

APRIL · 2007

TAEKWONDO

MEDLEMSBLAD FOR DANSK TAEKWONDOFORBUND



I dette nummer · Største kamp DM i flere år · Lege og bevægelse til MON-Stævne
SYNSPUNKT: CE – mærkning eller ej? · Masser af metal · Selvforsvar, specielt for Danmark
· DTaF rangliste kamp · Når børnene dyrker taekwondo · DIF lancerer stor takkekampagne

lederen



af Murad Ahmed, 4. dan, Team Odense · Redaktør



Kære TAEKWONDO læsere,

Vi er kommet godt ind i 2007. I marts blev der afholdt DM i Esbjerg City, og vi kunne glæde os over, at det var det største af slagsen i flere år. Efter nogle stille år er de "nyere" kampklubber for alvor begyndt at dominere. Generelt er der stor tilslutning til stævnerne både på teknik- og kamp siden. Så stor, at der til enkelte stævner er blevet indført adgangsbegrænsninger for tilmeldinger. Det er dejligt at så mange er interesseret i konkurrencerne (igen), men der bør bruges ressourcer på at motivere flere til også at blive dommere så man ikke står i en situation, hvor man skal afvise især børn og unge som gerne vil prøve deres kræfter af i de to discipliner. Basalt set begrænses fødekæden til landsholdene.

Samtidig med et flot kamp DM oplevede vi her i foråret, hvordan teknikkerne igen har gjort deres gode navn og rygte ære. Især tekniktalentholdet kunne fejre en kæmpe triumf ved Åbne Belgiske, hvor holdet kom hjem med masser af metal om halsen og pokalen for det mest vindende hold. Tillykke!

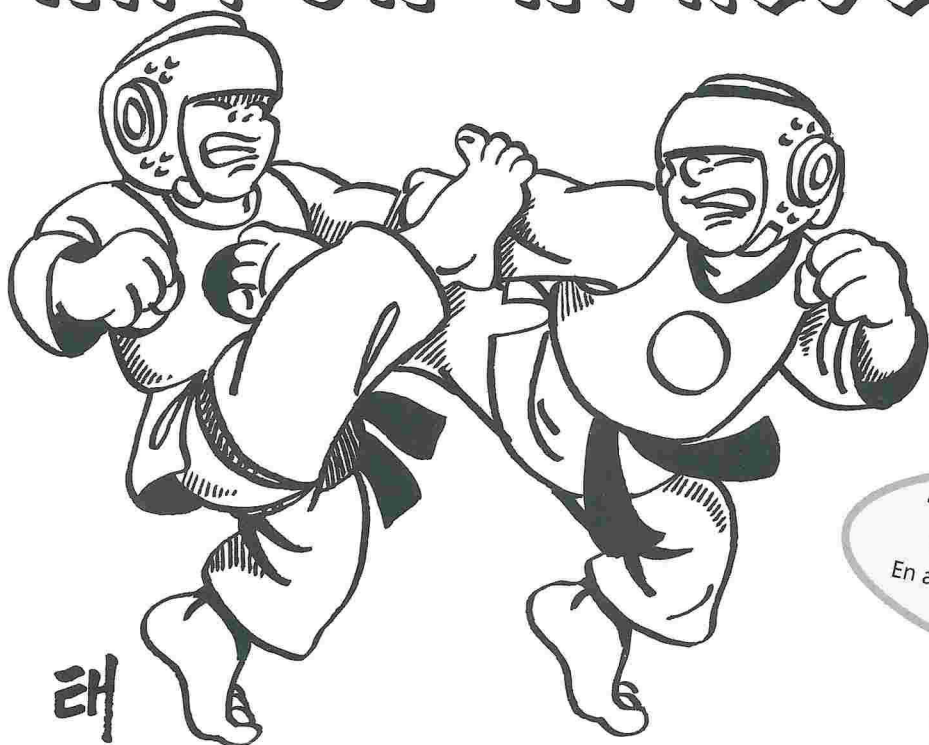
Tak til alle bidragyderne til bladet. Vi oplever at flere og flere er begyndt at bidrage med artikler og billeder. Fortsæt endelig med det.

Kamplandsholdet drager til VM i Beijing i Kina, hvor kamplandstræner, Jesper Roesen, for første gang leder sit hold til VM fra den 18. til den 22. maj. Vi ønsker ham og holdet held og lykke. I kan læse meget mere om VM i næste blad. Følg samtidig med på taekwondo.dk, hvor hjemmesiden bliver opdateret løbende under VM.

Rigtig god læselyst!

Murad Ahmed
Redaktør

NIPPON-NYHEDER! **ATAK**®



태권도

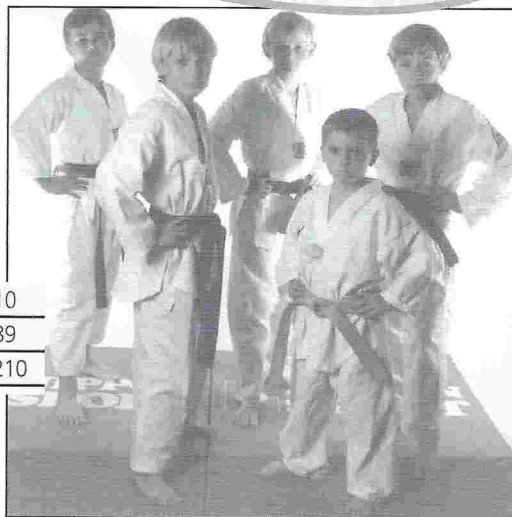
ATAK® DOBOG ★

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 |

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



TRÆNINGS-UDSTYR

SKRIDTBESKYTTER

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

SKRIDTBESKYTTER

Dame, One-sizekr. 149,-

SLAGPUDE

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

SLAGPUDE

"Skinke": Dobbeltkr. 199,-



KAMP-UDSTYR

KAMPVEST

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

HOVEDBESKYTTER

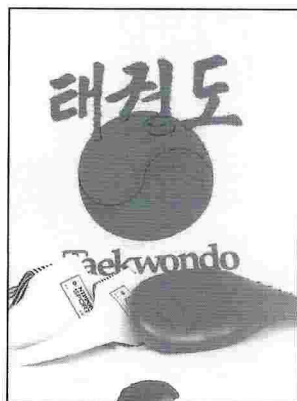
Str.: S, M, Lkr. 399,-

SKINNEBENSBESKYTTER

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

PROSPECS KICKSKO

Str.: 30 - 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



Indhold

| | |
|---|----|
| Største kamp DM i flere år | 6 |
| Nyt kamplandshold udtaget | 12 |
| Tommy Mortensen nomineret ved DR's Sport 2006 | 13 |
| DTaF rangliste kamp | 14 |
| Lege og bevægelse til MON-Stævne | 20 |
| Når børnene dyrker taekwondo | 22 |
| SYNSPUNKT: CE – mærkning eller ej? | 25 |
| DEBAT: Tak for denne gang! | 26 |
| DEBAT: Svar til Anders fra EIU og HB | 27 |
| Masser af metal | 28 |
| DIF lancerer stor takkekampagne | 30 |
| Ungdommen på vej | 32 |
| Selvforsvar, specielt for Danmark | 34 |
| Tro, håb, kærlighed – og en hel del planlægning | 36 |
| Beretning fra Elite Idræts Udvalget, EIU | 38 |
| Nyt fra Kamplandsholdet | 40 |
| Nyt fra Tekniklandsholdet | 42 |

Medlem af:
Danmarks Idrætsforbund
Europæisk taekwondo Union
World Taekwondo Federation

Redaktør:
Murad Ahmed
Langelinie 98
5230 Odense M
Tlf. 28 23 72 12
muradahmed@hotmail.com

DTaF's sekretariat
Haulundvej 9, Postboks 9
6870 Ølgod
Tlf. 75 24 62 50
Fax 75 24 62 51
sekretariatet@taekwondo.dk
Telefontider: tirs. og tors. 15-18

Redaktøren påtager sig intet ansvar for manuskripter, fotos og tegninger der indsendes uopfordret. meninger trykt 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 pga. pladsmangel. Indlæg til bladet bedes indsendt pr. mail, diskette, cd-rom med navn og telefonnummer og må max fylde 2 A4 sider. Ved fotos bedes fotografens navn oplyst.

Design og layout:
Carina Krusaa, tlf. 28 70 27 80

Repro og tryk: Delta grafisk AS
Viborgvej 159A, Postboks 1299
8210 Århus V

Forside: Dennis Kristensen, Vejle, scorer det afgørende point ved DM i senior herre under 62 kilo, og vinder guld. Foto: Brian Nielsen.

BUDOSPORT

Budo Sport, Godthåbsvej 142, 2000 Frederiksberg
Tlf. 3819 7393

Alt udstyr til Taekwondo



Gennembrydnings udstyr:
Tegl, Brædder, Mursten lev. I
Gul (begynder), Blå (let øvet),
Rød (øvet), Sort (øvet kun
bræt) Pris pr. stk. kr. 299,-



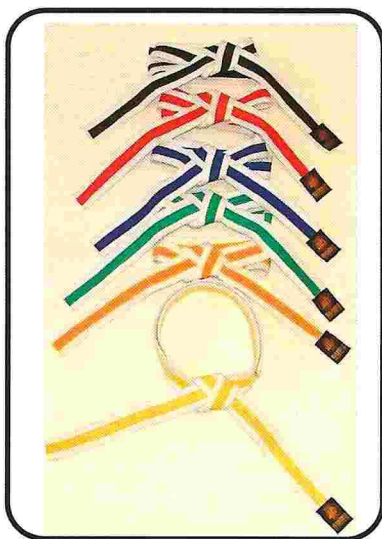
Skinneben beskytter m/vrist lev.
i sæt Str. XS -XL pris 199,-



Vendbar kampvest Rød/Blå
XS - XL Pris pr stk. 399.-



Underarms beskytter lev. i sæt
Str. XS -XL ... pris 169,-



Originale MON bæltter med færdig bælteknode. Velcro lukning.
Ikke mere binde bæltter i træningstimen, når bæltet er sat bliver det siddende.
Gul-Orange-Grøn-Blå-Rød-Sort
Pris kr. 65,-

Træningsdragt
specielt fremstillet til Taekwondo med Taekwondo tryk på ryg, kan bruges over doboken da den har lange lynlåse ved ben således at den er hurtig og nem at tage på, leveres i alle str. fra 110 til 200 cm.
Pris kr. 399,-

Ved køb af min. 10 stk.
GRATIS klubtryk i 1 farve på ryg.



www.budospport.dk

Køb online, betal med DANKORT og modtag dine varer inden 2 dage.

i flere år

De Danske Mesterskaber i Taekwondo blev afholdt i Esbjerg lørdag den 17. marts af Esbjerg City Taekwondo Klub. Det var det største DM i flere år. Enkelte af de store landsholdsprofiler var ude med skader, men det skortede ikke på flot Taekwondo. Især var det nye talenter, der holdt niveauet højt. Samtidig overraskede nogle af de helt nye navne med at blande sig helt i toppen af medaljerækken.

Af Murad Ahmed, redaktør TAEKWONDO

Det var det største DM i flere, der blev afholdt denne lørdag i Esbjerg. Ærgerligt nok var flere af de store landsholdsprofiler som Anders Karlsen, Zacharias Asidah og Philip Reyes ikke med på grund af skader. Det gav dog plads til, at de danske opkomlinge og nye talenter fik muligheden for at vise hvad de kunne. Og gjorde det.



*Finansiering: udbetaling på 25%. Åop 6,91 løbetid 108 mdr. Ekskl. lev. 3.500,-, moms og metallak. CO2-udslip 127 g/km. Brændstofforbrug v/bl. kørsel 9,1 l/100 km. Prisen er inkl. alle afgifter, biltag, gebyrer mv.



**NU Inkl. 3 års fuld
kaskoforsikring
kr. 108.095,-**
uanset alder, bopæl og år uden skader**

Over 18 år? få en ny Chevrolet inkl. 3 års fuld kaskoforsikring til Kr. 995,-* pr. mdr.

Ny Matiz 0,8 S for kun 995.- kr. pr. mdr. med fuld kasko uanset alder, bopæl og antal år uden skader, gældende i 3 år med en selvrisiko på bare 4242,- kroner. Derudover får du bl.a. el-drevne sideruder, centrallås, splitbagsæde, servostyring, fire airbags og en praktisk posekrog – alt sammen til bare 108.095 kroner. Uden forsikring koster Matiz fra 99.995 kroner.

AUTO | NORDEN
biler til alle

Chevrolet your drive



AMAGER - Engelsvej 391-393 - 2770 Kastrup - Tlf: 32 47 60 00 www.autonorden.dk



DM

FLOT FINALE

I senior herre vægtklasserne beviste Dennis Kristensen fra Vejle i vægtklassen under 62 kilo, at han absolut hører til i toppen af sin vægtklasse. Efter en flot finale mod Amir Khalegi kunne den nybagte senior kæmper tage guldmedaljen med hjem.



OVERRASKELSEN

Den største overraskelse ved dette års DM fandt man i senior herre vægtklassen under 78 kilo, hvor det var ventet at landsholdskæmperen Allan Pedersen fra Ballerup ville leve op til favoritværdigheden i finalen, men det ville Kristian Manley Larsen fra Team Odense





Fighter Tube 30

Ufyldt sandsæk i kraftig PVC. Leveres komplet med remme. Fyldes med tøjrester, håndklæder mm. Mål 90 x 35 cm. Pris kr. 249,00

Fighter sparkepude

Sparkepude med god støddæmpning. Håndtag bagpå som giver mange forskellige træningsmuligheder. Mål: ca. 58x30x15 cm kr. 399,00



Budo-Nord sparkepude

- Skinke, enkel kr. 169,00
- Skinke, dobbel kr. 229,00



Fighter sweatshirt m/hætte

Sweatshirt i topkvalitet med stor lomme foran. Materialet er 80% bomuld og 20% polyester. Fås i farverne orange og kongebå. Str. S-XL Pris kr. 399,00

NYHED



Budo-Nord sko - Stinger

Ny model i pu-skind uden snørrebånd. Str. 30-46 kr. 249,00



Budo-Nord taske

Rummelig og praktisk kvalitetstaske. Et stort rum og to mindre foran. Det store rum har dobbelt lynlås og bred åbning. Forstærket bund som beskytter mod fugt. Leveres med skulderrem. Brodering og farver som vist. Mål: 70 x 33 x 35 cm kr. 269,00

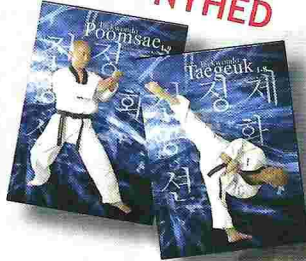


NYHED



Budo-Nord T-shirt

Med tryk på bryst og ryg som vist. Fås i orange. Str. XS-XL kr. 125,00



NYHED

DVD med Ky-Ty Dang

2 stk. undervisningsfilm. Vælg mellem
 • Poomsee 1-9
 • Taekwuk 1-8
 Intropris kr. 199,00 pr. stk.
 Kan fås fra 1. april 2007

Rygsæk med broderet motiv

- vælg mellem Budo-Nord, TAEKWONDO Lion og High kick. Stort rum og to mindre foran, som lukkes med lynlås samt en lomme i hver side med plads til fx en drikkedunk. Mål: 52 x 34 x 19 cm kr. 169,00



Budo-Nord sko - Olymp

Sko i lærred. Str. 32-46 kr. 199,00

Tilbud

Budo-Nord Arm- og benbeskytter

Anatomisk udformet med dobbelt polstring på udsatte områder. Hvid
 • underarm, XS-L - kr. 169,00
 • skinneben, XS-L - kr. 209,00
 • wrist og skinneben, XS-L - kr. 229,00

Budo-Nord Skridtbeskytter

str. XS-XL, hvid. damer/herrer kr. 159,00

Budo-Nord Brystbeskytter

• helstøbt, A-D skål - kr. 129,00
 • enkelt skåle, A/B skål - kr. 79,00
 Sportstop med plads til brystbeskytter, hvid - kr. 329,00

Fighter Tandbeskytter

junior/senior kr. 32,00



NYHED

Budo-Nord handske

Hvid TAEKWONDO handske til kamp. Skåner knoerne ved slag på kampvest. Str. S-XL kr. 199,00

Budo-Nord hjelm

vælg mellem hvid/blå/rød str. S-XL kr. 369,00



Al beskyttelsesudstyr fra Budo-Nord er CE-godkendt og godkendt af Dansk TAEKWONDO Forbund



Budo-Nord kampvest

Vendbar rød/blå kr. 399,00



Kvalitetsudstyr fra Budo-Nord

ved CH Trade - officiel Budo-Nord og Fighter forhandler
 Gl. Hastrupvej 3 • 4600 Køge • chtrade@email.dk
 besøg CH Trades webshop på www.budo-nord.dk
 direkte 2145 8756 • telefonisk træffetid ml. kl. 9 og 21





det helt anderledes. Han gik ind til første omgang og var tydeligt nervøs over at møde den rutinerede Allan Pedersen, men rystede hurtigt nerverne af sig og kæmpede lige op med landsholdskæmperen i første omgang. Anden og tredje omgang var meget lige, men Kristian Manley Larsen sluttede begge omgange med et points forspring og kunne dermed trække sig sejrrigt ud, og vandt dermed sin første DM titel.

SOLRØD KOM MED

Den mest vindende klub blev Nørrebro Taekwondo Klub. Det var især klubbens børne- og junior kæmpere, der gjorde det flot og hentede medaljer og klub-point hjem til københavnerklubben. På anden pladsen lå Århus klubben Viby Olympia, og endelig markerede Solrød sig stærkt ved, for første gang, at blive den tredje mest vindende klub ved DM.

CHEERLEADERS

Esbjerg City Taekwondo Klub var en fin DM vært. Ikke kun for de danske Taekwondoklubber. Flere repræsen-



tanter fra Dansk Idræts Forbund og Esbjerg kommune og andre med interesse for dansk elite Taekwondo var blevet specielt indbudt til at komme og overvære begivenheden. Til det formål blev otte af finalekampene kæmpet på midterbanen. Samtidig blev der ikke kæmpet på de andre baner. Det var for at sætte fokus på nogle gode kampe, men også for at gøre kampene mere se-værdige for de gæster, der ikke var vant til at se kampe. Som en del af optakten til de udvalgte kampe, havde Esbjerg City lokket cheerleaders fra EFB til, på flotteste vis, at komme og sætte gang i "showet". Især de mandlige tilskuere satte pris på Esbjerg City Taekwondo Klubs innovative tanker med at peppe DM op!

Den fuldstændige resultatliste fra DM kan hentes på flg. link:

http://taekwondo.dk/info/resultat_kalender.php



DM 2007

Nyt kamplandshold udtaget

Efter DM er der udtaget følgende kæmpere til det nye A-landshold. Der er to nye ansigter på holdet denne gang: Dennis Kristensen, Vejle og Jeannie Christiansen, Nørrebro.

Af Jesper Roesen, landsholdstræner

Kamplandsholdet efter DM består af således af 15 kæmpere:

SENIOR DAMER:

-55kg

Charlotte Paik Bjelke, Esbjerg

-59kg

Jeannie Christiansen, Nørrebro

-67kg

Christina Rasmussen, Roskilde

SENIOR HERRER:

-54kg

Loi Van Le, Viby Olympia
Surachet Singsorn, Rødovre
Tibo Jensen, Gladsaxe

-58kg

Philip Reyes, Rødovre

-62kg

Dennis Kristensen, Vejle

-67kg

Lennart Theilgaard, Solrød
Azam Nazim, Rødovre

-78kg

Allan Pedersen, Ballerup

-84kg

Anders Karlsen, Rødovre
Mark Hansen, Esbjerg C.

+84kg

Zakaria Asidah, Rødovre
Nikolaj Laustsen, Rødovre



Skal der uddeles præmier efter en flot præstation?

En flot præstation fortjener en præmie, så ring og få oplyst nærmeste forhandler eller rekvirér vores katalog. Vi har et stort udvalg i bl.a.:

Statuetter
Pokaler
Medaljer
Klubemblemer
Stofmærker
Graveringer
... og meget mere!



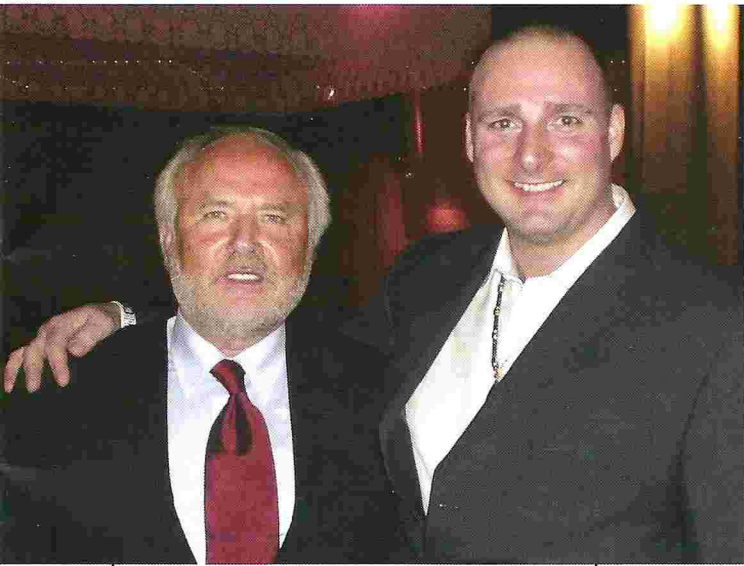
Dine præstationer er en præmie værd!



JYDSK EMBLEM FABRIK A/S

Sofienlystvej 9 - 8340 Malling
Tlf.: 70 27 41 11 - Fax: 70 27 41 10

www.jydskemblem.dk / info@jydskemblem.dk



Tommy sammen den løvernes konge: Don Ø

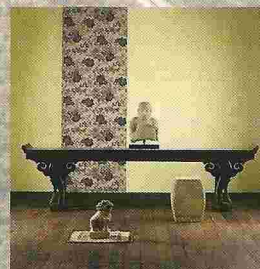
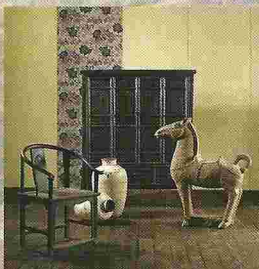
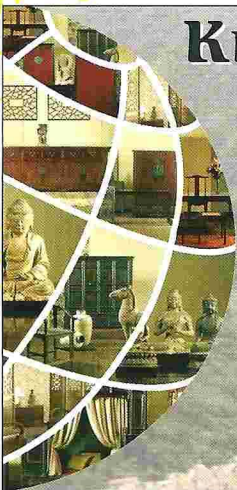
Tommy Mortensen nomineret ved DR's Sport 2006

Så blev endnu en taekwondo-mand nomineret til en sportspris ved DR's Sport 2006. Tommy Mortensen, Gladsaxe Taekwondo Klub er nomineret til den nye idrætspris "Gør det muligt prisen", som er indstiftet af Nordea, der er blandt Team Danmarks og DIFs hovedsponsorer. Tommy er blevet indstillet bla. på grund af hans påfund af børnebæltssystemet og udsprelse af et godt idræts miljø for børn ikke bare i klubben, men også på landsplan. Gør det muligt-prisen tilfalder en person, en klub eller et team, der har gjort en aktiv indsats for at få flere børn og unge til at dyrke idræt.

Tre idrætsledere er nomineret til prisen: Per Amby Jensen rochef Odder Roklubs, Anne Fløistrup, badmintonleder i Stubbekøbing og som nævnt, Tommy Mortensen, Gladsaxe Taekwondo Klub. Prisen blev uddelt ved Danmarks Radios sportskavalkade "Sport 2006" den 6. januar i Herning Messecenter. Anne Fløistrup løb med prisen.

Efterfølgende har Tommy modtaget 25.000 kr. ved Nordeas års-møde, Tommy videregav pengene til Gladsaxe Taekwondo klub.

KINESISKE ANTIKKE MØBLER I SÆRKLASSE SHOWROOM 1000 m²



KLÜVER - DEHLI

SMEDEHOLM 15 · 2730 HERLEV · TLF. 2870 4453 · WWW.KD-IMPORT.COM
ÅBENT HVER FREDAG 12-19 · LØRDAG 12-16 OG SØNDAG 10-16

ÅBENT HVER
WEEKEND

DTaF rangliste kamp - 2 / 2007

Dækker perioden 1/4 2006 - 31/3 2007

SENIOR HERRER: Klub WCTT ISO Reg. DM I ALT

54 kg:

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|---|---|---|---|----|
| Suraset Singshorn | Rødovre | 1 | 4 | 4 | 4 | 13 |
| Rachid Ghiyati | Nørrebro | 4 | 7 | | | 11 |
| Tibo Jensen | Gladsaxe | 7 | 1 | 2 | 1 | 11 |
| Loi Van Le | Viby Olympia | | 1 | 0 | 6 | 7 |

54-58 kg:

| | | | | | | |
|--------------|---------|---|-----|---|--|-----|
| Philip Reyes | Rødovre | 4 | 3,5 | 0 | | 7,5 |
|--------------|---------|---|-----|---|--|-----|

58-62 kg:

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|---|---|---|---|----|
| Dennis Kristensen | Vejle | | 4 | 5 | 7 | 16 |
| Philip Reyes | Rødovre | 8 | 7 | | | 15 |
| Jon Ludvig | Rødovre | | 1 | 4 | 1 | 6 |
| Thomas Nordtved | Solrød | | | 3 | 2 | 5 |
| Amir Khalegi | Brande | | | 1 | 4 | 5 |
| Meerwais Sarwari | Kolding City | | | 3 | | 3 |
| Klaus Nielsen | Vejle | | 1 | 1 | | 2 |
| Uffe Andersen | Bagsværd | | | 1 | | 1 |

62-67 kg:

| | | | | | | |
|--------------------|----------|---|---|---|---|----|
| Lennart Theilgaard | Solrød | 1 | 8 | 5 | 7 | 21 |
| Jan Frederiksen | Skive | | | 4 | 2 | 6 |
| Karim Arrahaoul | Nørrebro | 1 | 5 | | | 6 |
| Johnny Johansen | Solrød | 1 | | 1 | 4 | 6 |
| Azam Nazim | Rødovre | 3 | 1 | | | 4 |
| Aydarus Gure | Nørrebro | | | 3 | | 3 |
| Arash Baniani | Skive | | | 2 | 1 | 3 |
| Thomas Kragh | Roskilde | | 1 | | | 1 |
| Michael Testmann | Rødovre | | | 1 | | 1 |

67-72 kg:

| | | | | | | |
|----------------|----------|---|-----|---|---|------|
| Johnny Loung | Viby | | 3,5 | 4 | 3 | 10,5 |
| Salameh Eljaja | Slagelse | | | 0 | 7 | 7 |
| Ramazan Duru | Horsens | | | 2 | 1 | 3 |
| Martin Poulsen | Islev | 1 | | | | 1 |

72-78 kg:

| | | | | | | |
|--------------------|--------------|---|---|---|---|----|
| Allan B. Pedersen | Ballerup | | 6 | 3 | 4 | 13 |
| Kristian M. Larsen | Team Odense | | | 4 | 7 | 11 |
| Matteo Ekbatani | Viby Olympia | | | 2 | 1 | 3 |
| Mark Hansen | Esbjerg City | 3 | | | | 3 |
| Jonas Denkert | Roskilde | | | 2 | 1 | 3 |

78-84 kg:

| | | | | | | |
|-----------------|-----------------|-----|--|---|---|-----|
| Mark Hansen | Esbjerg City | 1,5 | | 2 | 6 | 9,5 |
| Anders Karlsen | Rødovre | 7 | | | | 7 |
| Rune Paulsen | Sønderborg C.U. | | | 4 | 3 | 7 |
| Tarik Abu Setta | Rødovre | 3 | | | | 3 |
| Anders | | | | | | |
| Bjerre-Madsen | Esbjerg City | 1 | | | | 1 |

SENIOR HERRER: Klub WCTT ISO Reg. DM I ALT

84+ kg:

| | | | | | | |
|------------------|-----------------|---|---|---|---|----|
| Zakaria Asidah | Rødovre | 8 | 7 | 1 | | 16 |
| Nikolaj Laustsen | Rødovre | | | 5 | 7 | 12 |
| Fikret Filicki | Rødovre | | | 5 | 3 | 9 |
| Dennis Harder | Sønderborg C.U. | | | 4 | 4 | 8 |
| Ivan Bogavac | Gladsaxe | 2 | | | | 2 |
| Daniel Gleesborg | Viby | | | 2 | | 2 |
| Martin Andersen | Herfølge | | | 1 | 1 | 2 |
| Tarik Abu Setta | Rødovre | | 1 | | | 1 |

SENIOR DAMER: Klub WCTT ISO Reg. DM I ALT

47-51 kg:

| | | | | | | |
|--------------------|--------------|--|--|---|---|---|
| Mia T. Christensen | Skanderborg | | | 2 | 6 | 8 |
| Nina Hartvigsen | Viby Olympia | | | 4 | 3 | 7 |

51-55 kg:

| | | | | | | |
|------------------|-----------|-----|---|---|---|-----|
| Charlotte Bjelke | Esbjerg | | 8 | 5 | 6 | 19 |
| Cessie Frydland | Viby | | 5 | 2 | 1 | 8 |
| Emilie | | | | | | |
| Knudsen-Nielsen | København | 0,5 | 1 | 0 | 4 | 5,5 |
| Kim-Ngan Thi Ngo | Viby | | | 1 | | 1 |

55-59 kg:

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------|---|---|---|---|---|----|
| Jeannie Christiansen | Nørrebro | | | 7 | 0 | 6 | 13 |
| Pernille Christensen | Nørrebro | 7 | | | | 7 | |
| Line M. Hansen | Hinnerup | | 1 | 0 | 3 | 4 | |
| Sanne B. Jensen | Skanderborg | | 3 | | | 3 | |
| Katrine L. Jensen | Hinnerup | 2 | | | | 2 | |

59-63 kg:

| | | | | | | |
|-------------------|-------------|-----|-----|---|---|-----|
| Christian Børglum | Solrød | | | 5 | 7 | 12 |
| Arbresha Miftari | Høng | | 2,5 | 2 | 1 | 5,5 |
| Thuy My Vu | Horsens | | | | 4 | 4 |
| Sanne B. Jensen | Skanderborg | 1,5 | | 0 | 1 | 2,5 |
| Tina Larsen | Nørrebro | | | 1 | | 1 |

www.MRK-SPORT.dk

DTaF rangliste kamp - 2 / 2007

Dækker perioden 1/4 2006 - 31/3 2007

63-67 kg:

| | | | | | |
|---------------------|------------|---|---|---|---|
| Christina Rasmussen | Roskilde | 6 | 0 | 0 | 6 |
| Diana Kramer | Fredericia | | 0 | | 0 |

| JUNIOR HERRER: | Klub | WCTT | ISO | Reg. | DM | I ALT |
|----------------|------|------|-----|------|----|-------|
|----------------|------|------|-----|------|----|-------|

45 kg:

| | | | | | | |
|---------------|--------------|---|---|---|---|----|
| Aryan Sanjari | Viby Olympia | 2 | 3 | 0 | 6 | 11 |
| Henning Cai | Gladsaxe | | 6 | 2 | 1 | 9 |
| Johan Køhler | København | | | 4 | 4 | 8 |
| Salim Issa | Nørrebro | 5 | | | | 5 |

45-48 kg:

| | | | | | | |
|------------------|--------------|---|---|--|--|---|
| Vipesan Param | Brande | 7 | | | | 7 |
| Mohamed Chemlali | Nørrebro | | 6 | | | 6 |
| Simon Jessen | Esbjerg City | | 4 | | | 4 |
| Wahdat Nazari | Brande | | 1 | | | 1 |

| JUNIOR HERRER: | Klub | WCTT | ISO | Reg. | DM | I ALT |
|----------------|------|------|-----|------|----|-------|
|----------------|------|------|-----|------|----|-------|

48-51 kg:

| | | | | | | |
|---------------|--------------|-----|---|---|---|------|
| Vipesan Param | Brande | 3,5 | | 4 | 7 | 14,5 |
| Simon Jessen | Esbjerg City | | 2 | 2 | 3 | 7 |
| Salim Issa | Nørrebro | 2,5 | | 0 | 1 | 3,5 |

51-55 kg:

| | | | | | | |
|-------------------|----------|---|---|---|---|----|
| Mohamed Chemlali | Nørrebro | | 3 | 6 | 7 | 16 |
| Rachid Ghiyati | Nørrebro | 8 | | | | 8 |
| Bent K. Sørensen | Roskilde | | 7 | | | 7 |
| Viktor Back | Solrød | | 3 | 1 | 1 | 5 |
| Mathias T. Prasse | Vejle | | | 0 | 4 | 4 |
| Nikolai Brade | Herfølge | | | 3 | | 3 |
| Muzamil Malik | Gladsaxe | | | 1 | 1 | 2 |
| Vipesan Param | Brande | | 1 | | | 1 |

55-59 kg:

| | | | | | | |
|------------------|-----------------|---|-----|---|---|-----|
| Jonas Chan | | | | | | |
| Johansen | Vejle | 2 | 7 | 5 | | 14 |
| Saad Ghiyati | Nørrebro | | 1 | 2 | 8 | 11 |
| Bent K. Sørensen | Roskilde | | 3,5 | 5 | 1 | 9,5 |
| Reduane Cthatou | Nørrebro | | 3 | 3 | 2 | 8 |
| Thomas Dahl | Sønderborg C.U. | | | 1 | 5 | 6 |
| Jakob Laustsen | Viby | | | 3 | | 3 |
| Hasan Abbasi | Ballerup | | | 1 | | 1 |
| Steffan Kublick | Sønderborg C.U. | | | 1 | | 1 |

59-63 kg:

| | | | | | | |
|-------------------|----------|---|---|---|---|----|
| Muzafar Ali | Nørrebro | 8 | 8 | 5 | 7 | 28 |
| Firas El Massouri | Nørrebro | | | 1 | 4 | 5 |
| Trung Tin | Roskilde | | | 4 | 1 | 5 |
| Peter Madsen | Herfølge | | | 2 | 1 | 3 |
| Jon Ludvig | Rødovre | | | | | 2 |
| Peter Frandsen | Viby | 2 | | | | 2 |

63-68 kg:

| | | | | | | |
|------------------|--------------|---|---|---|---|----|
| Mohammed Dawoud | Vejle | 7 | 7 | 4 | 7 | 25 |
| Casper Salling | Solrød | | 2 | 4 | 4 | 10 |
| Adem Ipekli | Flensborg | | | 2 | 1 | 3 |
| Karsten Madsen | Herfølge | | | 2 | 1 | 3 |
| Mohammad Sheta | Skive | 2 | | | | 2 |
| Habib Sarajuldin | Esbjerg City | | 2 | | | 2 |

68-73 kg:

| | | | | | | |
|------------------|--------------|-----|-----|---|---|----|
| Osama Salame | Nørrebro | 0,5 | 0,5 | 5 | 6 | 12 |
| Johnny Luong | Viby | | | 7 | | 7 |
| Anders Bo Larsen | Solrød | | | 1 | 3 | 4 |
| Leo Hansen | Helsingør | | | 3 | | 3 |
| Habib Sarajuldin | Esbjerg City | 2 | | | | 2 |
| Thomas Brøgger | Viby Olympia | | 1 | | | 1 |
| Walther Hansen | Helsingør | | | 1 | | 1 |

| JUNIOR HERRER: | Klub | WCTT | ISO | Reg. | DM | I ALT |
|----------------|------|------|-----|------|----|-------|
|----------------|------|------|-----|------|----|-------|

73-78 kg:

| | | | | | | |
|----------------|--------------|---|---|---|---|----|
| Jacob Brøgger | Viby Olympia | 6 | 4 | 4 | 6 | 20 |
| Thomas Brøgger | Viby Olympia | 4 | | 2 | 4 | 10 |
| Osama Salameh | Nørrebro | 1 | 1 | | | 2 |
| Ali Raza Ansar | Nørrebro | | | 0 | 1 | 1 |

78+ kg:

| | | | | | | |
|----------------|----------|---|--|---|---|---|
| Simon Staal | Brørup | | | 0 | 6 | 6 |
| Mads Jørgensen | Solrød | | | 0 | 3 | 3 |
| Igor Bogavac | Gladsaxe | 1 | | | | 1 |

| JUNIOR DAMER: | Klub | WCTT | ISO | Reg. | DM | I | ALT |
|---------------|------|------|-----|------|----|---|-----|
|---------------|------|------|-----|------|----|---|-----|

42 kg:

| | | | | | | | |
|-----------------------|---------|---|-----|---|---|-----|--|
| Stephanie F. Pedersen | Horsens | 7 | 3 | 4 | 7 | 21 | |
| Sabina Pedersen | Esbjerg | 2 | 1 | 3 | 6 | | |
| Camilla Nielsen | Brande | 1 | 0,5 | 3 | 1 | 5,5 | |

42-44 kg:

| | | | | | | | |
|-----------------------|---------|---|--|--|---|--|--|
| Stephanie F. Pedersen | Horsens | 6 | | | 6 | | |
| Sabina Pedersen | Esbjerg | 4 | | | 4 | | |
| Camilla Nielsen | Brande | 1 | | | 1 | | |

46-49 kg:

| | | | | | | | |
|--------------------|--|--|--|---|---|---|--|
| Sandra Christensen | | | | 0 | 0 | 0 | |
|--------------------|--|--|--|---|---|---|--|

49-52 kg:

| | | | | | | | |
|---------------------|---------|---|--|---|---|---|--|
| Christine Terkelsen | Rødovre | 8 | | | 8 | | |
| Suwannabut | Ødsted | | | 0 | 0 | 0 | |

52-55 kg:

| | | | | | | | |
|------------------------|-----------|---|---|---|---|----|--|
| Christine Terkelsen | Rødovre | 4 | 5 | 4 | 6 | 19 | |
| Mariette Olesen | Slagelse | | | 3 | 4 | 7 | |
| Cecilie Harry | København | 2 | | | | 2 | |
| Michelle Møllerup | Bagsværd | | | 1 | 1 | 2 | |
| Emilie Knudsen-Nielsen | København | 1 | | | | 1 | |

55-59 kg:

| | | | | | | | |
|-------------------|-------|---|---|---|----|--|--|
| Elisabeth Knudsen | Varde | 2 | 4 | 6 | 12 | | |
| Neelam Umar | Viby | 5 | 2 | 3 | 10 | | |

59-63 KG:

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------------|---|---|---|---|----|--|
| Michelle Sole | Esbjerg City | 8 | 8 | 5 | 7 | 28 | |
| Elise Møller | Viby | 1 | 2 | 4 | 7 | | |
| Arbresha Miftari | Høng | 5 | | | 5 | | |
| Dijana Ivanisevic | Esbjerg | | | 1 | 1 | 2 | |
| Hayad Abdi Dirye | Varde | 1 | | | | 1 | |
| Ragna Kristjonsdottir | Slagelse | | 0 | 1 | 1 | | |

63-68 kg:

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------|---|---|---|----|--|--|
| Sabrina Heuser | Viby Olympia | 6 | 4 | 7 | 17 | | |
| Rosa Christiansen | Viby Olympia | | 2 | 3 | 5 | | |
| Mette P. Petersen | Ringsted | | 0 | 1 | 1 | | |

Bemærkninger til ranglisten kan rettes til Torben Hansen på mail: sachmann.hansen@get2net.dk.

BAGGRUND

DTaF har længe manglet et gennemskueligt udtagelsessystem med klare kriterier. Specielt ved udtagelse til NM har vi klart manglet ranglisten, da der her ofte er meget fokus på udtagelserne. Endvidere vil denne liste give mulighed for at foretage seedning til regionale og DM som erstatning for de meget arbejdsstunge seedningsregler der eksisterer i dag. Derfor dette oplæg til ny enkel og overskuelig rangliste.

Alle skal have mulighed for at optjene point til DTaF's rangliste. Derfor indgår kun nedenstående danske stævner i ranglisten. Point optjent ved EM, VM andre internationale stævner indgår i diverse andre internationale ranglister. Her har alle ikke adgang til deltagelse og dermed pointoptjening, så disse indgår ikke i DTaF's nationale rangliste.

MÅLSÆTNING

Der udarbejdes 4 gange årligt en rangliste over danske kæmpere. Ranglisten udarbejdes altid så altid dækker det seneste års resultater.

ADMINISTRATION AF RANGLISTEN

Foretages af Turneringsudvalget i samarbejde med Imagegruppen - PR.

Ved skift af vægtklasse kan 50% af de optjente point overføres. Dette gælder også ved skift fra junior til senior. Landsholdskæmpere, som pga. landsholdsaktivitet er forhindret i deltagelse i et af de pointgivende stævner, optjener point svarende til en guldmedalje for det pågældende stævne.

SEEDNING VED REGIONALE OG DM

Seedningen ved DM foretages på baggrund af DTaF's rangliste fra november året før.

LANDSHOLDUDTAGELSE

DTaF's rangliste er kun vejledende i forbindelse af udtagelse af landshold under DTaF. Mht. Nordiske Mesterskaber skal ranglisten danne grundlag for udtagelsen – se nedenfor.

NORDISKE MESTERSKABER – UDTAGELSE

Udtagelse til Nordiske Mesterskaber sker på baggrund af ranglisten ult. november, dog kan landsholdstrænere i særlige tilfælde udtage en senior landsholdskæmper før nr. 1 og 2 på listen. Særlige tilfælde kan være pga. en længere skadesperiode ol. Ellers er nr. 1 og 2 på ranglisten er automatisk udtaget til NM. I tilfælde af pointlighed tæller antallet af medaljer af hhv. guld, sølv og bronze med. Hvis der stadig er pointlighed foretages den endelige udtagelse af landsholdstræner evt. i samarbejde med junior landsholdstræner/talenttræner.

Pointgivende stævner:

| Stævne/point | Guld | Sølv | Bronze | Vunden kamp |
|----------------------|------|------|--------|-------------|
| Regionale | 3 | 2 | 1 | 1 |
| DM | 5 | 3 | 1 | 1 |
| Wonderful Copenhagen | 5 | 3 | 1 | 1 |
| Scandinavian Open | 5 | 3 | 1 | 1 |

INVITATION TIL DANSK TAEKWONDO FORBUNDS OFFICIELLE

SOMMERLEJR 2007

Dansk Taekwondo forbund samt Risskov Taekwondo Klub, inviterer alle Taekwondo udøvere samt deres forældre til dette års Officielle Sommerlejr i Århus. Placeringen bliver igen i år Skæring skole ved Egå. Lejren starter lørdag den 7. juli

Læs mere om lejren, eller tilmeld dig på:

WWW.TAEKWONDO-SUMMERCAMP.DK

MASTER CHOI KYOUNG AN 9. dan, Grandmaster

MASTER KO TAI-JEONG 8. dan, Grandmaster

DANG DINH KY TU (DO) 7. dan, World and European champion

LARS ARNUM 6. dan, Chefinstruktør Esbjerg

HENRIK BAK KNUDSEN 6. dan, tidligere europamester i poomse

BJARNE L. JOHANSEN 6. dan, tidligere landstræner

HENRIK FROST 5. dan, instruktør i effektiv selvforsvar

YUN HADO 5. dan, 5 gange europamester i poomse

MIQUEL FRANSEN (MICH) 5. dan, Nunchaku-Do instruktør

TOMMY MORTENSEN 4. dan, danmarks bedste børnetræner

RUDI PELGRIMS 4. dan, Fighting Nong Jang Team trainer

AMIR RASHID 4. dan, assisterende landsholdstræner kamp

JESPER ROESEN 3. dan, landsholdstræner kamp

TEMAINSTRUKTØRER

MARK LEE 5. dan, poomse kursus instruktør

CHRISTIAN FLINDT 4. dan, DTDT leder

ABROR HAIDER 3. dan, ungdoms kamp kursus instruktør

THOR ASTRUP PEDERSEN 1. dan, extreme kicking instruktør



Lege og bevægelse til MON-Stævne

- Taekwondostævne for de helt små

Søndag den 29. april tager Gladsaxe Taekwondo Klub hul på et helt nyt initiativ, der forhåbentlig vokser sig til at være en fast del af taekwondokalenderen.

Stævnet bliver en gylden mulighed for forældre og børneinstruktører til at få masser af inspiration til nye træningsmetoder for børn.

Af Tommy Mortensen,
formand Gladsaxe Taekwondo Klub

Kom til Mon stævne og få gratis inspiration. En af inspiratorerne er Mikkel Bjørneboe Larsen. Mikkel er uddannet afspændings pædagog og har mange års erfaring i leg med børn og voksne. Mikkel anvender mange af de redskaber, som anbefales i forbindelse med "den gode taekwondo for børn".

Han vil til MON stævnet håndplukke børn af flere omgange og undervise dem i Lege og bevægelse, og derved kan børnetrænerne også suge inspiration til sig.



Mikkel har undervist et par gange i Gladsaxe Taekwondo klub, så det er med de varmeste anbefalinger vi tilbyder Mikkels ekspertise under stævnet.

MON: Stævnet er opkaldt efter junior/børnebælte systemet, der er kendt mange steder i verden, og som også er ved at vinde indpas i Danmark.

INFO OM STÆVNET

Deltagerkrav: Børn under 10 år med max. 9. kup eller med mon-bælte.

Aktiviteter: Der kæmpes en mini-kamp-turnering, og derudover vil der være masser af mulighed for leg - både organiseret og uorganiseret med nye og "gamle" kammerater.

Kampregler: Der kæmpes 2 omgange af 1 minut på 5 x 5 m.

Kampudstyr til låns: Der vil være en bod hvor man kan købe beskyttelsesudstyr til børn

Gruppeinddeling: Der inddeles i aldersgrupper drenge og piger.

Dommerregler: Alle deltagende klubber er forpligtet til at stille med min. Én "dommer" (forældre m.v. over 15 år) pr 5 tilmeldte børn. "Dommerne" mødes kl. 9.00 til 1/2 times mon-dommerkursus. Der vil være 3 mon-dommere på hver bane. En der dommer kampen samt 2 jurydommere. Der vil ikke være pointtavler eller elektronisk udstyr.

Medaljer: Alle er sikret medaljer.

HVOR OG HVORNÅR

Der er plads til 400 børn på dagen og Gladsaxe Taekwondo klub stiller alene med 80 børn i Gladsaxe hallen d. 29. april 2007 og tilmeldingen kan ske online på forbundets hjemmeside www.taekwondo.dk Sidste tilmeldingsfrist er d. 10 april.

Med venlig hilsen – og vel mødt!
Gladsaxe Taekwondo klub



Når børnene dyrker taekwondo



Vi fandt denne artikel på Esbjerg Taekwondo Klubs hjemmeside. Claus Bjelke har funderet over det at være forælder til to taekwondobørn, og hvordan han lever op til den rolle. Artiklen er ikke helt ny, men Claus' oplevelser er stadig de samme. Værsgo. Læs hans historie :)

Af: Claus Bjelke

Hvad laver dit barn ... lige nu??

Som engageret far til 3 børn, der alle dyrker flere forskellige sportsgrene, har jeg denne gang lyst til primært at fortælle lidt om taekwondo, denne nogle gange lidt oversete men dog - i alle henseender - utroligt givende sportsgren. Men i princippet er det jo ligegyldigt, hvilken sportsgren jeg skriver om eller børnene koncentrerer sig om. Bare det faktum at børnene foretager sig noget fornuftigt og i særdeleshed det faktum, at forældrene også støtter og bakker op

omkring den valgte sportsgren - se, det har jo en vital betydning? Her i Esbjerg er der heldigvis et ganske godt "udvalg" af sportsgrene for de unge mennesker at vælge imellem - og taekwondo er faktisk een af dem?

Der er så mange fordele ved sporten, som man ikke umiddelbart tænker på, når talen falder på taekwondo.

I dagens Danmark, hvor specielt ungdommen igen og igen skal høre for, at de ikke bevæger sig nok - er halvfede og ikke forbrænder nok, ikke har kondition nok, ikke er respektfulde nok, ikke har et socialt sindelag som fortidens ungdom .. og man kunne blive ved .. er taekwondo faktisk en fremragende sport med utroligt mange sidegevinster til følge. Noget, man som forældre måske også lige skal være opmærksomme på - derfor dette lille HINT! Jo, man forbrænder helt afgjort nok. Jo, man får en god kondition og de overflødige "chips- & coladeller" skrumper betydeligt ind.

Jo, man lærer pr. automatik respekt for både de materielle værdier og sine medmennesker. Det er faktisk en helt naturlig og fundamental del af taekwondo-opdragelsen, hvis man kan sige det på den måde. Her hilser man pænt på træneren og man bukker for det koreanske og det danske flag inde i træningssalen. Og jo, man får tillige alle de sociale og menneskelige aspekter med oven i købet. Se, det er vel værd at bemærke i en tid, hvor dårligt selskab kan være skæbnesvangert for et ungt menneske - ikke? Og tænk på hvor værdifuldt det er for unge mennesker at føle selvværd? At få større og større selvtillid jo dygtigere man bliver og føle, at man opnår noget, man ellers ikke selv så sig i stand til? Brystkassen kommer fremad og med en nu rank ryg har man bevist, ikke mindst over for sig selv, at man kan noget. YEP... man kan noget! Man har ikke fået noget foræret. Næ, man har selv gjort noget for det og man morer sig endda samtidig.

Selv har jeg en datter, der nu er 17 år - en i øvrigt dygtig taekwondoudøver, der både er dansk- og i Oslo også blev nordisk mester. Hun har været til EM i Aserbadjan og til VM i Korea for Danmark og har foruden deltaget i utallige stævner i ind- & udland for det danske juniorlandshold og er netop udtaget til Seniorlandsholdet. Når jeg så tænker tilbage på nogle af de "Idrætsnætter" i Esbjerg by, da hun vel kun var 13-14 år, fyldes jeg med glæde - MEN alligevel var der på det tidspunkt en del malurt i bægre!

Dér stod hun, oppe på scenen, og lavede taekwondo-opvisning med sine venner. En aften med smil, ægte entusiasme, ægte glæde og ægte kammeratskab - i øvrigt "en rød tråd" der ganske godt kendetegner Esbjerg Taekwondo Klub. Hun stod oppe på scenen med bl.a. min 5 år yngre søn - og de lyste begge af humør, glæde og modenhed sammen med ligestillede. Der var initiativ, der var action, der var superturbo på drengen! MEN - og sikkert derfor skriver jeg dette indlæg - i samme øjeblik kom flere af hendes jævnaldrende dinglende forbi, den ene mere skæv og fuld end den anden - ja, faktisk døddrukne - og man tænkte: "Hvor er det da godt, at disse unge mennesker på scenen har noget fornuftigt at tage sig til". Man tænkte lige, endda også med lidt dårlig samvittighed, tilbage på de gange, hvor man måske har "brokket sig" lidt over den nærmest overseriøse træning. Helt ærligt... på sådan en dag bliver tingene sat lidt i perspektiv. Hvor kunne man dog tillade sig at brokke sig, når man så, at den investerede tid i kørsel til/fra træning og

stævner osv. osv. kom tifoldigt tilbage ved bare at betragte et ungt menneske, der lyste af positivitet, glæde, selvtillid og modenhed? Noget, der helt sikkert på et senere tidspunkt i livet ville komme hende, samt alle de andre aktive, unge sportsudøvende piger og drenge, til gode! Men det nagede mig virkelig at se alle de jævnaldrende unge mennesker, nogle endda kun på 12-13 år, gå rundt på den måde inde i byen?

Men - for nu at blive ved taekwondo - hvad skal der til for at gå til taekwondo? Tja... faktisk ikke noget specielt! Det er en meget, meget billig sport og allerede fra den første dag lærer man, helt naturligt, at indordne sig og ellers følge de love, den moralkodeks og de gamle traditioner, der nu en gang er på stedet. Det ret pudsige er faktisk, at unge mennesker trives utroligt godt med regler - modsat det, man ellers hører og læser rundt omkring i medierne. Helt pr. automatik lærer de at tage hensyn til hinanden, de lærer at passe godt på hinanden, de lærer at mobning er helt og aldeles uacceptabelt, de lærer - på kryds og tværs af aldersgrænser - at man står sammen og hjælper og trøster hinanden. Inden man får set sig om, virker en god klub som en stor og stærk HELHED med både de sportslige og sociale aspekter i højsædet. Enhver kan ved selvsyn til f.eks. stævner konstatere, at de unge mennesker i vores klub stortrives i hinandens selskab!

Taekwondo er faktisk også en rigtig god sport som supplementsport. Min søn på 12 år, der ultimo 2005 skal gradueres og "op til det sorte bælte" i København, er også en ganske habil fodboldspiller, der spiller i Mesterrækken for Jerne IF 92, men han vil ikke for noget i verden undvære den træning og den ånd, der f.eks. kendetegner Esbjerg Taekwondo Klub. "Een for alle og alle for een" (i bedste "musketer-ånd" - Aleksander Dumas har jo ikke levet forgæves) og sidegevinsten for ham er, at han tilmed bliver en bedre fodboldspiller af det, hvor mærkeligt det end lyder? Man bliver utrolig smidig, man bliver hurtigere og mere udholdende. Noget, der i allerhøjeste grad gøres brug af på fodboldbanen, når man skal dribble udenom en modstander eller tage en beslutning i et splitsekund. Man lærer ydermere ikke at give op, man viser mere udholdenhed og smertetærsklen bliver der også rykket en del ved.

I Esbjerg Taekwondo Klub er vi vel ca 160 medlemmer - og absolut ingen griner ad nybegyndere, tværtimod bliver de hjulpet godt i gang. Vi har børneholdet

TIGER TEAM for de helt små fra 5 til 8 år, vi har flere begynderhold for børn/voksne og vi har faktisk et godt kamphold, som vi tager rundt i Danmark til stævner med. Og jo .. vore modstandere er godt misundelige på den opbakning, som kæmperne har - og her tænker jeg også på forældreopbakning. Vi tager f.eks. til stævner i bus, der er helt fyldt op med den "gule horde fra Esbjerg" - og det sociale liv flourer i en grad, at folk tror, det er løgn!

Nu findes der jo forskellige niveauer at dyrke taekwondo på - der skal være plads til alle uanset niveau og ambitioner, så man skal ikke lade sig afskrække af, at man jo skal begynde med hvidt bælte. Selv de seje-ste kæmpere er jo begyndt med et hvidt bælte! Der er ikke tale om, at det udelukkende drejer sig om elite idræt - man finder hen ad vejen selv sit "niveau" og man ved jo selv, om man har ambitioner eller ej med sin sport ... der er - og skal være - plads til alle ... uanset ambitionsniveau.

I vores egen klub har vi også - som forsøg - haft et lukket hold af unge mennesker fra en lokal institution. Problembørn, ville nogle normalt sige. Tjahh ..! Efter blot nogle måneders træning var disse unge mennesker, der i begyndelsen ikke var helt modtagelige for normerne og traditionerne, faktisk i stand til at lave en opvisning for endda meget forundrede pædagoger og forældre, der slet ikke havde kalkuleret med, at de unge ville "makke ret"? Sådan kan man jo blive forundret og positivt overrasket, men det viser blot, at får de unge mennesker følelsen af selvværd, vokser deres interesse i takt med selvtilliden og det faktum, at

nogle tror på dem - men omvendt også forlanger noget af dem - og som alt andet her i livet er der tale om "give and take"!

Er jeg nu med denne skrivelse i gang med en hvervelseskampagne for Esbjerg Taekwondo Klub her i lokalsamfundet? Næ, egentlig ikke...! MEN kan jeg med dette indlæg hjælpe nogle, eller videregive en god idé og give et lille HINT til nogle forældre om denne ikke ret kendte sport, tja, så er meget jo nået?

HUSK, kære læsere og kære forældre - den investering I foretager jer med hensyn til jeres børn ...kommer tifoldigt igen. Se, det er da noget, der rykker... og sparker ... nemlig børnene selv i den rigtige retning.

MAN kan faktisk som forældre gøre meget selv for at hjælpe ungerne godt på vej og så ellers på den ene eller anden måde involvere sig i den valgte sportsgren og så er det i grunden helt og aldeles ligegyldigt, om man taler fodbold i Jerne eller IF92, håndbold i IF92, gymnastik i Jerne IF, eller - som i dette tilfælde - taekwondo. Det gælder om at involvere sig som forældre og støtte, hvor man kan ... og ellers bare være med!

Hvor er dit barn forresten henne ... lige nu ...?





CE – mærkning eller ej?

Vi skal tænke på at vi som forældre, instruktør og idrætsledere har et ansvar for vore elever og børn!

**Af Momme Knutzen, chefinstruktør
Chung Moo Hinnerup**

Det er en naturlig ting, at vi som forældre føler et ansvar for vore børn. Når vi køber legetøj til dem, tænker vi meget på hvor sagerne er blevet fremstillet, hvad sagerne indeholder, kan de påvirke vores børn opvækst eller udvikling. – Således de ikke bliver påvirket af hormon forstyrrende eller giftige produkter.

Har vi den samme omtanke når vi køber ind for klubben? – Eller køber udstyr til vore børn?

Sikre vi os at alle normer og krav til produktet er overholdt?

- Men hvordan kan vi sikre os at vi gøre det?

Et CE-mærke skal sikre, at et produkt lever op til de fælles europæiske krav om sikre og sunde produkter for forbrugerne.

Produkter omfattet af et EU direktiv, skal CE-mærkes. Den, der producerer, importerer eller - i eget navn - markedsfører eller tager et produkt i brug, har ansvaret for, at produktet opfylder direktivets krav, samt eventuelle supplerende nationale regler.

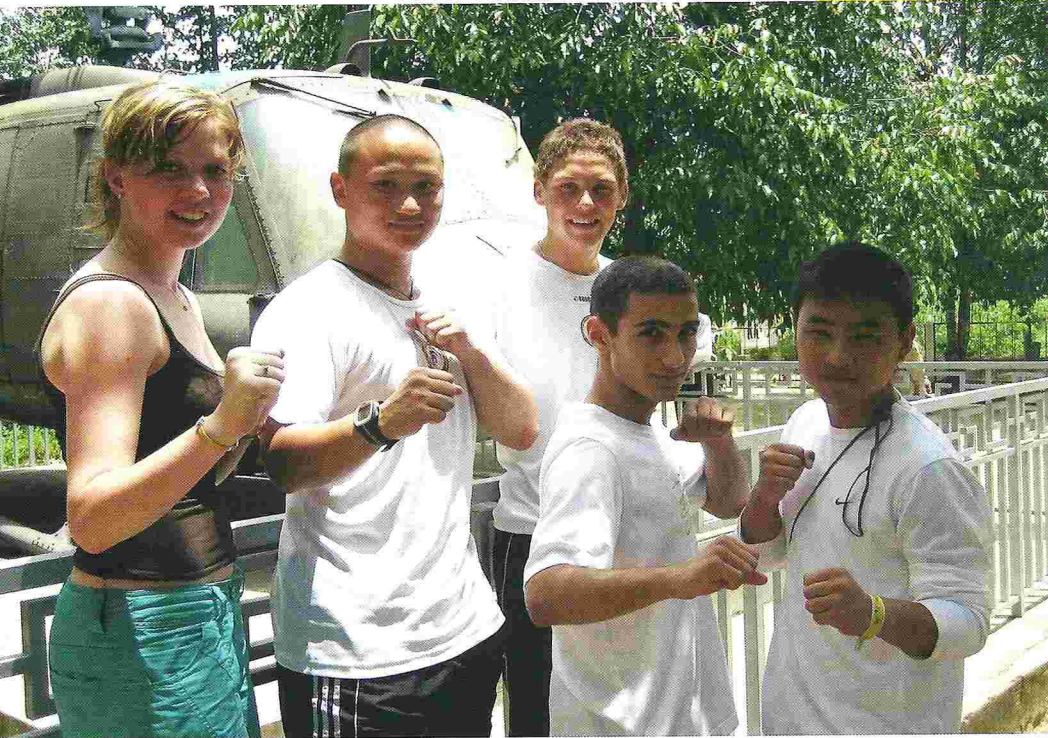
Værnemidler som skinnebens-, - arm og hovedbeskyttere er omfattet af et EU direktiv. Det er klinisk dokumenteret, at vi optager giftige stoffer gennem huden. – Især i de ekstreme situationer, hvor vi sveder under vore arm og ben beskyttere er porerne i huden åbne og modtagelige.

Jeg har valgt klubbens leverandør med omhu, således jeg sikre min elever bedst muligt. Alle varer hos CH-Trade er CE – mærket og det giver mig den tryghed, at alle produkter er omfattet af EU direktivet, således de ikke indeholder giftstoffer, talater m.m. der kan skade vore elever og vores børn.

Så vær om vore elever og børn, stil krav til din leverandør om CE-mærkning.



Tak for denne gang!



Anders Østergaard i Vietnam sammen med junior VM holdet

Anders Østergaard har valgt at sige stop som talenttræner efter syv år. Her er et åbent brev fra Anders til lederne i Dansk Taekwondo Forbund.

Af Anders Østergaard, afgangende kamptalenttræner

Efter 7 år som forbundstræner har jeg nu valgt at sige stop. Det har været 7 år med mange fantastiske oplevelser og lærerige erfaringer. Rent sportsligt er det svært at sige, hvad der har været det største, men oplevelsesmæssigt har denne sommers tur til Junior VM i Vietnam nok været et af højdepunkterne. Vi havde 4 juniorer med der både sportsligt og ansvars-mæssigt, udviste en fantastisk modenhed. Jeg er sikker på at Michelle, Rashid, Jonas Chan og Dennis i fremtiden bliver flotte repræsentanter for dansk taekwondo ved mange store slutrunder.

Desværre bar Junior VM i Vietnam, samt forberedelserne op til stævnet, endnu engang også præg af den magtmanifestation og politiske dagsorden der for øjeblikket hersker i DTaF.

Netop den politiske dagsorden samt de spilleregler der gør sig gældende, har resulteret i at jeg ikke længere ønsker at få mit navn kædet sammen med de beslutninger der træffes omkring elitearbejdet, af toppen af hovedbestyrelsen samt eliteudvalget. Jeg føler ikke længere mine visioner og ønsker for fremtiden vedrørende elitearbejdet, kan kombineres med den nuværende ledelsesform, som jeg kun kan beskrive som absolut topstyring uden ønske om en bred dialog.

Ved sidste formandskifte blev der lovet at lytte, kommunikere samt give plads til forskelligheder. Lige netop disse ting er, som jeg oplever det, det største problem i vores forbund lige nu. Det gør mig oprigtigt ondt og skuffet, at se et forbund der er mere splittet end nogensinde. Der er skjulte politiske dagsordener, hvor personlige relationer er afgørende frem for det skabende fællesarbejde, der skal gøre dansk tkd stærkere.

Jeg ønsker ikke at arbejde for et forbund, hvor nepotisme er en afgørende faktor. Lad os dog i stedet

bruge de ressourcer der er tilgængelige for at vores lille forbund kan udvikle sig. Brug de mennesker der tør tænke anderledes, og tag dialogen med dem. Det kunne jo være de havde fat i noget?

De 4 Århus klubber er gået sammen for at skabe et elite miljø til de bedste jyske kæmpere under fællesbetegnelsen Elite Vest. Et projekt der støttes økonomisk af blandt andet Århus Kommune. Netop klubberne, Århus, Risskov, Viby og Olympic har en fortid med uenigheder og konstant mudderkastning. Vi har i klubberne måttet sande, at man bliver nødt til at begrave stridsøksen og se på, om det virkelig er det bedste for vores elever / aktive. Når alt kommer til alt, må rollen som leder, formand, træner etc. handle om, at skabe de bedste rammer for de aktive. Personlige stridigheder bliver nødt til at sættes i baggrunden. Alle kan begå fejl, og jeg har da helt sikkert også begået fejl. Det vigtigste i at lave fejl må være, at man er stor nok til at rette dem og lære af dem for at kunne komme videre.

Svar til Anders fra EIU og HB

Elitetræningsudvalgets og HovedBestyrelsens svar på Anders Østergaards indlæg i forbundsbladet.

Det er med nogen forundring, at vi kunne læse i TAEKWONDO hvorfor Anders Østergaard er stoppet som talenttræner i DTaF: "At han er utilfreds med DTaF's ledelse". Til EIU skrev Anders i en mail dateret den 23-01-2007, at Anders ville stoppe pr. den 01-02-2007, dvs. Anders gav os 7 dage til at finde en afløser. Er det ansvarlig ledelse?

CITAT FRA MAIL TIL EIU STILLET TIL JOHN T. OLSEN

"Vi to har ikke altid været enige, og nogle ting bliver vi nok aldrig enige om! Men jeg vil stadig sige tak for det samarbejde vi har haft igennem de sidste 2 år. Jeg håber og tror på, at dine intentioner har været oprigtige og at du har ønsket det bedste for de aktive!"

Man kan jo undres over tidspunktet dette indlæg bliver sendt på, lige før rep mødet?
Men sådan er der jo så meget!

Det er i orden, at Anders har en anden holdning og en anden mening end EIU og HB, og det er da glædeligt,

Jeg ønsker et DTaF hvor demokratiet og rummeligheden igen giver mulighed for at turde tænke i store visioner og være uenig!

Slutteligt vil jeg benytte lejligheden til at takke alle de klubber og ledere jeg igennem min tid som forbundstræner har haft fornøjelsen af, at arbejde sammen med. Det har været fantastisk at møde så mange ildsjæle der brænder for taekwondo.

Sidst men ikke mindst, vil jeg sige tak til de aktive fra Jylland, Fyn og Sjælland jeg har haft den store glæde at arbejde med. Jeres gejst og lyst til at lære og udvikle jer, har været, og er stadig, min motivation til det arbejde jeg laver. Det glæder mig hver eneste gang en kæmper jeg har arbejdet med, får succes både på banen og udenfor!

Med ønske om en lys fremtid!

at Anders skriver, at alle trods alt kan begå fejl. Vi ønsker ikke at kommentere et Junior VM, som blev afviklet for 1/2 år siden og i vores øjne er en gammel sag, som er færdigbehandlet, evalueret og afsluttet.

Som formand for DTaF er det med nogen undren at kunne læse at "beskyldningen om", at DTaF er mere splittet end nogen sinde før, at der ikke er blevet lyttet og at der ikke har været plads til forskelligheder. For mig at se er det Anders, der med sit indlæg ønsker at sætte splid i et faktisk velfungerende forbund. Et forbund som i den grad har lavet nytænkning og tænkt stort i den nye struktur vedr. Elitearbejdet i DTaF. Og skulle en enkelt eller 2 være uenig i denne satsning, så lever vi også videre med det.

Sluttelig ønsker EIU og HB ikke at kommenterer yderligere på Anders brev. Kun med en opfordring om at ringe til John T. Olsen (20 24 04 67) eller Søren Holmgård Knudsen (28 93 82 48), hvis I måtte have spørgsmål.

Med sportslig hilsen
EIU og HB



De danske talenter i konkurrence ved Open Challenge Cup, Belgien. Foto Brian Nielsen.



Masser af metal

Talentholdsturen til Open Challenge Cup i Belgien blev en succes. De danske udøvere viste deres høje klasse og kom hjem med masser af medaljer, samt pokalen for turneringens bedste hold.

**Af Asmus Madsen & Kim Nedergaard
– Talenttrænere for Talent Øst + Vest**

Fredag morgen den 9. marts drog 27 teknikudøvere, 3 ledere og 3 tilskuere af sted fra Fredericia Banegård. For de fleste startede dagen allerede ved 05.00 tiden. Turen gik herfra mod Hotel Ibis i Alken, Belgien. Det tog os ca. 14 timer at nå frem, så der var rigelig tid til at se DVD film og hygge. Vi gjorde naturligvis flere stop undervejs på diverse dejlige tankstationer. Der er nu ikke noget som en wienerschnittsel på en tysk motorvejscafé. Da vi nåede frem var det sådan set tid til at komme til køjs, så alle kunne være friske til den kommende dags teknikturering.

FORSKELLIG START

Lørdag morgen startede for nogle med en frisk løbetur (Asmus & Helene). For andre startede dagen mere blidt. Nemlig med et varmt bad, morgenmad og dampende varm kaffe (Kim Nedergaard). Destinationen herefter var stævnehallen i Alken og alle var spændte på at se deltagerlisten.

MANGE MODSTANDERE

For nogle kom det som et chok at se op til 25 modstandere i deres individuelle grupper. Men det var jo lige netop modstand vi havde betalt for at komme op imod. Lande som Spanien, Portugal, Holland, Belgien, Italien, England og Frankrig var at finde blandt de deltagende nationer.

KONKURRENCE PÅ FEM BANER

Der var fem teknikbaner i gang hele dagen og flere hundrede udøvere skabte en fantastisk stemning, specielt sidst på dagen. Der herskede en del tvivl om hvilke regler der skulle dømmes efter og det viste sig at variere fra bane til bane hvad dommerne vægtede. De nye koreanske reglers implementering i Europa koster en del lærepenge hos såvel udøvere som dommere, inden de er helt på plads. Man kan med rette sige vi

kom, vi så og vi sejrede. Det blev totalt til 12 guldmedaljer, 4 sølv og 3 bronze, samt pokalen for bedste hold.

Individuelle guldmedaljer fik Gitte Gregersen (Vejle), Benjamin Harder (Rødovre), Villads Jørgensen (Risskov), Nadja Petersen (Haderslev), Josephine Hundborg (Rødovre), Pil Lauridsen (Skanderborg) og Michelle Jakobsen (Herlev).

Individuelle sølvmedaljer fik Simon Sørensen (Skive), Anders Hasselstrøm (Rødovre) og Kim Nedergaard (Skive). Individuelle bronzemedaljer fik Christian Møller (Gladsaxe) og Alexandra von Münchow.

I mixpar fik Simone og Anders (Rødovre) guld mens Villads og Julie (Risskov) fik sølv. I junior mixpar fik Josephine og Mikkel Plykker (Rødovre) guld mens Alberte og Kristoffer (Rødovre) fik bronze. I synkrongruppen blev det til to guldmedaljer til Jeanette, Nadja og Pil (Haderslev og Skanderborg), samt Alberte, Alexandra og Josephine (Rødovre).

Desværre blev det ikke til medaljer til Helene Lauritsen (Risskov), Bodo von Münchow (Gladsaxe), Kim Larsen (Risskov), Signe Jørgensen (Rødovre), Mathias Finne (Rødovre), Dannie Frederiksen (Vejle) og Jonas Bryde (Rødovre).

BUS BRØD SAMMEN

Efter stævnet gik turen direkte hjem mod Danmark, troede vi... Desværre nåede vi ikke ret langt inden motorproblemer satte en effektiv stopper for hjemturen. Heldigvis nåede vi da ind på en tank inden motorolie sprøjtede ud over det hele. Det var selvfølgelig en ærgerlig afslutning på en fantastisk tur, men ventetiden på en mekaniker blev bl.a. brugt på restaurantbesøg, fællessang og denne smukke artikel. Fem timer senere fortsatte turen hjem. Vi nåede Danmark søndag ved middagstid. Allerede nu glæder vi os til næste år. Danmark kan med rette være stolte af de talentholdsudøvere, landsholdsudøvere og andre deltagere der var med til endnu en gang at vise hele Europa hvad vi står for.

DIF lancerer stor takkekampagne

Tak: De frivillige skal have tak og anerkendelse for deres store indsats i dansk idræt. DIF søsætter i de kommende uger en stor og utraditionel takkekampagne.

Bliv ikke forvirret, hvis en person fra din idrætsforening i den kommende tid hiver dig til side og siger: 'Tusinde bordben, fordi du gider'. Vær heller ikke bekymret for vedkommendes sundhedstilstand, hvis han siger: 'Mange dyreryg for hjælpen'. Han forsøger nemlig bare at sige tak.

I marts lancerede DIF i samarbejde med Nordea Danmark-fonden en stor kampagne, der har til formål at anerkende de frivilliges enorme indsats i dansk idræt. Takkekampagnen, der kommer til at køre i tv, radio, lokalt i de respektive idrætsforeninger og på www.takenfrivillig.dk, tager udgangspunkt i det faktum, at vi danskere ikke altid har specielt let ved at rose hinanden og slet ikke ved at sige tak.

Men mindre kan også gøre det, ja, man kan sågar sige noget helt andet end tak, lyder reklamefilmens budskab. Bare man anerkender, at hvis ikke det var for indsatsen fra de mange tusinder af frivillige, blev der ikke trænet mange puslingeunger i badminton, vasket spillertrøjer i den lokale fodboldklub eller ydet nødvendigt administrativt bestyrelsesarbejde i atletikforeningen.

NØDVENDIGT BRÆNDSTOF

»Hvis man ikke får et tak i ny og næ, risikerer man at miste drivkraften. Det er lidt ligesom en bil, der også har brug for benzin,« siger breddechefen i DIF, Jan Darfelt, som forventer sig meget af den kommende kampagne.

»Vi vil forsøge at skabe noget positiv opmærksomhed og begejstring omkring det at være frivillig. Udgangspunktet er, at de frivillige i dansk idræt gør et rigtig godt stykke arbejde, og det fortjener de tak for,« lyder det fra breddechefen. De første ideer til den kommende takke-kampagne kom, da den store foreningsundersøgelse sammen med DGI i 2005 blev offentlig-



gjort. Her stod det klart, at landets idrætsfrivillige i større eller mindre grad savnede anerkendelse for deres arbejde.

»Det var faktisk noget, der overraskede os lidt, fordi vi troede, at vi i undersøgelsen mere ville støde på rent praktiske problemer for eksempel problemer med at skaffe frivillige nok og den slags. Men det viste sig også, at mange var lidt ærgerlige over, at der aldrig rigtig var nogen, der satte pris på det frivillige arbejde,« konstaterer breddechefen. Han håber på, at kampagnens utraditionelle stil vil medvirke til, at der

cykelstyr

altankasse



svensk nøgle

opstår lidt kultstatus i foreningerne, således at kampagnen kan få sit eget liv ude Idrætsdanmark.

»Jeg tror og håber på, at foreningerne vil tage det her sig. Det ville da være fantastisk, hvis folk begyndte at sige forskellige sjove ord til hinanden inspireret af kampagnen,« siger Jan Darfelt.

SIG TAK PÅ NETTET

Hjemmesiden www.takenfrivillig.dk bliver et vigtigt omdrejningspunkt for dem, der via takke-kampagnen bliver inspireret til at sige personligt tak til en frivillig fra det lokale idrætsliv.

På www.takenfrivillig.dk kan man få yderligere oplysninger om kampagnen, bestille mere kampagnemateriale i form af plakater, streamers og postkort, sende et elektronisk takkepostkort og deltage i en konkurrence, hvor man kan vinde en T-shirt til den frivillige, man gerne vil belønne.

»Vi håber på, at vi via det her site får en masse takkegivende henvendelser fra folk, der sætter pris på de frivilliges indsats i dagligdagen,« siger Morten Mølholm Hansen, kommunikationschef i DIF.

Ungdommen på vej

Ungdommens leder Akademi, ULA, er vejen til fremtidens selvstændige idrætsleder. Er du mellem 18-25år og gerne vil have en større rolle i din klub/forening/-forbund, og være med til at gøre din klub/forbund bedre end den er i forvejen, så er denne uddannelse lige noget for dig.

Af Lasse Jørgensen og Arbresha Miftari, Ringkjøbing Taekwondo Klub

Vi har været igennem 1. 2. og 3. modul indtil videre. Det er superspændene og interessant. Undervisningen på ULA, er ikke som i en almindelig ungdomsuddannelse, hvor man sidder og er ved at falde i søvn, i en oldtidskundskabs time, fordi man hører på en "kedelig gymnasielærer".

GODE LÆRERE

Lærerne er gode til at få kursisterne med i undervisningen, vi laver gruppearbejde på kryds og tværs, fortæller om hinandens klubudfordringer, får god respons tilbage, og der bliver sat nogle gode diskussioner i gang.

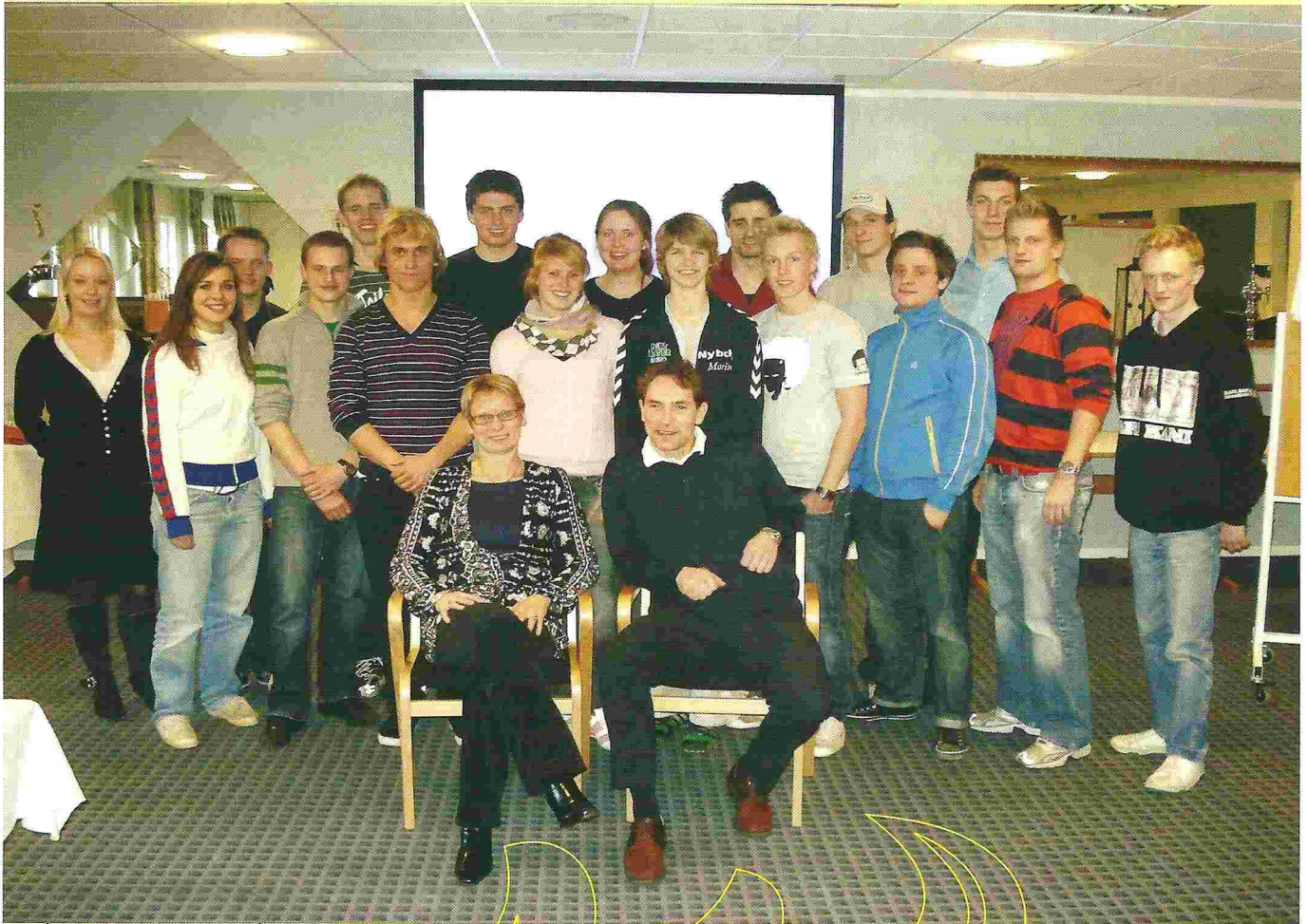
VI ANBEFALER

På holdet er der rigtig god stemning, alle er engageret og velforberejede, der er plads til alle, og hele holdet deltager aktivt i undervisning, alle er positivt indstillet til hver modul. Dette er et kursus vi kun kan anbefale. Så hvis du er ung og frisk, har lyst til at møde nogle forskellige mennesker med forskellige idrætsgrene, og vil gøre en forskel, så deltag på dette kursus.

10 SPÆNDENDE MODULER

Det er en kompetencegivende uddannelse (10 ECTS-point) på handelsskolens akademiuddannelse. Uddannelsen kan anvendes i privat - og arbejdslivet. Uddannelsen består af 10 moduler fordelt på et år. De forskellige moduler består af;

1. Dine mentale ressourcer: Logbog, studiegrupper, positivt tænkning, din lederprofil, teambuilding, værdigrundlag, egne mål, beslutninger og handlinger.
2. Organisations forståelse: Hvad er en organisation, organisationens udvikling, klassiske og nye organisationsformer, design af en organisation.
3. Klassiske ledelsesformer: Ledelses teori, leder roller, ledelses værktøjer.
4. Nyere ledelsesformer: Læring og udvikling, vidensledelse, forandringsledelse.
5. Projekter og projektskrivning: Fra ide til handling, udfordringer med problemformulering, projekt design, analyse og tolkning af data, rapportskrivning, projektledelse og projektstyring i idrætten.
6. Kommunikation og præsentation: Kommunikations værktøjer, roller og kommunikationsformer, ledelsesmæssig kommunikation, præsentation og gennemslagskraft.
7. Kommunikation og konflikthåndtering: Motivation, empati og følelser, kropssprog, assertiv adfærd – få det sagt, samtaler – også den vanskelige, mødeteknik, konflikthåndtering og konfliktløsning.
8. Relationer i idrætsverdenen: Individet i organisationen, grupper i organisationen, ungdomskultur, organisations kultur.
9. Idræt og samfund: Idrættens historie og værdigrundlag, demokrati og frivillighed, idrættens – roller fra kultur til forebyggelse, forening eller forretning, økonomi.
10. Det personlige lederskab: Den personlige leder, følelsesmæssige intelligens i lederskab, lederudvikling og organisatorisk udvikling, "den afsluttende tale".



Holdet fra ungdommens leder akademi med de to undervisere

Selvforsvar, specielt for Danmark



NY OMGANG. Taekwondo-kæmperen Zakaria 'Zaki' Asidah (tv.) havde besluttet af stoppe karrieren efter deltagelsen ved OL i Athen i 2004. Sulten rækker alligevel til endnu et forsøg, så 'Zaki' kæmper for at overbevise lands-træner Jesper Roesen (th.) om, at han skal satse på ham til kvalifikationsturneringen til OL i Manchester i september.

Foto: Thomas Wilmann, Politikken

Niveauet i dansk taekwondo er højt, men konkurrencen fra omverdenen er vokset markant. Gode resultater i dette forår skaber dog forhåbninger om deltagelse også ved OL i Beijing næste år.

Af Anders Fuglsang, Politikken
anders.fuglsang@pol.dk

Den altomfattende kunstform af selvforsvar ved brugen af hænder og fødder. Sådan kan taekwondo frit oversættes.

I slutningen af 1980'erne og starten af 1990'erne førte danske kæmpere sig frem med OL- og VM-guld. Alligevel skal dansk taekwondo i dag ses som værende midt i et selvforsvar. De tre største profiler var ikke med ved lørdagens DM i Esbjerg, og efter at sporten er kommet på det officielle olympiske program, er konkurrencen eksploderet på verdensplan. »Det er godt for selve sporten, men ikke så godt for os i Danmark«, siger John T. Olsen, der er formand for eliteidrætsudvalget. »Der er kommet voldsomme økonomiske interesser for taekwondo i selv små lande, og der sat-

ses på sporten i de gamle østeuropæiske lande. Det er ingen undskyldning, for vi er ikke blevet dårligere – tværtimod – men konkurrencen er blevet ekstremt meget hårdere«, siger John T. Olsen. Gode forårsresultater ved hårde internationale stævner giver dog håb for dansk taekwondo. Ved et af de fem årlige A-stævner nappede profilen Anders Karlsen i februar bronzen i Trelleborg med en brækket arm, mens en anden OL-kandidat, Phillip Reyes, slog en dobbelt europamester. Det giver håb om, at man igen får to kæmpere med til OL, som det var tilfældet i 2000 og 2004.

»Det er realistisk at få to kæmpere med til OL igen – måske tre«, siger nyansatte landstræner Jesper Roesen, der selv var med i Athen i 2004, inden han året efter stoppede sin aktive karriere. Nådeøjeblik er desværre mindre end Silkeborgs chancer for at overleve i SAS Ligaen i fodbold.

Der er international kvalifikation til OL i Manchester i september måned, og lykkes det ikke her, er der europæisk kvalifikation i januar 2008 i Tyrkiet. Altså to chancer.

Men Danmark må kun udtage to mænd og to kvinder til kvalifikationen, hvor kun de tre bedste i hver vægtklasse kommer til OL, og da målsætningen er, at Danmark skal repræsenteres af i alt to kæmpere i Beijing, er der ikke plads til fejl og tåbelige nederlag på en dårlig dag.

PRES PÅ NAVNENE

Læg dertil, at de tre største profiler altså ikke var med ved DM i Esbjerg i går. Anders Karlsen, der stiller op i under 80-kilos klassen, brækkede armen i februar, mens Zakaria 'Zaki' Asidah har fået en nerve i klemme i ryggen og har været ude i otte uger. Og Phillip Reyes fik ingen modstander til DM.

Karlsen og 'Zaki' skal begge overbevise landstræneren om deres form ved Europas stærkeste stævne, Dutch Open i Holland, i den kommende weekend eller senest ved Belgian Open kort efter. Ellers kommer de ikke med i bruttotruppen til VM i maj, der afholdes i Beijing, hvor målet er mindst én medalje. En vigtig forberedelse til OL-kvalifikationen i september og januar næste år.

Taekwondo har været en topsatsning for Team Danmark i fem år og fik i år selskab af brydning, der nu også er en af de 20 idrætsgrene, der udgør Top Team Danmark Forbund-satsningen, hvor hovedparten af Team Danmarks ressourcer er fokuseret.

Hovedparten af Team Danmark-støtten på 1,5 millioner kroner går til aflønning af landstræneren og træningsfaciliteterne i Team Danmarks Elitelandsby i Farum, der efter kæmpernes eget udsagn er verdensklasse. En del af støtten, 200.000 kroner, er individuel og relativt stor i forhold til andre af Team Danmarks satsninger, og det skyldes, at præmiepengene i sporten er små, og indtægter via sponsorer er vanskelige. Den fortsatte støtte og den nye landstræner er de primære faktorer, der giver forhåbninger om, at dansk taekwondo er i fremgang.

»Jesper Roesen er meget vigtig i vores setup. Han videregiver erfaring, for han har selv været til OL og har oplevet presset. Den tidligere landstræner Bjarne Johansen var også sportskoordinator, men det har vi ansat en anden til nu, så Jesper Roesen kan koncentrere sig fuldt ud om landsholdet«, siger eliteformanden John T. Olsen.

Øjnene er rettet mod VM i maj, hvor landstræneren får de første signaler om, hvor de danske OL-håb står i forhold til konkurrenterne, og ikke mindst i hvilke vægtklasser de øvrige lande vil satse. Det kan blive afgørende for de danske OL-chancer, da antallet af vægtklasser reduceres fra otte for mænd og fem for kvinder til fire for begge køn ved et OL. »Et VM kan give et praj om, hvilke kæmpere de andre lande vil stille op med i de fire vægtklasser. Måske er der bedre muligheder i den ene frem for en anden, og jeg får et bedre grundlag for at finde dem, der skal udtages til OL-kvalifikationen«, lyder det fra landstræner Jesper Roesen.

Kandidaterne tæller, ud over Anders Karlsen, Phillip Reyes og den 35-årige veteran Zakaria Asidah, Christina Rasmussen, 23, der vandt NM i januar i Stockholm. Hun har ifølge landstræneren udviklet sig meget og har gode chancer for at nå til både VM og OL.

Bredden i dansk taekwondo er vokset siden de gyldne triumfer for 15-20 år siden, hvor få topkæmpere hentede mange medaljer. Derfor skal der arbejdes yderligere med at sikre bredden, mener den nye landstræner.

»Det nytter ikke kun at satse på spidsen af eliten. Vi er ved at opbygge en struktur, hvor talenterne er med, og det giver i sidste ende flere og bedre kæmpere til landsholdet. Team Danmark står for elitearbejdet, og forbundet skal så følge op og forbedre vilkårene for talenterne. Det giver en bedre helhed«, fastslår Jesper Roesen.

Tro, håb, kærlighed – og en hel del planlægning

Efter et veloverstået DM blev Solrød Taekwondo Klub kåret som den 3. mest vindende klub. På få år er klubben gået fra relativ anonymitet til en plads på den øvre del af medalje skamlen. Her får i Solrøds opskrift på succes. Den handler om 4 ildsjæle og en stor portion flid.

Af Tonny Christensen, Formand for Solrød Taekwondo

I en lang årrække havde Solrød Tkd levet en anonym tilværelse i forbundet. Mindre end 50 medlemmer var ensbetydende med nedprioritering fra kommunens side. Dette var lig dårlige hal-tider på flere mindre og ofte nedlagte skole. Som en afledt effekt udeblev de sportslige resultater - naturligvis. Alt sammen forhold som de fleste klubber kun kender alt for godt. Solrøds ørkenløse vandring varede dog kun indtil en dag i 2002...

På et møde i klubben blev Claus Henriksen, John T. Olsen, Bjarne Halberg og Lennart Theilgaard, som alle var/er medlemmer af bestyrelsen/klubben, enige om at vende den negative spiral ved at udforme en 5 årig strategiplan med titlen "femte bedst i 2007". For at kunne realisere planen indgik der en del elementer i nævnte rækkefølge:

PROFESSIONEL BESTYRELSE

Væk med hovedparten af de tidligere/nuværende aktive udøvere som af kærlighed til sporten og ikke kompetence, sad i bestyrelsen. Ind med professionelle erhvervsfolk med et mere nøgternt syn på opgaven. I starten var det tiggergang i forældrekredsen og iblandt bekendte. I dag er rutinerne etableret og effekten har været kolossal. Kontinuitet og arbejdsro var 2 meget vigtige faktorer. Det sikrede at bestyrelsen kunne fokusere og ikke konstant skulle forsvare tidligere beslutninger eller plotte nye kursmål ind.

MASSIV REKRUTTERING

For at få så bred en trup at træningsforholdene blev væsentligt bedret, talent massen fik den kritiske størrelse og træningsforholdene blev tilstrækkeligt inspirerende, måtte klubben tiltrække mange nye medlemmer. Her kom de professionelle erhvervsfolk til deres ret. Målgruppe, marketing, fonde, trends, etc. Langsomt men sikkert begyndte planen at blive realiseret. Delmål for delmål rykkede vi nærmere.

EKSTERN REKRUTTERING

Da klubbens egen medlemsbase ikke var tilstrækkeligt til at nå de opsatte mål i overskuelig fremtid, blev det besluttet at arbejde med den unikke model og stille den gratis til rådighed for alle andre klubber i landet. Resultatet viste sig i løbet af 3-5 mdr. 6-10 klubber gæstetræner jævnligt og 4-6 klubber permanent. Alle bliver betragtede som "medlemmer" med nøjagtigt samme privilegier

Konkret har klubben ligeledes arrangeret Fight Club der er en uformel kamptræning klubber imellem på venskabelig basis og med indlæring i højsædet. Et koncept der bærer ånden om fælleskab og konkurrence og som skærper færdighederne. Fra første dag har konceptet været en stor succes, de deltagende klubber imellem.

Definer værdierne i klubben – og værn om dem: Nogle år efter etableringen, "hvilede klubben i sig selv". Ingen forsøgte at fremhæve en enkelt linie, men alle gjorde deres bedste. Det skabte forvirring, manglede identitet og klub ånd. Den nye bestyrelse fik vendt hele denne situation. Nu var der et værdigrundlag og et klart delmål for den nye strategi. En medlemsfremgang på 35 % i 2006 synes at bekræfte de værdier som er valgt.

“TILBED” DE BÆRENDE KRÆFTER

Uden “Tordenskjolds Soldater” går det ikke. I overensstemmelse med strategien skulle vi tiltrække trænere som er kendt for deres sportslige resultater, men som også menneskeligt er fantastiske forbilleder. Det lykkedes rent faktisk klubben at tiltrække nogle af de mest sublime repræsentanter.

Det lykkedes rent faktisk klubben at tiltrække nogle af de mest sublime repræsentanter. Rasmus Jeppesen, Jesper Roesen, Michael Iversen, John Jensen, Lars Anthoni og ikke mindst strategies bagmænd. De skal have alt den støtte, klubben formår at give dem. De skal have fri tøjler – under behørig respekt for strategien. I klubben skal der/og er der 100 % opbakning imellem trænere og bestyrelse, men også trænerne imellem. Konsensus er vores største styrke.

SOCIALT ASPEKT

Efter en årrække har vi alle en tendens til at blive grebet af “Tkd-ånden”. Væk var leg, inspirerende opvarmning og træning målrettet den enkelte. Posen blev rystet – ud kom videoaften, katten af tønden, søndagstræning, træningskaptajn, afstemning om “dagens udøver”, fælles kampråb som træningsafslutning, individuelle samtaler, forældre trænings pas, guitarmusik og sang på vej hjem fra stævne (der i øvrigt var gået dårligt) etc. Klubben var blevet et sted man kom af sociale grunde – selv de dage hvor man ikke skulle træne.

GRUNDSTENENE ER TEKNIK OG RESPEKT

Afslutningsvis måtte den moderne forretningsplan ikke fortrænge de grundlæggende sten bag Taekwondo. Der blev derfor nedfældet stramme regler for minimums fremmøde og graduering. Niveaue blev sat så højt at klubben med sindsro kunne lade medlemmerne graduere i andre klubber.

Nu er DM 2007 overstået (tak til Esbjerg CITY for et godt arrangement) – Solrød blev 3. bedste klub. Klubben har fået eget klubhus, er på medlemssiden blandt landets 10 største klubber og har indført venteliste for nye medlemmer (som først kan starte til august). I bestyrelsen er vi klar til at tage fat på “Strategiplan 2012” – den bliver ikke mindre ambitiøs.

Med vores artikel ønsker vi også at sende et signal til den kommende generalforsamling om at bakke forbundsformanden op og genvælge hele bestyrelsen så forbundet kan få arbejdsro og sikre sporten på den lange bane.

Kærlighed til sporten er vigtig – men planlægning er en forudsætning.

God vind i bestyrelserne!

Beretning fra Elite Idræts Udvalget, EIU

Af John T. Olsen, EIU formand

ELITECENTER

I eliteudvalget har vi planer om sammen med Nørrebro Taekwondo klub og Københavns kommune, at udarbejde en drejebog om Elitecenter (kraftcenter), således at vi kan udarbejde en skabelon for fremtidige Elitecenter andre steder i landet.

Vi går under ingen omstændigheder i gang, før at alle parter er enige, om det er det vi gør, således at alle er enige om fremgangsmåde, arbejdsplan og struktur, og alle aftaler er nedfældet på papir.

Vores mål er at opstarte til august 2007.

CADET 2007

Vi har planer om at afprøve noget nyt nemlig Europamesterskabet i Cadet dvs. kæmpere under 15 år i Budapest, Ungarn den 7.-9. juli. Vi regner med at sende et hold af sted på 3-4 kæmpere, en træner samt en leder. Af økonomiske årsager er vi nødt til at etablere en delvis brugerbetaling.

TALENT VEST

Vi har fået en ny struktur og ledelse af talentudvikling Jylland, idet vi har fået Lars Klinge som Talentkoordinator og Lars Liebling som talent træner. Lars Klinge kommer fra Brande, men har i mange år været tilknyttet Skive Taekwondo klub som kamptræner og træner, bestyrelsesmedlem med mere.

Lars Liebling er tidligere Landsholds kæmper både som junior og senior, kommer oprindeligt fra Skive Taekwondo klub, men har sidst været tilknyttet Ålborg Taekwondo både som kæmper, træner og ikke mindst formand.

Vi vil fra Eliteudvalget byde de herrer velkommen og håber at alle de Jyske klubber, som er tilknyttet Talentudvikling Vest vil tage godt imod dem. Derudover søger vi en talenttræner mere til Talentudvikling Vest.

TALENT ØST

Talentudvikling Øst har i en periode afprøvet at afholde weekendtræninger. I starten var det en succes, men efterfølgende har man via fremmødet konstateret, at dette ikke var løsningen, så derfor er beslutningen at gå tilbage til ugentlige træninger. I samme forbindelse søger Talentudvikling Øst 2 nye talenttrænere.

RANGLISTE

Stævnegruppen (Torben Hansen) har udviklet en rangliste, som EIU har været ind over med vores kommentar, som stævnegruppen har taget til efterretning i den videre udformning af ranglisten.

Udgangspunktet i ranglisten er taget i danske stævner. (JM, SM, DM, Wonderful og Scandinavia). Som tidligere beder vi om input både ris og ros til nyhedsbrevet



adidas®

IMPOSSIBLE IS NOTHING!

ADIDAS FIGHTER BILLEDE [A]

Ny superdobok fra Adidas til den kræsne kæmper. Med Adidas ClimaCool™ technology, der hjælper dig med at komme af med varmen og får dragten til at tørre hurtigt mellem kampene. Stoffet er superlet og på indersiden er det nopret, for at modvirke at det klæber til kroppen. Fås med sort eller hvidt revers str. 170-210

Kr. 1.495,-

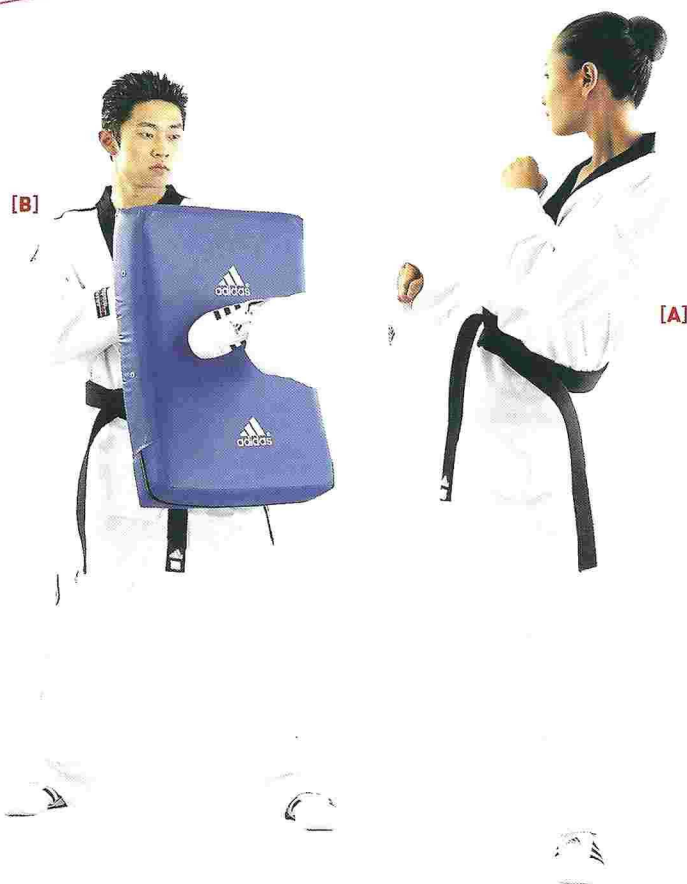
ADIDAS GRANDMASTER STRIPE BILLEDE [B]

3 striber på ben og skuldre, flot og behageligt stof.

Fås både med hvid eller sort revers.

Med hvidt revers også til børn, fra str. 130 cm

Kr. 850,-



ADIDAS TORNADO

Ny sko fra Adidas. Den dobbelte lukning med velcro og snørrebånd sikrer at skoen sidder rigtigt godt på foden.

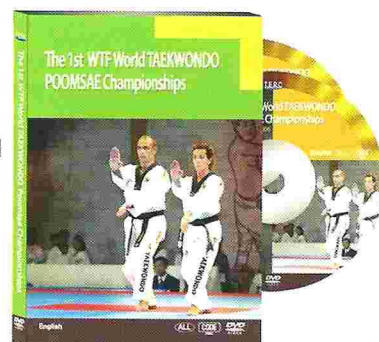
Kr. 895,-



TEKNIK WM I KOREA

Det første WTF Verdensmesterskab i poomsee. Indeholder 2 DVD'er med alle guld, sølv og bronze kampe. DVD'en er kodefri og kan ses på alle afspillere.

Kr. 279,-



ADIDAS ULTRA 3

Ny supersko, med perfekt pasform. Topmodellen fra Adidas. Ultra let, ultra flot, ultra lækker...

Kr. 1.075,-

BUDOSPORT

WWW.BUDOSPORT.DK
GODTHÅBSVEJ 142, 2000 FREDERIKSBERG
TLF. 38197393

**MRK
SPORT**

WWW.MRK-SPORT.DK
THORVALDSENSGADE 13 - 8000 ÅRHUS C
TLF. 20 63 63 85 / 86 24 24 49 - FAX: 86 24 33 49
SAIG@MRK-SPORT.DK

Nyt fra Kamplandsholdet: Stor succes!



Af Jesper Roesen
Kamplandsstræner

KAMP

Beretning fra kamplandsholdet af kamplandsholds-
træner Jesper Roesen.

TRELLEBORG OPEN '07
STOR SUCCES!

Det danske seniorlandshold deltog i Trelleborg Open d. 04.02.07, hvor der i år var over 600 deltagere, heraf flere landshold bla. hele det tyske herrer- og dame A-landshold.

Resultaterne ved Trelleborg viser, at vi er i den rigtige retning imod Åbne Holland og VM. Vi har fået et system (teknisk/taktisk) op at stå. Nu skal der bare arbejdes med det, så det sidder endnu mere hos kæmperne. Justeringer og individuelle planer skal være med til at gøre det endnu bedre.

| | | | |
|---------------------|---------------------|--------|----------------|
| -54KG SENIOR HERRER | LOI VAN LE | GULD | 4 VUNDNE KAMPE |
| -54KG SENIOR HERRER | TIBO JENSEN | BRONZE | 1 VUNDEN KAMP |
| -54KG SENIOR HERRER | SURACHET SINGSORN | - | - |
| -58KG SENIOR HERRER | PHILIP REYES | SØLV | 3 VUNDNE KAMPE |
| -78KG SENIOR HERRER | ALLAN PEDERSEN | SØLV | 4 VUNDNE KAMPE |
| -84KG SENIOR HERRER | ANDERS KARLSEN | BRONZE | 2 VUNDNE KAMPE |
| -84KG SENIOR HERRER | MARK HANSEN | - | 1 VUNDEN KAMP |
| +84KG SENIOR HERRER | ZAKARIA ASIDAH | SØLV | 4 VUNDNE KAMPE |
| +84KG SENIOR HERRER | NIKOLAJ LAUSTSEN | BRONZE | 2 VUNDNE KAMPE |
| -55KG SENIOR DAMER | CHARLOTTE BJELKE | - | 1 VUNDEN KAMP |
| -67KG SENIOR DAMER | CHRISTINA RASMUSSEN | BRONZE | 1 VUNDEN KAMP |



INTERNATIONALT TEST-STÆVNE MED ELEKTRONISK UDSTYR I KOREA

4-5 marts var undertegnede i Korea for at overvære et internationalt stævne, hvor elektroniske veste og hjelme fra Lajust (www.lajust.com) blev afprøvet. Kort sagt var dette ingen succes. Mange kommentarer gik på at det slet ikke var Taekwondo, som de så:

- || De "sokker", hvori der er sensorer, var alt for glatte. Kæmperne skøjtede rundt. Dette bevirkede, at den eksplosive stil som vi kender, blev afløst af kampe i forholdsvis lavt tempo.
- || Der blev scoret nogle mærkelige points. f.eks. korte nyreslag i infight (en spansk kæmper scorede 4 point i en infight situation på denne måde). Også stopspark, uden at være egentligt udførte teknikker kunne give point.
- || Det var svært for kæmperne at score point og de måtte smøge buksebenene op for at kunne være sikre på at sensorerne kunne registrere point ved kontakt. Flere gange måtte kampen stoppes for at kæmperne kunne få kalibreret udstyret.
- || Sudden death blev kørt med ubegrænset tid samt at man kun kunne vinde med + point. det vil sige, at man skulle score 2 point for at vinde, hvis man havde -1 pga. advarsler. Nogle af Sudden death-runderne blev derfor utroligt lange. I 2 kampe var denne runde ligeså lang som en hel kamp!

WTF havde møde vedr. brugen af systemet til VM og OL-kval. Det blev, efter sigende, besluttet, at man ikke ville benytte systemet. Så må vi håbe, at dette holder indtil, de får justeret og afholdt nogle successtævner med elektronisk udstyr.



Nyt fra Tekniklandsholdet: Siden sidst



Af Nicole Linde Jensen
Tekniklandsholdstræner

TEKNIK

Siden sidste blad har vi fået ny tekniklandsholdstræner. Henrik Frost takkede efter mange års tro tjeneste af på posten, men efterlod sig en værdig arvtager. For første gang skal en kvinde stå i spidsen for et dansk landshold. Den hidtidige landsholdudøver, Nicole Linde Jensen 4. dan, er ny tekniklandstræner. Samtidig er Mark Lee Larsen blevet ny assisterende landsholdstræner. Her er første nyhedsbrev fra Nicole:

Den seneste er gået hurtigt, og vi er i skrivende stund allerede kommet ind i marts måned.

Bag os har vi et Masters Cup i Holland, lige nu har vi et lille hold til Åbne Tyske og næste weekend tager talentholdet til Challenge Cup i Belgien.

Søndag den 25. februar deltog et hold bestående af landsholdsleder Bodo von Münchow, Emil Knudsen, Bjarke Larsen, Kim Nedergaard, Alex Kjærgaard, Henriette Dalsten, Lisa Lents, Edina Lents, Sanne Jensen og undertegnede ved Masters Cup i Holland.

VENTETID

Stævnet bar præg af en del organisatoriske udfordringer. Vi stod således klar til registrering kl. 7.30, men fik først den første udøver på banen, da stævnet startede kl. 10.30. Det er meget lang ventetid, specielt efter en lang dag i bil hele vejen ned til stævnet.

Derudover bar stævnet præg af, at det hele skulle gøres så tro mod WTF reglerne som muligt. Grupperne var således WTF grupper, der var blevet trukket lod om

hvilke poomseer/taeguk der skulle vises og der blev dømt efter WTF skalaen og WTF reglerne. Det forlænger i øvrigt et stævne en del, når der skal gives 2 karakterer efter hver poomse og der ikke er noget elektronisk pointsystem.

REGLER?

Hvordan reglerne er, er det helt store spørgsmål. Dommerne var ikke nødvendigvis enige, dog var der dommere i blandt, der er helt opdaterede på reglerne, og så var der dommere, der kendte en anden version af reglerne. Danskerne har meget bevidst kun valgt at rette ind, på de mest graverende ændringer. Det har vi gjort, fordi vi hele tiden hører om nye regler og der er grænser for, HVOR mange gange, vi kan lave om på tingene - hvis der skal være en vis sammenhæng i træningen.

Dog fandt vi ud af, at der er flere graverende rettelser, som vi IKKE har fået ændret. Og det bliver vi nødt til, hvis vi fortsat skal være med. Der er stadig forvirring om flere ting, men de rettelser vi er sikre på, bliver taget ind nu. Det er dog MEGET frustrerende at se "dårlige" udøvere, der laver masser af grimme ting, blive belønnet, bare fordi de gør det i WTF-stilen.

Til dem der ikke ved det, så taler vi om ændringer der ændrer på tempo, hvor arme krydser, ingen stampen, andet indtræk af armene ved forskellige teknikker, hvor højt man må trække en teknik og hvilken arm der er forrest. Der er mange teknikker, der er anderledes end hvad vi kender herhjemme i Danmark.



SPØRGSMÅL

Det vil på sigt kunne mærkes til de danske konkurrencer, når landsholdet bliver tvunget til at være anderledes. For hvad skal de almindelige deltagere gøre? Og hvordan skal de danske dommere dømme? Der vil komme ændringer, men jeg kan pt. ikke sige hvilke.

Danskerne ved Masters Cup blev straffet for deres WTF-fejl. Bortset fra det er jeg virkelig tilfreds med præstationen. Jeg er også meget stolt af de udøvere, der i løbet af stævnet spottede ændringer og lavede om på deres stil inde på banen. Det gjorde blandt andet at Bjarke og Emil kom med i finalen - og at Emil reddede sig en bronzemedalje foran næsen på Bjarke. Henriette var den, der slap bedst fra stævnet, for på trods af forkert stil kørte hun virkelig flot og fik en flot sølv-medalje kun 0,1 point fra den hollandske favorit. Henriette gjorde det også godt i mixpar sammen med Alex, hvor de rent faktisk slog de to andre danske par. Godt gået af vores juniorer. Eneste guldmedalje vandt damesynkron holdet: Henriette, Lisa og Edina.

FORTJENER MEDALJERNE

Jeg har i skrivende stund fået melding fra Åbne Tyske, hvor 4 deltagere er med. Bedste resultat blev en 4. plads i herresynkron og en 4. plads til Bjarke i individuel. De har fået tilbagemelding om, at de er dygtige - men ikke går WTF-stil.

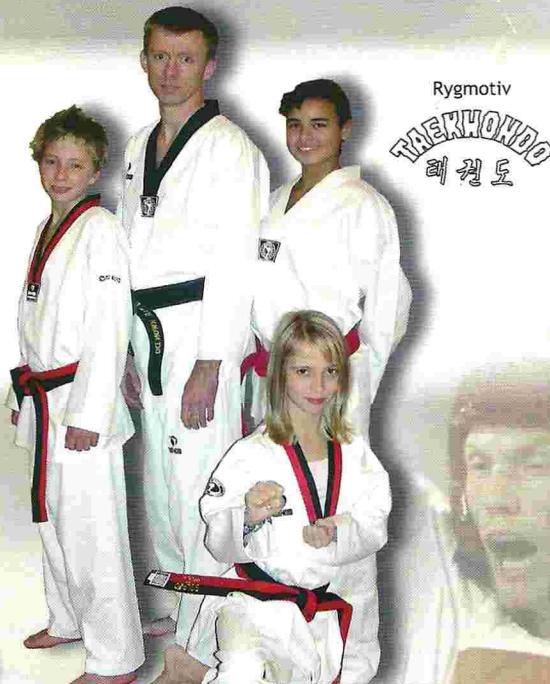
Jeg glæder mig derfor til den dag, hvor jeg er helt sikker på, hvad WTF-reglerne er (og ikke bliver ændret igen), så vi igen kan komme ud og vise, hvor seje danskerne er - og så få de medaljer vi fortjener!!!



Budo-Nord Superior

Anerkendt elite- og konkurrence-
dragt. Ribstrukturen i
bomuld/polyester gør dragten
rar at træne i.
Rygmotivet er broderet på.
Navn broderet på overdel incl.
prisen.
Hvid krave: 130-210 cm
Poom krave: 140-180 cm
Sort krave: 150-210 cm

kr. 400,00 **Tilbud**



Rygmotiv

TAEKWONDO
태권도



NY

Budo-Nord Kang Sae

Helt ny elitedragt, der er
specieludviklet til poomse. Meget
velegnet til konkurrenceudøvere
eller til dem, der vil have en
kraftigere dobok. Broderet
rygmotiv.
Navn broderet på overdel er
incl. prisen. Fås med hvid og sort
krave. Str. 160-210 cm

Introduktionstilbud
kr. 599,00

normalpris kr. 689,00

태권도
Rygmotiv

Budo-Nord Competition

Den nye version af Competition
har god pasform og holdbarhed.
Videreudviklingen af Coolfight
konceptet og den øget luftcir-
kulation gør dragten behagelig
at træne i. Dragten kan bruges
af eliteudøvere og dem, der
stiller høje krav til deres sport.
Broderet rygmotiv. Navn brode-
ret på overdel er incl. prisen.
Hvid krave, str. 150-210 cm
Sort krave, str. 160-210

kr. 669,00

태권도
Rygmotiv

Budo-Nord Standard

God begynderdragt. Taekwondo
er trykt på ryggen. Materialet
er bomuld og polyester. Med
dragten følger hvidt bælte.

| | |
|--------|------------|
| 110 cm | kr. 194,00 |
| 120 cm | kr. 194,00 |
| 130 cm | kr. 204,00 |
| 140 cm | kr. 224,00 |
| 150 cm | kr. 239,00 |
| 160 cm | kr. 254,00 |
| 170 cm | kr. 269,00 |
| 180 cm | kr. 279,00 |
| 190 cm | kr. 289,00 |
| 200 cm | kr. 299,00 |
| 210 cm | kr. 309,00 |

Kvalitetsudstyr fra Budo-Nord

ved CH Trade - officiel Budo-Nord og Fighter forhandler
Gl. Hastrupvej 3 • 4600 Køge • chtrade@email.dk
Besøg CH Trades webshop på www.budo-nord.dk
direkte 2145 8756 • telefonisk træffetid ml. kl. 9 og 21