtigt, at det ikke kun var på den europæiske scene, at Danmark kunne gøre sig gældende. I Korea var scenen dog lidt anderledes, idet konkurrencerne blev afholdt udendørs på et stort atletikstadion i bagende solskin. Der var mange dygtige konkurrenter, men dansker-

kunne vindes. Der var stadig god afstand til de nærmeste modstandere, så det var svært at sætte nye motiverende mål. De skulle i princippet blot fortsætte med at holde deres høje niveau. Dette var ikke særligt motiverende, når de tidligere havde levet af at træne frem mod nye og højere mål. Men de fortsatte med at træne og genvandt således EM i 2003. Faktisk blev det til 2 guldmedaljer, idet de sammen med Randi

# Eventyret om de tre pladespillere



West Hansen og Nicole Linde Jensen også vandt i mix team.

Når man vinder stævne efter stævne, er målene ofte fokuseret omkring store udfordringer som EM og VM. Da der endnu ikke afholdes VM i teknik, er det EM hvert andet år, som pladespillerne har set frem til. Turen til Korea året forinden bevirkede, at tiden mellem EM i 2001 og 2003 ikke føltes så lang. Samtidig havde der i nogle år været udsigt til et VM, som dog blev udsat år efter år. Men det var med til at motivere pladespillerne fortsatte træning.

I 2003 kom der fra WTF endelig en officiel udmelding om, at der ville blive afholdt VM i 2006 - hvis det altså ikke blev udsat endnu engang. Men indtil videre var der 3 år til VM. Næste udfordring for pladespillerne var således endnu et EM i 2005. Det er lang tid, når man står og kigger fremad. Især når det ikke var EM men VM, der for pladespillerne var den egentlige udfordring.

Dette var baggrunden for, at den ene af de tre i sommeren sidste år foreslog at stoppe synkronkarrieren efter det kommende DM. Forslaget kom ikke som nogen overraskelse for de to andre, der også havde svært ved at få øje på målene langt ude i fremtiden. Men det gav alligevel en tom fornemmelse i maven ved tanken om, at det nu skulle være slut. Den umiddelbare respons på forslaget var, at det i givet fald var slut nu og ikke først efter DM. Det forudgående EM ville således være holdets sidste bedrift.

Forslaget om at stoppe blev først stillet efter EM af frygt for hvad en beslutning herom ville have betydet for præstationerne under EM. På den

anden side ville det have været rart at vide inden, så de kunne have nydt glæden og sejrusrusen på toppen af medaljeskamlen ekstra meget. De var nok blevet stået lidt længere med ønske om et ekstranummer af nationalsangen.

Henover sommeren blev forslaget om at stoppe drøftet frem og tilbage, og landsholdsledelsen var ligeså med på råds. Det endte med en beslutning om at fortsætte men tage en sæson ad gangen. Motivationen led dog under de manglende udfordringer, så træningsmæssigt mødtes Kim, Claus og Peter kun når det var allermest nødvendigt. Det kunne ses på de efterfølgende stævner, hvor holdet blot kørte på rutinen.

Efter nytåret 2004 var intensionen atter at skrue op for træningsblusset. Men motivationen blev bremset igen på årets første landsholdssamling i Farum, hvor Peter vikkede rundt og skadede sin ankel. Skaden trak ud og i mellemtiden blev også Kim og Claus ramt af mindre skader. Det var således et utrænnet og vingskudt synkronhold, som vandt Danish Open i maj. Stævnet der endte med at blive at pladespillernes sidste bedrift sammen.

Stopper på toppen

Beslutningen om at stoppe synkronkarrieren blev taget på sommerlejren. Det var ikke alle tre, der ønskede dette. Men et synkronhold kræver nu engang tre personer, og ingen af de tre ønsker at fortsætte sammen med andre. De har sammen været så meget igennem, at det kun kan være de tre sammen.

De stopper som ubesejrede Europamestre vel vidende om, at de sagtens kunne fortsætte i den gule

førertrøje, hvis de ønskede det. Motivationen er dog ikke længere til at fortsætte, og så gælder det om at stoppe mens legen er god. Det er selvfølgelig ærgerligt, men det ville ikke være sjovt at fortsætte uden at være motiveret hertil. Det er muligt at pladespillerne på et tidspunkt vender tilbage. Men indtil videre er der sat punktum.

Pladespillernes beslutning om at stoppe skal samtidig ses i lyset af, at de fra dem selv ved hvor svært det er for efterfølgerne og næste generation at nå frem i lyset. Ved at trække sig fra rampelyset giver Kim, Claus og Peter plads for de næste, som dermed får tid til at forberede sig frem mod kommende EM og VM.

Et fantastisk eventyr

De mange år sammen som synkronhold har været en uforglemmelig tid for Kim, Claus og Peter. Et fantastisk eventyr, som landsholdstræner Henrik Frost har udtrykt det. Men som i de fleste eventyr når man på et tidspunkt til: "... de levede lykkeligt til deres dages ende". Hvor ærgerligt det end er, så kan de tre se tilbage på nogle forrygende år med mange store oplevelser. Om ikke andet bliver de mindet herom, når de hjemme kan kigge på de 50 medaljer og pokaler, som de tilsammen har vundet i årenes løb. Kun få eliteudøvere oplever at have været ubesejret i så mange år.

Medaljerne er dog langt fra det bedste at tænke tilbage på. Sejrene har selvfølgelig været en vigtig del af eventyret, men det er især det uden om, som er mindeværdigt: Sammenholdet, udfordringerne, de utallige ture, venskabet med alverdens taekwondo-folk osv. Selvfølgelig også

# Eventyret om de tre pladespillere

deres underholdende pladespilleri - evnen til at sætte kulør på selv det mest grå og kedelige. De tre synkrondrengene ville ikke være de samme uden.

Som altid har medaljerne dog også haft en bagside. Det har ikke altid været lige nemt. Selv om de på banen er 99,9% synkroner, er de udenfor mennesker med hver deres forskelligheder. Internt har de dermed også haft en del uenigheder og kontroverser. Endvidere har deres omfattende tid på træning og stævner haft en dyr pris på hjemmefronten. Deres synkronhold er blevet prioriteret højt, hvilket har kostet utallige afbud til arrangementer med venner og familie. For alle tre er det gået ud over kæresteforhold og venskaber i årenes løb. En pris som sjældent kan undgås for idrætsudøvere på topeliteplan.

Pladespillerne udtaler ...

Vi er selvfølgelig kede af at skulle stoppe synkronkarrieren. Men vi har også nogle personlige karrierer, som vi hver især må tage hensyn til. Vi har været utroligt meget igennem og haft nogle uforglemmelige oplevelser sammen. Vi har i perioder næsten levet sammen som brødre. Vi har kæmpet side om side i med- og modgang, grædt og jublet sammen, været bedste venner (og uvenner indimellem), rejst verden rundt i hinandens og resten af landsholdets selskab osv. Det vil vi altid mindes med stor glæde.

Vores succes skyldes ikke mindst, at vi alle har et udpræget vinderinstinkt. Vi vil vinde og hader at tabe. Koste hvad det vil. Vi har således aldrig været i tvivl om, at vi ville nå vores mål. Udfordringerne har altid virket overkommelige. Vi har ikke altid været enige om vejen til målet, men sammen har vi formået at udnytte hinandens styrker til fordel for vores synkronhold. Succesen skyldes selvfølgelig også vores omgivelser. Ikke mindst fra vores familier har der været stor opbakning. Dertil skylder vi naturligvis en stor tak til især Ky Tu Dang og Henrik Frost, daværende og nuværende landsholdstrænere, som i årenes løb har gjort deres bedste for at rådgive og støtte os på vejen frem.

Det mest ærgerlige ved at stoppe nu er, at vi vinker farvel til det kommende VM i 2006. Det ville være stort også at have deltaget her i - og selvfølgelig vinde dette! Desværre er der dog mange usikkerheder forbundet med dette VM. Ikke mindst som følge af WTF's og dermed koreanernes forsøg på at lave nogle regler herfor. Det foreløbige regelsæt betyder, at stilen skal ændres til noget, der ligner taekwondo'en i Europa for 10-20 år siden. Det er derfor usikkert, om vi overhovedet ville få en chance ved VM, eller om WTF fastholder reglerne, således at koreanerne får nemmere ved at vinde. Vores vilje til at vinde vil endvidere betyde, at vi kan blive nødt til at fortsætte flere år, indtil VM vindes.

Før EM i 1999 lavede vi en aftale med hinanden om, at vi først ville stoppe karrieren, når vi havde vundet EM 3 gange. Var vi ikke blevet snydt for guldet i 1999, havde vi nået dette i dag. Vi vandt dog en tredje guldmedalje i mix team ved EM sidste år, så egentlig har vi vundet de tre EM-guldmedaljer, som vi havde lovet hinanden.

Hvad fremtiden bringer for os hver især, må vi vente og se. I relation til træningen har vi mange års ferie til gode, som vi kunne starte med at holde. Vi vil dog ikke undvære taekwondo'en, så vi vil nok være at finde ved stævner og træningslejre fremover. Ikke som synkronhold men måske individuelt.

De tre (2) pladespillere  
Claus \* Peter

I 1999 var der problemer med at få udstyr fra daværende sponsor. Tekniklandsholdet fik tildelt nogle blå/hvide dragter, som holdet dog nægtede at tage på. Det skabte en del uro og dårlig atmosfære for de udøvere, der stod overfor at skulle forsvare de rød/hvide farver ved EM i Kolding. Ved hjælp af egenbetaling og hjælp fra anden leverandør (nuværende sponsor) lykkedes det dog at få holdet klædt i rød/hvide farver.

Der blev endvidere sat kulør på humøret, som fik et positivt løft, da pladespillerne rystede en plade ud af ærmet. Under overskriften GOLD'n BLUES præsenterede de 4 slagsange, som jokede med det blå/hvide sponsortøj og samtidig indeholdt sjove citater fra daværende tekniklandsholdstræner og -assistent. Herunder et par vers fra en af sangene (melodi: "Jeg har set en rigtig negermand"):

Vi er Danmarks supermænd og -pi'r  
Vi vil kæmpe hårdt for guldet, vi vil vise lir  
Vi ved at vi er verdens nr. 1  
Vi vinder EM-guldet, det bli'r fedt

Blåt og hvidt  
Smut pomfrit  
Og pas på dit skridt  
For de danske drenge, de er nemlig favorit  
Og tøserne, de lækre danske sild  
De guldet hjem til Danmark hente vil

Nu vi ryster hånd'erne med stil  
2 minutter er tilbage, bli'r I snart febril?  
Med bagbordsspark teknikken er kompleks  
Vi pladespiller' os er jo af sex

Blå og hvidDumme skid  
Spilder du min tid?  
Vi vil kun ha' danske farver, nemlig rød og hvid  
Hvis ik' du har fornuftig' ting at sig'  
Så bare hold din kæft og tæl til ti

# Nordborg Taekwondo klubs 30 års jubilæum

## Koreansk karate???

For 31 år siden spillede biograferne Bruce Lee film, og mange andre karate film, Samtidig at Gunnar Sørensen startede Taekwondo Koreansk karate begynderhold i Sønderborg.

Vi var en hel flok som kørte til Sønderborg, og gymnastiksalen var fyldt



Thomas Holt i aktion

til briste punktet ca. 60 til 70 udøver (hvornår i dag oplever vi at der stiller så mange til et begynderhold), så Gunnar Sørensen, Allan Poulsen og Gunnar Nielsen lavede en utrolig hård træning for at få en del af

udøverne til at stoppe da der var alt for mange.

Vi var 3 fra Nordborg som holdt ud, os kunne de ikke skræmme.

Ove Jensen orange bælte, Thomas Holt gul bælte og Kurt Hein Gul bælte startede Nordborg Taekwondo klub d. 24 september 1974 (Gunnar Sørensen var meget bekymret da vi stillede op på hans kontor på Danfoss og sagde nu starter vi for os selv i Nordborg, han mente vi var for grønne, men det skulle han ikke bestemme), vi fik en gymnastik sal i en lille by 5 km fra Nordborg men alligevel lykkedes det os at samle mellem 40 til 50 udøver så vi trænede 3 dage i ugen samtidig vi trænede 2 gange i Sønderborg.

Ja de er nu 30 år siden og til dem der undrer sig over at der står Koreansk Karate som overskrift er fordi det hed sporten den gang og vi var de første år medlem af Dansk Judo union, indtil Gunnar trak sporten ud og lavede Dansk Taekwondo Forbund, hvor vi fik ændret Navnet til Taekwondo koreansk kamp og Selvforsvars sport.

Jeg vælger at fortælle lidt ud fra mine egne Taekwondo oplevelser, jeg deltog i det første DM i Sønderborg 1976 hvor jeg tabte til en fra Århus, men det skulle blive løgn for så gik jeg i skarp træning, derefter blev jeg Dansk mester de næste 3 år dog foregik det meget dramatisk, da jeg var i sværvægt og det var Alex og Bernt Jensen fra Esbjerg og så og vi sloges som gadebørn.

## Her skal I høre hvordan man afgjorde uafgjorte kampe i 1977

Indmarch til WM i Stuttgart 1979

Til Sønderjyske mesterskaber i Haderslev 1977 Nordborg Taekwondo klub havde lejet en bus med 40 tilskuere og Esbjerg taekwondo klub var med lige så mange, Så der var en kanon stemning i hallen da jeg endte i finalen mod Alex fra Esbjerg, den lille Ebbe Jørgensen fra Sønderborg var dommer og skulle prøve at holde os to kamphaner til reglementet, vi sloges så det lignede en gadekamp, og dommeren svedte mere end vi gjorde for at holde os på banen, 3 runde uafgjort, 2 ekstra runder uafgjort, ja hvordan afgør man sådan en kamp **ja I tror det næppe, vi kom på vægten og den der havde tabt sig mest havde vundet, det havde jeg, så jeg blev dansk mester.** Jeg kom på landsholdet, og var med til EM og WM og blev nr. 5 til begge mesterskaber. Det var en fantastisk oplevelse at deltage, bare det at være med og gå

Indmarch mellem verdens bedste Taekwondo udøver, stå der og se det danske flag smælde i blandt alle de andre lande, vi var med.

Det at skulle ud på banen, stå der og kikke på en stor Spanjoller og tænke lille Ove fra Lille Danmark mod en stor nation som Spanien, men kampen gik godt og jeg vandt, den næste var en stor langbenet neger fra Elfenben kysten som plantede sine lange ben i sylten på mig så det blev kun til en 5 plads men ok for mig.

Denne WM i 1979 vandt Jef Vos fra holland, ham havde jeg så æren af at kæmpe mod til en landskamp i Danmark det var lidt sjovt at kæmpe mod en Verdensmester, jeg tabte lidt kneben.

Er der nogen der kan huske at der var noget der hed Hold Taekwondo 1



Udvalgte, som alle har det sorte bælte, er med i den første All Cup i Taekwondo. Formand Thomas Holt, Una Petersen og Henrik Jensen. Øverst er Svært Mest. Han er Finn Poulsen med fra Nordborg klubben.

Thomas holt, Una Filio, Henrik Jensen

division, der kørte vi land og rige rundt for at kæmpe, vi kørte en almindelig hverdag helt til Thisted for



Gunnar Sørensen som fra 30 år siden



at kæmpe 5 kampe, jeg kan se på mine medaljer at vi blev hold mester i 1976

Klubben har udviklet sig gennem årene og uddannet mange sort bælte, og mange dansk mester.

Her kan nævnes Una Petersen første



Indmarch til WM i Stuttgart 1979

pige som 5 dan i Danmark, Thomas Holt Formand for Dansk Taekwondo forbund over 10 år, Henrik Thøring Kasserer for forbundet i mange år.

Mesterskaber: Dansk Mestre: Har vi haft mange, næsten hver år har vi haft DM mester. Nordisk: Una Filio, Henrik Jensen (min lillebror). Seattle mester Washington i USA: Henrik Jensen. Deltaget på landsholdet: Una Filio, Henrik Jensen, Thomas Holt, Ove Jensen. Mange andre mesterskaber.

Klubben flyttede til bedre gymnastik

## Hyggelige Danmark

Ved EVA JENSEN



### Sort bælte til 56-årig

Klædt i en karakteristiske hvide dragt, en såkaldt dobok, og med et nyertsvært sort bælte om livet træner 56-årige Gertraud Jensen fra Nordborg på Als den nordtyske kampsport taekwondo. Der er gået syv år, siden hun begyndte at øve sig i de specielle sport at selv om hendes ikke forlæng og mit kroppen. Tidligere grund af smerte i skulderskuld - her er roben mod træner



sal i Nordborg og fik lidt mere stabilitet i klubben.

Klubben startede Als cup op i 1978 og afholdt stævnet i 15 år, stævnet havde deltager fra hele Europa og der stævnet gav point til Landsholdet.



Jeg husker specielt de timer jeg havde sammen med dommerne som overnattede hos mig det var Mini, Jøffe, og flere, specielt gik det meget ud over min whisky, den ene nat var de gået i seng jeg kunne ikke finde min whisky, hvor tror i jeg fandt den



Dette er så billeder af nogle af vores trænere

oppe på værelset hvor de skulle sove, hvor meget tror i der var tilbage, men de stillede til vejning kl. 06.00.

Jeg ved ikke hvilken stof dommerne var lavet af den gang, men nogle af vores stævner kom der 200 deltager og Als cup blev mange gange til maraton stævner som sluttede kl.

23 om natten, dommerne kørte igenem, men de var ikke så dumme for det ene år snød de mig, de plejede at få en gammel dansk til aften maden og hvem der snød ved jeg ikke men jeg kom med en gammel dansk og de sagde tak og grinede meget, til de



fortalte at de allerede havde fået en ved Thomas Holt.

Als cup sluttede ved 15 år og vi sagde vemodigt farvel til stævnet, og koncentrerede os om klubben og de nye lokaler som vi skulle til at lave i stand

For 10 år siden havde vi vores klublokaler klar, takket være en stor ihærdig indsats fra medlemmer og forældre.

Det er fantastisk for klubben vi har en gymnastik sal oven på og klublokaler træningssal neden under, så vi kan træne 2 hold samtidig og mødes i klublokalerne det gir en fantastisk sammen hold i klubben.

I dag 30 år efter har vi stadig væk Danske mester i klubben, vi har en gode trænere, og vi har en meget aktiv bestyrelse.

Klubben har også Danmarks ældste kvinde som sort bælte, Gertraud Jensen 56 år og er i dag 59 år og vi

pønser på at hun går op til 2 dan snart.

### **Klubben har forskellige aktiviteter i løbet af året:**

**Spark i røv weekend for børnene,** det foregår fra lørdag kl. 12 til søndag kl. 12, hvor der er 1 times træning fi times pause, fælles spising, lege og video.

Om natten er der vækning og op og lave en hurtig sparke på puden og så i seng igen, vi får at vide fra forældrene at børnene er meget trætte når de kommer hjem, men det er vi også som trænere.

### **Klub mesterskab** i Taegeuk og Brektest



**Cykel turen:** Hvor forældre og medlemmer cykler ca.10 km til en fantastisk sted som ligger lige ned til vandet, hvor vi slår telt op, hvor vi har lejet kanoer, og holder graduering, og hygger os rigtig meget.

**Fastelavn, jule afslutning,** med i aktiv ferie uge, voksen træning, gæstetrænere og Gradueringer.

### **Klubben glæder sig til at se jer til vores jubilæum.**

Klubben inviterer til Jubilæums træning Lørdag d. 25 september i Nordals Idræts center (Her kan man gense stedet hvor Als cup foregik)

Hvis der er nogen der kan huske og nikke genkendende til disse historier må i gerne skrive til vores hjemmeside, og fortælle jeres historie med om nogle oplevelser i har haft med Nordborg Taekwondo klub

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

Hilsen Ove Jensen

Hilsen Ove Jensen

Tlf. 61670950

# PRØVE VM I TEKNIK 2004 (set med en træners øjne)

Den 12-18. juni 2004 blev der samtidig med junior VM i kamp afholdt prøve VM i teknik i Suncheong i Korea. Undertegnede havde udtaget 4 fra tekniklandsholdet, mens en kom med for egenbetaling. Allerede inden afrejsen fra Dk, fik vi en forsmag på koreanernes evne til at ændre på regler, idet vi havde fået lov til at deltage i juniorstævnet med seniorer. Dette var, som koreanerne sagde, for at få så mange udøvere med til prøvestævnet som muligt. Jeg udtog derfor et hold på 5 personer, ringede til disse, og fortalte dem den gode nyhed. Ca. en uge senere kom så meddelelsen fra Korea om at udøverne ikke måtte være ældre end 20 år. Jeg måtte så atter ringe til to af de udtagne udøvere og aflyse deres deltagelse. Men så var der to andre, der blev endnu gladere!

Det endelige teknikhold kom således til at bestå af Khoa Dang Ngo, Emil Knudsen, Lisa Lents, Bjarke Follin Larsen og Tobias Jessen.

## Dommerregler og pointsystem

Ved dette åbne koreanske poomse-



De danske guldvindere øverst på skamlen

mesterskab ville koreanerne afprøve DERES EGET nye pointsystem og dommerregler. Man havde en måned forinden afholdt et poomse seminar i Korea, hvor der desværre kun var en enkelt deltager fra Europa samt ganske få andre ikke-koreanske dommere.

Man havde lavet disse regler, selv om man ved forrige WTF generalforsam-

ling var nået til enighed om, at det gældende regelsæt skulle "forhandles" på plads sammen med alle de andre nationer i WTF, således at regelsættet kunne blive så godt som muligt og ikke mindst fair for alle.

Men nu lukkede koreanerne så dette regelsæt ind ad bagdøren, hvilket efterfølgende gav os andre en klar fornemmelse af, hvor vigtigt det var, at koreanerne fik hjælp ude fra til det endelige regelsæt.

Man skulle til juniorstævnet dyste i 10 forskellige grupper, der blev fordelt således:

Herre individuel

Dame individuel

Herre individuel -

fri figur med/uden musik

Herre individuel -

fri figur med/uden musik

Herre hold (5 pers.)

Dame hold (5 pers.)

Herre hold -

fri figur med/uden musik

Dame hold -

fri figur med/uden musik

Mixhold (5 pers.)

Mixhold - fri figur med/uden musik

De nye regler der var blevet undervist i til dommerseminaret en måned tidligere, og som i store træk fulgte den WTF DVD, der var blevet offentliggjort ved sidste senior VM, var på flere punkter noget anderledes end de danske. Typisk for dem alle er at der ikke gives lov til nuance-forskel. Alle serierne skal derfor udføres meget "firkantet" og stive, hvilket jeg personlig synes er synd for kunsten og kedeligt for publikum at se på.

Det er jo almen kendt, at man selv i Dk har flere forskellige måder at udføre teknikker på, og disse forskelle bliver ikke mindre, når man kommer på den anden side af jorden. Langt hen ad vejen skyldes dette vel, at Taekwondo er sammensat af flere Kwans (skoler) i Korea, og mestrene inden for disse Kwans, synes alle at deres måde at udføre teknikkerne på, er den rigtige. Når man så har fem 9. danner fra fem forskellige Kwans til et poomse dommersemi-

nar, er det ikke svært at forestille sig, hvor mange diskussioner/skænderier der opstod. Vores europæiske dommer var ikke imponeret!!

Men flg. retningslinjer var blandt de vigtigste:

- Alle makki (blokeringer) skal trækkes udefra/være yderste arm)
- Alle chigi (stød) skal trækkes indefra/være tættest på kroppen)
- Alle kontrabevægelser skal trækkes med "runde" bevægelser.
- Alle spark skal som udgangspunkt markeres i midtersektion. Høje spark må ej være højere end brystsektionen.
- Apkoobi er MEGET kort og begge hæle er nærmest på linje.
- Ved alle apchagi skal den hånd, der efterfølgende skal lave teknik, placeres ved hoften.

Pointgivningen ved disse mesterskaber var også meget anderledes end i Europa. I stedet for 7 dommere, havde man kun 5 dommere, der alle var placeret lige ved siden af hinanden med front mod konkurrencedeltagerne. Med denne opstilling kunne dommerne ikke se halvdelen af, hvad udøverne lavede og således heller ikke deres fejl, når de gik med ryggen til dommerne. Højeste og laveste karakter blev fratrukket.

Selve pointsystemet var bygget op på den måde, at alle deltagere fra starten havde 50 point hos hver dommer. Ved hver fejl, skulle der så fratrækkes 1 point. I nogle tilfælde kunne der dog gives et fratræk på 5 point. På samme tid skulle hver dommer også holde styr på selve helhedsindtrykket/præsentationen, idet alle udøvere på dette område startede med 20 point, og hver gang en dommer så noget ekstraordinært godt, skulle denne ligge 3 point til. Som udgangspunkt skulle pointgivningen være foregået elektronisk med et tastatur i hver hånd på alle dommerne til at styre de to forskellige pointskalaer, men denne elektronik havde man endnu ikke, hvorfor pointene i stedet blev vist manuelt som en samlet score med "vippe-kort".



# PRØVE VM I TEKNIK 2004 (set med en træners øjne)

Ved holdledermødet inden stævnet blev det bekendtgjort, at de 15 bedste ville gå videre til semifinalen, mens de bedste 5 skulle gå i finalen. Ved dette møde kunne jeg også konstatere, at der kun ville være en indledende runde, der samtidig inkluderede semifinalen. P.g.a. tidsmangel havde man besluttet at slå første og anden runde sammen, så hver

den førnævnte eneste europæiske dommer ved seminaret i Korea, fået et fyldigt referat vedr. ændringer af teknikker m.m. Undertegnede havde på forhånd også nøje studeret WTF DVD'erne og de mange små og store forandringer i serierne, og på en weekendsamling afholdt en uge før afrejse, gik tiden med at tilpasse udøvernes teknikker med DVD'ens



Mange af koreanerne måtte for en gang skyld pænt blive siddende, da medaljevinderne blev udråbt.

udøver i første runde gik først en taegeuk og derefter en poomse umiddelbart efter hinanden. Man ville så få en samlet karakter for de to serier.

Deltagerne i en gruppe ville først få besked om, hvilke to serier de skulle gå, umiddelbart inden den første deltager skulle på gulvet. Efterfølgende skulle alle i gruppen så gå de samme to serier.

En meget vigtig regel for koreanerne var at alle deltagerne i en gruppe skulle sidde på rækker i minimum en time inden konkurrencens start, og i løbet af konkurrencen med typisk 40-50 deltagere var det strengt forbudt at rejse sig. Det gjorde selvfølgelig, at udøverne blev kolde og stive i musklerne, men det havde arrangørerne ingen kommentarer til. Det var vigtigt med rækker!

## Forberedelsen

Ved åbne DM i Kolding havde ass. landsholdstræner Randi Hansen af

indhold. Og ved at krydre koreanernes noget stive og kedelige stil med dansk hurtighed og rytme, håbede vi, at vi ville stå godt i Korea. Vi vidste dog også, at alt kunne ske ved sådan et stævne, og at omstilling kunne blive en vigtig faktor. Om søndagen i weekendsamlingen gik de 5 deltagere sammen som mixteam for første og eneste gang inden afrejsen. De stod dog overraskende godt til hinanden fra starten.

## Danskerne i kamp

Lisa startede i sin individuelle gruppe med 50 deltagere. Inden Lisa skulle på gulvet måtte hun sidde på sin flade i mere end to timer, da der var 12 deltagere, der ikke stod på opstillingslisten og som skulle registreres, have nr. på ryggen m.m.

Lisa kom dog godt fra start og fik også gode point, så hun efter de indledende runder lå på en 6. plads. Hun gik sammen med to australiere og 10 koreanere i finalen. Pludselig havde man altså ændret antallet af

finaledeltagere, og man rykkede med meget kort varsel finalen til næste dag. Ikke imponerende!

Selv om en 6. plads kan lyde som en flot placering, så var Lisa efter min mening dog berettiget til en plads i top 3. Efter finalerunden dagen efter sluttede Lisa dog på en samlet 7. plads efter 6 koreanere. Men en placering som bedste udlænding var meget tilfredsstillende for mig. Det skal også nævnes, at publikum i salen spontant klappede af Lisa efter hendes runder. Det koreanske publikum var imponerede!

Vi fik efterfølgende at vide, at grunden til Lisa's "dårlige" placering, skyldes at hun havde for meget kraft i sine teknikker, hvorfor hun skillede sig ud fra koreanerne. Aldrig har jeg hørt så tåbelig en forklaring, da kraft i teknikkerne er en af de vigtigste ingredienser i en poomse.

Samme dag blev gruppen for hold/fri serie afviklet. Her lagde russerne hele hallen ned med en helt utrolig serie med musik, hvor sværhedsgraden var ekstrem høj. Publikum var ellevilde og det var vi danskere også. Men dommerpanelet bestående af 3 koreanske dommere, 1 udenlandsk koreaner samt 1 belgier var mere imponeret af 2 middelmådige koreanske hold, der ikke brugte musik. Så med russernes 3. plads var man godt klar over, hvad man var oppe imod, hvis man skulle have en medalje ved dette stævne.

På 3. dagen skulle Emil, Tobias og Bjarke på gulvet i deres frie serie til musik. Der var 20 deltagere i gruppen. Opstillingslisten blev offentliggjort en time inden stævneafviklingen, og jeg kunne her konstatere, at ingen dansker stod på listen. Herefter tog det mig mere end en time at finde den koreaner, der havde magtbeføjelser til at få danskerne på listen. Magtfordelingen i koreansk Taekwondo virker lige så pyramideformet som i det amerikanske militær, hvor ingen kan/tør tage en beslutning, uden at det er godkendt øverst i systemet.

De tre danskere skulle på som de sidste i gruppen. Et af kriterierne i



Henrik frost sammen med grandmaster Kang, der var træner for sølvvinderne. Han er i familie med Ko Tae Jong.

denne disciplin var at man i sin serie skulle have 10 forudbestemte teknikker.

Inden gruppens start blev det pludselig annonceret, at længden af serierne skulle være minimum 1 fi minut, hvor kriteriet hidtil blot havde været, at serien var på max 2 minutter. Ikke imponerende! Dansker havde lavet deres serier til musik hjemmefra, og alle tre serier var under de angivne 1 fi minut, hvorfor de hver ville blive fratrukket 5 point.

Efter en del kedelige og fantasiløse serier, med undtagelse af en fantastisk russer, skulle danskerne på gulvet. De var alle super gode, og kombinationen af hurtige skarpe teknikker, der ramte takterne i musikken, var lige noget der passede publikum. Kontrasten mellem danskernes serier og de andres var så stor, at selv jeg fik kuldegysninger. Ikke mindst på grund af den gode lyd, der var i hallen.

Da Bjarkes serie kun var på 35 sekunder, og da han fik fratrukket yderligere 2 gange 5 point for at mangle to af de faste teknikker røg han langt ned i placeringen. Bjarke havde dog ikke manglet de to pågældende teknikker, hvilket viser svagheden ved dommerreglerne og pointsystemet.

Tobias og Emil fik meget høje point, og var de ikke blevet fratrukket point for deres for korte serier, havde de

også fået medalje. Men de blev bedste udlændinge i gruppen. Også foran den dygtige russer, hvilket ingen af os helt forstod.

Dagen efter skulle alle drengene dyste i den individuelle gruppe. 45 deltagere - heraf en masse koreanere. Emil startede og gik rigtig godt. Fik dog ret lave karakterer, hvilket jeg af nogle poomsedommere fik begrundet med, at hans stande var for dybe og lange. Koreanernes apkoobi var faktisk en apseogi med forreste ben bøjet, og det er ikke nemt pludselig at ændre, lige som det er meget lidt kønt. Men Khoa, der var den næste på gulvet, tilpassede sig den koreanske stil rigtig godt. Men selv med mindre runde øjne end Emil, fik han samme pointscore som denne.

Jeg fik løbende korrektioner fra de koreanske dommere, der ikke dømte, og som et forsøg prøvede jeg at få Tobias og Bjarke til at ændre stil for på den måde at teste dommerne og de mange argumentationer for, hvorfor vi blev bortdømt.

Det var ikke småting, de skulle ændre, og Tobias blev desværre så forvirret, at han glemte det meste af det, hvorfor han også fik ret lave point.

Når man er vant til at lave teknikkerne hurtigt og skarpt, kan det være utrolig svært pludselig at skulle lave dem langsomt og monotomt. Dette mestrede Bjarke dog, og han præsterede også at lave den "grimme" apkoobi, han nogen sinde har lavet, hvilket gav ham 0,7 point mere end Emil og Khoa. I denne gruppe bestemte man, at de 17 bedste skulle gå i finalen, og der nåede Bjarke lige med. Den skulle afvikles næste dag sammen med mixteam gruppen.

## Sensationen

Stort set intet havde det hjulpet at rette ind efter koreanerne, hvorfor jeg i den sidste gruppe med dansk deltagelse besluttede, at vi skulle køre den danske stil 100 %. At få medalje var umuligt, hvorfor danskerne blot skulle betragte det som ren opvisning.

Kort forinden havde Bjarke været i finalen, hvor han igen, efter eget ønske, kørte koreanerstilen. Han endte omkring 13.pladsen ud af 45, hvilket var ganske flot.

I mixteam gruppen var der 10 hold, heraf 5 koreanske. Danskerne gik godt, og de fik også høje point. Efter det første koreanske hold havde været på banen, kunne man således konstatere, at danskerne havde fået mere end et koreansk hold. Utroligt!! Og sådan fortsatte det. Kun det sidste af de 5 koreanske hold rykkede op til danskerne, og da man pludselig havde ændret point-reglerne i denne gruppe, så man nu rundede den samlede pointscore op til nærmeste hele tal, lå det danske og koreanske hold nu lige efter første runde.

Da der kun var 10 hold, skulle der kun afvikles den første runde, men p.g.a. pointlighed måtte danskerne og koreanerne i omkamp, hvor de skulle gå to nye serier. Taegeuk palyang og poomse Koryo blev valgt, og dem gik danskerne stort set uden en eneste synkronfejl- imponerende flot! Da begge hold havde gået, var der dog atter pointlighed ved oprundning, men efter reglerne skal yderpointene tælles med ved omkamp, hvor ved danskerne vandt med 0,4 point. Sejren var i hus!

Der gik dog utrolig lang tid før koreanerne offentliggjorde sejren. Aldrig har jeg set så mange officials og dommere rundt om et lille bord, der arbejdede med regnemaskiner og bladrede i regelsæt. De ville bare ikke acceptere, at et koreansk hold var blevet slået. Efter ca. 10-15 minutter kom resultatet dog- Danmark var nr. 1! Vi var således et af to ikke-koreanske hold til hele tekniktævnet, der fik medalje, men det var det at vi slog koreanerne, der var det utrolige i koreanernes øjne. En koreansk universitetstolk sagde til mig, at de koreanske mestre simpelt ikke kunne forstå, hvad der var sket.

Jaa, stort ståhej for så lidt, for vi var bedre end de andre hold. Efter at dannebrog var røget til tops og vi

# PRØVE VM I TEKNIK 2004 (set med en udøvers øjne)

I Kastrup Lufthavn, under uret ved terminal 3, stod der d. 10. juni et dansk hold bestående af både kæmpere og teknikere, der var klar til at repræsentere de danske farver ved

var omkring otte om aftenen – koreansk tid, og vi var alle udmattede efter den lange rejse. Men noget der alligevel kunne få vores trætte øjne op, var den flok af officielle repræs-

Til at hjælpe os lidt på vej i det knap så engelsktalende Korea, havde vi fået en guide ved navn Su Jin. Og der gik ikke længe før hun blev rigtig glad for det danske hold. Hun syntes især Amir var helt "hilarious" – på dansk: utrolig morsom. Og hun fandt straks sin kamerabil frem, og begyndte nærmest en hel fotosession med ham. Dét var hilarious!



-det danske hold modtages i lufthavnen

junior-VM i Taekwondoens hjemland: Korea! De 10 udtagende danskere var: Henrik Frost (træner for teknikkerne), Tobias Jessen, Bjarke Larsen, Lisa Lents, Khoa Dang Ngo, Emil Knudsen – mig, Amir Rashid (træner for kæmperne), Charlotte Bjelke, Tibo Jensen og sidst (men nok også mindst!?) Cecilie Bodal Jensen. Udover disse udøvere, havde Charlotte sin far Claus med.

Efter at have fløjet i 12-13 timer fra Kastrup til Frankfurt, og fra Frankfurt til Korea, hvor der her var et par busture og en indenrigsflyvning, var vi endelig ved vores motel i den syd-syd-koreanske by Suncheon. Klokken

entanter fra byen, som stod foran vores motel med bannere og blomster og tog hjerteligt imod os. Hvilken velkomst! Jeg begyndte allerede dér at synes rigtig godt om landet :)

Da vi kom ind på motellet, viste det sig at være et "ikke helt almindeligt" motel: På gangene stod reoler fyldt med koreanske pornofilm, værelserne var alle udstyret med videomaskiner og ved siden af sengen havde man en kasse med servietter til rådighed. Derudover kunne man i receptionen købe kondomer m.m. og engangstandbørster, hmm... Tobias og jeg fandt endda en brugt kondompakke bag vores seng. Dejligt!

Teknikkerne havde den første dag fået at vide, at straffen for at komme for sent, når vi skulle mødes, var 50 strækkere. Pr. gang vel at mærke! Og det endte da også med, at de fleste kom op på godt 200 armstrækkere, som de kunne betale hos Frost i løbet af de to sidste dage. Der var ingen krav for hvor de måtte laves, så der blev bl.a. afregnet på gaden, på hotellet, på strøget, i lufthavnen og endda nogle oppe i flyet. Ikke så mærkeligt, at folk kiggede lidt specielt på os.



-der gøres klar til indmarch



-det danske hold med deres guldmedaljer

Blandt danskerne havde vi de to koreanske adoptivbørn – Charlotte og Tobias. Og det var ikke så lidt opmærksomhed de fik! Der var nærmest hele tiden en eller anden form for journalist efter dem, og det endte da også med at de kom med i adskillige aviser, TV og fik overrakt gaver af Suncheon's borgmester.. Fornemt! Men det var ikke de eneste gaver de fik. For ude på gaden gav selv helt fremmede mennesker dem ting og sager. Vi fik at vide, at det var fordi de havde ondt af dem; det var jo synd for de adopterede børn, at de

# PRØVE VM I TEKNIK 2004 (set med en udøvers øjne)

var blevet fjernet fra "verdens centrum" og flyttet til et lille land som Danmark.

Men alt i alt var det rart, at de gad give os udlændinge lidt opmærksomhed.

Og nu vi snakker om opmærksomhed, kan vi ikke komme uden om Bjarke, som nærmest konstant havde en hærskaar af koreanske skolepiger rendende omkring sig. Hans utrolige charme og ufattelig lyse hår kunne de simpelthen ikke stå for. Så de forfulgte ham med deres kameras, for han var da godt nok noget af det lækreste de nogen sinde havde set! Og jeg ved ikke, om det var jalousi, eller hvad det var, der ramte Frost, men han fik i hvert fald sagt til en gruppe af de unge beundrere, om Bjarke: "In Denmark he's veery ugly." Hvilket de jo slet ikke kunne forstå :)

Selve stævnet var ikke så godt organiseret, som man kunne have håbet. De havde bl.a. lavet det sådan, at inden man skulle på banen, fik man besked om at sidde ned på nogle rækker. Og herfra måtte man ikke stå og varme op eller strække ud. Man skulle sidde ned. Det virkede meget mærkeligt! I den ene gruppe (creative poomse) ventede vi 3? time, fra vi blev råbt op, til vi kom på banen. Det er lang tid at sidde og vente - især fordi man stadig skal holde sig fokuseret og klar. Og efter så lang tid, er ens ben ikke så friske,



-det danske hold med deres guldmedaljer

som de burde være. Det var ret irriterende!

Hvad selve konkurrencerne angår, "bekymrede" vi os lidt over teknikkdommerne. Dommerne sad ikke forskudt rundt om banen som man ville gøre i Danmark, men derimod på én række oppe foran. Det virkede lidt underligt for os, for hvordan havde de så tænkt sig at se, hvad vi lavede, når vi havde ryggen til? Hmm... Vi så også eksempler på, hvordan dommerne snakkede sammen om pointene, og hvordan én af dommerne ændrede på sine egne point, efter han havde set de andres. Men en god ting ved stævnet var, at de i pauserne havde sørget for underholdning. Dette bestod af forskellige opvisninger, heriblandt 4 med Korean Tigers. Og de var ikke så ringe, sku' jeg hilse at sige!!

Så selvom stævnet ikke var helt som

vi havde forventet, og selvom Cecilie undervejs havde fået et bygborn, som fik hendes øje til at svulme helt op, havde vi dog en rigtig god tur, med en masse uforglemmelige oplevelser.

Emil Knudsen



-armstrækninger på åben gade

# JUNIOR VM I KAMP

Undertegnede deltog ved Junior VM i Korea fra den 12. juni til den 18. juni med 3 kæmpere som var henholdsvis:

Tibo Jensen fra Gladsaxe Taekwondo Klub.

Cecilie Jensen fra Viby Olympia Taekwondo Klub.

Charlotte Bjelke fra Esbjerg Taekwondo Klub.

Udover kæmperne havde jeg fornøjelsen af Charlottes far Claus som tog med for at støtte sin datter samt dele denne oplevelse med os. Claus blev dog uden at vide hurtigt udnævnt til hjælpetræner, læge, manager, holdleder osv. kort sagt hjalp han til ved alle funktioner omkring holdet hvilket var en meget stor hjælp for undertegnede. Endvidere deltog Henrik Frost med Teknikholdet.

Jeg deltog ligeledes ved Junior VM for to år siden på Kreta og vidste derfor at standarden ville være høj selvom der var tale om et junior stævne. Det viste sig også at holde stik idet der var en utrolig høj standard ved stævnet meget højere end for to år siden. Der var utrolig mange gode kæmpere og dem der nåede kvartfinalerne og frem var kæmpere som ligeså godt kunne være senior idet man ikke kunne se forskel.

Det var tydeligt at se at man havde satset meget mere på juniorerne end tidligere og mange af landene havde været på træningslejr i Korea i op til en måned inden stævnet. De forskellige trænere som undertegnede talte med fortalte også at deres idrætsforbund støttede deres junior årgange meget mere end tidligere og man var allerede i gang med at foreberede sig til OL i år 2008.

Selve stævnet var som stæner kun kan arrangeres i Korea. De gav den hele armen med udsmykning, aktiviteter, boder, kulturelle opvisninger, osv. Kort sagt gjorde de alt for at vise de bedste sider af Korea samt at man følte sig velkommen.

De første dage gik med træning, lodtrækning og diverse møder. Den første som skulle i kamp var Cecilie og hun havde trukket Schweiz i sin første kamp. Cecilie fulgte den taktik vi havde lagt for kampen men udnyttede ikke de chancer der opstod undervejs. Hun manglede kraft i sine spark og på trods af at hun kæmpede til sidste minut var det Schweiz der endte som vinder af kampen.

Næste kæmper var Charlotte som havde trukket Tyskland i sin første kamp. Charlotte var ikke helt klar i første omgang og skulle lige kaste nerverne af sig og kom derfor bagud. I anden omgang kom hun i gang

hvilket resulterede i flere scoringer. Tyskeren var dog stadigvæk foran og på trods af Charlotte kæmpede sin chance var det tyskeren som fortjent vandt.

Sidste kæmper var Tibo som skulle møde Thailand i sin første kamp. Thailænderen var en del højere end Tibo og første omgang gik med at begge var meget afventende. I starten af anden omgang kom Thailænderen foran med et kontraspark. Tibo var nu nødt til at angribe og ramte flere gange på vesten men blev ikke noteret for scoringer. Thailænderen vandt kampen.

Fælles for alle tre kæmpere var deres mangel på erfaring samt nerver til stævnet. Alle tre er forholdsvis i den lave ende af aldersskalaen (14-17 år) og har kun kæmper junior i få år.

Der er dog ikke tvivl om at alle tre kæmpere har fået en hel del erfaring med hjem og undertegnede er ikke i tvivl om at vi vil se mere til dem i fremtiden.

Sidst vil jeg sige tak til alle der var med for en rigtig god tur.

Amir Rashid / Juniorlandsholdstræner

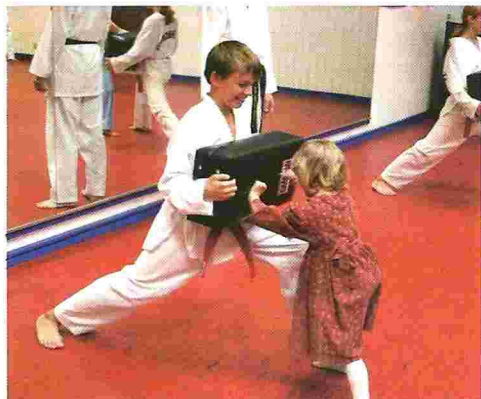
Ved teamleder mødet ved junior VM, hvor Amir og Henrik Frost deltog, måtte alle teamlederne vente en halv time på at mødet kunne gå igang. Grunden var at koreanerne ville præsentere den nye WTF præsident: Chung-won Choue, som var forsinket. Efter en kort tale af den nye præsident gik han rundt og trykkede hånd med mange af de tilstedeværende. Han gad dog ikke hilse på Amir, der ellers stod klar:-))

Det var lidt sjovt for under hans tale, sad der nogle koreanere i den ene side af salen, og hver gang præsidenten sagde noget, der lige nøjagtig kunne klappes til, så klappede de helt vildt og demonstrativt. Nok mest for at få os andre til at klappe også.



# Familietræning & Grillfest

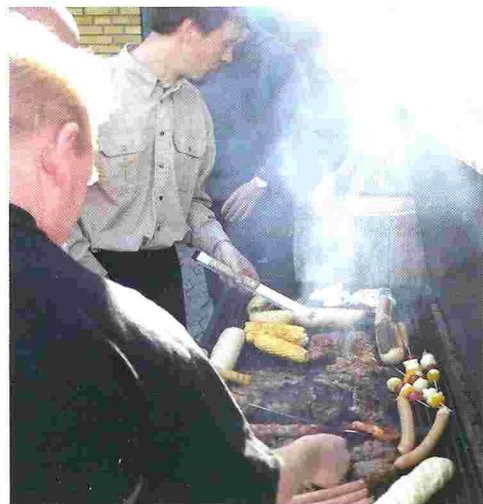
På sommerlejren blev jeg af en anden klub opfordret til at skrive en artikel om, hvad vi har gjort for at opnå den succes, som vi i dag har med engagerede og trænende forældre. Mit umiddelbare svar var, at vi ikke har gjort noget særligt, men at det blot er resultatet af den udvikling, som klubben har gennemgået



de senere år. Snakken fortsatte, og vi kom til at tale om et arrangement, som vi nogle uger forinden havde afholdt. Egentlig havde jeg ikke tænkt mig at skrive herom, men efter at have set fotoene derfra, fik jeg alligevel lyst til at skrive nærværende artikel, som måske kan give inspiration til andre klubber.

I foråret satte vi os for at afholde en grillfest for medlemmerne og deres familier. Vi tog kalenderen frem og fandt en lørdag tæt på sommerferien (19. juni). Herefter skrev vi en indbydelse, som blev delt ud og sendt via e-mail til medlemmer og forældre. Endvidere gjorde vi en del reklame for arrangementet ved træningerne i ugerne op til arrangementet.

For at begrænse det forberedende



arbejde skulle folk møde op med kød og salat i den ene hånd og drikkevarer i den anden. Klubben sørgede blot for en kæmpe partygrill, som folk kunne grille kødet på. Derudover blev der fra klubbens side købt ind til velkomstdrink samt chips o.lign.

Vi startede arrangementet med en familietræning tidligt på eftermiddagen. Her fik klubbens børn mulighed for at tage mor og far med, mens de ældre medlemmer kunne deltage med deres børn. Langt fra alle havde træningstøj med, så der blev trænet i både kjoler og cowboybukser. Men hvad gør det, når man har det sjovt. En del af træningen bestod i samarbejde mellem børnene og deres forældre. Eksempelvis skulle børn og forældre skiftes til at trække modpartens ben længere ud under nogle af udstrækningsøvelserne. Når børnene fra den daglige træning kender "smerten" under udstrækning, er det



sjovt, når de som her får muligheden for at torturere mor eller far. Træningen blev afsluttet med kamel-race, hvor børnene fik en tur på ryggen af deres forældre, som skulle løbe nogle omgange i salen (mens rytteren pisker "kamel" bag i).

Efter træningen blev forældre m.fl. orienteret om, at alle herefter måtte hjælpes ad med at opstille borde og stole, tænde grill, pynte op osv. I køkkenet var nogle af forældrene allerede i gang med at mikse (alkoholfri) velkomstdrink i store bowler. Inden længe var klubben omdannet til festlokale og de første bøffer lagt på grillen.

Efter adskillige pølser, grillspyd og bøffer gik formanden i køkkenet for at eksperimentere med en dessert bestående af ananas med farin og

Grand Marnier, som efter en tur på grillen blev nydt med vaniljeis. Mærkeligt, tænkte mange, men mmmm... hvor smagte det godt. På vegne af alle, der smagte desserten, sendes hermed en tak for opskriften til Solrød Taekwondo Klubs madmor, Tove Olsen, som i øvrigt er kommet svigermor til en af Ballerups drenge J

Mens de sidste stadig sad og spiste, begyndte nogle at spille bordtennis. Snart blev det til rundt-om-bordet med mange deltagere. Der var kun 4 bat, så badetøfler eller blot hænderne blev brugt som bat. Undervejs blev spillet mere avanceret, idet de kreative spillere fandt alternative bat såsom sparkepuder, sodavandsflasker, stole og kasketter m.v.

For længe siden købte vi til klubben nogle 1 meter lange sugerør i Netto. Sugørerne fandt vi frem i løbet af aftenen for at lave en vandstafet. 10



personer blev fordelt på 2 hold, som skulle dyste om hurtigst at fylde hver en 1fl i flaske med vand. Vandet skulle de suge op fra hver deres glas ca. 10 meter fra flaskerne. Stafetten var enormt underholdende. Ikke mindst fordi deltagerne havde svært ved at få "snablen" ned i flaskerne, så vandet ikke ramte ved siden af.

Aftenen fik selvfølgelig en ende på et tidspunkt. Men alle havde hygget sig, og de fremmødte forældre gav udtryk for, at det havde været et godt arrangement. En af forældrene havde endda fået smag for træningen og sagde, at hun ville møde op på begynderholdet efter sommerferien.

Claus D. Thomsen  
Ballerup Taekwondo Klub

- fortsat fra side 21  
Spørg med hvor ord

Hvis du fortsat vil træne Taekwondo vil jeg i stedet opfordre dig til at spørge med hvor-ord som f.eks. hvordan, hvorfor og hvornår.

Hvordan skal jeg lave teknikkerne korrekt? Hvorfor laver jeg teknikkerne og bevægelserne, som jeg gør? Hvorfor er der forskel på basisteknikker og kampteknikker? Hvorfor gør jeg det ikke anderledes, hvis det virker bedre? Hvornår er det hensigtsmæssigt at lave teknikkerne som basisteknikker og som "kampteknikker"?

Det drejer sig altså om hele tiden at stille sig selv spørgsmål om det man laver. Kan man ikke selv svare på dem, må man spørge sin træner eller mester. Kan denne heller ikke, må vedkommende arbejde for at finde ud af det. Som nybegynder bør man dog have en høj grad af tiltro til, at ens træner underviser en på en hensigtsmæssig måde.

Heldigvis har AB også stillet sig selv og mange andre spørgsmålet om Taekwondo er effektiv selvforsvar. Forhåbentlig har du nu flere vinkler at tage stilling ud fra, og jeg håber, at du er klar over, at det kun er dig selv, der sætter begrænsningerne i din udvikling. Det er ikke sikkert, at hverken AB eller undertegnede har ret, men vi stiller i det mindste begge to spørgsmål til det vi laver, hvilket er en af essenserne i udvikling.

- fortsat fra side 34  
Prøve VM teknik

havde skrålet nationalsangen, gik det næste kvarter med at holdet skulle have taget billeder med gud og hver koreaner. Alle ville have et billede af de udenlandske guldvindere, og de 5 uofficielle verdensmestre fik en bevågenhed, de aldrig glemmer.

Først da vi kom udenfor stævnehallen, hvor stævnefoto-grafen ville lave en billedserie med holdet, begyndte de unge at fatte deres præstation, hvilket resulterede i et gruppekram, hvor tårerne fik frit løb. Det var dejligt at se de unge udøvers spontane glædesrus.

### Samlet vurdering

De 5 unge teknikere leverede en flot og koncentreret indsats, og selv om

- fortsat fra side 14  
Tekniklandshold i 10 år

Da konkurrencen i udlandet blev større år for år, voksede behovet for en ekstra træner til at udvikle udøverne på holdet også. Derfor tiltrådte undertegnede i slutningen af 1998 som ass. landsholdstræner, og ordningen med to trænere har fungeret siden.

I 2002 blev der rokeret i ledergruppen så undertegnede fik ansvaret som træner, Randi West Hansen blev ass. træner og Ky Tu blev teknisk direktør.

For år tilbage blev der også oprettet 2 talentteknikhold i henholdsvis øst- og vest Danmark med meget dygtige talenttrænere. Dette medvirker også til at kvaliteten blandt teknikudøverne generelt er steget markant, og at konkurrencen i mange grupper nu er blevet hårdere. Der er bl.a. en del dygtige unge kvindelige rødbælter, der lover godt for fremtiden.

En del af de "gamle"er ved eller har netop stoppet karrieren på landsholdet. Det drejer sig bl.a. om herresynkronholdet med Peter Kristensen, Kim Drube og Claus Thomsen, der stopper som ubesejrede dobbelte europamestre. Det er klart, at når så store profiler stopper, så må man i fremtiden forvente færre medaljer ved de store udenlandske stævner.

vi ikke havde fået medalje i den sidste gruppe, var deres indstilling og deres præstationer til UG. Der er selvfølgelig altid ting, der kunne gøres bedre, men det er alle forholdsvise unge og nye landsholdsudøvere, der har meget at lære. Og selv om stævneafviklingen var langt under middel, så gav det de danske udøvere en masse erfaring, som de kan få glæde af fremover.

Jeg fik også selv en masse input med hjem, men jeg blev samtidig overbevist om, at vi i Danmark ER gode, og at vi arbejder i den rigtige retning. Flere koreanere var således også henne og spørge mig, hvordan jeg trænede landsholdet i Danmark. Men det er selvfølgelig High Confidential!

Dommerne, pointsystemet og poomse-reglerne skal der dog ændres rig-

Selv om der står mange meget dygtige unge og banker på, så varer der en del år, inden de kan deltage i de højere aldersgrupper.

Forude venter måske også helt nye regler og måder at gå poomse. Med afviklingen af VM i teknik, kan mange ting ændre sig, idet koreanerne har en noget anden indgangsvinkel til afholdelse af teknikstævner, end vi har i Europa.

For undertegnede har det været 10 fantastiske år, hvor jeg har fået uvurderlige oplevelser- både menneskeligt og sportsligt. Ved de 6 europamesterskaber, der har været afholdt siden 1993 har jeg således været vidne til størsteparten af de 11 guld, 7 sølv og 6 bronze medaljer, danskerne har fået hængt om halsen. Ved EM i 2003 blev DK 2. bedste nation, og ved det nyligt afholdte prøve VM i Korea blev DK ligeledes 2. bedste nation. Imponerende flot synes jeg!

Så et stort tillykke til Danmarks teknik-Taekwondo og en stor tak til Ky Tu, Randi West, Lars Gregersen, talenttrænere og alle de dygtige udøvere for deres indsats gennem årene. Må de næste 10 år blive lige så indbringende og berigende!

Henrik Frost  
Tekniklandsholdstræner

tig meget ved, for at et fremtidigt VM ikke skal blive en fiasko. Det var alle vi ikke-koreanere helt enige om. Men i skrivende stund ved jeg bl.a. at ETU er i hælene på WTF for at få ændret reglerne, og Danmark sender Tom Foged til det næste poomse seminar. Lille Teknik-Danmark blev således nr. 2 ved de uofficielle verdensmesterskaber i teknik. Et stort tillykke til hele holdet, og specielt en stor tak til Amir, Charlotte, Cecilie og Claus Bjelke (Kølle) for deres opbakning. Rent socialt var der en hidtil uset dejlig og venskabelig stemning mellem kæmperne og teknikkerne, som forhåbentlig kommer til at danne forbillede for de to landshold fremover. Det var en tur, jeg aldrig vil glemme!

Henrik Frost  
Tekniklandsholdstræner

# Taekwondo udstyr i topkvalitet

Nyt direkte tlf.nr: 21458756

Web-butik: [www.chtrade.dk](http://www.chtrade.dk)



Jakke str. 7/8-9/11-12/14-15/16ÅR M-XXL  
KR. 249,00



Sko str. 36-46  
KR. 249,00



Vendbar kampvest, XS-XL  
KR. 399,00



Taske KR. 269,00



Benbeskytter XS-L kr. 209,00  
Armskytter XS-L kr. 169,00



Hjelm blå, rød og hvid  
KR. 369,00



## 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. Består af bomuld/polyester

Kr. 449,-

## BUDO NORD Competition

Den nye version af Competition er en videreudvikling af vores populære elitedragt. Nu med coolfight effekten. Leveres med sort el. hvid krave. Broderi på ryggen og dit navn broderet på overdel. Består af bomuld/polyester. 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

Skriddbeskytter til herre og damer  
KR. 159,00



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](mailto:chtrade@adslhome.dk)  
Web: [www.chtrade.dk](http://www.chtrade.dk)

