

1-2005

# TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDO FORBUND



## Taekwondo nr. 1 2005

Medlemsblad for  
Dansk Taekwondo Forbund

Medlem af:  
Danmarks Idrætsforbund  
Europæisk Taekwondo Union  
World Taekwondo Federation

Redaktør:  
Carsten Stigers  
Tjelevej 26, 5.tv  
8240 Risskov  
Tlf :86101179  
Mobil :31231179  
E-mail: stigers@pc.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. pladmangel. Indlæg til bladet bedes indsendt pr. mail, på diskette eller maskinskrives med navn og tlf.nr. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.

Deadline til nr. 2-2005:  
Annoncer og indlæg:  
Medio oktober 2005

Layout Repro og Tryk:  
Delta Grafisk AS  
Viborgvej 159A, Postboks 1299  
8210 Århus V

Forside:  
Jesper Roesen ved US-Open



Der er når dette blad udkommer gået et år siden jeg blev valgt som formand for DTaF.

Det har for mig været et spændende og specielt Taekwondo år. Der har været utrolige mange ting som skulle afdækkes for at kunne forbedre planen for DTaF's fremtid.

HHR-rapporten blev udgivet lige som jeg blev valgt. 5 projekter blev udvalgt. 2 projekter er kommet flot igennem og er blevet fremlagt på Repræsentantskabsmødet 2005, mens de 3 andre af forskellige årsager ikke nåede målet.

En ny plan med nye projekter iværksættes efter Repræsentantskabsmødet 2005.

Jeg tror på at året 2005/06 bliver året, hvor tanker og visioner om fremtiden i og for DTaF bliver det store emne. - Der vil skulle tages nogle gode, udfordrerne beslutninger, som vil komme de fleste i DTaF til gavn i mange år frem.

Der bliver talt meget om et samlet DTaF!

Det handler med at blive enige om: "Hvad er et samlet DTaF"? - Jeg tror, at et ord som "rummelighed" vil skulle tages i brug. DTaF kan rumme en masse forskelligheder. Jeg er overbevidst om at hovedparten af vores godt 6000 medlemmer ønsker, at

DTaF tilbyder dem aktiviteter, så de kan udforske og dyrke lige nøjagtig det, de synes er interessant ved Taekwondo.

World Taekwondo Federation er i gang med store reformændringer. Korea er på vej væk fra at være den store magtfaktor. Det giver frustrationer i alle Taekwondosind bl.a., fordi vi jo elsker Taekwondo for dens hierarkiske opbygning i Dojangen, men har svært ved at se den samme opbygning videreført i den administrative ledelse. Tingene konflikter, man bliver sure, man modarbejder osv.

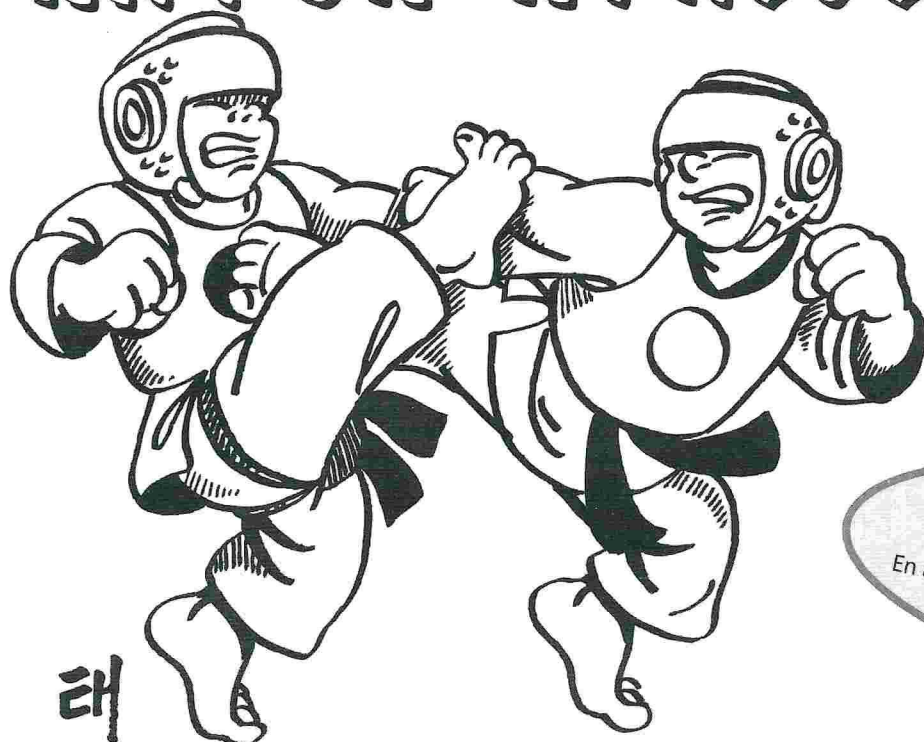
Det er lige nøjagtig ovenstående som jeg i fremtiden ønsker at undgå. Min vision er, at DTaF giver nye ildsjæle mulighed for at komme igennem med deres visioner og ønsker, samt at de "gamle pionerer" træder frem og støtter de "unge/nye" og virker som sparringspartnere og konsulenter. Der er plads til os alle sammen, og der er brug for alle. Så mit ønske til Jer alle i DTaF:

- Lad os se mulighederne!
- Accepter hinandens forskelligheder - Her tænker jeg også på vores Taekwondo forskelligheder.

Med denne store vision glæder jeg utrolig meget til at sætte gang i tingene med et nyt Team(HB) efter den 22.4.2005

# NIPPON-NYHEDER!

# ATAK®



Nippon Sport har et stort program til Taekwondo

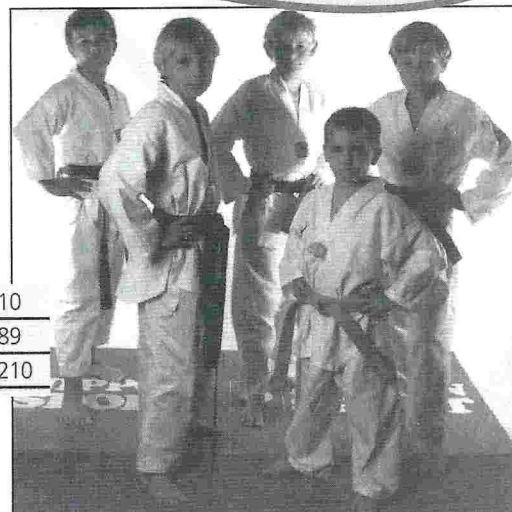
og gennemprøvet - fra begynder til elite-niveau.

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



# 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

## TRÆNINGS-UDSTYR

### SKRIDTBESKYTTER

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

### SKRIDTBESKYTTER

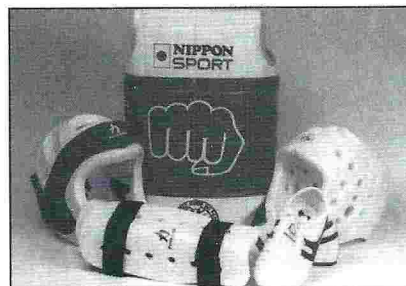
Dame, One-size .....kr. 149,-

### 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,-

### SKINNEBENSBEKYTTER

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

DTDT, Danish Taekwondo Demonstration Team, er inden for det sidste år blevet "opdateret" på flere områder:

- I april sidste år, trak sabumnim Henrik Frost sig som bekendt fra leder-posten, hvilket har medført et nyt leder-team. Dette bestående af flere fra holdet.

- Vi lavede en lille opvisning på sommerlejren og senest til DM, kamp 2005.

En stor begivenhed var ellers på trapperne for DTDT, da vi i efteråret snakkede med DR1 om at lave opvisning til "Sport 2004".. Men det må så blive i 2005 - kontakten skal vi nok holde.

- Vi genkendes nu også i ny træningsdragt, der matcher vores dobog og stiller os mere sidestillet med DTaF's 2 andre landshold.

- Vi får en hjemmeside der præsenterer holdet, på taekwondo.dk/dtdt

- så har der været nogle udskiftninger på DTDT, der pr. marts 2005 ser ud som følger:

Ky Tu, 7.dan - Rødovre  
 Bjarne Sørensen, 6.dan - Århus  
 Henrik Frost, 5.dan - Østerbro  
 Peter Kristensen, 5.dan - Ballerup  
 Preben Ernst, 4.dan - Århus  
 Mark Lee Larsen, 4.dan - Skanderborg  
 Claus Thomsen, 4.dan - Ballerup  
 Min-Ho Ahn, 4.dan - Aalborg  
 Lasse Madsen, 3.dan - Nørrebro  
 Morten Krüger, 3.dan - Rødovre  
 Kim Drube, 3.dan - Rødovre



Anders Bennedsen, 3.dan - Ribe  
 Nicole Linde, 3.dan - Østerbro  
 Mikkel Sandager, 3.dan - Østerbro  
 Maiken Hornbæk, 3.dan - Esbjerg  
 Thorkild Sundstrup, 3.dan - Århus  
 Christian Flindt, 3.dan - Esbjerg

Jacob Christensen, 3.dan - Risskov  
 Khoa Dang Ngo, 3.dan - Viby  
 Peter Rothgardt, 2.dan - Århus  
 Ali Ijaz, 2.dan - Ballerup  
 Ricky Hansen, 2.dan - Århus



Christian Rozet, 2.dan - Århus  
 Emil Knudsen, 2.dan - Haderslev  
 Bjarke Follin, 2.dan - Herning

Med sportslig hilsen,

Christian Flindt  
 Leder af DTDT

## Det historiske hjørne



Det koreanske landshold træner i Risskov TKD klub efter VM '83 i Brøndby hallen

# 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

# De omnibus dubitandum est

(Der bør tvivles om alt)

Vi har i dag en utrolig stor viden om træning og sundhed. Det havde vi også for 20 år siden og det paradoksale er, at mange af de ting vi dengang "vidste helt sikkert" faktisk har været udsat for en del kolbøtter. Nogle af tingene er blevet vendt på hovedet, hvorimod andre ting har taget turen hele 360 grader rundt og er endt nogenlunde hvor de startede.

## Af Morten Zacho, cand. scient.

Sandheden er sjældent enkelt og som regel diskutérbar. Derfor er skråsikkerhed (undtagen min egen) en af de ting der ofte støder mig i forbindelse med faglige diskussioner. Ydmyghed overfor det man ikke ved er en sund ting, og en faglig debat bliver kun frugtbar hvis man - uanset hvor sikker man er - har en flig af åbenhed overfor at modparten måske har en pointe. Nedenfor er samlet eksempler på nogle af de emner der har fået forskerne til at rive sig i håret gennem de seneste år.

## Kulhydrat er godt - Kulhydrat er dårligt

I de seneste par år er de hurtige kulhydrater blevet udråbt som en af de store sundhedsrøvere. De bidrager til overvægt, dræner din energi og stjæler pladsen fra sundere ting. Tidens mest populære slankekure er kulhydratfattige og selv mange idrætsfolk er begyndt at holde igen med sportsdrikkene. Unægtelig andre toner end for 10-15 år siden, hvor kulhydrat var kostpyramidens duks og man endda kunne høre eksperter udtale at sukker ikke feder.

På den anden side set ligger der stadig en kæmpe bunke solide studier der viser at kulhydratindtag øger præstationsevnen og kulhydratrige-fedtfattige diæter giver et stort vægttab. Den viden fejler stadig ikke noget, så problemet er nu at komme frem til en konsensus om kulhydrat, som ikke er sort-hvid og som samtidig kan formidles.

## Fedt er dårligt - Fedt er godt

At skære ned på fedtet har været god tone i mange år. Kulminationen var da Anne Larsen skyllede fedtet

af kødet under den varme hane for åben skærm. Herefter vendte bøtten og fedt er næsten blevet ok. Det skal bare være fedt fra de gode kilder; fisk, nødder og diverse vegetabiliske olier. Mættet fedt er associeret med udviklingen af især hjertekarsygdomme og betragtes stadig som en skurk.

Det vi til gengæld ikke ved så meget om, er at det mættede fedt virker stabiliserende og beskyttende på cellemembraner, hvilket har betydning for modstandsdygtighed overfor iltningsskader og skader på DNA. Sådanne celledskader kan relateres til andre alvorlige sygdomme, som vi i dag ikke ved så meget om årsagerne til - eksempelvis cancer. Det er slet ikke utænkeligt at det med tiden vil vise sig at være sundhedsmæssig fejltagelse, hvis vi får skræmt folk helt væk fra det animalske fedt.

## Motion er godt - Motion er dårligt

Hvad! - skal dette artikel nu til at antyde at motion måske er dårlig? Der er ingen grund til her at remse motions gavnlige virkninger op, men



Fedt er dårligt - fedt er godt !

retfærdigvis skal man have med, at mange ting peger på at en ekstrem stor mængde motion kan påvirke helbredet i negativ retning, herunder øget risiko for infektioner og slitage på bevægeapparatet. Endvidere

viser flere undersøgelser på dyr, at hvis man lever et liv med et meget begrænset energindtag, så lever man længere. Disse dyreforsøg kan endnu ikke konkludere om det er energiunderskuddet eller det totalt set lave stofskifte der virker livsforlængende. Hvis det er det sidste, kan det betyde, at det er en fordel at minimere det oxidative slid på cellerne - og dermed at masser af fysisk aktivitet ikke ubetinget er en fordel. Vi motionsfanatikere vil naturligvis sætte spørgsmålstegn ved hvor fedt det er at blive meget gammel, hvis hele livet leves i tomgang.

## Fedtforbrændingszonen nej - Fedtforbrændingszonen ja

Fedtforbrændingszonen er blevet markedsført som en næsten magisk træningsintensitet til vægttab. Det kan man læse en masse om på [www.motion.online.dk](http://www.motion.online.dk) hvorfor det er en forkert konklusion. På den anden side set er det alligevel den intensitet som ender med at være den rigtige for en masse slankemotionister - fordi det repræsenterer en intensitet hvor man både får høvlet nogle kalorier af og samtidigt kan blive ved i længere tid uden at det koster motivationen. Desuden kan man forestille sig, at der i forhold til sundhed sker nogle tilpasninger i fedtstofskiftet ved denne intensitet som ikke forekommer i samme grad ved højere intensitet.

Jeg siger ikke er det ER sådan, men blot at det er en mulighed.

## Strækøvelser virker - Strækøvelser virker ikke

Ja, folk er stadig forvirrede omkring dette. I mange år var det god latin at man skulle strække ud efter træningen for ikke at blive øm dagen efter. Så kom der pludseligt nogle undersøgelser der viste udstrækning ikke forebyggende ømhed og tilmed at smidighedsforbedringen ved udstrækning blot var en effekt på mindre smerteoplevelse (og dermed hæmning) i yderpositionerne. Sandheden er at disse studier blev tolket til langt mere end de kunne bære. Ikke af forskerne selv, men af de medier der refererede undersøgelserne.

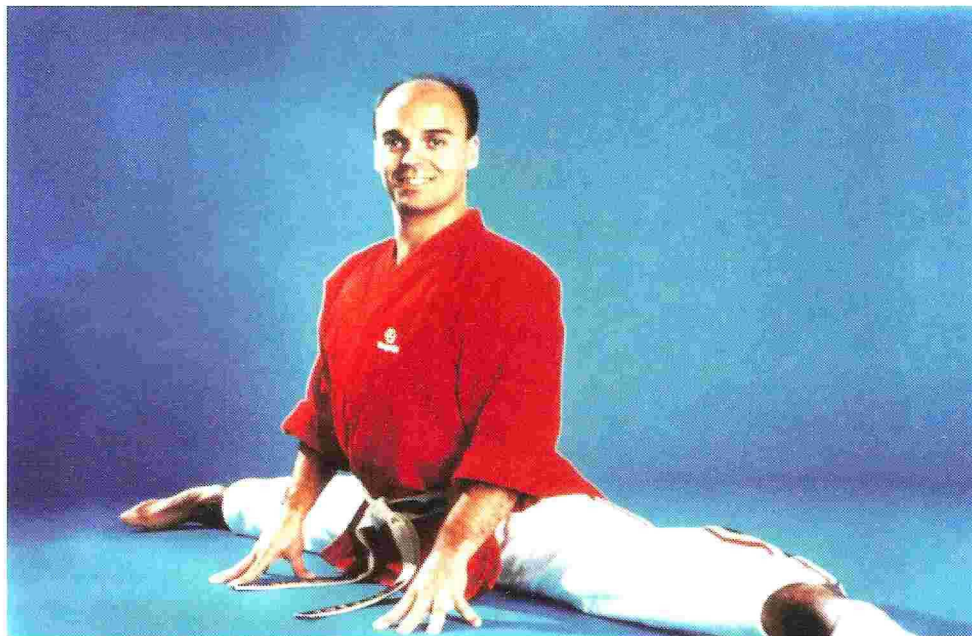
Udstrækning forebyggede ikke muskelømhed i de specifikke forsøg, men man skal huske at der var tale om kraftig ømhed forårsaget af voldsomt ekscentrisk arbejde på en enkelt muskel. Det kan ikke udelukkes at strækøvelser har en positiv effekt ved mere moderate træningsbelastninger og muligvis

transportkanaler der sidder i muskelcellemembranerne. Hvis man kun fokuserer på denne ene lille detalje, er det rigtigt at mælkesyre beskytter mod træthed, men deres resultater sagde intet om alle de andre steder i cellerne hvor syreophobningen sandsynligvis har en negativ effekt. Det er derfor stadig

bliver formidlet til offentligheden. Det rigtigt sjove er naturligvis at prøve at forudse hvilke nagelfaste sandheder der vil blive kastet i makulatoren i løbet af de kommende årtier.

Til ethvert svært spørgsmål findes der en enkel og letforståelig forklaring – som er forkert!

På [www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk) kan du finde mange spændende artikler om alt indenfor idræt.



Strækøvelser..... Ja eller nej

en effekt når bevægeapparatet betragtes som en helhed. Hvis man oplever at strækøvelser hjælper, så er det stadig tilladt at tro på det. Og jo - man bliver naturligvis stadig smidig af smidighedstræning. Forskerne viste at indenfor en 3-ugers periode skyldes den målbare effekt tilpasninger i nervesystemet, hvilket overhovedet ikke udelukker muskelsene komplekset ved længere tids træning også ændrer sig rent fysisk.

#### **Mælkesyre giver træthed – Mælkesyre modvirker træthed**

Det er blevet til etableret træningsforståelse, at når benene brænder af udmattelse er det ensbetydende med masser af mælkesyre, og jo hurtigere man kan slippe af med dette, desto hurtigere kan man blive klar igen. Og så kommer der pludseligt en forskergruppe fra Århus og siger det modsatte og får tilmed deres resultater publiceret i Science. Det forskerne havde vist, var at mælkesyreophobningen havde en positiv effekt på en af de

rimeligt at betragte syreophobningen som noget der er en del af mekanismen ved udvikling af træthed ved kortvarigt intenst arbejde. At det så måske snarere er udsivningen af kalium fra muskelcellerne der får musklerne til at give op er en helt anden historie.

**Jeg kunne fortsætte med flere eksempler,** men pointen er nok ved at være der. Ny viden er ofte en irriterende gøgeunge, fordi den tvinger os til løbende at sætte spørgsmålstejn ved det "vi ved". For eksperter kan dette være ensbetydende med tab af troværdighed og for den almindelige befolkning er det en kilde til resignation fordi "de først siger det ene og så siger det andet". Forskerne er heldigvis drevet af en ubarmhjertig nysgerrighed og for at blive klogere er det mere frugtbart med fortløbende debat end ro i salen. Frustration er uundgåelig følgesvend, men man skal selvfølgelig til stadighed tænke sig godt om inden ny og kontroversiel viden

# Inspirationskurser i DTaF

Inspirationskurserne i DTaF, har haft det hårdt til at starte med. Vi har måttet aflyse et par kurser pga. for få tilmeldinger i 2004.

Oplægget er så siden revideret kraftigt og Inspirationskurserne i år 2005, ser en del anderledes ud end i 2004, det værende sig specielt på områderne

- **tid**
- **pris**
- **instruktørdeltagelse**

I 2004 var der sat 1 dag af til det, nogle timer med nogle dygtige instruktører, dette er ændret til at være 2 dage. Det har vi gjort for at instruktører og deltagere kan fordybe sig mere i detaljer i undervisningen og forhåbentlig få endnu mere med hjem fra kurserne. Ligeledes herunder underviser instruktørerne nu som et krav fra DTaF, i min. 2 timer ad gangen. Undervisningen kan så veksle mellem teori og praksis.

Vi har i budgettet 2005 valgt at satse mere på kurserne end det var muligt i 2004, derfor har vi også kunnet sætte prisen ned, på trods af, at kurserne varer længere tid !! Det er vi selvfølgelig meget tilfredse med at kunne tilbyde i BIU.

I 2004 prøvede vi at afholde kurser med 1 eller 2 instruktører til en dag, men da vi nu har valgt at holde over flere dage, deltager der som min. 3 instruktører i hvert kursus. Dette skulle også gerne komme deltagerne til gode, så der er meget forskellig undervisning, med flere forskellige vinkler.

Vi har engageret nogle af Danmarks dygtigste instruktører, med erfaring inden for mange forskellige områder. I den pulje der p.t. er tilknyttet kurserne er:

Bjarne Sørensen, 6.dan - Århus  
Lars Arnum, 5.dan - Esbjerg  
Henrik Frost, 5.dan - Østerbro  
Karin Schwartz, 5.dan - Esbjerg City  
Preben Ernst, 4.dan - Århus  
Carsten A Pedersen, 4.dan - København  
Claus Thomsen, 4.dan - Ballerup  
Christian Flindt, 3.dan - Esbjerg

Vi har i BIU valgt at målrette kurset mod "eksisterende" instruktører, dvs. jer der allerede underviser ude i klubberne. Opgaven for jer efterfølgende er så, at gøre brug af det I tager med hjem og selv give videre af det nye, til jeres hjælpeinstruktører og andre elever, så det nye i vælger at bruge i undervisningen, kommer hele klubben til gode og udvikler jeres klub i (yderligere) positiv retning.

Vel mødt, Breddeidrætsudvalget  
DTaF



*Inspiration, også til at blive bedre til vores børn.*



## 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**



# BUDOSPORT

Budo Sport, Godthåbsvej 142, 2000 Frederiksberg  
Tlf. 38 19 73 93

**"Vær - sko"**

**Ja, så er den på lager som lovet**



Jeg har den fornøjelse at præsentere den nye Taekwondo Sko lavet i samarbejde med Chung-san Pisces i Korea , skoen er på lager i alle størrelser.

Sålen er blød med drejeflade og lukningen med snøre er enkelt og afslutter det elastiske frontstykke, hvilket gør skoen nem at tage af og på.

*Pris kr. 399,-*

Med venlig hilsen

Tommy Mortensen 4. dan

Landshold kæmper i 10 år., World Cup Bronze, 3x EM bronze,  
7 x Nordiske Mester , 7 x Dansk Mester, 10 x Åbne Dansk Mester m.m.

*Kik ind i forretningen eller på vor es hjemmeside*

# www.budosport.dk

**Køb online og modtag dine varer inden 2 dage**

# Inspirationsskurssus 07/05-08/05 2005 i Risskov

## Mødetid

Lørdag den 7. maj klokken 12 mødte 27 mere eller mindre engagerede instruktører og instruktørspiranter op i Risskov Taekwondo Klub for at lade sig inspirere. Dvs der mødte faktisk kun 26, idet vi – af hensyn til gulvet i Do-Jangen og de øvrige deltagere – havde ladet en deltager blive hjemme – hun havde ofret hele natten og var ikke helt "fit for fight"!

Det med de mindre engagerede skal tages med et gran salt – der var i alle tilfælde tale om deltagere med mere eller mindre udtalte skader der medførte, at taekwondoudøvelse i praksis var noget nær umuligt – en lyskenskade afholder dog ikke nogen fra at tage notater, og det gjorde de inaktive så.

Og hvad var det så de aktive deltog i og de inaktive tog notater af?

## Inspiratorerne

Efter en god opvarmning og

udførelsen af de forskellige spark, hvordan man skal træne for så vidt muligt at undgå skader og hvordan man får vendt så man forbliver på linie med modstanderen, når man har udført et givet spark. Specielt sidstnævnte så ud til at volde visse problemer og vil givet blive trænet en del i den nærmeste fremtid!

Andet sæt var Christian Flindt på banen. Der var i denne træning fokus på bl.a. hvilken skade et korrekt udført spark kan forvolde – noget der er rart at vide når man som instruktør bliver stillet overfor spørgsmål som "Hvorfor skal vi gøre det" og "Hvad sker der hvis man gør det". Christian fik sat lidt anatomi på træfpunkterne så kursusdeltagerne nu kan undgå at komme med halve forklaringer og udenomssnak på sådanne spørgsmål. Træningen var i høj grad "street fight" orienteret og med et realistisk syn på effektiviteten i taekwondo-teknikker (f.eks. om

anvendelse og effektivitet, men hvis man når den erkendelse har man tænkt, og er derved kommet et stort skridt videre – en stor rose til Christian for at fremprovokere tankevirksomhed!!!

Alt godt får en ende og lørdag klokken 20.30 var der lukket – deltagerne var godt møre af træning og indtryk og trængte til mad, drikke, frugt, slik og film – og sørme – det fik de – Risskov Taekwondo Klub kunne opfylde alle krav!!

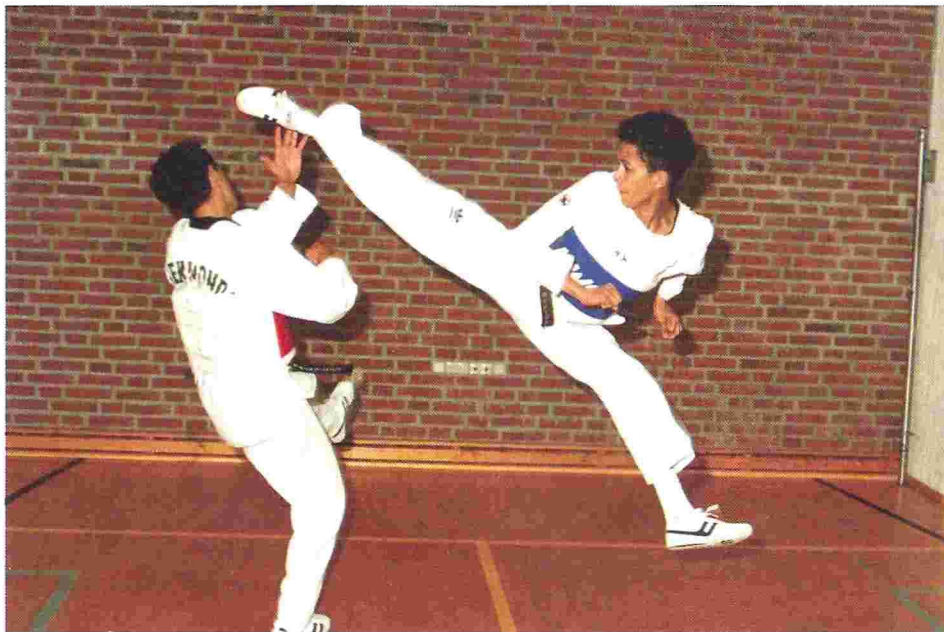
Efter en god nats søvn hvor nogle af instruktørerne af uransagelige grunde følte sig chikaneret af snorken var der lærdom igen – denne gang med legebarnet Claus Thomsen. Claus startede med at fastslå, at leg var altafgørende for at fastholde interessen hos de pøder som engang skal udgøre kernen i Dansk Taekwondo. Og ja – det ved vi jo godt, men hvem har ikke på et eller andet tidspunkt fyret en dødfødt og uinspireret træning af, som var blottet for leg? Efter 3 timer med Claus skulle det ikke være nødvendigt de første par måneder – med forholdsvis enkle og billige midler blev Do-Jangen lavet om til en Zoologisk Have, et paradis for Gladiatorer og et helvede for personer som ikke kan samarbejde. Samtidig blev tema-tankegangen genopfrisket og vi fik belyst, hvorledes man med f.eks. et bælte som tema kunne gennemføre en rigtig god opvarmning.

## Blev vi inspireret?

Jeg kan naturligvis ikke tale for andre, men undertegnede's træning af børn begyndte mandagen efter kurset indeholdt adskillige nytillærte elementer, og da jeg efter lidt forældresnak kikkede på opvarmningen af børn fortsættende var de i gang med at lege Gladiatorer!

Ud over den meget direkte inspiration til de kommende træninger i klubben medførte antallet af tilmeldte, at undertegnede blev inspireret til lidt lomme filosofi på hjemturen:

Af de vel omkring 500 instruktører og



Sådan..... Gergely Salim viser baglæns spark

udstrækning samt lidt dollyo-træning af lårmusklerne gik Bjarne Sørensen i gang med gennemgang af grundspark med der til hørende forklaringer på de bevægelsesmønstre og fodstillinger der er nødvendige for at udføre et givent spark teknisk korrekt. Egentlig ikke noget epokegørende, men Bjarne fik alligevel smidt nogle ting ind i hovedet på de fleste omkring

fornuften i at blokere et hårdt spark med en area-makki, hvilket i de fleste tilfælde resulterer i en brækket arm). Der blev lejlighed til at tænke over og diskutere anvendelse af forskellige spark i forskellige sektioner og hvordan man kan blokere for spark. Seancen sluttede med hosinsul og lidt han-bon kireugi. Man behøver ikke altid være enig i alle Christians fortolkninger af teknikkerne, deres



adidas®

**IMPOSSIBLE IS NOTHING!**

### ADIDAS SUPERMASTER **BILLEDE [A]**

Letvægtsmateriale med indvævede taekwondo figurer.

Sort revers str. 170-210

Kr. 995,-

### ADIDAS GRANDMASTER STRIPE **BILLEDE [B]**

Ny flot materiale med striber på skulder og lår.

Hvid el. sort revers str. 170-200

Kr. 850,-

### ADIDAS GRANDMASTER **BILLEDE [C]**

Den velkendte grandmaster dobok i ny stofkvalitet.

Hvid el. sort revers str. 170-200

Kr. 750,-



### ADIDAS ADILUX SKO

Ny model. Hvid el. sort str. 37-44

Kr. 599,-



### ADIDAS OLYMPIC SKO

Blå/aluminium str. 37-44

Kr. 599,-



**BUDOSPORT**

[WWW.BUDOSPORT.DK](http://WWW.BUDOSPORT.DK)  
GODTHÅBSVEJ 142, 2000 FREDERIKSBERG  
TLF. 38197393

**MRK  
SPORT**

[WWW.MRKSPORT.DK](http://WWW.MRKSPORT.DK)  
LANGØVÆNGET 45 - 8381 TILST  
TLF. 20 63 63 85 / 86 24 24 49 - FAX: 86 24 33 49  
SALG@MRKSPORT.DK

# Junior EM Baku, Azerbaijan

## 9. til 13 marts 2005

Holdleder:

Søren Holmgård Knudsen

Træner: Abror Haider

Dommer: Tommy Larsen

Jun. Damer under 52 kg.:

Charlotte Bjelke

Jun. Herrer under 51 kg.:

Tibo Jensen

Jun. Herrer under 55 kg.:

Rachid Ghiyati

Jun. Herrer under 68 kg.:

Salameh Eljaja

Danmark svær, godt nok sad de 3 af kæmperne over i 1. kamp, men skulle så møde en kæmper fra en stræk nation.

Mens Søren var til lodtrækning havde Abror allieret sig med Michael, om er landsholdstræner for Norge. Det var nemlig så uheldigta, at 3 kæmpere skulle kæmpe om fredagen. Og hvis alt gik galt kunne vi komme ud for, at alle skulle kæmpe samtidigt!

Sibel Yayia vandt senere bronze ved mesterskabet.

Tibo skulle i 1. kamp møde Nicolas Savva, Cypern. Kæmperne havde respekt for hinanden og Tibo gjorde det helt klart bedst og vandt 3-1.

– Næste kamp var mod Nikolay Yurinov, Rusland, som i sin 1.kamp havde vundet 11-4 over Paolo Bacclu, Italien.

Tibo gjorde det rigtig godt, men

### 9.marts 2005

Vi mødtes alle i Kastrup kl. 12 den 9.3.2005. Alle havde en lang rejsetid foran sig. I Kastrup blev spilleregler kort gennemgået. Alle var bekendte med spilleregler, da Søren og Abror på en samling den 5.3. havde gennemgået og aftalt spilleregler for turen. Simple spilleregler som: Ærlig, overhold tidspunkter, hjælp hinanden, altid 1 leder med udenfor hotellet medmindre andet var aftalt og minus alkohol på turen (Holderleder + træner + kæmpere – Tommy boede ikke på samme hotel, men var på rejseturen underlagt de samme alkoholregler).

Vi havde 4 timers transit i Istanbul, hvilket alle klarede uden problemer. Trætheden meldte sig og da vi skulle vente ca. 2 timer på visa i Azerbaijan og vi ankom til hotellet kl. 06 lokaltid (3 timer forud for DK).

### 10.marts 2005.

Efter nogle timers søvn rekognoscerede vi lidt rundt på hotellet. Ifølge planen skulle der være registrering på vores hotel. Det vidste sig dog at være i Azerbaijans Tækwondo Forbunds bygning. Nok den flotteste bygning i Baku (Den var modsat de andre – totalrenoveret). Registreringen foregik uden problemer.

Senere på dagen var der træning for holdet og Søren skulle til "Head of Team" møde samt lodtrækning. Lodtrækningen foregik i Azerbaijan's NOC's bygning i Baku. Den var ligeså imponerende som Tækwondo bygningen. Lodtrækningen var for



Junior EM holdet.

Om aftenen holdt vi et lille møde for at aftale 1. kampdag og specielt tale om sekunderingen.

### 11.marts 2005.

Charlotte skulle være den 1. dansker i kamp. – Det så ud til, at vi klarede det med Abror alene som sekundant. Charlotte skulle møde Sibel Yayia, Tyrkiet. – Charlotte tabte 0-6. Resultatet beskriver at Charlotte ligesom ikke gjorde noget væsen af sig. Det passer dog ikke! Et 3-6 resultat havde givet et bedre utryk for kampens forløb. – Charlotte har masser af potentiale, så jeg ved at turen til Baku har givet Charlotte en masse god ballast til hendes videre Tækwondoforløb.

mistede et par uheldige point til russeren. Tibo tabte med 3-5. Tibo og Abror har helt sikkert noget der skal arbejdes videre med. Tibo kunne ligeså godt have været i den semifinale, som russeren.

Nikolay Yurinov vandt senere sølv ved mesterskabet.

Salameh skulle møde Hugo Gracia, Spanien i 1. kamp. Hugo havde vundet 1. kamp 12-10 over Israel. Hugo havde en god rækkevidde og satte sig godt på kampen. Salameh var meget spændt og havde respekt (med god grund) for Hugo. I 3. omgang fik Salameh et spark i hovedet og var tydelig rystet. Vi sad på tilskuerrækkerne og tænkte, at nu

var det slut. Salameh var dog af en anden mening og kom helt utroligt godt igen. Salameh tabte med 7-19, men vidste med sin indstilling og vilje i 3. omgang, at det var rigtigt, at han var med ved EM. Hugo Gracia vandt senere sølv ved mesterskabet.

På hotellet om aftenen havde vi et rigtigt godt holdmøde om dagen. Holdlederen kunne rose alle for en god holdindsats og opbakning/støtte til hinanden.

#### 12.marts 2005:

Nu var Rachid den eneste som kunne få medalje. Rachid vidste det lige så godt, som os andre og selvom vi havde talt om det og prøvet at fjerne presset, ja så var det jo der!  
Rachid skulle i 1.kamp møde Akbash Gadzhiev, Rusland. Rachid kom rigtig godt fra start og viste en jernvilje trods sine kun 14 år. Rachid vandt 7-6. Sejren havde desværre medført en grim skade på foden.  
2. kamp var modstanderen Pavel Lapalsin fra Belarus, som i sin 1. kamp havde besejret Andreas Gkovas, Grækenland med 6-4. Denne gang var jernviljen ikke nok. Rachids største modstander var nok skaden i foden og da Pavel lidt heldigt får 2 point for spark til hovedet, så er det ligesom det er svært, at se en sejr.  
Kanon indsats af Rachid og holdet, som ydede en fantastisk opbakning om omsorg.  
Pavel Lapalsin vandt senere bronze ved mesterskabet.

Lørdag var officiel åbning. Åbningen lignende alle andre, men udskilte sig dog meget ved, at Azerbaijan's præsident deltog i åbningsceremonien sammen med WTF's præsident Choe. Det er meget sjældent at se et lands præsident ved et Taekwondo arrangement samt at WTF præsident Chungwon Choue deltager ved et junior mesterskab.

Om aftenen var der igen holdmøde og Abror kunne oplyse at næste dag var stævnefri, samt at han

havde lavet en aftale med en guide omkring sightseeing i Baku.

Vil I kigge mere på resultater så se flg. link:  
<http://www.etutaekwondo.org/> og kig så under results og der efter Baku og pools(lodtrækning)

#### 13.marts 2005:

Sove længe og god sightseeing i Baku, Thale fra Norge var med. Så havde Charlotte en god veninde med. Alle hyggede sig. Søren forlod selskabet kl. 15.00 da han skulle til Generalforsamling i ETU. – holdet fortsatte turen i byen og deltog i Farwell party om aftenen. Selve generalforsamlingen forløb uden problemer og jeg skabte en del kontakter. Jeg kunne godt mærke, at DTaF ikke havde satset på internationalt arbejde de sidste par år. Der var efter Generalforsamlingen banket for dommere og deltagere ved generalforsamlingen. Her kunne jeg desværre ikke blive så lang tid, da jeg i min funktion som holdleder havde aftalt, at vi der var holdmøde på hotellet. Vi skulle trods alt op kl. 03.00 for at komme til lufthavnen.

#### 14.marts 2005:

Afrejse kl. 03.30 lokal tid. Vi mødtes med Tommy i bussen. Han havde ikke været i seng, men havde plejet sine og DTaF's kontakter i den europæiske dommerverden. Nu startede en hård hjemtur – Vi landede i Kastrup ved 13-tiden. Jeg vil som holdleder og formand give tak til holdet for en god indsats.



## 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)**

# Selvudvikling er alfa og omega

**Sesam luk dig op – det føles næsten sådan, når man træder ind i Nørrebro Taekwondo Klubs lokaler i Heimdalsgade på ydre Nørrebro. Godt gemt ad vejen i en mørk baggård, ligger en idrætsklub, som summer af socialt sammenhold, passion for sporten og en lang række af landets mest talentfulde taekwondoudøvere.**

Disse indtryk forstærkes, når man møder klubbens chefinstruktør og mester, Danmarks tidligere

taekwondoudøvere til Korea for at træne under Ko. Allerede på daværende tidspunkt var han kendt i taekwondoverdenen. Hans egen mester var en af grundlæggerne af den moderne tids taekwondo.

Danmark manglede en landstræner, og Ko blev spurgt. Udfordringen tiltalte ham, og i 1980 takkede han ja til jobbet som landstræner.

## Træningsmæssig omvæltning

I marts 1981 flyttede Ko sammen

med sin kone, Meerim, til Danmark. Det var en stor omvæltning rent træningsmæssigt at komme til Danmark. I Korea er taekwondo nationalsporten og en livsstil for mange mennesker. Man træner 4-5 timer hver dag. I Danmark træner man mere moderat – 3-4 gange om ugen.

En anden forskel i træningen er danskernes lyst til at stille spørgsmål til træning og metoder. I Korea oplevede Ko, at udøverne accepterede, at sådan skulle det gøres, hvorimod danskerne gerne vil have en forklaring, inden de begiver sig i gang med øvelserne.

Ifølge Ko er måden at blive god, at du træner og træner, og derved finder ud af dine fejl og arbejder med dem – selv. Det er sådan han selv blev god, fortæller han og smiler. Faktisk smiler Ko ret meget, og igennem hele interviewet, som i øvrigt foregår i det buddhistiske tempel i klubbens lokaler, på lilla silkepuder, er stemningen påvirket af en mester i balance med sig selv.

## Hvad gør en stor kæmper

”Den væsentligste faktor for at blive en stor taekwondo-udøver, er at du



Ko, som munk i Korea

landsholdstræner i taekwondo, Ko, Tai-Jeong. Igennem de 20 år (1980-2000), hvor Ko var landsholdstræner, formåede han at placere Danmark blandt verdens absolutte elite. I 2000 startede han som chefinstruktør på fuld tid i Nørrebro Taekwondo Klub, og klubben har siden udviklet sig til at være en af de mest vindende klubber i Danmark.

## Vejen til Danmark

Ko kom til Danmark i marts 1981. Inden da havde han levet som buddhistisk munk i bjergene udenfor Seoul i Korea, hvor han samtidig dyrkede sin livsstil. ”Taekwondo er mit liv”, som han selv siger. I bjergene kunne Ko koncentrere sig om sporten og hele tiden arbejde med og forbedre sin teknik.

I 1978 rejste to danske



Ko, Danmark 2005

bruger tiden effektivt, koncentrerer dig og konstant arbejder med dig selv," fortæller den koreanske mester, som i øvrigt selv er 8. dan. (10. dan er det højeste, og kun fem i verden bærer denne rang, red.). I over et år observerede han en person lave den samme øvelse forkert igen og igen. Ko rettede ikke på ham, men lod ham i stedet selv finde ud af, hvordan han lavede øvelsen helt korrekt. For Ko er denne selvudviklingsproces meget vigtig, og han bruger den flittigt i den daglige træning i klubben.

Opbygningen af en stor kæmper starter så tidligt som muligt. Dog lægger Ko stor vægt på ikke at starte for tidligt, da børns knogler er bløde og ikke bygget til kamp. Et eksempel på succesfuld talentudvikling er brødrene Salim. Gergely startede som 9-årig, og Josef startede som 12-årig. I 1991 vandt Gergely guld ved VM i Athen, og hans storebror Josef vandt world cup i 1987. Året efter vandt Gergely desuden OL guld i Barcelona. Brødrene er eksempel på nogle af de kæmpere, som Ko har udviklet.

### **Hvordan defineres "bedre"**

Da jeg spørger Ko, hvordan København kan blive en bedre by at dyrke eliteidræt i, vil han have at vide, hvordan jeg definerer "bedre". For ham betyder bedre, at man får tid til at udvikle sig, så kroppen også kan følge med. Han lægger stor vægt på, at man ikke pacer folk frem. I stedet er det vigtigt, at man passer godt på sig selv og sin krop. Derfor er det også svært for ham at svare på, om klubben kan fostre medaljetagere ved næste OL i Beijing i 2008. Det afhænger af tiden og hvor meget, de potentielle udøvere vælger at fokusere på taekwondo og træningen.

Lige nu har Nørrebro Taekwondo Klub 4-6 udøvere, som har potentiale til at nå meget langt internationalt. Ko er dog opmærksom på ikke at pace dem hurtigere frem, end de selv kan følge med både mentalt og kropsligt. Klubbens målsætning er deltagelse og medaljehøst enten ved OL i

2008 eller i 2012. "Om det bliver i 2008 eller 2012 gør ikke så meget," understreger Ko og fortsætter: "Det vigtigste er, at udøverne kan følge med på begge områder.

### **Gode trænere en topprioritet**

En af måderne, hvorpå klubben kan nå sin målsætning, er ved at prioritere gode trænere højt. Det er klubben bevidst om, og den arbejder i øjeblikket med at udvikle trænerne til at kunne tage et ansvar for en decideret udvikling af klubbens talenter. I august ansatte klubben blandt andet tidligere landsholdskæmper Hanne Poulsen som træner. Planen er så, at disse trænere skal arbejde med/træne klubbens bedste kæmpere, som er i alderen 13-18 år.

Da eliteidrætsfonden Team Copenhagen den 25. november 2004 uddelte støtte til den københavnske eliteidræt, modtog Nørrebro Taekwondo Klub 55.000 kr. til klubbens talentudviklingsprojekt. Projektet tilbyder klubbens bedste kæmpere at indgå i et decideret eliteteam med OL i 2008 og 2012 som målsætning. Støtten skal gå til trænerløn, rejseomkostninger og speciel udstyr.

Taekwondo ikke en sport Som tidligere nævnt er taekwondo Kos liv. Han bruger omkring 3-4 timer hver dag i klubben, hvor han træner, mediterer og snakker med de mennesker, som kommer i klubben. Desuden underviser han i meditation i templet, som ligger i klubben.

For Ko er taekwondo ikke er sport, man "går til". Det er hans liv, og træningen er helbredsøvelser, som er med til at holde ham sund og rask. Den indre ro og balance, som taekwondo giver ham, afspejler hele opbygningen af Nørrebro Taekwondo Klub, hvor Ko tydeligt har sat sit præg.

Tiden vil nu vise, om Nørrebro Taekwondo Klub kan levere medaljetagere til OL i Beijing. Det vigtigste for at nå dette mål er træning, tid og koncentration,

fortæller en mester, som selv har nået sit mål: at leve i et med taekwondo.

### **Kos "Blå Bog"**

Navn: Ko, Tai-Jeong

Alder: 56 år

Uddannelse: Taekwondo

Familie: gift med Meerin Ko, som ejer restauranten "House of Korea" på Øster Farimagsgade, København. Sammen har de deres søn Woojin på 22 år. Han er født i Fredericia.

Profession: chefinstruktør i Nørrebro Taekwondo Klub.

Træningsmængde: 10-12 timer om ugen

Resultater: Koreansk mester i 1969 (inden de internationale stævner blev opfundet). I hans tid som dansk landsholdstræner skaffede han følgende guldmedaljer i seniorkæmperne til landet: 2 VM, 2 World Cup, 9 forskellige EM vindere, hvoraf flere vandt adskillige, og endelig 2 guld ved OL, hvor taekwondo var med som opvisningsdisciplin.

Målsætning(er) – på kort sigt og på langt sigt: At skabe dygtige trænere.

### **Sjove ekstra spørgsmål**

Favoritmusik: Traditionel koreansk/buddhistisk musik

Favoritmad: Alle grøntsager

"Favorit" modstander: Sig selv

Hvilken bog ligger på dit natbord:

Koreansk faglitteratur

Favorit åndehul i København: Valby Parken

Favoritfinte overfor modstanderen:

Åbne sig op - slå kontra

# Ap-chagi

Vi kender det alle sammen. Ap-chagi. Frontspark. Pensum til 10. kup.

Men kender vi det så egentlig, sådan rigtigt ?

Hvad er formålet med at lave et ap-chagi og hvordan laver vi det ?

De fleste vil nok sige "op med knæet" - "ud med foden" - "husk fodstilling" og "ind med benet igen". "Ram med ap-chook og lige i maven/op under kampvesten", hvis man skal forklare det.

Jeg vil med artiklen blot uddybe mine tanker om ap-chagi og hvorfor vi laver det som vi gør og hvad der er af muligheder med ap-chagi.

De fleste starter med at træne ap-chagi ud i luften og lære at lave bevægelsen, senere kommer der kraft og mere højde på, som man lærer at styre bevægelsen og musklerne der arbejder.



Randi Hansen

Men hvornår bruger man ellers ap-chagi?

I taekwondo-kamp?

Selvforsvarstræning?

Taegueker/poomseér!

Pudetræning?

Opvisning?

- egentlig er det jo ikke voldsomt populært, ap-chagi?! Men det burde det måske være?

Ap-chagi kan være et meget hårdt spark og hvis man placerer det rigtigt, kan det give svære smerter på modstanderen. Eksempelvis,

- mod knæet
- i skridtet
- i maven
- mod solar plexus
- mod hagen
- mod ansigtet

Ap-chagi mod knæet, kan få modstanderens ben til at låse, da lårbenets knogle låser med underbenets knogle(r), ved strakt ben. Sparket vil kunne have effekt på knæskallen og de ledbånd der omgiver knæskallen og holder den på plads. Knæskallen vil naturligt være "løs" i et strakt, ikke spændt, ben, hvorfor ap-chagi kan gøre skade i denne region.

Ap-chagi mod skridtet behøver ikke den store forklaring, da de fleste vil vide at det er forbundet med stor smerte at få et spark i denne region. Ap-chagi i maven kan slå luften ud af modstanderen, der vil reagere med vejrtrækningsproblemer/hiven efter vejret. Er modstanderen forberedt og spænder musklerne i maveregionen, vil det kræve et ekstra hårdt spark at få modstanderen til at tabe vejret, men sparket vil formodentlig kunne skabe en mindre blødning hos modstanderen (et blåt mærke) og mærkbar smerte.

Ap-chagi mod solar plexus er farligt, da solar plexus er samlingspunkt

for en lang række af kroppens nerver, dog vil spark direkte i solar plexus ikke være muligt, pga. fodens størrelse, men spark i regionen vil medføre smerter, evt. udstrålende til kroppen. (smerte andre steder end det ramte).

Ap-chagi mod hagen, kan resultere i en brækket kæbe, eller i hvert fald stor smerte omkring kæbeledet, der sidder lige ved ørene (findes evt. ved at sætte fingeren "inde" på ørerne og åbne munden).

Ap-chagi mod ansigtet kan gå ud over tænder, næse og måske et blåt øje.

Hvordan man så kan træne ap-chagi, må helt afhænge af den enkelte instruktør, men jeg vil dog foreslå at ap-chagi bliver trænet på en stor sparkepude, så man kan sparke med fuld kraft, uden at skulle strække benet helt ud. Strakt ben i ap-chagi, kan give smerter bag på/i knæet, da flere muskler hæfter omkring knæet. Musklerne senere er ikke elastikker og derfor ikke synderligt strækbare. Træner man derfor ap-chagi med fuld kraft, f.eks som selvforsvar, på puden, vil det afhjælpe det store tryk/pres der kommer på knæet ifm. benets udstrækning. Samtidig får man ved at sparke mod en persons kropsvægt også mere fornemmelse for kraften i sparket.

Ap-chagi kan dog også være en rigtig flot spark og udføres i mange



Ap-chagi fra den danske elite



af vore taeguekér og poomseér, hvor man jo ikke lige kan sparke på en pude.

Sparket skal i poomseérne være visuelt effektivt, hvorfor der også her bliver sparket med stor kraft.

"modet" til at sparke ap-chagi med fuld kraft, ud i luften, skal komme via styrketræning, i de muskler der styrer ap-chagi:

- hasemusklerne, lårets bagside
- knæstrækkerne, lårets forside
- hoftebøjnerne, muskler over lysken
- lægmuskulaturen

Disse er de primære muskelgrupper på arbejde under ap-chagi og de bevægelser der er omkring sparket. Selvfølgelig kræves der

stabilitet i resten af kroppen under sparket, bl.a. på standbenet og maveregionen, samt bækkenet/ballemusklerne/hoften.

Styrkemæssigt er det en god idé at træne disse muskelgrupper, både som gulvøvelser (knæbøjninger, løfte sig på tæerne etc.), men også selve sparkebevægelsen ( f.eks i slow-motion eller med kontrolleret modstand etc.).

Den første bevægelse i ap-chagi, op med knæet, er vigtig at lære ordentligt.

Dette mener jeg fordi det

- giver et pænere spark
- øger balancen
- skjuler sparket

Ap-chagi er langt pænere at se

på, når benet føres op i en kort bevægelse og sparket kommer fra kroppen og ikke fra gulvet(skovle-spark).

Ved at holde benet tæt ind til kroppen, er det lettere at kontrollere benet i bevægelsen og dermed opnå større balance under udførelsen, denne gælder også når benet skal ind igen, balancen og sparket er langt bedre, hvis benet kommer retur til kroppen i bøjet tilstand og ikke bliver "tabt" på vej retur.

En anden effekt ved at tage benet lige op, er at modstanderen ikke kan se hvilket spark man vil lave. Fra udgangsstillingen vil man kunne lave et utal af forskellige spark, så modstanderen kan ikke

fortsættes side 18

## HHR Projekterne

HHR-projekter: Måske har du hørt om det? Sidste forår blev der reklameret for det i forbundsbladet og via infomail. Det er et projekt, der har lagt op til, at den ganske almindelige Taekwondo udøver også skulle have lov til at være med, nu hvor det gjaldt udviklingen af DTaF. Måske har du så ikke hørt om det siden, men projektet lever stadig, og på et tidspunkt vil du få mulighed for at se, hvad der er kommet ud af det.

I mellem tiden vil jeg gerne fortælle lidt om, hvad der er forgået og stadig forgår i denne mellemliggende periode fra projekt start til projekt slut.

HHR -projektet har været organiseret således, at 5 forskellige delprojekter, der er blevet lavet på baggrund af en rapport, er blevet slået op. Det har så været muligt efter interesse at vælge sig på et af disse. Grupperne blev dannet i maj, hvorefter de enkelte grupper har arbejdet selvstændigt indtil et midtvejsmøde i november 2004.

Jeg selv er med i gruppe 4; "Slip bæltet og bliv foreningsleder", som er delt i et afsnit om "Koncept for en mønsterklub" og "Kompetenceudviklingsforløb for

ledere". Men det er ikke det, jeg vil fortælle om her. Jovist er det værd at fortælle om, for det har været et spændende projekt, og ét som vi har arbejdet meget og grundigt med i gruppen.

Næh, det, jeg vil fortælle, er, at det har været en yderst givende oplevelse at være med. Mest en dels på grund af et velfungerende arbejde i gruppen. Alle har haft hver deres idéer til at starte på, alle har tænkt kreativt under processen og er kommet på nye idéer undervejs, vi har lyttet til hinanden og har indgået kompromiser og ikke mindst har alle næsten ligeligt taget del i selve den praktiske udarbejdelse af "vores" materiale.

Praktisk har det fungeret sådan, at vi har holdt møde i alt fire gange, hvoraf det første forgik på sommerlejren. Dette var lidt særpræget og lidt af en blind-date. Aftalen var nemlig: Vi mødes ved CH-trade standen klokken det og det den og den dag. Derfra var det så bare med at spørge sig frem: "Er du Palle/John/Lars?". Senere blev vi mere satte og har mødtes både på Fyn og to gange på Sjælland. Jeg vil gerne lige have lov at tage hatten af for Lars, der hver gang har taget den

lange vej fra Skive (og det var sørme godt, at transportudgifterne blev dækket)!

Med hjem fra møderne har vi hver gang haft hver vores små opgaver og deadlines. Vi har taget os af vores små opgaver og har diskuteret resultaterne med hinanden via mails. Når vi har mødtes, har vi samlet alt det nytillkommende materiale og sidste gang i Ølstykke, nåede vi frem til, at vi nu vist var ved at være færdige. Ja, så glidende let kan det gå.

• Vi har også været heldige, fordi vi har komplimenteret hinanden godt - og har haft en computermand. Pyha! Vi er også kommet med hver vores forskellige baggrund.

Vi har alle været glade for at kunne komme med et bidrag, der forhåbentlig kan hjælpe til med udviklingen af både helt nye men også gamle klubber rundt omkring i Danmark. Vi håber nemlig allermost på, at der er nogen derude, der vil finde nytte i vores arbejde og omsætte det til praksis. Hold øje med HHR-projektet (og os)!

HHR- rapporter kan downloades på [www.taekwondo.dk](http://www.taekwondo.dk) (red.)

## Ap-chagi

nå at forberede en blokering og kontraangreb i forvejen.

Men kan man ud fra dette konkludere at ap-chagi er effektivt og flot ?

Nu kan I selv tænke over dette og alle andre spark/slag/teknikker i taekwondo og hvad I vil bruge dem til, hvordan I vil træne dem og hvorfor I vil træne dem.. Der er rigtig mange muligheder og teknikker, især hvis man begynder at sammensætte teknikkerne i forskellige angreb og forsvar..

Træn det med de rigtige bevægelser og gør jer umage, for der er en mening med alle teknikkerne. Finder I flere måder at udføre en teknik på, så prøv at få det hele med og prøv at sætte dem sammen og ind i flere og nye kombinationer, både til almindelig grundtræning og til han-bon og selvforsvar/gadekamp.

God træning,

Christian Flindt, 3.dan  
Esbjerg Taekwondo Klub

## Inspiration

hjelpeinstruktører der findes i de 91 klubber, der er tilknyttet DTaF, havde 27 instruktører og hjelpeinstruktører fra 8 forskellige klubber fundet det umagen værd at deltage i ovenstående kursus. Imponerende, at de resterende 473 instruktører fra 83 klubber er så dygtige, at de ikke behøver inspiration!

**Tak til Bjarne, Christian, Claus og Risskov Taekwondo Klub for en inspirerende weekend!**

Claus Follin Larsen  
Herning Taekwondo Klub

## Elitetræner Søges

Nørrebro Taekwondo Klub søger en træner til vores Team Copenhagen støttede eliteprojekt. Holdet er på nuværende tidspunkt på 6 kæmpere, men vi forventer at udvide med 1-2 i efteråret. Det lave antal kæmpere giver mulighed for individuel tilrettelæggelse af træningen og personlig opfølgning og evaluering.

Vi forventer at du:

- Vil være villig til at indgå i et samarbejde omkring træning og træningsplanlægning med nuværende træner Hanne Poulsen, og i perioder stå som hovedansvarlig for projektet/træningen
- Vil varetage 2 træninger om ugen
- Har en solid kampmæssig baggrund
- Er engageret

Vi kan tilbyde:

- Et hold af motiverede unge mennesker i stor udvikling
- Økonomisk gode rammer for holdet i forbindelse med stævner og ture - også i udlandet.
- Et godt klub miljø og gode træningsfaciliteter
- Et godt træner-team
- Løn

Henvendelse: kort skriftlig ansøgning senest 1. september (kan sendes til [kontor@sonbong.dk](mailto:kontor@sonbong.dk))  
Yderligere oplysninger: ring til Christian Nielsen 35835745 eller Hanne Poulsen 51242864



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**

# Taekwondo udstyr i topkvalitet

Nyt direkte tlf.nr: 2145 87 56

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



Jakke str. 7/8-9/11-12/14-15/16ÅR M-XXL  
Kr. 299,00



Sko str. 36-46  
Kr. 249,00



Vendbar kampvest, XS-XL  
Kr. 399,00



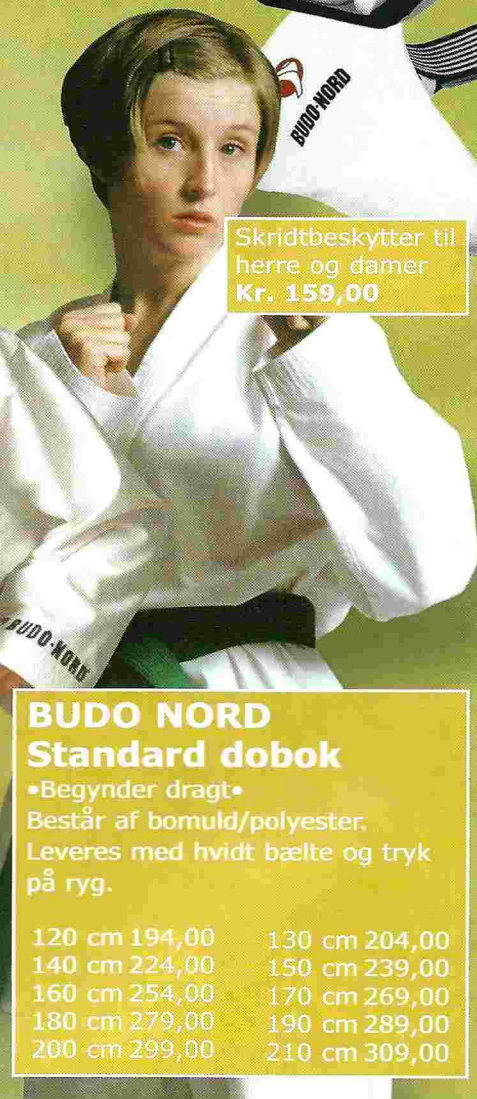
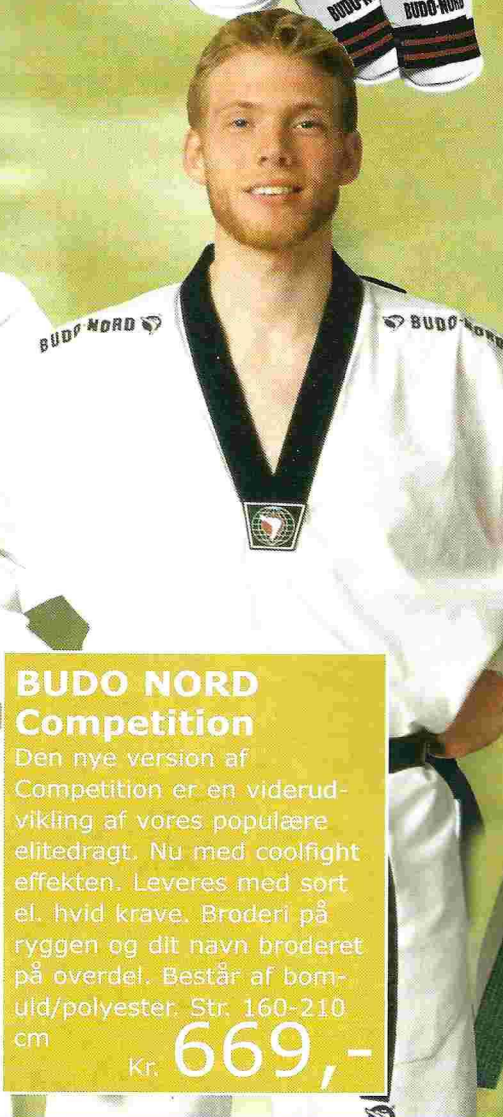
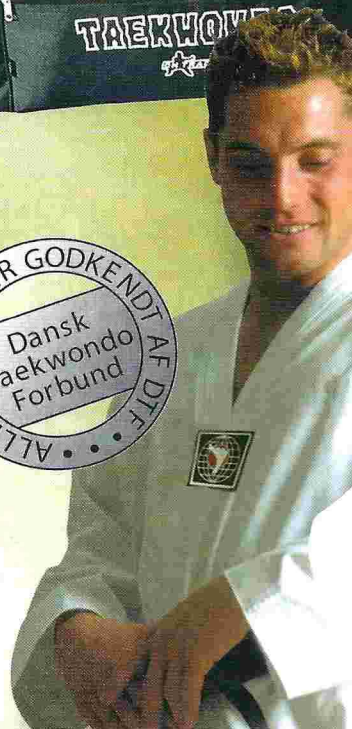
Taske Kr. 269,00



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



Hjelm blå, rød og hvid  
Kr. 369,00



Skriddbeskytter til herre og damer  
Kr. 159,00

## BUDO NORD Superior dobok

Specielt design for perfekt pasform. Leveres med sort el. hvid/poom krave. Broderi på ryggen og dit navn broderet på overdel. Består af bomuld/polyester

Kr. 449,-

## BUDO NORD Competition

Den nye version af Competition er en viderudvikling 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



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)

